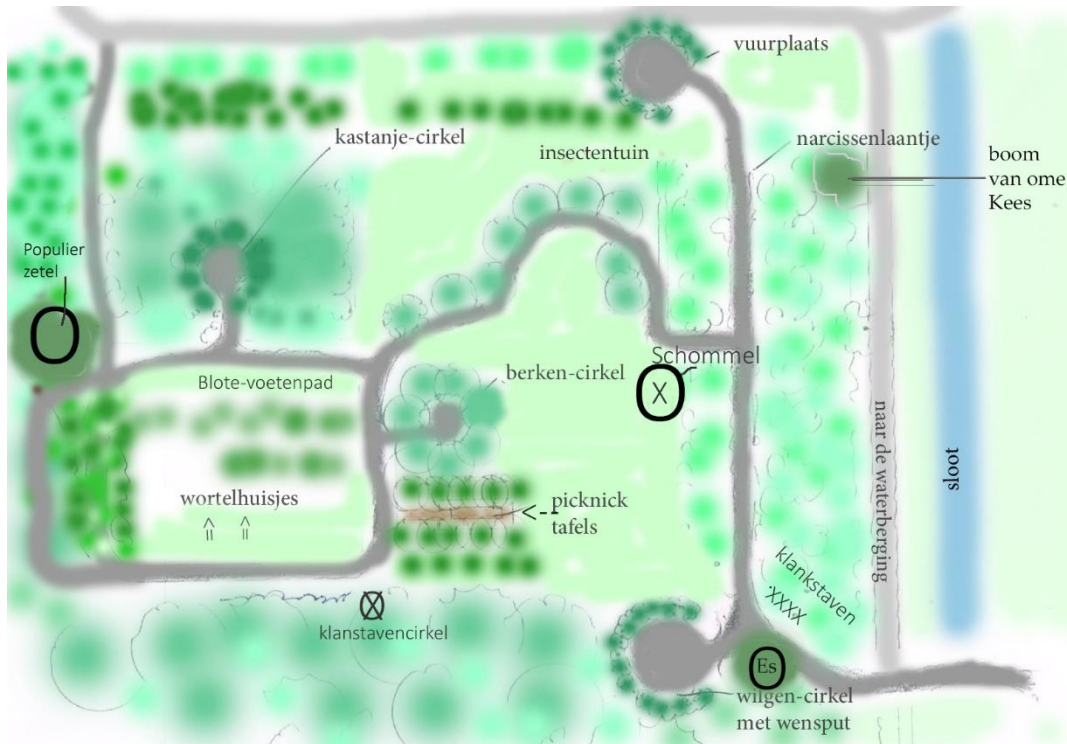


Meditatieve wandeling door de Gelukstuin

Je kan de hele route volgen of zelf kiezen welke plekken je wilt bezoeken. Wil je echt een voordeel uit je wandeling halen, neem dan papier en pen mee om te schrijven.



Rust vinden, rondje Waterberging

Voel je je nog onrustig? Begin dan met een rondje Waterberging. Loop het eerste stuk op je eigen tempo en vertraag je pas halverwege. Probeer lager te ademen, buikademhaling. Laat je gedachten gaan. Zijn er wolken? Beweegt het riet? Hoor je vogels? Voel je de grond onder je voeten? Voel je de wind? Zie je insecten? Loop rustig het rondje af en ga naar de ingang van de Gelukstuin.

Ingang Gelukstuin

Voel je welkom geheten door de houten beelden. Ervaar deze meditatieve wandeling in alle rust. Zet al je zintuigen open en laat je oordeel achterwegen. Wees in het Hier en NU ... Volg je eigen tempo en vertraag.

Ervaar de Es

Stap op de tegel tussen de takken van de Es. Neem de tijd en ervaar de ruimte om je heen. Zie de vorm van het blad, kijk eens omhoog, voel de geborgenheid.

Wanneer voel jij je geborgen in je leven?

Wie of wat geeft jou veiligheid?

Heb je vertrouwen?

Neem je ook de tijd om de geborgenheid bewust op te zoeken?



