

Een kiezelsteen in je broekzak



Soms is het moeilijk om te stoppen en op je adem te gaan letten als je kwaad wordt. Ik weet een manier om je eraan te herinneren dat je wilt stoppen en rustig wilt ademen als je overstuur bent.

Ga een eindje lopen en zoek een kiezelsteen die je mooi vindt. Ga dan op een plekje zitten waar je graag bent, of misschien bij de Boeddha als die ergens in jullie huis staat. Neem de steen in je hand en zeg:

‘Dit is mijn steen. Ik ga ermee oefenen als er iets verkeerd gaat. Als ik boos ben of overstuur, dan zal ik die steen in mijn hand nemen en diep- en uitademend, net zolang totdat ik kalmeer.’

Stop de steen in je broekzak en neem hem overal mee naartoe. Als er tijdens de dag iets gebeurt dat je ongelukkig maakt, stop je je hand in je zak en pak je de steen vast. Haal diep adem en zeg bij jezelf: ‘Inademend weet ik dat ik kwaad ben, uitademend zorg ik goed voor mijn boosheid.’ Ga door totdat je je weer een stuk beter voelt en tegen je boosheid kunt glimlachen.

Thich Nhat Hanh