

מכתב אישי ועוד אחד

כתיבה דמיונית בזמן הווה

נשב במקום יפה בטבע, נקשיב לציוץ הציפורים ונביט בנוף הנשקף או בצומח שמולנו. נבין שהגיע הזמן - יש מילים שצריכות להיאמר למישהו שנפגענו ממנו בעבר. הפגיעה הישנה ממשיכה להתקיים בנו לאורך השנים, ולמרות הזמן שעבר היא תופסת בנו מקום ועדיין צובטת ומכאיבה בלב.

1. למי מיועד המכתב ולמה - נחשוב על האדם לו נכתוב את המכתב ולמרות הקושי, נרשה לעצמנו להיזכר במה שהיה ביננו לפני הפגיעה, בעת הפגיעה ולאחריה. נעלה את הדברים על הכתב ונסכים להרגיש את הרגשות הנלווים לסיפור.

2. התבוננות במכתב - נתבונן במה שכתבנו, נשים לב לרגשות שעלו וננסה להבין מה עוד חשוב לנו לומר, מה חשוב לנו לבטא מול האדם הזה, מה לא אמרנו, מה כדאי שנאמר, מה היינו רוצים לומר, איזה מסר או בקשה יש לנו ועוד. נכתוב את המכתב באופן חופשי ופתוח ונרשה לעצמנו לכתוב את כל מה שעולה.

3. נשימה ושחרור - נשב מול הנוף וננשום עמוק, נביט בצמחים הנעים ברוח ונתחיל לצעוד לאט על האדמה. ננשום ונשחרר אוויר דחוס החוצה, ניתן לרגשות לצאת מאיתנו כמו עשן דקיק ונכניס אוויר נקי.

4. בחירה בעצמנו - נמצא מקום יפה לעמוד או לשבת בו ונחליט שלמרות הכל, אנחנו רוצים לסלוח לעצמנו, להתחזק ולהמשיך הלאה. נכתוב את הבחירה החדשה שלנו - לא לתת לפגיעה מקום בתוכנו, לא לתת לה להמשיך להתקיים בנו ולהרוס עוד חלקות טובות, נבחר להתמקד במה שטוב לנו ולזנוח את החוב, הכעס, העונש, ההחזקה, המאבק או הצורך להיות צודקים.

5. מכתב הסבר לעצמך - נכתוב מכתב הסבר לעצמנו, בו נסביר את כל הסיבות שיש לנו לרצות להמשיך הלאה, להתחיל מחדש, לשחרר את הכעס, לקבל את העובדה שאלו הם פני הדברים, ולהעניק לעצמנו זמן חדש ואחר, חופשי מכאב, כעס, התנגדות או פחד. נשוטט בטבע וניתן לבחירה החדשה להיטמע בנו.

6. האם יש שיר שמתנגן בראש? נשים לב ונקשיב ואם כן, נכתוב לעצמנו את המילים.

{ כתיבה 12-17 דק' }

”אבל המילה אלכימיה היא בעצם מילת צופן.
היא מבטאת הפיכת בני אדם לזהב, הפיכת
תכונות נחותות של פחד, בורות, שנאה ובושה
לדבר היקר ביותר עלי אדמות: לאהבה והגשמה.”

דיפאק צ'ופרה, דרכו של הקוסם ~