

Descansos maken

Uit: De ontembare vrouw, Clarissa Pinkola Estés

Descansos zijn de kleine witte kruisjes langs de weg in zuidelijke landen, symbolen die een sterfgeval aangeven. Precies daar, precies op die plek, is aan iemands levensreis plots een eind gekomen. Er is daar iets gebeurd wat het leven van die mens en het leven van andere mensen voorgoed heeft veranderd.

We zijn vaak duizend keer gestorven nog voor we twintig jaar zijn. We zijn de ene of de andere richting uitgegaan, maar hebben ervaren dat ons de pas werd afgesneden. Zo zijn sommige dromen en verwachtingen in rook opgegaan.



Descansos maken betekent dat je je leven in ogenschouw neemt en aangeeft waar de kleine sterfgevallen, las muertas chiquitas, en de grote sterfgevallen, las muertes grandotas, hebben plaatsgevonden.

Doen

- Trek een lijn die de tijd van je leven aanduidt op een groot vel papier. Deel de lijn in in periodes van tien jaar.
- Geef met een kruisje de plaatsen aan waar stukjes en beetjes van jezelf en je leven zijn gestorven, beginnend bij je kindertijd helemaal tot aan het heden.
- Geef aan waar paden niet zijn ingeslagen, markeer de wegen die zijn afgesneden, de kinderlagen, daden van verraad en sterfgevallen.
- Schrijf onder een kop 'Vergeten' die dingen die je wel voelt maar die nog niet aan de oppervlakte zijn gekomen. Waar getreurd had moeten worden of waar nog steeds niet gerouwd is. Schrijf onder een kop 'Vergeven' die dingen waarvan je je grotendeels hebt bevrijd.
- Zet ook een teken op de lijn voor de momenten die je wilt eren, waar je blij of tevreden of dankbaar voor bent.

Zo buig je je over de tijdbalk van je leven en zie je waar de plaatsen zijn die je moet herdenken, moet eren. Ze hebben allemaal een betekenis in je leven van vandaag. Ze hebben je getransformeerd.

Met deze oefening herdenkt je deze belangrijke momenten, leg je te ruste welke verwerkt zijn en breng je in herinnering welke nog vergeving nodig hebben.