

De waterkoker ontkalken

Hier in Apeldoorn moet ik regelmatig onze waterketel ontkalken. Na verloop van tijd zet zich een laag af in de ketel en over het verwarmingselement daarin, waardoor de ketel na verloop van tijd wat minder efficiënt werkt, wat minder goed opwarmt. Om die kalk kwijt te raken hoef ik geen ingewikkelde dingen te doen. Eenvoudigweg wat water met wat azijn daarin erin gieten en de ketel een tijdje laten staan. Na verloop van tijd is al dat kalk opgelost en werkt de ketel weer als vanouds. Soms moet ik het herhalen als de laag vrij dik is, maar het komt altijd goed.

Als we naar onze beoefening kijken, naar onszelf, dan is dat op een grappige manier vergelijkbaar met die ketel. Het leven laat als het ware een laagje achter die in hart en geest wat kan verharderen. Naarmate de tijd verstrekt kan dat laagje dikker worden en we merken daar de gevolgen van in het dagelijks leven. We zijn wat minder makkelijk open of spontaan, misschien wat meer angstig, minder vrij. En ook bij onszelf hoeven we dan geen ingewikkelde procedures te volgen. Eenvoudigweg te zitten en onszelf [vullen] met het water van mededogen, met daarin opgelost wat vriendelijkheid. En dan zitten we stil.

Bij ons lost heel langzaam die laag weer op. En als die laag zich over heel wat jaren heeft opgebouwd kan het inderdaad nodig zijn, net als bij de ketel, om die procedure een paar keer te herhalen. Misschien heel wat keren, maar dat maakt niet uit. Blijf jezelf steeds even vullen met het water van mededogen met daarin opgelost vriendelijkheid. En zit dan stil en zie dat de laag langzaam oplost. Hart en geest worden vrijer, je functioneren in de wereld wordt vrijer. Er komt meer rust, meer vrede, vreugde in het leven.

We hebben hier in de tempel ook een glazen waterkoker. Ziet mooi uit. Maar als deze ketel verkalkt dan beslaat het glas volledig en kan je niet meer naar binnen kijken. Zou je in de ketel zitten dan zou je niet meer naar buiten kunnen kijken. Binnen en buiten raken van elkaar gescheiden. En wanneer de kalk dan is opgelost is er weer een helderheid en transparantie. Binnen en buiten lijken niet meer gescheiden.

Zo is het ook bij ons. Als de laag zich afzet, de laag die het leven in ons afzet, dan raken langzaam binnen en buiten van elkaar gescheiden en voelen we ons afgescheiden van de wereld. De transparantie verdwijnt, het voelt soms wat donker in onszelf terwijl het buiten licht is. Wanneer we dan zitten en we laten die laag oplossen door mededogen en vriendelijkheid, dan komt er weer een helderheid in ons, een transparantie. Binnen en buiten lijken niet meer zo gescheiden, we voelen ons weer één met de wereld.

Dus zit, ontspan en verzacht. Laat wat mededogen en vriendelijkheid in je aanwezig zijn. Laat daarin wat het leven in je heeft achtergelaten aan laagjes oplossen. Je hoeft niets meer te doen dan dat, het gebeurt vanzelf. Heb geduld en doe het steeds weer opnieuw, zelfs al ben je helder want het leven laat zijn sporen na. Dat is niet goed of fout, dat is eenvoudigweg hoe het is. Laat jezelf helder worden, laat jezelf vrij worden, eenvoudigweg door dit vriendelijk stil zitten. Opnieuw en opnieuw.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 3 november 2024