



Omgaan met boosheid

Toespraak van Jiun roshi uit februari 2017

Goedemorgen. Gaat het goed met jullie? Vandaag wil ik met jullie kijken naar hoe we in het boeddhisme om kunnen gaan met emoties.

De emotie waarover ik van jullie het meest hoor is boosheid, kwaad zijn. Wanneer je boos bent, dan blijf je meestal hangen in het onderwerp van die boosheid, bij de zogenaamde veroorzaker ervan. Door daar steeds weer naartoe te gaan, maak je het onderwerp groter, en natuurlijk word je daardoor steeds bozer. Nog belangrijker is, dat je dan vaak vanuit die boosheid gaat handelen. Er zijn dus twee fases, twee aspecten: aan de ene kant is er de boosheid in jou, en aan de andere kant is er het boos handelen. Het is belangrijk die twee uit elkaar te halen. Als je kijkt naar de leer van oorzaak en gevolg, van karma, dan is met name dat laatste heel belangrijk: niet te handelen vanuit boosheid, niet te handelen met de intentie om kwaad te doen.

Een manier om met boosheid om te gaan begint ermee dat je zegt: *er is boosheid in mij* in plaats van *ik ben boos*. Dat klinkt heel simpel maar het maakt een groot verschil. Als je zegt *er is boosheid in mij*, dan zie je meteen dat er nog veel andere dingen in jou zijn. Als je daarentegen zegt *ik ben boos*, lijkt het alsof er niets anders is dan dat.

Om te voorkomen dat je gaat handelen vanuit boosheid, wil je grip krijgen op die emotie. Die boosheid is er op twee manieren. Hij is er als idee, als mentale formatie, *ik ben boos op*

iemand, en de boosheid is er als fysieke gebeurtenis. Als je wilt omgaan met de boosheid – en hetzelfde geldt ook voor alle andere emoties – dan moet je niet naar dat idee toe gaan, want de kans is heel erg groot dat je dan toch weer belandt bij de zogenaamde veroorzaker van je boosheid, waardoor die boosheid weer wordt geactiveerd. Op het moment dat je die vervelende collega voor je ziet, je hem of haar inbeeldt, begint de boosheid weer. Het is veel veiliger om naar dat andere aspect van de boosheid te gaan. Je gaat naar het lichaam, naar de boosheid in je lichaam. In het boeddhisme noemen we dat de sensatie. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen: hoe is die boosheid zichtbaar in mijn lichaam? Is het een warmte, heeft het een temperatuur, heeft het een kleur, is het een beweging, waar voel ik het eigenlijk, wat is het eigenlijk dat ik boosheid noem? Het gaat er dus niet om dat die boosheid weg moet. Eigenlijk zelfs het tegenovergestelde: je gaat er helemaal naar toe, maar op het niveau van de sensaties. Je omarmt om zo te zeggen je boosheid. Je gaat die helemaal leren kennen. En als je dat doet, dan is er geen koppeling meer met de zogenaamde veroorzaker van je boosheid en wordt die dus ook niet meer gereactiveerd.



Nou kennen we allemaal boosheid en we weten dat er op de top daarvan een enorme kracht en energie in ons is. Dus het kan zijn dat wat ik nu zeg gewoon helemaal niet lukt. Je zit nog te veel bij de zogenaamde oorzaak, bij die vreselijk vervelende collega.

Een andere manier om dan met die boosheid om te gaan is om jezelf, zoals we zeggen, eerst terug te brengen naar nul. Breng jezelf eerst naar een veilige plek. Een veilige plek die je altijd bij je hebt, is de adem. Maar ook de natuur bijvoorbeeld. Kijk eens naar dat grassprietje daar, zoals dat beweegt in de wind. Ga eens eventjes echt helemaal, al is het maar een seconde, naar die zonnestralen kijken of naar de donkere wolken. Mijn meester noemde dat: *just change your mind*. Als ik wel eens bij haar kwam met allemaal klachten, boosheid, jaloezie: *just*

change your mind. En we weten allemaal precies wat er bedoeld wordt. Maar je moet het ook wel willen, natuurlijk. Soms was ik zo ongelooflijk jaloeers of kwaad, dat ik daar echt geen afstand van wilde doen voordat er iets aan gedaan werd, voordat erkend werd dat ik terecht boos was. Dat wil je soms eerst bevestigd krijgen: het is terecht dat ik boos ben. Zolang je nog in die behoefte zit, ga je natuurlijk niet met deze suggesties aan de gang. Maar goed, we zijn allemaal op de weg van de Boeddha, en op een gegeven moment realiseer je je wat het gevolg is van denken en handelen uit boosheid. En realiseer je je dat je dat toch eigenlijk niet wilt. Dat moet je steeds maar weer in jezelf oproepen: *ik wil geen pijn veroorzaken*. Dus je gaat naar een veilige plek en dan vervolgens ga je voelen, ga je verkennen wat die boosheid in jou is. Het gegeven is, er is boosheid. Of: er is ongeduld. Er is jaloezie. Maar ik wil niet van daaruit leven.