Loop het Narcissenlaantje in

Maak je rug maar eens lang en kijk omhoog. Takken grijpen in elkaar en soms herken je niet eens welke tak van welke boom is. Zie je tussen de takken het licht? Misschien lijkt het leven ingewikkeld, maar daar achter is altijd licht. Soms is het nodig om actief het licht te zoeken of zelf de lichtpuntjes te creëren.

Wil je de hele route volgen dan ga je halverwege links af.

De zeven bomen

Binnen de antroposofie hebben deze bomen elk hun eigen betekenis het zijn de haagbeuk, es, kers, eik iep, esdorn en berk. Ga bij de paal in het gras staan en voel zonder na te denken.

Bij welke boom voel jij je prettig? Voel je het verschil per boom?

Achter de zeven bomen ligt de insectentuin. (in aanleg)

Zet je oren en ogen maar open. Probeer heel bewust te kijken ten te luisteren. Weer in gedachten? Richt je aandacht dan opnieuw op alles wat je ziet en hoort. Gedachten zij er altijd, maar we hoeven er geen aandacht aan te schenken.

Herken jij wat er zoal zoemt?

Blotevoetenpad

Heb je er zin in? Gewoon doen! Speel, ervaar en ontspan.



Kastanjecirkel

Als je verder loopt zie je rechts de ingang van de Kastanjecirkel. Loop de poort onderdoor en ga gerust even zitten. Zijn er nog zaken die je zou willen oplossen? Verleden loslaten? Gebeurtenissen uitwissen? Gedachtes oplossen? Neem de tijd en noteer wat er in je opkomt. Alles is goed. Reflectie kan de start zijn van heling. Van welke patronen uit het verleden wil jij afscheid nemen? Zijn er zaken die vergeven kunnen worden?

Populier-zetel

Hoe leuk om te voelen wat de populier je kan laten ervaren. Durf je op de zetel te gaan zitten? Kijk omhoog en geniet. De blaadjes bewegen soepel in de wind. Op elke windvlaag ruisen ze mee. Geniet van alles wat er om je heen te beleven valt. Welke lichamelijke sensaties neem je waar? Ruiken, voelen, zien, horen...

Wat heb jij nodig om te kunnen genieten van het leven?

Bedenk wat je leuk vindt in het leven en doe dit vaker Zo makkelijk is het.



Worteltuin-huisjes

Schuilen? Het kan hier.



Berkencirkel

Soepel en feestelijk zwaaien de fijne takken en blaadjes. Sierlijk bewegen ze met de wind mee. Berken zijn sterk verbonden met de kosmos. Een goede plek om inzichten te krijgen als je je ervoor openstelt.

Ga ontspannen staan, benen op heupbreedte, knieën van het slot, en zwaai maar de takjes en blaadjes mee. Met je armen, met je bovenlichaam. Voel je zo soepel en bewegelijk als de berkenbomen. Alles wat vast zit mag los komen, geef je maar over aan de beweging. En als je je net zo soepel voelt als de bomen en je hoofd leeg is, dan komen misschien zomaar de ideeën of inspiraties binnen stromen.

Vuurplaats

Loop weer terug naar het Narcissenlaantje en ga dan links naar de Vuurplaats. Heb je in de Kastanjecirkel iets op een briefje geschreven? Sta er nog een keer bij stil. Daarna kan je het hier door het vuur laten verbranden. Vuur transformeert. Neem het besluit en laat het vuur het symbool zijn om je zorgen en het verleden achter je te laten. Loop het Narcissenlaantje weer terug naar de wensput.

Wensput

De wensput staat in een wilgencirkel. Wilgen hebben de eigenschap om aardend te werken als je erbij staat.

Sta stevig om je wens goed neer te zetten.

Bedenk: "Als je geen wensen hebt, kunnen ze ook geen werkelijkheid worden".

Sta eens stil bij wat je wil. Wat wil je werkelijk?

Formuleer je wens op de juiste manier. Dus niet wat je 'niet wilt', maar wat je juist wel wenst.

Ik wens, ik wens ... Gooi je muntje in de wensput en wie weet

