**Brief VAN mijn adem:**

Ik ben blij als een kind dat je me -eindelijk- aandacht geeft, de aandacht die me toekomt. Je beschouwde me tot nog toe altijd al als vanzelfsprekend. Ja, al die tijd was ik bij jou, van bij het prille begin van je bestaan.

Ik vind het oké dat je me niet elke dag, elk moment aandacht geeft. Ik ben het die jou doet leven en dat doe ik met plezier. Ik ben graag bij jou. Toch doet het me goed dat je je almaar bewuster wordt van mijn aanwezigheid.

Wees gerust, ik zal er voort voor je zijn. Daar kun je op rekenen, maar alsjeblieft, wees zacht voor me. Dan kan ik rustig door je heen stromen. Dan kan ik je de rust geven die je nodig hebt. Wees lief voor me. Al is het maar af en toe een beetje. Meer vraag ik niet.

Want als je lief bent voor mij, dan ben je lief voor jezelf. Dat geldt trouwens voor elke vezel, elk plekje van je lichaam, want ik bevind me overal in je lichaam, ook al ben jij je daar niet altijd van bewust. Geen nood, dat komt nog wel.

Wanneer je één bent met jezelf, op je beste momenten weet je: zo is het goed, zo is het mooi. Laat alles maar toe. Laat alles maar zijn. Ik zal er zijn, om je te dragen, altijd weer opnieuw, zolang je leeft en ik hoop nog heel lang.

**Brief AAN mijn adem:**

Dank je, adem. Dank dat je er bent voor mij, al zo’n lange tijd, nog voor ik me dat realiseerde. Ik ben blij je beter te mogen leren kennen. Ik zie wat voor een geschenk jij bent.

Ik behandel je inderdaad niet altijd even respectvol of met evenveel aandacht en toch blijf je bij mij. Dat is ongelofelijk genereus van je. Het is ongelofelijk hoe graag je me ziet. Aan mij om ook jou graag te zien, om jou te koesteren, elke dag opnieuw en nooit meer te vergeten hoe waardevol je bent.

Laten we voortaan samen door het leven gaan, zij en zij, jij en ik, ik en jij.

Ik zal er zijn voor jou, zoals jij voor mij.

*Uit mijn pen gevloeid na een meditatieoefening op 27 juli 2020.*

*Zes maanden later, op 22 januari 2021, typ ik het – eindelijk – uit op computer en voel ik: een briefwisseling met mijn adem; het zou ook een briefwisseling met God kunnen zijn of met wie of wat ook de kracht is die ons doet leven en zolang we leven bij ons is. Aan jou de keuze…*