Ik hoor heel vaak de teleurstelling van mensen: *ik word nog steeds boos*. Ja, maar jij doet dat niet alleen. Daar zit niet ineens een ik achter. We zijn een samengesteld gebeuren, steeds maar weer, waar een enorme conditionering in zit. Dus als je een rode vlag tegenkomt, is de conditionering: wám, boosheid. Er is boosheid in mij. Ja. Dat kan ik niet ontkennen. Maar: ik ga er alles aan doen om ervoor te zorgen dat ik in ieder geval niet ga handelen, dat ik mijn boosheid niet ga doorgeven.

We zeggen weleens dat bevrijding betekent dat we de concepten die er zijn volledig tot zwijgen brengen. Een concept is een idee, is een denkbeeld. Kenmerk van een concept is, dat we niet zeker weten of het allemaal klopt, of het waar is. Bevrijding betekent dan dat we alles tot zwijgen brengen waarvan we niet zeker weten of het klopt. Als je kijkt naar de emotie boosheid, dan is er warmte, energie, soms lopen we helemaal rood aan. Dat is er allemaal echt. Dat zijn geen concepten. De temperatuur, die warmte, kun je meten. Je kunt zien dat een gezicht rood aanloopt. Dat ga je dus helemaal waarnemen, daar ga je je van bewust worden. Maar als je je vasthoudt aan het concept, aan het idee van die boosheid, dan kom je in de problemen. *Die collega, dat is zo'n ongelofelijke uitslover*. Dat is een idee, een concept. Als je daaraan vasthoudt, dan houd je je vast aan iets waarvan je niet echt weet of het klopt. Hoe ziet een uitslover eruit, hoe zou je die moeten herkennen? Maar ondertussen ga je daar wel met volle energie tegen tekeer. En degene die daar het meest onder lijdt, dat ben je uiteindelijk zelf. En waarom lijdt je? Omdat je je helemaal vastzet in dat idee. Je kent het wel: als je in zo'n bui bent, dan kan iemand zeggen, kijk eens wat een mooie bloem, maar je kwaadheid zegt *sodemieter op met die bloem*. Je kunt niets meer zien. Als je huisdieren hebt kunnen die maar beter uit de buurt blijven, want dat zijn opeens ook rotbeesten. Allemaal door iets waarvan je niet zeker weet of het klopt.



Dus bevrijding betekent dat we dat niet doen, dat we onszelf niet op die manier vastzetten. Als een situatie verkeerd is, dan is het sowieso beter dat je ingrijpt niet vanuit boosheid, maar vanuit wijsheid en compassie. Daar gaat het om. Ik zeg niet dat alles wat er gebeurt goed is, dat je niets meer hoeft te doen, dat je alleen moet zorgen dat je niet boos bent, natuurlijk niet! Er gebeuren dingen in de wereld waarbij we moeten ingrijpen. Maar h^oe grijp je in? Wat bied je aan in die situatie? Je boosheid, of je wijsheid en je mededogen? Zet jezelf niet vast.

Er stond afgelopen vrijdag een mooie uitspraak van Alan Watts op de zen-kalender. *Know yourself as nothing, feel yourself as everything.* Ken jezelf als niets, voel jezelf als alles. Ken jezelf als niets betekent: ken jezelf niet als een ding, als iets dat onveranderlijk is. En: voel jezelf als alles. Ik zou zeggen: realiseer je dat je alles kunt zijn. De zingende vogel, de wind die waait, je buurman of buurvrouw die ademt, de geur van wierook – je kunt alles zijn. Ga mee in wat we noemen de activiteit van de dharma. Houd je niet vast aan iets waarvan je niet zeker weet of het klopt. Houd je niet vast aan iets waarvan je denkt *dat zou ik moeten doen*. Houd je niet vast aan iets waarvan je denkt *dat zou ik willen zijn*. Op het moment dat je jezelf daarmee vastzet, kun je niet meer alles zijn. Dan mis je de vogel, en de wind, en de zonnestralen, je buurman, je kinderen, je partner... je kunt het allemaal niet meer zijn omdat je jezelf hebt vastgezet. *Know yourself as nothing. Realize your self as everything.* Ken jezelf als niets en *verwerkelijk* jezelf als alles. Maar we moeten dat willen. Misschien vraag je je af: maar wie ben ik dan nog? Nou, gewoon, zoals je nu hier zit, dat ben jij. Je hoeft niet een ander iemand te worden. Zoals je nu bent: alles daar. Dus ik kan met een gerust hart zeggen: een goede dag.