

# Grenzen

In het zitten, in het mediteren, laten we alle grenzen verzachten en oplossen. De grenzen tussen onszelf en de anderen, de grens tussen onszelf en de wereld, de grens tussen mijn geest en lichaam, de grens tussen mijn gedachten en in mijn gedachten, de grenzen in mijn emoties en tussen de emoties, de grenzen tussen de dingen, tussen anderen. Elk type grens laten we verzachten en ontspannen. Want uiteindelijk is de werkelijkheid niet opgedeeld. Net zo min als de wereld is opgedeeld zoals een wereldkaart of een wereldbol, met allemaal lijntjes rond landen. Die lijnen, die grenzen, zijn behulpzaam om dingen met dezelfde karakteristieken, dezelfde eigenschappen of dezelfde overeenkomsten, als het ware te kunnen scheiden van die dingen die er van verschillen. Dus we plaatsen lijntjes rond landen op een kaart. In een tekening van een kind zijn alle personen en voorwerpen ook omlijnd met een zwart lijntje. Het maakt het inkleuren makkelijk.

Maar wanneer we vanuit een wat groter perspectief kijken, bijvoorbeeld naar de aarde vanuit de ruimte, dan zien we dat de aarde in zichzelf geen grenzen heeft. Hij vormt één geheel, één schitterende bol, hangend daar in de ruimte van dit onmetelijk universum. Wij zijn volledig één met het geheel en dat weten we maar al te goed. Voor onze lucht, voor onze adem, voor ons voedsel zijn we afhankelijk van wat we de wereld buiten onszelf noemen. En hoezeer bepaalt die buitenwereld niet wat je denkt, wat je voelt, je gemoedstoestand? Waar is daar werkelijk een grens in te ontdekken, in dit alles?

De wereld, de werkelijkheid zelf, kent geen grenzen. Het is één en ongedeeld. Wanneer we dit realiseren door het denken in grenzen te laten ontspannen en oplossen, dan zien we dat er geen noodzaak meer is om de dingen stevig vast te houden of weg te duwen, sterke verlangens te hebben of weerstanden te koesteren. Want wat de wereld is, zo ben ik. Daar is geen grens tussen mij en de wereld. Dus ik ben ten alle tijden de totaliteit van dit moment zoals het is. En er is niets in die totaliteit die mij belemmert daarin te verzachten, te ontspannen, de grenzen daarin te laten oplossen. Wanneer we dat doen, dan zal er een grote rust in het hart van je zijn komen. Dan hoeven we naar niets anders te zoeken dan naar wat nu is.

Dus verzacht en ontspan, laat je gedachten en emoties maar zijn voor wat ze zijn. Laat de wereld om je heen maar zijn voor wat hij is. Ervaar de totaliteit van dit moment. Dit ben jij en jij bent dit!

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs*  
*Woensdag 13 december 2023*