

Liefdesbrief schrijven

Nav de online retraite, mei 2021 (uitgebreide versie)

I Aan wie wil je een liefdesbrief schrijven?

Misschien aan iemand met wie je relatie al een tijdje niet zo goed is, maar aan wie je wilt laten weten hoeveel je die persoon in werkelijkheid waardeert.

Misschien aan jezelf; aan jezelf nu, aan jezelf op een bepaalde leeftijd, aan jezelf toen je in een bepaalde situatie verkeerde.

Misschien merk je wel dat voordat je een liefdesbrief aan die ander kan schrijven, het eerst nodig is een liefdesbrief aan jezelf te schrijven. Hoe kan je van een ander houden als je niet eerst van jezelf houdt?

Het is heel goed mogelijk een brief te schrijven aan iemand die al overleden is. Of die er nog wel is, maar van wie we het adres niet kennen, of die er nog wel is, maar aan wie we geen brief zouden durven sturen. De ander is in ons aanwezig. We kunnen de ander in ons helen. We kunnen met de ander in ons in gesprek. En dat zal een effect hebben.

II Begin met een korte meditatie

1. Neem de tijd terug te komen bij jezelf, bij je adem, bij je lichaam.
2. Maak contact met jezelf op verschillende momenten van je leven. Wat waren op die momenten de dingen die je vreugde gaven, wat was je lijden, wat waren je moeilijkheden op dat moment? Glimlach naar jezelf op dat moment met liefdevolle vriendelijkheid... (zie jezelf als baby, als peuter, kleuter, 10jarige, 16 jarige, 22 jarige?.....)
3. Denk nu aan de andere persoon. En doe hetzelfde met de ander. Misschien ken je de ander niet goed genoeg. Heb je diegene nooit gezien als baby enz.... Maar je kunt je er een voorstelling van maken: net als iedereen is diegene eens een baby geweest, een peuter etc... Er waren fijne en minder fijne dingen in het leven van de ander. Hoe voelde dat voor de ander? Maak je een levendige voorstelling, plaats je als het ware in de huid van de ander op die leeftijd. Glimlach met liefdevolle vriendelijkheid naar de ander op die leeftijd.
4. Zie jezelf en de ander en wens jullie allebei het beste toe.

III Concrete voorbereidingen voor de brief

Schrijf voor jezelf op :

1. Wat waardeert je in de andere persoon?
2. Welke goede herinneringen heb je samen?
3. Waar heb je zelf spijt van?

4. Wat is je wens voor de andere persoon?

5. Wat zou je graag willen voor de relatie tussen jullie?

IV Contact met de ander in jezelf

Stel je de ander voor alsof die bij je in de kamer is; zijn gezicht, zijn houding, manier van kijken.

Lees nog eens punt voor punt wat je boven opgeschreven hebt.

Kun je deze dingen aan de ander vertellen?

Hoe reageert die ander ?

V Schrijf de brief!

Nu ben je klaar om de brief te schrijven!

Je weet nu wat je de ander wilt vertellen en op je eigen manier kan je dit aan de ander schrijven, vanuit de liefde en verbinding die je voor de ander voelt.

IV Versturen

Misschien wil je de brief, voor hem te versturen, een paar dagen laten liggen.

Daarna kun je hem nog eens rustig overlezen. Bevat de brief echt al je liefde? Misschien ontdek je ergens verstopt nog een minder prettige boodschap aan de ander; een verwijt of een verwachting, die je wilt verwijderen.

Als het een brief is aan iemand die al is overleden, kun je de brief, na een meditatie of met een kleine ceremonie zoals jij dat prettig vindt, verbranden.

Als het een brief is aan jezelf, kun je hetzelfde doen. Of je stopt hem in een envelop en legt hem ergens neer waar je hem nog eens terug kunt lezen op het moment dat je daar behoefte toe voelt.

Als het een brief is aan een persoon die nog leeft, kun je hem versturen.