

Catje Bloesem



*D*it zijn de verhalen en meditaties van een klein katje en haar vriendjes.

Vraag je naar haar naam dan weet ze die niet.

Ze heeft eigenlijk geen naam.

Soms kiest ze er zelf een voor even, of krijgt ze er een te leen.

Zoals ieder voorjaar de natuur in bloei komt en bloesemt, steeds nieuw en anders, en eigenlijk toch altijd hetzelfde.

Zo is zij ieder moment nieuw en fris.

Zij is het leven zelf.

Bloesem

*H*et is lente.

Bloemen tillen hun kopjes omhoog naar de zon.
Vogels fluiten.

Fruitbomen staan in bloei met heerlijk geurende
bloesem.

De wind is koel en waait over het gras en tussen de
takken.

Hier en daar raken bloemetjes los.

Ze waaien een eindje met de wind mee en dwarrelen
dan langzaam naar beneden.

Eén ervan landt precies op de neus van een jong
katje.

Het katje komt maar net boven het gras uit met haar
hoofd en haar oren steken eigenwijs de lucht in.

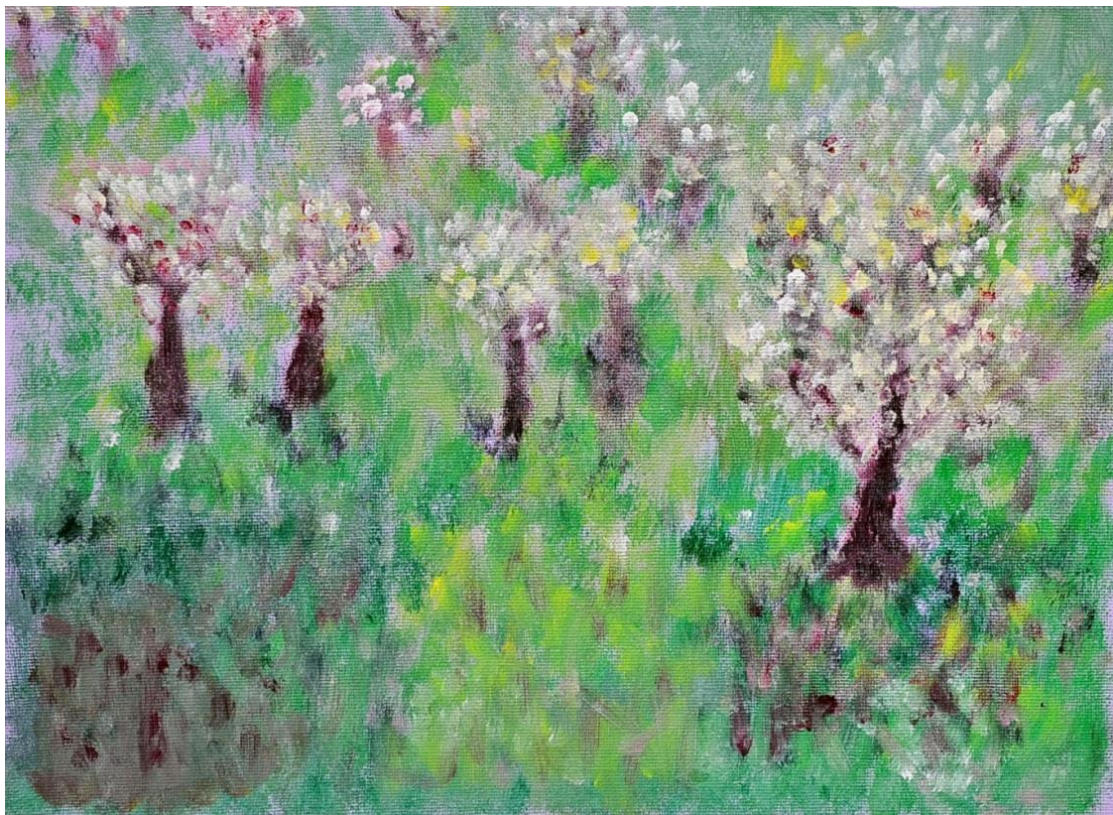
Ze kijkt verbaasd naar de bloem die op haar neus
ligt.

Hoe zou het diertje heten?

J. Paul Jordaans

Bloesem, 2014

Acryl op doek, 30 x 40 cm



Dag katje, ik heb je hier niet eerder gezien.

Hoe heet jij?

Hoe heet ik?

Dat weet ik niet.

Maar dat kan toch niet?

Iedereen heeft een naam.

Oh ja? Hoe kan dat?

Dat doen de mensen.

Zij bedenken woorden voor alles en iedereen.

Je kunt het zo gek niet verzinnen of het heeft een woord gekregen.

Soms is het een korte naam, maar soms zijn het hele lange en moeilijke, die bijna niemand kan uitspreken.

Heb jij een naam?

Ja, ik heet Olivier, maar mijn papa en mama noemen me ook vaak Puppie Snuf, zegt het jonge hondje.

Hij kwispelt een beetje met zijn mooie staart, komt dichterbij en snuffelt voorzichtig met zijn zwarte dropneus aan Catjes poezensnuit.

Zijn hondenpootjes staan klaar om weg te rennen als het nodig is.

Want poesjes kunnen met hun pootje slaan.



En hun nagels zijn scherp.

Maar Catje is kalm en vriendelijk.

Zij zal niet krabben.

Tenminste, niet gauw.

Maar nu over jou, katje.

Welke naam zou jij willen?

Uhhh, ik hoef geen naam.

Ik ben gewoon wie ik ben.

*Als ik een naam nodig heb bedenk ik er wel een voor
even of misschien krijg ik wel af en toe een naam
van iemand cadeau voor een dagje.*

Olivier kijkt verbaasd.

Hij is een momentje stil, begint te kwispelen en

zegt: wat een leuk idee, dat heb ik nog nooit
gehoord!

Jij bent een bijzonder dier.

Katje bloost verlegen en zegt: *Och nee, ik ben
gewoon een katje.*

Welke naam kies je voor dit moment katje?

Katje kijkt voor zich uit en ziet opnieuw de bloesem
op haar neus.

Ze vindt hem prachtig en roept uit:

Bloesem!

Ik heet vandaag Catje Bloesem!

Met een C, want dat vind ik mooi.

Debbie Parkins

Catje Bloesem, 2017

Gemengde techniek op papier, 10 x 12 cm



Meditatie

Ruiken

Catje en Olivier vinden het heerlijk om te snuffelen.

Ze lopen graag hun neus achterna en ontdekken zo veel.

Ga op ontdekkingsreis met je eigen neus.

Begin met ruiken aan je handen en vingers.

Welke geuren ruik je?

Misschien zeg je nu wel: bleeh wat vies, of mmm dat is lekker.

