Een methode om onafgemaakte zaken af te ronden

 Ga eerst rustig zitten en vind jezelf in je hart bereid om je probleem nog één keer te bespreken en het dan *los te laten*. Wees bereid om echt gehoord te worden en ook te luisteren en aan te horen hoe de ander tegen de kwestie aankijkt.

Zie nu de ander met wie je deze onafgeronde kwestie hebt, voor je. Stel je voor dat deze mens tegenover je zit en er uit ziet zoals je hem of haar ook herinnert uit het verleden. Maar er is nu één belangrijk verschil: *stel je voor dat hij of zij zich meer openstelt en ontvankelijker is dan ooit tevoren, en echt kan aanhoren wat je hebt te zeggen.*

 Ga na wat de voornaamste moeilijkheid was voor je, zonder de gevoelens die hier altijd mee gepaard gingen op te rakelen. Stel je voor dat je dit heikele punt aan degene tegenover je vertelt, terwijl je voor ogen houdt dat de ander zich open opstelt en je echt kan aanhoren. Ga nog een keer bij je zelf na of er nog iets is dat je dwarszit en vertel dit dan ook.

 Vervolgens pak je pen en papier en schrijf je op wat je net in gedachten hebt gezegd. Schrijf de hele kwestie op, zo zorgvuldig mogelijk, zonder verwijt of verdediging. Bedenk dat je de ander toespreekt terwijl deze zijn hart heeft opengesteld en dat hij of zij ontvankelijk is voor wat je hebt te zeggen en je echt hoort.

 Laat nu de ander aan het woord om zijn kant van het verhaal te vertellen; begin gewoon te schrijven en kijk maar wat er gebeurt. Omdat je je gericht hebt op het beste deel van die ander en aangezien je gevoelens door de ander zijn gehoord, zal diens reactie nu ook anders zijn dan je zou verwachten. Schrijf alles op wat je met betrekking tot deze persoon verder nog dwarszit: oude boosheid, schuldgevoelens, gehechtheden of angsten. Ook nu kun je hierna de ander aan het woord laten om zijn kant van de betreffende kwestie te laten horen.

 Vervolg deze dialoog en geef uiting aan alle mogelijke onderliggende gevoelens tegenover deze persoon totdat je merkt dat er geen opgekropte negativiteit meer in je hart te vinden is. Als de betrokkene je ooit heeft gekwetst, ga dan na of je nu vergeving kunt schenken. Als je je intussen hebt gerealiseerd dat je de ander ook gekwetst hebt, vraag dan om vergeving.

 Bedenk dat *het beste deel* van de ander zich je spijt kan voorstellen en niet zou aarzelen om je te vergeven. Laat deze helende liefde van vergeving toe en probeer ieder schuldgevoel of zelfverwijt los te laten.

 Onderzoek tot slot nogmaals je hart en ga na of je waardering en liefde kunt voelen voor de ander; elk positief gevoel dat je achter hebt gehouden. Breng je genegenheid over door het op te schrijven en laat de ander ook jou diens positieve gevoelens tonen. Nu kan je elkaar bedanken en afscheid nemen. Stel je voor dat de ander zich omdraait en weggaat.

 Vraag je nu oprecht af of je echt alles loslaat en de ander echt het beste wenst.

Als de persoon in kwestie al is overleden, kan je deze emotionele heling afsluiten met een spirituele beoefening als de Essentiele Phowa, of een gebed of ritueel uit je eigen traditie, dat de overledene spiritueel steunt.

 Terwijl je deze beoefening beëindigt, kun je deze opdragen in de vorm van een sterkgevoelde wens dat de ander en jezelf zullen worden geheeld van alle emotionele pijn of vroegere trauma's, dat de relatie tussen jullie beiden nu en in de toekomst veel goeds voor jullie beiden mag brengen, en dat alle anderen met wie je in je leven contact hebt, mogen delen in de helende kracht die uitgaat van deze wens.

 Op een later moment zou je kunnen proberen om de dialoog die je hebt opgeschreven, hardop voor te lezen tegenover een foto van de betreffende persoon, of tegenover een goede bekende. Dit kan tot een nog dieper gevoel van afronding van het verleden leiden, alsof je het daadwerkelijk met de ander hebt besproken. Als je dit wilt, kun je ook schrijven: 'Ik zou graag iets van je horen'. Veel mensen hebben mij verteld dat ze inderdaad iets gehoord hebben van degene met wie zij deze meditatie in gedachten hebben gedaan. Soms zelfs binnen enkele dagen, of weken nadat ze de onafgemaakte zaak voor zichzelf door middel van deze oefening hadden afgerond. Is de betreffende persoon nog in leven, dan is het vaak zo dat ook deze van goede wil blijkt te zijn tijdens de ontmoetingen daarna.

Op deze manier kunnen we niet alleen de oude kwesties in onszelf afronden, maar zijn we, nu we onze eigen pijn hebben geheeld, ook in staat om met meer vertrouwen en helderheid de ander daadwerkelijk en directer tegemoet treden.