



DE MAGISCHE TUIN

aandacht hebben voor je omgeving 

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.

Stel je maar voor dat je in een magische tuin loopt. ... De zon schijnt. ... Kijk maar naar hoe deze tuin eruit ziet. ... In de magische tuin is zoveel te zien dat je niet goed weet waar je moet kijken ... Je ziet prachtige, grote bomen met sterke takken. Je kunt zien dat deze bomen heel oud zijn en al heel lang in deze magische tuin wonen. Ze stralen kracht uit. ... Ze zijn stevig geworteld in de grond. ... Je ziet een pad dat je uitnodigt om het te volgen. Het is een magisch pad met kleine kiezelsteentjes. ... Om je heen fladderen twee gele vlinders. Ze maken een dans in de lucht. Het is een mooi gezicht. ... In de verte zie je wat bewegen. Het lijken wel kleine mannetjes met baardjes. Je besluit om te gaan kijken. ... Je loopt over een bruggetje om dichterbij te komen. Je blijft even staan op het bruggetje om van al het moois om je heen te genieten. ... Je staart over het water waar het bruggetje overheen ligt. Daar zwemmen twee sneeuw witte zwanen. Alles om je heen ademt rust uit. De zwanen vormen met hun halzen een groot hart en zwemmen dan sierlijk om elkaar heen. ... Na dit bijzondere tafereel loop je verder omdat je nieuwsgierig bent naar de mannetjes met baardjes. ... Als je verder bent gelopen, blijf je even staan om ze van een afstandje te bekijken. ... Het zijn

kabouters! ... Je bent onder de indruk van wat je ziet. In deze magische tuin is een heus kabouterdorp! ... Je ziet tientallen kabouter tjes heen en weer lopen van de ene naar de andere plek. Ze zijn heel hard aan het werk. Je ziet de zweetdruppeltjes op hun kleine voorhoofdjes staan. ... "Hé, ga eens opzij!" ... hoor je plotseling achter je. Als je naar beneden kijkt, zie je een klein kabouter tje staan met een kruiwagen. "Oh, sorry," zeg jij, "ik had u niet gezien," "Eh, ... mag ik wat vragen?" "Ja hoor," zegt het kleine kabouter tje. "Wat zijn jullie aan het doen hier?" ... "We bouwen een huis voor de zieke kabouters. Er zijn plotseling veel kabouters ziek geworden. Het speciale huis is bijna af en dan kunnen ze daar gaan wonen totdat ze weer beter zijn. Maar, ik moet gauw weer door, ze wachten op me bij de boom." Het kabouter tje met de kruiwagen gaat er weer vandoor. ... Dat klinkt niet best, zo veel zieke kabouters. Jij loopt ook verder. ... Ineens zie je de boom waar het kabouter tje het over had. Je ziet dat er gesjouwd wordt met takken en dat zieke kabouters geholpen worden om het huis binnen te gaan. Iedereen helpt elkaar. ... Ook hier heerst een oase van rust ondanks dat er hard gewerkt wordt. Dat is bijzonder, merk jij op. Het lijkt wel alsof iedereen precies weet wat hij moet doen. ... Zo zie je een kabouter vrouw tje roeren in een grote pan. Ze maakt heel speciale soep. In de grote pan verdwijnen allemaal magische kruiden en bladeren van bomen die jij in het begin van het pad had zien staan. ... "Hier knappen ze van op," zegt het kabouter vrouw tje, omdat ze jou ziet kijken. ... Dan klinkt er een soort bel. ... De kabouter tjes komen uit alle hoeken en gaten tevoorschijn. "Hij gaat spreken," roepen ze. Iedereen verzamelt zich bij de grote paddenstoel. In

een mum van tijd zie je een heel grote groep kabouters rondom de paddenstoel staan. Boven op de paddenstoel staat een oude, wijze kabouter. Hij spreekt: ...

“Luister allemaal goed. Jullie werken heel hard. Ik ben trots op jullie. Het speciale huis is bijna af. We gaan alle zieke kabouters heel goed verzorgen met de magische soep. Verder is het heel belangrijk dat er iedere dag muziek gemaakt wordt bij het speciale huis. Over een tijdje zal iedereen vanuit het huis weer naar buiten mogen, de magische tuin in, maar eerst moeten ze nog binnen blijven. Dus ga zo door, help elkaar en houd vol.” ... Dan klinkt er een applaus en in jezelf klap jij mee. ... Na deze mooie woorden gaat iedereen weer aan het werk. Het is bijzonder om van zo dichtbij te zien hoe dit kabouterdorp samenwerkt. ... Jij neemt alles wat fijn is aan deze magische tuin goed in je op en ademt eens goed in en uit.

En onthoud: samen kom je verder dan alleen. Het is goed om anderen te helpen en af en toe wat extra's te doen voor degenen die het heel erg nodig hebben. Als jij een keertje hulp nodig hebt, hoop je dat er ook iemand voor jou is.

Dan mag je nu in je eigen tempo je vingers en je tenen bewegen, je lekker uittrekken en je ogen weer openen.