Het gaat er bij deze meditatie niet om wat je van een geur vindt.

Je hoeft dus ook geen woorden of klanken te maken om er iets over te zeggen. Dat is gemakkelijk!

Je hoeft alleen maar heel aandachtig te ruiken...

Aan de kleren die je aanhebt...

Ga verder met andere dingen die dichtbij je zijn:

De tafel.

De stoel.

De muur.

De vloer.

De gordijnen.

De klink van de deur.

Ben je nieuwsgierig naar hoe andere dingen ruiken?

Ga dan verder met je snuffelmeditatie.

Onthoud dat het er niet omgaat of iets lekker of vies ruikt.

Heb je dit een paar minuten gedaan, ga dan weer even zitten en zeg nog niets...

Voel met je handen voorzichtig aan je neus.

Hoe voelt de vorm van je neus aan?

Is je neus warm of koud?

Houd je hand vlak voor je neusgaten en voel de warme en vochtige lucht die je uitademt.

Leg nu je handen losjes op je schoot.

Zo, je hebt de eerste meditatie van Catje Bloesem gedaan. Goed zeg!

Als je zin hebt steek je armen dan hoog en wijd in de lucht en strek je flink uit en maak er een geluid bij, bijvoorbeeld: haaaah!



Debbie Parkins

Zoek, 2018

Gemengde techniek op papier, 10 x 12 cm



Zoek

Olivier drukt zijn neus tegen de grond en snuffelt

aan elk grassprietje.

Wat zoek je?

Wie zoek je?

Ik zoek Catje Bloesem.

Ik ruik haar wel, maar ik zie haar nog niet.

Puppie doet niets liever dan zijn neus vol met geurtjes snuffelen.

Hij snuffelt harder en sneller.

Zijn staart draait rondjes van geluk.

Het is spannend nu, Catje moet vlakbij zijn.

Ja! Daar is ze.

Tussen de bloemen verstoopt.

Hoi Catje, ik heb je gevonden!

Hallo Oliebol, leuk dat je er bent.

Ik heet niet oliebol!

Ik heet Olivier of Puppie Snuf.

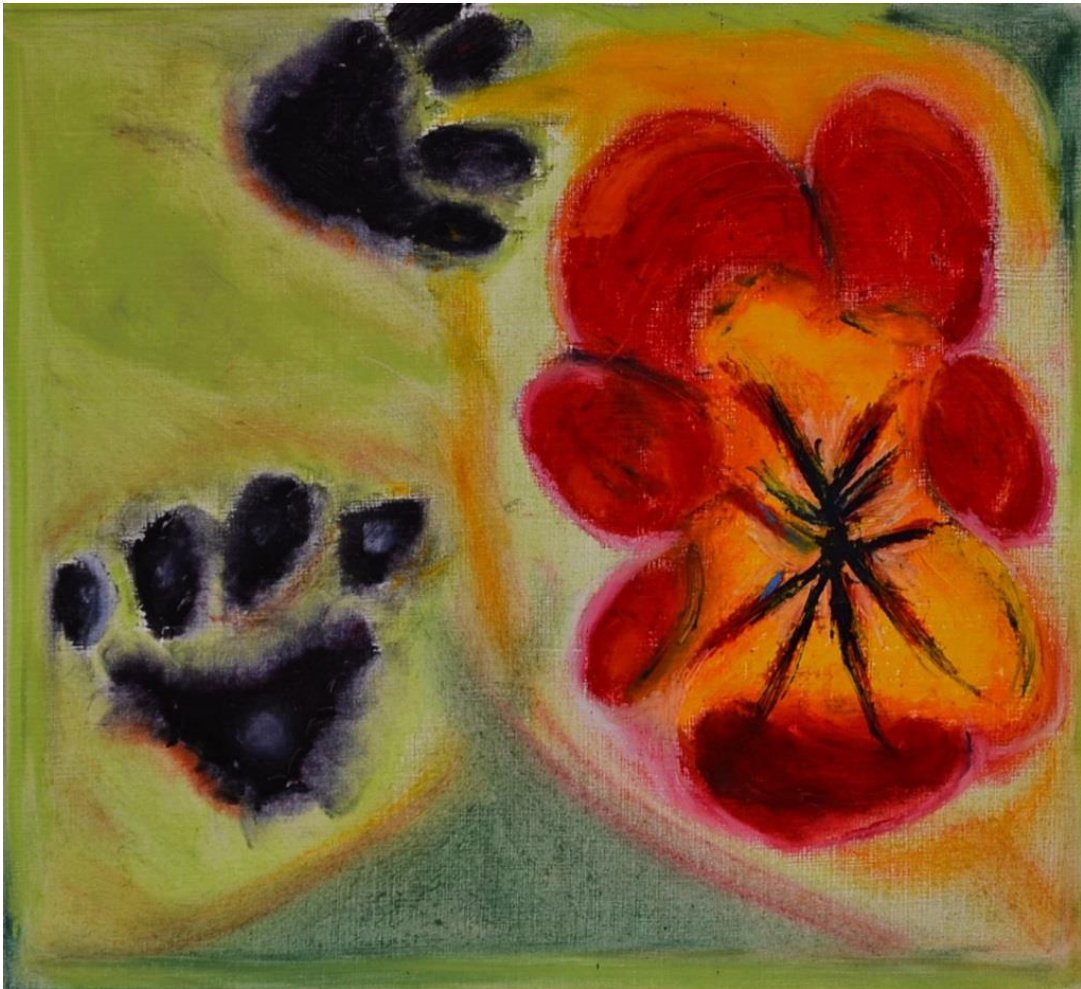
Sorry, sorry Olivier.

Ik zal proberen je namen te onthouden.

J. Paul Jordaans

Sporen, 2013

Oliepastel op papier, 23 x 25 cm



Dat is goed.

Mag ik je iets vragen Catje?

Mensen vragen elkaar heel veel en ik wil dat ook eens proberen.

Ik stel nu een vraag aan jou, ja?

Ja hoor, dat is goed.

Hier komt mijn vraag:

Welke bloem vind jij het mooist?

Mooist...?

Wat een leuk grapje maak jij!

Hoezo grapje?

Ik maak geen grapje.

Ik ben serieus!

Oh dat is jammer.

Ik moest wel lachen.

Het is echt een gekke vraag.

Daar kan ik niet op antwoorden Puppie Snuf.

Ik weet het niet.

Oh jammer, Catje.

Zal ik een nieuwe vraag stellen?

Dat is goed.

Mijn nieuwe vraag is: wat doe je hier?

Debbie Parkins

Olivier, 2017

Gemengde techniek op doek, 26 x 41 cm



Dat is een fijne vraag en ik kan je daar wel een antwoord op geven:

hier zit ik lekker verstoep in de schaduw van de bloemen.

