



# De stille grot

**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je ergens alleen in een stille grot zit en uitkijkt over een zandstrand waar een stel kinderen rustig schelpen aan het zoeken zijn. Je hoort de golven zachtjes kabbelen op het zand. Luister maar naar het geschreeuw van de zeemeeuwen, die rondvliegen in de helderblauwe lucht. Als je heel goed luistert, hoor je misschien ook wel de krabben die een beetje door het zand lopen te scharrelen. Hoor je ze? Je voelt je volkomen veilig en heel rustig terwijl je daar zo lekker in je stille grot zit. Laat dat heerlijk rustige gevoel maar over je heen komen. En herhaal in gedachten bij jezelf: *ik ben veilig, ik ben veilig, ik ben veilig.*

Er klinkt totaal geen geluid in deze grot. Wees maar heel, heel stil. Maak echt geen enkel geluid. Hoe stil kun je zijn? Je hoeft helemaal niets te doen, je hoeft nergens heen, je hoeft niets anders te doen dan van deze diepe, diepe stilte te genieten. Adem diep in en adem dan weer langzaam uit. Kijk eens of je zo stil kunt worden dat je je eigen hart kunt horen kloppen. En blijf maar zolang je wilt in je stille grot zitten.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**IK BEN VOLKOMEN STIL,  
IK BEN VOLKOMEN STIL**