

Als we boos zijn



Als er iets vervelends gebeurt, kun je boos of overstuur raken. Je wilt misschien hard schreeuwen of huilen. Misschien heeft je broer of zus iets gezegd dat jij vervelend vindt.

Het zou natuurlijk beter zijn als je rustig kon vragen waarom je broer of zus dat heeft gezegd. Maar als je erg boos bent, wil je gewoonlijk alleen maar tegen de ander schreeuwen of huilen.

Als we geraakt worden door wat iemand zegt, dan willen we het liefst ook iets terugzeggen dat hem of haar pijn doet. We denken dat we ons beter zullen voelen als we ook iets gemeens zeggen. Maar als wij gemene dingen terugzeggen, dan zal die ander nog gemenerere woorden zoeken en geen van tweeën weet dan nog hoe te stoppen met ruziemaken.

Als iemand iets zegt waar jij boos over wordt, is het beter om niet met woorden te reageren. Het eerste dat je kunt doen, is stoppen en terugkeren naar je ademhaling. Je ademt in en zegt: 'Inademend weet ik dat ik woedend ben. Uitademend weet ik dat de boosheid er nog steeds is.' Als je drie of vier keer zo ademhaalt, is er vaak al een kleine verandering te voelen: de boosheid is iets minder sterk.

We kunnen leren hoe te reageren zonder dat we narigheid veroorzaken voor onszelf en voor de mensen om ons heen. We kunnen leren om een nare situatie in een vrolijke te veranderen. Het vergt wel wat oefening. Hoewel we op school veel leren, krijgen we geen les in hoe we gelukkig kunnen zijn en minder kunnen lijden.

Onze boosheid maakt deel van ons uit. Het heeft geen zin om net te doen of we niet boos zijn. Wat we kunnen leren is hoe we voor onze boosheid kunnen zorgen. Een goede manier om dat te doen is te stoppen (met praten, schreeuwen enz.) en terugkeren naar onze ademhaling.

Beschouw je woede als een babybroertje of -zusje. Wat je babybroertje of -zusje ook heeft gedaan, je behandelt het kindje met zachtheid en liefde, net zoals een moeder zou doen. Als een moeder haar kindje hoort huilen, neemt ze het in haar armen en laat hem huilen terwijl ze hem vasthoudt, met liefde en tederheid. Langzaam wordt de baby rustiger totdat hij stopt met huilen. Ze doet niets om hem met huilen te laten stoppen, ze omringt hem alleen met haar tederheid en kalmt.

Zo zou je jouw woede kunnen behandelen, met liefde en tederheid. Als je boos bent, zeg dan tegen jezelf: 'Ik adem in en ik weet dat ik boos ben, ik adem uit en ik zorg goed voor mijn boosheid.'

Terwijl je zo ademt en tegen jezelf praat, ben je misschien nog steeds boos. Toch ben je al veiliger, want je omarmt je boosheid met de tederheid en de liefde van een moeder. Als je dit een tijdje achterelkaar doet, dan kalmeer je en kun je weer glimlachen tegen je boosheid. 'Inademend zie ik de boosheid in mij, uitademend glimlach ik ertegen.'

Als we zo voor onze boosheid zorgen, zijn we mindful. Mindfulness is als de stralen van de zon die zonder zich in te spannen overal op schijnen, waardoor alles verandert. Als we onze woede aan het licht van mindfulness blootstellen, zal hij ook veranderen, net als een bloem die zich opent voor de zon.

Thich Nhat Hanh