Niemand ziet me maar ik kan wel kijken.

Niemand hoort me maar ik kan wel horen.

Ik luister naar de geluiden van hommels en vogels om me heen.

Ik ruik de aarde en de bloemen.

Dit vind ik gewoon fijn, dit is wat katjes doen.

Olivier is heel tevreden met dit grote antwoord en kijkt haar blij aan.

Catje is er moe van en Olivier eigenlijk ook.

Catje zegt:

Ik rol me lekker op, poets mijn pelsje en doe mijn ogen dicht.

Olivier Puppie Snuf geeuwt.

Er is genoeg plaats voor allebei op dit plekje.

Samen doen ze een dutje.

Een katje en een hondje, opgerold, zij aan zij.

Debbie Parkins

Zij aan zij, 2017

Gemengde techniek , 21 x 30 cm



Meditatie

Kijken

*V*oel hoe je zit.

Maak je rug en nek recht.

Pak een paar haren bovenop je hoofd vast en trek ze zachtjes omhoog, richting het plafond.

Het lijkt alsof je zo een beetje langer en lichter wordt.

Zo zit je wakker rechtop.

Leg je handen losjes op je schoot.

Beweeg nu je schouders.

Til ze een keer omhoog ... en laat ze weer los.

Til nu je handen tot voor je gezicht en kijk ernaar.

Adem dan langzaam in door je neus als dat gaat.

Is je neus verstopt, adem dan door je mond.

Blaas de lucht langzaam uit door je mond, tegen je handen.

Blaas maar langzaam verder uit.

Voelt de lucht tegen je handen een beetje warm of een beetje koud?

Dat is allebei goed.

Het gaat erom dat je merkt wat je voelt.

Adem nog drie keer langzaam in ... en uit ...

Laat daarna je adem verder zijn gang gaan op zijn eigen manier.

Leg je handen terug op je schoot.

Sluit je ogen.

Als je zometeen je ogen weer open doet, probeer dan alles te zien alsof je het voor de eerste keer ziet.

Open dan nu je ogen heel langzaam en kijk een tijdje om je heen.

Je hoeft niets te zeggen.

Je hoeft alleen maar rond te kijken.

Til je handen nog eens voor je gezicht en kijk er naar.

Adem nu nog een keer langzaam ín naar je buik en blaas langzaam uit naar je handen.

Leg je handen terug op je schoot.

Sluit je ogen en zit stil op dit plekje.

Geniet van je stille moment.

Net als Catje Bloesem.



Pluis

*H*et is stil in de wei.

In de wei staat groen gras en daartussen staan knalgele paardenbloemen.

Het zijn wel tienduizend misschien.

Het is een mooi gezicht.

Hier en daar staat een paardenbloem die er anders uitziet.

Hij is veranderd.

Gisteren was hij nog geel, maar nu niet meer. Hij ziet er eigenlijk ook niet meer uit als een bloem.

De gele bloem is nu een zilveren pluizenbol.

Catje kijkt ernaar ...

Ze blaast tegen de pluis om te zien wat hij zal doen.

Zal hij wiebelen? Ja, dat doet hij wel, en daarna gebeurt er nog iets anders.

Drie piepkleine pluisjes laten hun plekje los!

De wind tilt hen op en neemt ze mee.

Catje kijkt verbaasd.

Waar gaan jullie naar toe kleine pluisjes?

Debbie Parkins

Zal hij wiebelen? 2017

Gemengde techniek op papier, 21 x 28 cm



Blijf hier, bij mij, op jullie vaste plekje.

Catje, nee, wij waaien met de wind mee, zweven door de lucht.

Maar raken jullie zo niet kwijt, pluisjes?

De lucht is zo groot.

Maak je geen zorgen Catje, wij raken niet kwijt, we zijn wel ergens, altijd.

De wind blaast een keertje extra hard en ontelbaar veel pluiszaadjes waaien nu met de wind mee.

Ze vinden het leuk. Ze zweven steeds verder uit elkaar.

Catje luistert heel goed en weet het bijna zeker: ze zeggen: Dag, dag, tot een andere keer ... in een gele wei misschien.

Debbie Parkins

Blijf hier bij mij, 2017

Gemengde techniek op papier, 21 x 26 cm



Meditatie

Je bent er

*V*oel hoe je zit.

Voel waar je zit.

Jij bent er.

Zeg in jezelf of hardop als je wilt:

ik ben er ...

Zet je voeten naast elkaar op de grond.

Ga rechtop zitten.

Leg je handen op je borst.

Adem langzaam ín door je neus ... en úit door je mond ...

Ga zo door.

Misschien voel je dat je borst met de adem mee beweegt.

Dat is prima.

Je hoeft er niets aan te veranderen.

Schuif nu je handen omlaag, naar je buik.

Leg je handen op je buik.

Laat je handen op je buik liggen.

Stop heel even met ademen.

Maak je buik dik en dan weer dun.

Doe het nog een paar keer opnieuw als het lukt.

Stop.

Adem weer langzaam in naar je buik ... en adem

langzaam uit....naar de kamer om je heen.

In ... uit ...

Misschien beweegt je buik een beetje mee met je ademhaling.

Voel alleen maar of het zo is ...

Je hoeft er niets aan te veranderen.

Kijk om je heen.

Sta op en maak een wandeling door de kamer.

Wandel nu verder, door de gang, naar een andere kamer.

Neem jezelf mee ...

Wat zeg je?

Natuurlijk neem je jezelf mee?

Je hebt gelijk!

Je neemt jezelf steeds mee.

Stop.

Kijk om je heen.

Je bent in een andere kamer.

Deze kamer ziet er anders uit dan de vorige.

Heb je iemand meegenomen uit de andere kamer?

Jezelf.

Zeg bij jezelf: ik ben er ...

Wandel terug naar de plek waar je zat...

Merk je dat je er ook bent als je loopt?

Ga weer zitten.

Pak met twee handen een paar haren bovenop je hoofd vast en trek ze zachtjes richting het plafond.

Leg daarna je handen los op je schoot.

Zo zit je wakker en rechtop.

Kijk om je heen.

Heb je iemand meegenomen uit de andere kamer?

Inderdaad, jezelf.

Je bent er altijd.

Waar je ook heen gaat.

Strek je lichaam flink uit en maak daarbij een grote zucht.

Goed gedaan! Je bent er!



Drijven

*D*oor de gele wei stroomt een wilde beek.

In de beek zwemmen vissen en kikkers en ook iets anders ...

Het is groot.

Het heeft een lange nek.

En een wollig hoofd.

Zijn poten krauwelen wild door het water.

De andere vissen zwemmen vanzelf, maar deze grote vis puft en spartelt en komt niet vooruit.

