

Weer vloeibaar worden

Als we een steen in water leggen zal die steen niet gaan oplossen. Hoelang je ook wacht, hoeveel je ook roert, de steen lost niet op. Eenvoudigweg omdat de steen niet de karakteristieken deelt van het water. Water is onder normale omstandigheden vloeibaar. Een steen is vast, is nooit en te nimmer vloeibaar. Het heeft andere karakteristieken.

Anders is het met een ijsblokje. Wanneer het vriest – zoals het momenteel doet – zal water een vaste vorm aannemen in relatie tot de omstandigheden. Dat ijsblokje is gemaakt van water en het deelt de karakteristieken van dat water. Dus wanneer na verloop van de tijd de omstandigheden veranderen – zoals vandaag, wanneer de temperatuur gaat oplopen – dan zal het ijsblokje smelten en water worden, zich vermengen met het water waarin het is gelegd.

Zo is het ook met ons 'zelf', dit kleine zelf van ons en wat ik voor het gemak even het Grotere Zelf noem. Het Grotere Zelf dat de karakteristieken heeft van ruimte, van vrede, van stilte. Ons kleine zelf is soms als een ijsblokje. Door de omstandigheden houden we vast aan gedachten, gewoontepatronen, emoties, houden we vast aan fysieke dingen. Vaak omdat we in de omstandigheden ons wat onzeker voelen, wat angstig zijn; we willen overleven. En alles waaraan we vasthouden geeft ons 'zelf' een vastigheid, een concrete vastigheid, zoals bij dat ijsblokje.

Wanneer we loslaten, verzachten en ontspannen en vriendelijk worden, dan zullen wij (dit kleine zelf van ons) smelten en opgaan in het Grotere Zelf. Eenvoudigweg omdat we al de karakteristieken deelde met dit Grotere Zelf. In feite is dit kleine zelf van ons het Grotere Zelf gemanifesteerd in de omstandigheden. Soms een ijsblokje, soms een sneeuwvlok, soms een regendruppel, soms waterdamp. Zo ervaren wij onszelf ook, verschillend naarmate de omstandigheden verschillen. Maar zit stil, verzacht en ontspan, word vriendelijk en word weer opgenomen in die ruimte van stilte, van vrede, waarin aan niets wordt vastgehouden, want vasthouden belemmert dit opgaan in dit grotere geheel.

Het is het bijzondere inzicht van de Boeddha dat we allen dit Grotere Zelf in ons dragen. Het ligt als het ware geduldig te wachten totdat dit kleine zelf de moed opvat om zichzelf los te laten. Er is niets fout met het kleine zelf van ons, net zoals er niets mis is met het ijsblokje, een sneeuwvlok, een regendruppel. Ze zijn de manifestatie van het water in de verschillende omstandigheden. En zo zijn wij ook verschillende 'ikken' in de verschillende omstandigheden. Maar in de meditatie is er alleen maar deze ruimte, deze stilte, deze vrede.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 2 januari 2025*