

Vredesbrief

Het kan voorkomen dat er een conflict ontstaat tussen jou en je partner of kind of met een beoefenaar in je sangha. Je bent heel erg gekwetst, de ander heeft iets gedaan dat je diep geraakt heeft. In plaats van meteen te reageren en je kwaadheid te uiten, realiseer je je dat je boos bent, je gaat naar je adem en neemt het besluit om de ander op een 'nieuwe' manier te laten weten wat er in je leeft. Je stuurt de ander een 'Vredesbrief'. Daarin meld je dat er iets is dat je dwars zit en dat je dat graag samen wilt uitwerken.

Je noemt een bepaalde datum (wat later in de week) en de tijd en de plaats waar de ontmoeting plaats zou kunnen vinden. Zo hebben beide partijen de tijd om na te denken over wat er gebeurd is. Misschien beseft de ander niet eens dat jij zo geschokt bent! Het kan ook zijn dat jij vermoedt dat je de ander boos hebt gemaakt of gekwetst hebt. Thich Nhat Hanh geeft het volgende voorbeeld van een Vredesbrief:

Vredesbrief

Datum, tijd

Lieve..... ,

Vandaag zei jij (of deed jij) iets wat me heel erg boos gemaakt heeft, nl.:

Het heeft me heel veel pijn gedaan en ik wil dat je dat weet.

Ik zou er graag samen op een rustige, open manier naar willen kijken en er dieper op ingaan.

Zou jij mij aanstaande vrijdagavond, om uur kunnen ontmoeten?

We kunnen bij bij elkaar komen.

Je op dit moment niet erg gelukkige

PS. Wil je me even laten weten of je kan komen op de afgesproken tijd?

Vredescontract

In een moeilijke situatie van gekwetstheid, verdriet en boosheid kan het vredescontract een hulpmiddel zijn. Je kunt het samen doornemen en ondertekenen als je bij elkaar bent.

Vredescontract

Om lang en gelukkig met elkaar samen te leven, om onze liefde en ons begrip voor elkaar te blijven verdiepen en te doen groeien, beloven wij, ondergetekenden, het volgende in acht te nemen en daadwerkelijk in praktijk te brengen:

A. Als ik boos ben, ben ik bereid om:

1. Niets te zeggen of te doen dat verdere schade kan veroorzaken of de boosheid kan versterken.
2. Met aandacht te ademen en bij mezelf te rade te gaan.
3. Aan degene die me boos gemaakt heeft kalm en binnen 24 uur te vertellen dat ik boos ben en het daar moeilijk mee heb, mondeling of door een briefje te sturen.
4. Een afspraak te maken, mondeling of per vredesbriefje, om de kwestie later in de week (bijv. vrijdagavond) diepgaander te bespreken.
5. Niet te zeggen: "Ik ben niet boos. Het doet er niet toe. Er is niets om boos over te zijn".
6. Met aandacht te ademen en mijn eigen leven diepgaand te onderzoeken (terwijl ik zit, lig, sta, loop) om te zien:
 - a. Waar ik zelf niet altijd even tactisch ben geweest.
 - b. Hoe ik anderen met mijn eigen onhebbelijkheden heb gekwetst.
 - c. Dat mijn eigen krachtige zaadje van boosheid de hoofdoorzaak van mijn boosheid is.
 - d. Dat het leed van de ander, dat het zaadje van mijn boosheid water geeft, slechts de aanleiding is.
 - e. Dat de ander alleen maar probeert zijn eigen lijden te verlichten.
 - f. Dat ik niet echt gelukkig kan zijn zolang de ander lijdt.
7. Onmiddellijk mijn excuses aan te bieden, zonder tot vrijdagavond te wachten, zodra ik mijn eigen gebrek aan zorgvuldigheid besef.
8. De afspraak van vrijdag uit te stellen als ik me niet kalm genoeg voel om de ander te ontmoeten.

B Als ik de ander boos gemaakt heb, ben ik bereid om:

1. Zijn/haar gevoelens te respecteren, niet belachelijk te maken en de ander genoeg tijd te geven om te kalmeren.
2. Niet aan te dringen om er onmiddellijk over te praten.
3. Op het verzoek van de ander om een afspraak te maken, in te gaan, en mondeling of schriftelijk te bevestigen dat ik zal komen
4. Met aandacht te ademen en bij mezelf te rade gaan, zodat ik kan zien dat ik:
 - a. Zaadjes van onvriendelijkheid en boosheid in me heb en gewoonten die de ander ongelukkig kunnen maken.
 - b. Ten onrechte gedacht heb dat ik mijn eigen leed kon verlichten door de ander te doen lijden.
 - c. Mezelf pijn doe door de ander pijn te doen.
5. Mijn verontschuldigheden aan te bieden zodra ik mijn eigen onzorgvuldigheid inzie, zonder mezelf te proberen te rechtvaardigen en zonder te wachten op de ontmoeting van vrijdag.

Datum.....

Plaats.....

Handtekening

Datum.....

Plaats.....

Handtekening