Catje zit aan de kant en kijkt verbaasd.

Ze roept: Dag grote vis, hoe gaat het met u?

Het dier hijgt en proest en wervelt het water.

Hij gaat kopje onder, komt dan weer boven, maar zegt niets terug.

Naast Catje zit kikker.

Hij kwaakt van het lachen.

Dat is een lama, die hoort daar niet thuis, hij zwemt als een dolle tegen de stroom in en gaat kopje onder!

Catje kijkt stil naar het dier dat zo hard zijn best doet. Dan roept ze:

Debbie Parkins

De gele wei, 2009

Gemengde techniek op papier, 10 x 30 cm



La-Ma!

Lama kijkt op en luistert naar Catje die vraagt:

Draai je eens om en kun je ook drijven?

Lama die moe is, stribbelt niet tegen.

Hij doet het - en hé!

Hij drijft met gemak en zonder te hijgen, de andere kant uit.

Het beekwater stroomt en Lama gaat mee.

Lama is blij met zijn nieuwe ontdekking en roept

Catje toe: drijven is fijn!

Catje kijkt lang hoe Lama verdwijnt, op weg naar ...
waarheen?

Debbie Parkins

Lama spartelt, 2017

Gemengde techniek op papier, 13 x 18 cm



Debbie Parkins

Kikker kwaakt van het lachen, 2017

Gemengde techniek op papier, 20 x 20 cm



Meditatie

Voel je lichaam

*K*ies een fijne plek om te gaan liggen.

Voel hoe je rug, je hoofd en je benen liggen.

Je kunt je ogen dicht doen of open houden.

Doe maar wat je fijn vindt.

Leg je handen op je buik.

Voel hoe je buik beweegt als je ademt.

Leg je handen op je borst.

Voel hoe je borst beweegt als je ademt.

Op ... neer ... op ... neer.

Als de golven van het water.

Voel hoe je rug, je hoofd en je benen liggen.

Beweeg je tenen.

Waar je ook naar toe gaat, je tenen lopen als trouwe vrienden met je mee.

Dat is toch geweldig!

Nu mogen ze uitrusten.

Laat ze maar stil liggen.

Je tenen zitten aan je voeten.

Je voeten dragen je overal naar toe.

Zij zijn zo trouw als je tenen!
Beweeg je voeten zoals jij dat op dit moment wilt
doen.
Voel je voeten.
Misschien zijn je voeten warm of koud.
Licht of zwaar.
Wat je ook voelt, je hoeft er niets aan te veranderen.
Je hoeft het alleen maar te voelen.
Laat je voeten nu stil liggen en uitrusten.
Je voeten zitten aan je benen.
Beweeg je benen zoals jij dat wilt doen.
Voel de beweging die je maakt.
Je benen zijn ook goede vrienden.
Wat doen ze allemaal voor jou?
Staan ...
Lopen ...
Rennen ...
Huppelen ...
Springen ...
Hinkelen ...
Dansen ...
Voetballen ...
Fietsen ...
Ongelooflijk, allemaal voor jou!
Laat ze nu rusten.

Aan je benen zitten je ...

billen.

Je billen zijn een zacht stoeltje dat je altijd bij je hebt.

Knijp met je billen.

Laat dan weer los.

Doe het nog een paar keer.

Laat ze dan ook rusten.

Boven je billen zit je rug.

Je rug die jou rechtop laat zitten en staan.

Hij kan draaien en buigen, wiegen en schudden.

Beweeg je rug langzaam en voorzichtig zoals jij dat wilt.

Voel wat je doet.

Laat je rug dan stil liggen.

Aan je rug zitten je schouders.

Beweeg je schouders zoals jij dat op dit moment wilt doen.

Voel wat je doet.

Je schouders zorgen voor jou net als al je andere trouwe vrienden.

Je kunt ze optillen, laten hangen, er rondjes mee draaien.

Ze dragen je armen waarmee je van alles kunt doen.

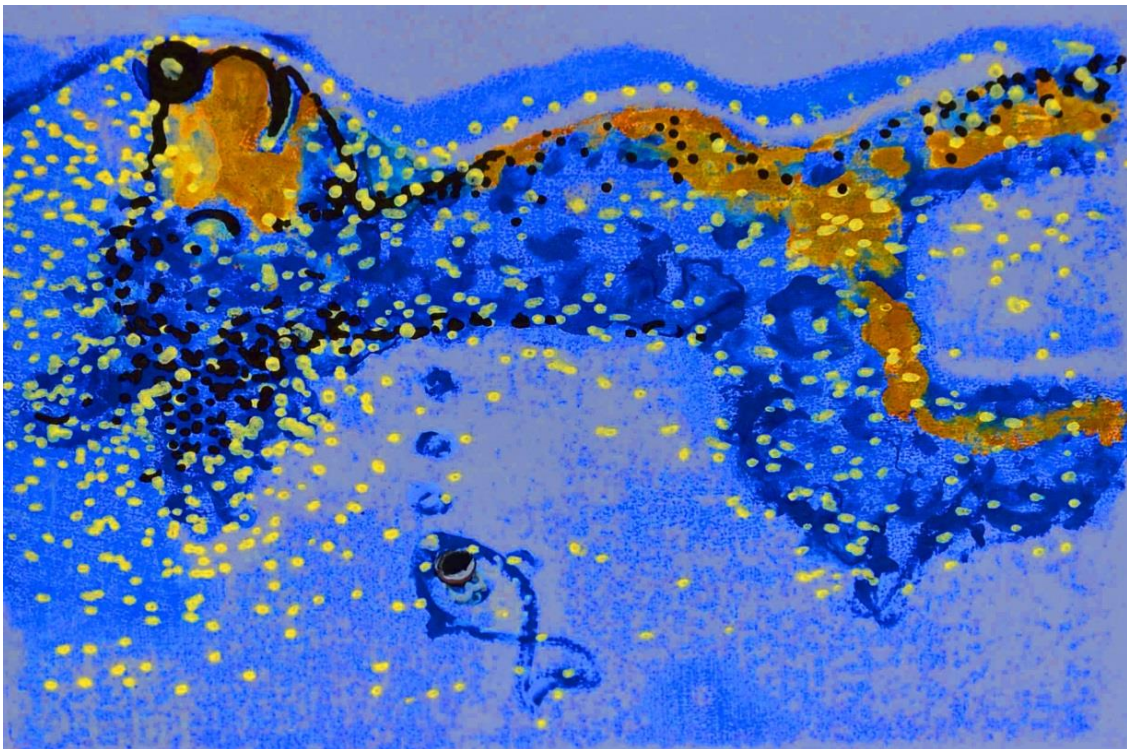
Nu mogen je schouders en je armen ook uitrusten.

