

Terug naar mezelf

Wat een prachtig landschap.
Gras, prachtige bomen en een meertje.
Er vliegen vogels en er grazen paarden.
Het enige wat ik hoor zijn natuurlijke geluiden.
Mijn hoofd word hier rustig van.
Zelfs mijn lichaam raakt ontspannen.
Ik observeer mezelf.
Weg met alle spanning die het leven me geeft.
Een perfect medicijn tegen spanning.
En een overprikkeld hoofd.
Hier moet ik vaker zijn.
Het brengt me rust in het hier en nu.
Met stille verwondering neem ik mezelf waar.
Wat kan het leven mooi zijn.
Ik sta versteld van mezelf.
Dat ik rust kan vinden en wow..... dit is het helemaal.

Ellen van Domselaar