

## Zitten als de grote oceaan

Ik wil deze meditatie kort inleiden met een zin uit een oefeninstructie van de twaalfde-eeuwse Zenmeester Hongzhi. Hij zegt:

*“Gemak vinden in rust is als de grote oceaan die honderden rivieren opneemt  
en verenigt tot eenzelfde kwaliteit.”*

Dat is een bijzonder mooie zin: zitten als de oceaan die de talloze rivieren in zich opneemt. Die rivieren kunnen soms woest zijn, onstuimig, soms kalm. Ze stromen soms hard, soms heel geleidelijk en zacht. Dit kennen we wel in de wereld om ons heen. Hoe de ontwikkelingen soms onstuimig zijn, soms geleidelijk, soms woest, soms kalm. Ook in onszelf stroomt het soms aardig heftig, de rivier van gedachten, de rivier van emoties, en wat zich allemaal laat voelen in lichaam en geest.

Maar kunnen we zitten als een oceaan die al die rivieren in zich opneemt, want elke rivier mondt uiteindelijk uit en verenigt zich met de oceaan. Het water stroomt maar de oceaan gaat nergens heen, wordt noch voller, noch leger, noch groter, noch kleiner. De oceaan is altijd de oceaan.

Zo te zitten, alles acceptierend, niets beoordelend, niets weigerend, niets wegduwend. Zitten als de oceaan. En dat is in zekere zin zitten als pure liefde, een onvoorwaardelijk liefde. Ja, en soms zitten we weer in een bootje op een woeste rivier en deinen we even mee met wat gaande is in lichaam en geest of buiten onszelf. Maar verzacht dan, ontspan, word vriendelijk, word ruim. Zo ruim als de oceaan en laat alles maar in je uitmonden en tot rust komen. Laat alles maar in dat open hart en geest tot rust komen.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Woensdag 9 november 2022*