We zijn aangekomen bij je nek.
Beweeg je nek langzaam en voorzichtig.
Wat voelt je nek?
Wat doet je nek voor jou?
Hij draagt je hoofd.
Hij buigt als je ja knikt.
Hij draait als je nee schudt.
Hij buigt naar achter als je naar de wolken kijkt.
Wat een geweldige nek heb jij!
Laat je nek nu stil liggen.
We zijn aangekomen bij je gezicht.
Maak een glimlach.
Laat de glimlach dan weer los.
Je hebt nu veel trouwe vrienden ontdekt.
Samen vormen ze je lichaam.
Blijf nog even rustig liggen en geniet van je lichaam
en je ademhaling.
Zeg voordat je opstaat nog even in jezelf: bedankt!

Debbie Parkins

Lama drijft, 2017

Gemengde techniek op papier, 7 x 10 cm



Zeehond

Op het strand loopt een jong hondje.

Het is Olivier!

Voor hem is alles nieuw en spannend.

Zijn pootjes zakken weg in het warme zand.

Hij snuffelt met zijn natte neus aan alles wat hij
maar kan vinden.

Hij vindt kreeftjes en kwallen en takken en plantjes
en mooie witte en bruine schelpen.

In de verte ziet Puppie iets anders nu.

Is het een hond?

Dan is het wel een grote ...

Hij is alleen en hij kijkt naar de zee.

Puppie is erg nieuwsgierig en snuffelt stapje voor
stapje dichterbij.

Nu ziet puppie dat het helemaal geen hond is, maar
wat is het dan wel?

Het dier kijkt omlaag naar de kleine Olivier.

Dag kleine hond, ik ben Zeehond.

Debbie Parkins

Schelp, 2016

Monotype en aquarelpotlood, 11 x 11 cm



Oh, zegt Olivier, dan ben ik zeker een zandhond.

Zal ik het laten zien?

En vóór zeehond kan antwoorden dat hij dat wel leuk zou vinden stuift Olivier weg.

Zand en schelpjes en spetters van de zee vliegen door de lucht.

Hij rent zo hard hij maar kan, rondjes en rondjes van plezier.

Dan is hij terug.

Hij schudt zijn natte vacht en spuugt wat zand uit zijn bek.

Hij hijgt nog na en zwaait blij met zijn lange staart.

Wat vond je ervan?

Nou, dat was fantastisch hoor.

Nu jij.

Wat bedoel je, kleine hond?

Nu ben jij aan de beurt om mij te laten zien hoe lekker je kunt zwemmen.

Zeehond zegt, maar ik kan nog niet zwemmen!

Och arme Zeehond, geloof je dat echt?

Je kunt het vanzelf.

Dat is je natuur.

Zo ben je geboren.

Neenee, ik moet eerst nog bedenken hoe dat dan moet.

Debbie Parkins

Olivier op het strand, 2017

Gemengde techniek op papier, 21 x 26 cm



Laat die gedachten maar waaien en duik met me
mee, hup in de zee.
Nee, huult zeehond, ik ga niet mee.
Lama die drijft, drijft verder en verder.
Zijn ogen gaan dicht en hij sukkelde in slaap ...
Hij zakt onder water ... verslikt zich erin.
Bleeeh, het is zout!
Hij moet ervan hoesten.
Dit is het zoete beekje niet meer ... het is de zee.
Puppie en zeehond horen het dier, daar ver in de
golven.
Zonder te denken glijdt zeehond in zee, hij duikt
onder water en zwemt naar hem toe.
Leun maar op mij!
Ik kan goed zwemmen .
Lama houdt zeehond goed vast.
Een golf tilt hen op en wipt hen aan land.
Duizend maal dank lieve zeehond, je hebt me gered!
Ja dat is waar ...
Ik vergat dat ik bang was en ging je toen redden!
Dat heb je gedaan, jij dappere zeehond!
Olivier, zeehond en lama rusten samen wat uit.

Debbie Parkins

Zeehond, 2017

Aquarel op papier, 23 x 20 cm



Dan zwaait zeehond dag.

Hij duikt in het water.

Olivier en Lama zwaaien hem na.



Debbie Parkins

Zeehond huult, ik ga niet in zee, 2017

Monoprint en gemengde techniek, 10 x 10 cm





Meditatie

Voel je ademhaling

Voel hoe je zit.

Adem door je neus ín als je neus vrij is, en úit door je mond. In ... uit ...

Je buik is net een ballon: adem je ín dan wordt hij een beetje voller en boller ...

Adem je uit dan laat hij zich leeg en wordt leger en dunner.

Probeer het maar uit.

Zo gaat het door.

In ... uit ... in ... uit ...

Leg je handen op je buik.

Voel je buik.

Je Buikballon wéét wat hij doet en voelt wat hij doet.

Hij maakt zich vol en ook weer leeg.

Luister er stil naar, dan voel je hem goed ...



Zon

Catje trippelt zacht over koel mos in het bos.

De ochtend is mistig.

Zo laag zijn de wolken, ze raken de grond.

Ze hoort gekraak en dan ook een bonk.

Wat een lawaai, daar in het bos.

Een boze stem roept: Let op waar je loopt!

Wat is er loos?

Ah daar is Lama, terug van de zee.

Lama is rood, zijn voorhoofd gefronst.

Zijn poten zijn knuisten.

Hij briest en hij spuugt.

Niet op klein Catje maar wel in de lucht.

Lama vertelt: ik wandelde lekker alleen met mezelf
op het pad.

En toen kwam een ander.

Hij ging niet opzij en botste precies tegen mij.

Kijk op mijn voorhoofd een heel erg groot ei!

Het is zijn schuld.

Ik zie hem nog staan, daar in de mist.

Lama wil ruzie en gaat naar hem toe.

De zon warmt de lucht ...

De mist lost op.

Weg zijn de wolken en helder het pad.

