

DE BOODSCHAP VAN DE VOGEL

goed zoals je bent 

Je bent gaan zitten of liggen op een rustig plekje. ... Je hoeft even helemaal niets te doen, te kunnen of te weten. ... Je lichaam is rustig en stil. Doe je ogen maar dicht. ... Je adem gaat in en uit je lichaam, ... helemaal vanzelf. ... Je voelt dat je steeds een beetje zwaarder wordt en dat je lichaam zich meer gaat ontspannen. ... Ik ga je meenemen in een verhaal. ... Alles wat er tijdens het luisteren of lezen gebeurt is goed.

En als je daar zo ligt, ga je met je aandacht naar een plekje in je lichaam wat nog niet helemaal ontspannen is. ... Als je daar bent ga je bij een inademing dat plekje vullen met een gouden kleur. Dat plekje, dat aandacht nodig heeft, mag je vullen met goud. ... En op een volgende inademing, vult je hele lichaam zich met goud. ... Alles in jou is goud van kleur. Alle plekjes in je lichaam gaan meer en meer ontspannen. ...

Stel je nu maar eens voor dat je op een heel groot, groen grasveld staat. ... Het is net lente geworden en alles om je heen heeft prachtige kleuren. Zo zie je bloemen met de kleuren rood, oranje en geel. Zulke bloemen heb je nog nooit gezien. ... Zo zie je het groene gras waar je midden in staat, maar zo'n mooie kleur groen heb je nog niet eerder gezien. ... De lucht kleurt prachtig blauw en er is geen wolkje te zien. ... Je staat nog steeds in het midden van het gigantisch grote veld. Om je heen is verder niemand. Je hoort alleen het fluiten van de vogels. ... De zon schijnt in je ogen en je ogen gaan er een beetje van prikken. Je besluit om midden op het grote grasveld te gaan liggen. Je hebt je ogen dichtgegaan, ... de warme lentezon voel je branden op je wangen. ... Je voelt je heerlijk ontspannen en vrij daar midden op dat grote grasveld en je doet zelt een beetje weg. ... Dan hoor je plotseling een geluid. Het geluid is nog ver weg, maar het is een

geluid dat je niet kent. Je besluit om heel stil te blijven liggen en goed te luisteren. ... Het komt steeds dichterbij. Het klinkt als een vogel, maar het is geen gewone vogel. Het lijkt op een soort roep. ... Als je heel stil bent, hoor je in de verte je naam. Luister maar. ... Het geluid komt steeds dichterbij en nu hoor je het heel duidelijk. Deze vogel roept jouw naam. Je gaat rechtop zitten, beschermt je ogen tegen de zon en je kijkt in de helder blauwe lucht. ... Daar, daar zie je ineens een prachtige, paarsroze vogel tevoorschijn komen. De vogel klappert met haar vleugels en ziet er adembenemend mooi uit. De veren lijken zo zacht als fluweel en haar ogen zijn de liefste ogen die je ooit gezien hebt. ... De vogel strijkt naast je neer. Ze heeft een boodschap voor je. Luister maar: ... "Jij bent goud, jij bent licht. Jij mag goud en licht zenden naar de mensen in de wereld die goud en licht nodig hebben. Het enige wat je hoeft te doen is stralen, stralen en nog eens stralen. Soms is dat moeilijk, dan heb je het gevoel dat er even niks te stralen valt. Maar als je dan al het goud weer inademt, is het er weer en kun je het weer doorgeven aan de mensen die het ook nodig hebben." ... Je luistert aandachtig. Dat lijkt je wel wat. Want soms hoor je of zie je dingen om je heen die niet zo leuk zijn. Als jij dan in het goud en in het licht blijft, dan kun je jezelf en de ander helpen. ... De vogel ziet dat je de boodschap begrepen hebt. Je bedankt de mooie vogel en ze vliegt weer weg, hoog de helder blauwe lucht in, op zoek naar andere kinderen die deze boodschap kunnen gebruiken. Met een tevreden gevoel ga je weer liggen in het groene gras. Je herhaalt nog een paar keer in jezelf; ik ben goud, ik ben licht. Ik ben goud, ik ben licht. Dan mag je nu in je eigen tempo je vingers en je tenen bewegen, je lekker uitrekken en je ogen weer openen.

