

Eiland met een tempel

Ontspan, maak contact met de grond waar je op ligt of de stoel waar je op zit,....

Haal even diep je adem in en ga naar binnen met je aandacht...

Je staat in een kleine haven waar verschillende boten liggen..

Je bent nu bij de kade waarvandaan een kleine motorboot zal vertrekken.

Je wil naar een eiland waarop restanten van een oude beschaving te vinden zijn...

De zee is rustig, de lucht is blauw en er waait een klein briesje...

Het is tijd om te vertrekken; je stapt van de kade in het bootje en gaat op een bankje zitten.

De kapitein van de boot start de motor en vaart rustig de haven uit....

De kade verdwijnt achter je en het water spat op tegen de voorkant van de boot.

Je bent op weg naar een eilandje, niet ver uit de kust.

Al snel zie je het eilandje dichterbij komen.

De boot meert af bij een steiger en hier stap je uit.

De begroeiing van het eiland begint al dicht bij het strand....

Je loopt naar de rand van de begroeiing en ziet een paar stenen treden die omhoog leiden..

Je kijkt verder omhoog en ziet nog meer begroeide treden..

Het geheel heeft duidelijk de vorm van een trap....

Hier is al heel lang niemand meer geweest, al is de trap wel door mensenhanden gemaakt.

Je beklimt voorzichtig de treden van de stenen trap.

Het is een lange trap omhoog en de begroeiing aan de zijkanten wordt steeds dichter.

Het lukt je om boven te komen en dan sta je op een plateau in het bos...

Er liggen omgevallen zuilen en je volgt nu een pad dat schuin omhoog loopt naar een tempel ...

De tempel blijkt bijzonder goed bewaard gebleven....

Je bekijkt de stenen muur en loopt door een gat naar binnen

De ruimte binnen is tot je verassing helemaal intact....

De muren zijn beschilderd en in het midden zie je een kist staan

Als je er naar toe loopt, weet je dat daar iets voor jou in ligt.....

Hoe ziet die kist er uit? Kijk naar de grootte, de kleur, van welk materiaal is de kist gemaakt...

Vorzichtig doe je de deksel open en kijk wat daar voor jou in ligt....

Misschien wil je het er uit halen, of laat je het liever liggen....

Neem de tijd om het voorwerp te bekijken en te begrijpen waarom juist dit nu voor jou in de kist ligt....

Ik laat je nu even alleen in deze ruimte bij deze kist....

Nu is het tijd om weer terug te gaan..

Je verlaat de tempel en volgt weer het pad terug naar het plateau

Dat steek je over en je daalt de stenen trap af naar het strand en de aanlegsteiger waar de boot op je terugkeer ligt te wachten.

Je stapt in de boot en gaat weer op het bankje zitten...

De boot vaart richting zee en je voelt de wind in je haren en op je gezicht....

De kust van het vasteland komt in zicht en steeds dichterbij....

Aangekomen bij de aanlegsteiger stap je op de kade....

Kom langzaam aan weer terug in deze ruimte....

Haal diep adem en maak weer contact met je lichaam op de grond waar je op ligt of de stoel waar je op zit...

Beweeg wat met je voeten en handen en als je er aan toe bent open je je ogen