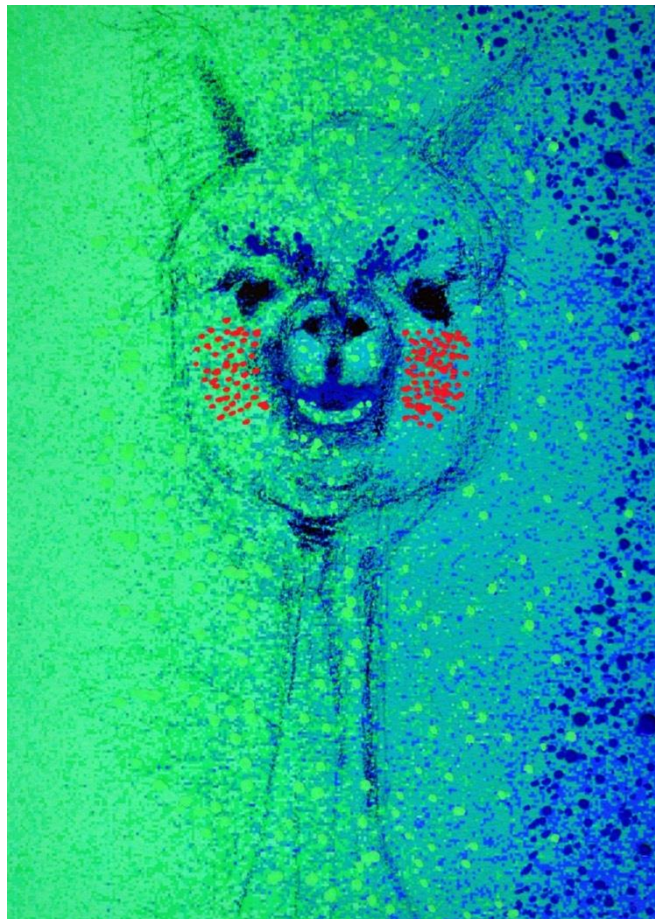
Daar staat de dader, stil en rechtop.

Hij heeft een stam, wortels en takken en staat naast
het pad...

Lama is stil, hij schaamt zich een beetje.



De mist is vertrokken, ik zie alles helder.
Hier is het pad, ik wandel nu verder.
Catje springt op en geeft hem een knuffel.
Nu glimlacht Lama.
Hij blaast haar een kusje, dag lieve Catje, ik zie je
wel weer.



Debbie Parkins

Het is een boom, 2018

Gemengde techniek op papier, 21 x 30 cm



Meditatie

Voelen en kijken

*V*oel hoe je zit.

Sluit je ogen als je dat wilt.

Adem langzaam in door je neus en uit door je mond...

Strek je armen voor je uit en beweeg ze langzaam door de ruimte die om je heen is.

Als je iets aanraakt met je handen, leg er dan je handen tegenaan.

Voel er aan ...

Is het koud?

Is het warm?

Is het zacht of is het hard?

Ga weer met je armen door de lucht tot je iets anders aanraakt met je handen.

Leg je handen er tegenaan en voel er langs.

Is het warm, is het koud?

Is het ruw, is het glad?

Leg je handen op je wangen.

Ga met je handen langzaam over je wangen, je kin,

je lippen,
over je neus,
over je oogleden,
over je voorhoofd,
naar je oren ... trek er maar een beetje aan,
knijp er zachtjes in.
Ga met je handen over je hoofd,
door je haren,
langs je nek,
over je borst naar je buik.
Leg je handen op je buik.
Adem in ... adem uit ...
Open je ogen.
Kijk om je heen.
Kijk naar je lichaam.
Sta op en loop naar een muur.
Leg je handen tegen de muur.
Sluit je ogen en voel langs de muur.
Ga langzaam met je handen naar de vloer.
Als je wilt ga dan zitten op de vloer, met je rug
tegen de muur.
Leg je handen tegen de vloer en voel.
Til dan je handen langzaam van de vloer en zwaai ze
langzaam door de lucht.
Leg je handen weer tegen je hals.

Voel de warmte van je huid.

Je lichaam is warm.

Adem langzaam in ... en langzaam uit ...

Houd een hand vlak voor je mond en voel je adem op je hand.

Je adem is warm.

Je lichaam en je adem zijn warm.

Je straalt warmte uit, net als de zon.

Strek je armen als warme zonnestralen wijd in de lucht...en omarm daarna jezelf.

Geniet nog even van de warmte die er is ...



Debbie Parkins

Lama is stil, 2018

Gemengde techniek op papier, 17 x 17 cm



Wakker worden

Catje ... Catje ... waar ben je?

Hier ...

Waar dan?

Ik zie je niet.

Ik zit hier ...

Oh, je zit hier!

Vlak voor mijn neus!

Wat doe je, Catje?

Ik zit wakker te worden.

Helemaal alleen?

Nee.

Ik zie verder niemand.

Ik zit met de boom ...

Met het gras ...

Met de lucht ...

Met de dieren ... Die worden ook wakker.

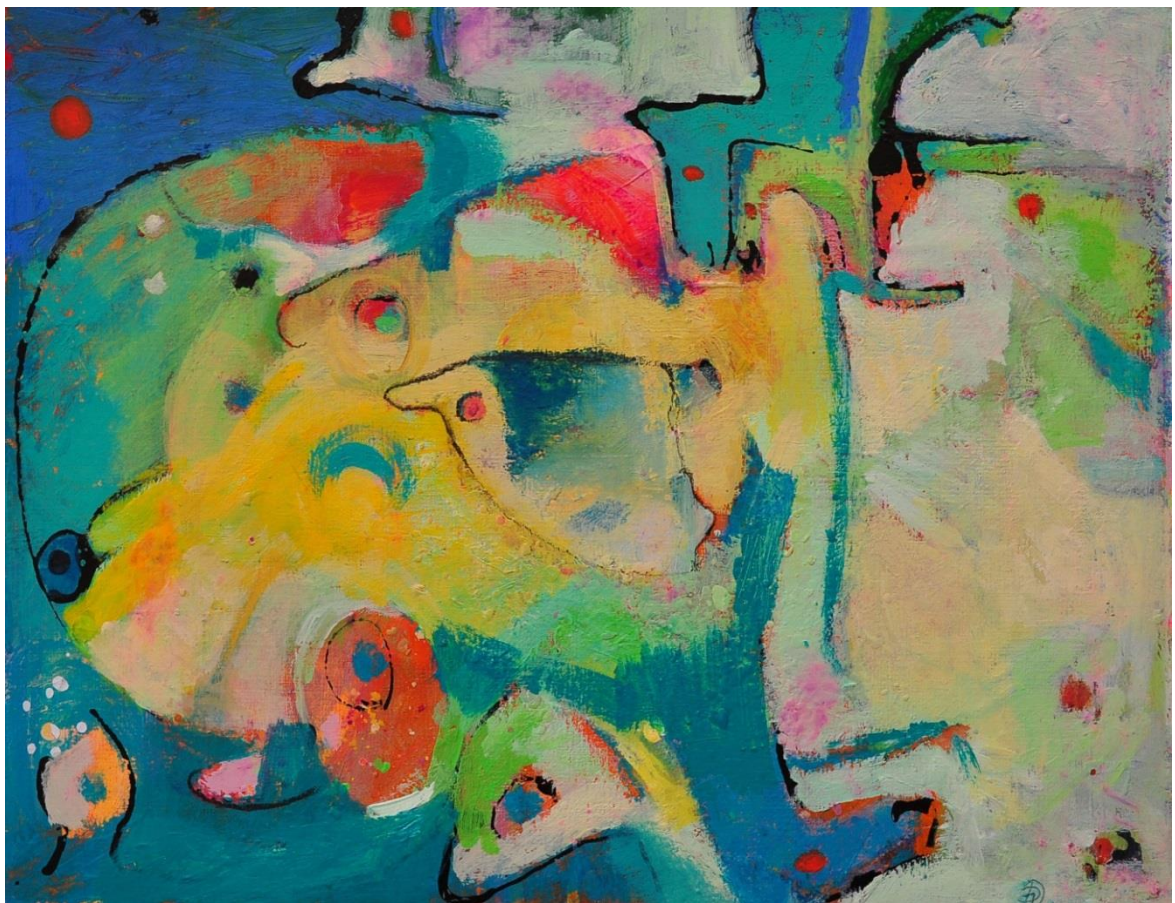
Kom je bij me zitten, Lama?

