

## **Spirituele kwaliteiten 8 april: Vrij zijn van toorn en woede**

Als de beoogd koning in de Mahabharata, Yudhistira, aan de wijze Bhishma vraagt wat de plichten van de koning zijn, noemt Bhishma als eerste plicht:

*“De koning moet zijn plichten uitvoeren zonder toorn en boosheid”*

Het betreft hier onze innerlijke koning en de plichten van deze innerlijk koning zijn stuk voor stuk paden naar spirituele ontwikkeling. De preciezen zeggen dat de overige paden niet mogelijk zijn zonder dat toorn en boosheid opgelost zijn, de rekkelijken zouden zoiets kunnen zeggen als: “Naarmate toorn en boosheid meer tot rust komen, liggen de paden ter spirituele ontwikkeling meer open”.

### **Maar wat zijn toorn, woede en boosheid eigenlijk?**

De kern van woede is: Je hebt gevoel A en je wil gevoel B hebben. Woede ontstaat uit het niet kunnen accepteren van gevoel A.

Woede heeft een aanleiding en een oorzaak. De *aanleiding* is een gebeurtenis in de buitenwereld. Die gebeurtenis raakt wat Eckhardt Tolle ‘het pijnlichaam’ noemt. De *oorzaak* is het bestaan van dat pijnlichaam, waarmee de gebeurtenis in de buitenwereld resoneert. Daarom worden verschillende mensen boos om verschillende dingen. Als je woedend bent, heb je de neiging om oorzaak en aanleiding met elkaar te verwarren. Dit is een voorbeeld van onjuiste waarneming.

Dat pijnlichaam bevat herinneringen aan pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden. Die gebeurtenissen kunnen een breed scala aan emoties oproepen hebben, zoals pijn, angst, frustratie, verdriet, afgescheidenheid, machteloosheid, onveiligheid, ontoereikendheid, zelfverwijt, en zo zijn er nog vele.

Woede als niet-zelfstandige emotie is vrijwel altijd een uitingsvorm van deze emoties. De gebeurtenis in het heden herinnert je aan een gebeurtenis uit het verleden en de daarbij behorende emoties. Die emoties geven een direct gevoel van onveiligheid en onder invloed van de actionistische, passieve basisenergie *rajas* ontstaat woede. Als de lethargische basisenergie *tamas* dominant is in jou, dan internaliseert die woede zich en valt die het eigen systeem aan.

Als je de niet-zelfstandige emotie woede blijft voeden en tot basishouding in je leven maakt, dan wordt hij zelfstandig, neemt je over en nestelt zich in je hart. Deze gesteldheid maakt dat je het pad van *dharma* verlaat en de verbinding met je ziel en je bestemming verliest. Je *wordt* je woede.

### **Vrij zijn van woede**

Deze kijk op vrij zijn van woede betekent niet dat je nooit meer boos wordt. Het betekent dat je pijnlichaam tot rust is gekomen en zijn geldige plaats heeft gekregen in jouw integrale spirituele beleving. Het pijnlichaam mag er zijn, in plaats van dat het gestigmatiseerd of gemarginaliseerd wordt.

Het is dus niet primair zaak om je woede te onderdrukken of te overschreeuwen met holle spirituele platitudes, want in het proces van het tot rust komen van het pijnlichaam heeft woede vaak een cruciale functie. Als je - in je woede - in staat bent om oorzaak en aanleiding van elkaar te onderscheiden, ga je zien dat je woede wijst naar een stuk in je pijnlichaam dat nog aandacht nodig heeft, dat verlangt naar het innemen van zijn geldige plek in jouw integrale spirituele beleving. Als de woede (tijdelijk) weggeëbd is, dan kun je de ruimte nemen om dat stuk van je pijnlichaam de

aandacht te geven die het verdient. Zo kan het pijnlichaam deel voor deel tot rust komen, zodat dezelfde triggers je volgende keer niet meer woedend maken.

### **Zegeltjes plakken**

Dit verhaal is zeker geen uitnodiging om een eventueel onveilige situatie waar je in zit in stand te houden. Als iemand structureel over je grenzen gaat is het niet de bedoeling dat je dat steeds laat gebeuren om maar zoveel mogelijk van je pijnlichaam te ervaren. Dat is geen spiritualiteit, dat is zelfdestructie. Het is belangrijk om in het geval van woede zowel een oplossing te vinden voor de aanleiding als voor de oorzaak.

Nu is het probleem dat best wel veel mensen daar niet zo goed in zijn. Dat maakt dat woede-uitbarstingen vaak lange tijd in causale en subtiele vorm bestaan voordat ze manifest worden. Vaak grijpen we niet in als er iemand over onze grens gaat. Dat kan komen omdat we onze grenzen niet goed kennen of omdat we uit een gebrek aan zelfwaardering of vertrouwen in onze innerlijke kracht onze grenzen verwaarlozen. Maar elke keer dat iemand over onze grens gaat wordt er in een innerlijk boekje een zegeltje geplakt. Bij de zoveelste keer is dat boekje vol en komt de woede-uitbarstring in de fysieke wereld tot manifestatie.

Zo bezien is vrij zijn (of vrij worden) van woede een weg naar het steeds beter leren voelen en respecteren van je grenzen.