

ACT & zwemmen

De ochtendmist hing nog laag boven het meer toen ik met een handdoek over mijn schouders naar de rand liep. De zon scheen al warm, maar de frisse lucht beloofde een ijzige confrontatie. Voor me het uitgestrekte water dat lonkte en tegelijk intimideerde het. De uitdaging was simpel: erin springen en naar de overkant zwemmen.

Ik ben geen kou-kleum, maar de gedachte aan dat ijskoude water deed mijn hart sneller kloppen. De drempel was hoog, de innerlijke weerstand groot. Het was warm en comfortabel op de kant, waarom zou ik mezelf die koude pijn aandoen?

Maar ik wist ook dat als ik die drempel zou overwinnen, de beloning enorm zou zijn. De sensatie van het water op mijn huid, de overwinning op mijn angsten, de trots om mezelf uitgedaagd te hebben. Dus nam ik een diepe adem, sloot mijn ogen en sprong.

De eerste seconde was pure schok. Het water was ijskoud, mijn lichaam schreeuwde om te stoppen. Maar ik hield mijn focus vast, ademde diep in en begon te zwemmen. De slagen voelden stijf en onnatuurlijk, mijn spieren protesteerden tegen de kou.

Maar langzaam ebde de shock weg. Mijn lichaam begon te wennen aan de temperatuur, mijn bewegingen werden soepeler. De focus verlegde zich van de kou naar de omgeving. De zon op mijn gezicht, de vogels die boven me zongen, het kabbelende water langs mijn lichaam.

En toen, halverwege, was het er: dat moment van pure euforie. De kou was er nog steeds, maar het was geen obstakel meer. Het was een sensatie, een element van de ervaring. Zwemmen in koud water was geen lijden, maar een avontuur.

Met krachtige slagen haalde ik de overkant. Higgend en vol adrenaline klom ik uit het water. De zon droogde mijn lichaam snel, terwijl een warme gloed van tevredenheid door me heen stroomde.

Ik had het gehaald. De innerlijke drempel was overwonnen, de beloning was meer dan ik had durven dromen. De duik in het koude meer was een metafoor voor het leven. De confrontatie met onze angsten kan beangstigend zijn, maar als we de moed hebben om door te zetten, wacht er een wereld aan schoonheid en voldoening aan de andere kant.

Dus de volgende keer dat ik geconfronteerd word met een koude duik dan aarzel ik niet. Ik spring erin!