Lama die wil wel en ploft naast haar neer.

Debbie Parkins

De dieren, 2014

Gemengde techniek op olieverfpapier, 29 x 37 cm



Catje doet voor en Lama doet na:

Ik zit op mijn billen.

Ik wieg heen en weer, dan voel ik ze goed.

Ik stop nu met wiegen en kom in het midden.

Ik kijk naar de boom, die doet het ook.

De bladeren waaien.

Mijn poten zwaaien.

De wind gaat nu liggen, de blaadjes zijn stil.

Mijn pootjes gaan liggen, los in mijn schoot.

Het gras staat rechtop.

Ik zit rechtop.

Ik zit stil.

Ik zit ook stil ... zegt Lama.

Debbie Parkins

Ik zit rechtop, 2017

Gemengde techniek, 13 x 13 cm



Een vogel kijkt ...

Ik kijk ook.

Dat is Kakapo, fluistert Lama.



De vogel luistert ...

Ik luister ook.



De vogel is wakker.

Ik ben ook wakker.

Het hele bos is wakker.



Debbie Parkins

Kakapo is wakker, 2017

Aquarel op papier, 17 x 24 cm



Meditatie

Wakker worden

*A*ls je 's morgens nog in bed ligt:

Voel hoe je ligt.

Lig je recht of krom, op de deken of eronder?

Heb je het warm of heb je het koud?

Stel je voor dat je helemaal nieuw geboren bent.

Je gaat ervan wiegen.

Wieg heen en weer, voel je je billen?

Stop nu met wiegen en kom in het midden.

Kijk om je heen ...

Wat staat in je kamer?

Een kast, hij staat stil.

Stap langzaam uit bed.

Ga dan rechtop staan, zo recht als de kast.

Maak je heel lang, met je armen in de lucht.

Laat daarna je armen langzaam zakken tot ze langs
je lichaam hangen.

Ga naar het raam en kijk naar buiten.

De wereld is wakker.

Jij bent wakker. Fijne dag!

Debbie Parkins

Het hele bos is wakker, 2014

Gemengde techniek op papier, 27 x 24 cm



Vrij zijn

*L*ama zoekt Catje om samen te spelen.

Hij roept en hij zoekt maar kan haar niet vinden.

Dat doet ze nou iedere keer moppert Lama.

Ze is weer op stap.

Maar wáár stapt ze dan toch?

Dan heeft Lama een geweldig idee, vindt hij zelf:

ik maak een pad voor Catje om op te lopen en op te blijven.

Dan kan ik haar altijd vinden.

Lama zoekt stenen, zo legt hij het pad.

En dan zegt hij tegen Catje:

Kijk Catje, hier is een pad.

Hier moet je op lopen, dan doe je het goed.

Maar Catje begrijpt het pad niet.

Ze steekt hem wel over maar loopt er niet óp.

Lama wordt knorrig en zegt: blijf op het pad!

En Catje zegt kattig: *dit is niet mijn pad.*

Dan gaat ze zitten en zucht een keer dieper.

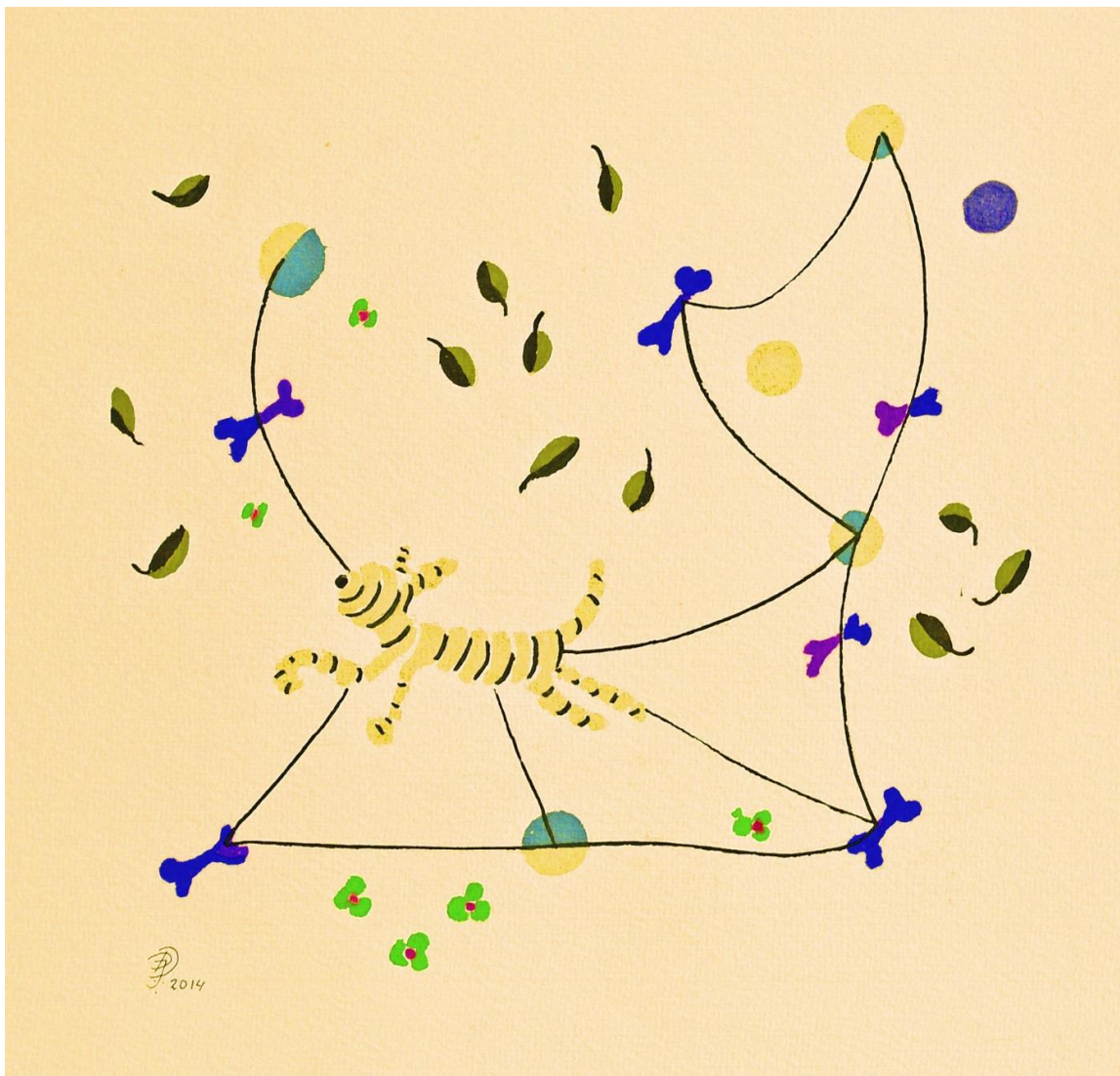
Ze zegt nu geen woorden en ademt heel kalm.

