

De schat door de wachter bewaakt.

Ontspan je hele lichaam en adem diep tot onder in je buik.....

Misschien wil je nog wat bewegen, voel of je comfortabel ligt en breng je aandacht nu rustig naar binnen....

Je loopt nu door een bos. Het is al laat in de herfst, maar de zon voelt warm op je lichaam....

Je voelt de aarde onder je voeten, hier en daar zie je eikels en afgevalen bladeren....

Neem de geluiden en geuren van de herfst in je op en geniet van dit moment, helemaal voor jezelf..

Het pad waarop je loopt voert naar een open plek in het bos...

Vanuit het donkere bos is het op deze plek ineens helder licht

Als je er aan gewend bent zie je aan de rand van de open plek een hert staan....

Het kijkt je aan en vervolgt haar weg, dieper het bos in....

Je volgt het hert en het lijkt of het je uitnodigt want ze kijkt af en toe achterom.....

Terwijl je rustig door loopt verbind je je met de energie en wijsheid van het hert

En je realiseert je dat je al heel lang op reis bent en op zoek bent naar een schat....

Tot nu toe voerde de reis je over onherbergzame streken, langs diepe ravijnen, eenzame stranden...

Soms was je moedeloos, vertwijfeld of bang.....

Je herinnert je de verre kreten van een uil, de adelaar die krijsend naar beneden dook. Je wist niet of hij je aanviel of juist te hulp kwam....

Je bent al lang onderweg, je bent vergeten hoe lang en wat je doel was.....

Het hert dat je volgt heeft je herinnert aan jouw schat. Lang geleden toen je aan je reis begon wist je dat en nu heb je dat opnieuw ontdekt....

De schat werd al die tijd door een wachter bewaakt....

Je hebt al veel hindernissen op je weg overwonnen, de reis heeft je weerbaar gemaakt

Je bent vol verwachting, misschien een beetje gespannen, maar helder en alert.....

Nu neem je de laatste bocht en kom je dichtbij de schat.....

Als je de bocht genomen hebt zie je de wachter, die al die tijd de schat voor je heeft bewaard...

Achter de wachter zie je een poort en je weet dat daar de schat ligt....

Misschien heeft de wachter je nog iets te zeggen, of wil je de wachter iets vragen.....

Dan mag je verder en je gaat door de poort en ziet de schat...

Kijk wat er gebeurt, ik laat je even alleen en neem de tijd om de schat in ontvangst te nemen.....

Tot slot bedank je de wachter en keer je terug naar de plek waar je begonnen bent.....

Het is tijd om weer terug te keren naar deze ruimte....

Haal even diep je adem in tot onder in je buik....

Beweeg wat met je tenen, vingers

En open dan rustig je ogen