Haar kopje kijkt lief als ze zegt: ...

Debbie Parkins

Catje is weer op stap, 2014

Postcastiften op papier, 21 x 23 cm



Ik hoef geen vast pad.

Ik ben niet op weg.

Ik ben waar ik ben.

Lama is stil en luistert naar haar.

Nu staat ze op en doet het ook voor:

ze kijkt naar haar pootjes die staan op dit plekje,

legt een poot op haar hartje en zegt: *ik ben hier.*

Ze doet een stap: *nu ben ik hier ...*

Nog een stap: *en nu ben ik hier.*

Met mijn hele hart hier.

Ik ben er dus al.

Lama kijkt nu naar zijn eigen poten op het pad en

zegt voor zichzelf: ik ben nu hier.

Hij zet een stap en zegt opnieuw: ik ben nu hier

Hij kijkt naar zijn poot op zijn hart en zegt:

Met mijn hele hart hier ...

Ik begrijp je nu Catje.

Je hebt geen pad nodig, je bent een vrij dier.

Je loopt waar je loopt en je bent waar je bent.

En dat is 'hier'.

Debbie Parkins

Catje wandelt op haar eigen manier, 2018

Gemengde techniek op papier, 13 x 21 cm



Meditatie

Wandelmeditatie: Stappen en Stoppen

Catje wandelt op haar eigen manier.

Stap voor stap.

Af en toe stopt ze en dan voelt ze en kijkt.

Ze zegt: ik ben hier, met mijn hele hart hier.

Wil je net zo als Catje een eigen pad lopen?

Doe dan de meditatie die hierna komt:

Catje vertelt:

Voel je lichaam dat nu nog zit.

Sta héél langzaam op.

Zoek een plek waar je vrij staat; met ruimte om je heen.

Mijn pootjes staan alle vier even zwaar op de grond.

Jouw voeten staan allebei even zwaar op de grond.

Je buik is in het midden.

Sta met een rechte rug en kijk naar een plek op de grond, ver voor je uit.

Wieg met je lichaam als een buigzame boom in de wind, langzaam naar voren en dan naar achter,

ook heen en weer, maar val niet om ...

*Voel hoe je buik en rug, je benen, je voeten en tenen
zich steeds weer sterk maken en dan weer
ontspannen.*

Zij zorgen ervoor dat je niet valt.

Stop ... kom terug in je midden.

*Voel hoe je voeten weer even zwaar staan op de
grond.*

Adem rustig in, naar de ruimte in je buik.

De ruimte wordt groter.

*Blaas zo langzaam als je kunt, uit naar de ruimte om
je heen.*

Doe de in- en uitademing nog een keer langzaam.

Adem daarna rustig als vanzelf verder.

Til nu één voet stukje bij beetje op, van de grond.

*Til je been nog iets hoger en zet je voet op een
nieuwe plek weer heel langzaam neer.*

Zet dan een nieuwe stap met je andere voet.

*Wandel zo langzaam als je kunt en maak je eigen
pad.*

Loop je een rondje?

Een slingerpad?

Een rechte lijn?

Alles is goed!

Stop ... en zet je voeten weer naast elkaar.

Adem terwijl je stilstaat weer rustig in, naar de ruimte in je buik.

Adem zo langzaam als je kunt, weer uit naar de ruimte om je heen.

Wandel voetje voor voetje verder ...

Ga door met Stappen en Stoppen zolang je dit prettig vindt.

Als het genoeg is voor je is, blijf dan staan en zeg als je wilt:

Ik ben hier, met mijn hele hart hier.

Ga dan terug naar de plek waar je begonnen bent en ga weer zitten.

Adem terwijl je zit nog een keer rustig in, naar de ruimte in je buik.

Adem zo langzaam als je kunt, weer uit naar de ruimte om je heen.



Debbie Parkins

Op een muurtje, 2018

Gemengde techniek en digitale bewerking , 21,5 x 26,5 cm



Op een muurtje

Olivier en Catje zitten op een muurtje naast elkaar.

Ze luisteren ...

Zwaluwen krijsen en piepen boven hun hoofd.

Puppie blaft ernaar.

Catje zegt: *Dat kan ik niet.*

Wat kun je niet Catje?

Krijsen en piepen als die vogels.

Of blaffen als een hond.

Ja, blaffen kan ik goed, zegt Olivier trots.

En miauwen als een poes, dat kan ik, zegt Catje.

Ik klink als mij, en jij klinkt als jou.

We klinken verschillend.

Ja, dat is zo.

Zijn we ook verschillend als we stil zijn?

Als we stil zijn?

Vier oren luisteren: ze horen één stilte.

Catje en hondje zijn in de stilte en zitten er fijn.

Debbie Parkins

Zwaluw met jongen, 2010

Pen en aquarel op papier, 24,5 x 26,5 cm



Meditatie

Luisteren naar stilte en geluid

*V*oel hoe je zit.

Adem langzaam in ... en langzaam uit ...

Luister naar de geluiden om je heen en naar je ademhaling ...

Wat hoor je?

Je hoeft niets op te noemen.

Hoor alleen maar de geluiden.

Adem in ... adem uit ...

Hoor je ook af en toe níets?

Dat is stil ...

Waar hoor je de stilte?

Luister naar de stilte.

Is er ook stilte ín je?

Luister naar de stilte van je lichaam ...

De stilte valt misschien het meeste op tússten de geluiden en na een geluid.

Is dat zo?

Luister maar ...

Geluid komt in de stilte op en verdwijnt weer in de stilte.

Je hoort zometeen drie keer het geluid van een gong.

Luister naar de stilte, de klank die opkomt, en langzaam weer oplost in de stilte ...

Adem nog een keer langzaam in ...

en langzaam uit ...



Inhoudsopgave

C atje Bloesem	7
Bloesem	8
Meditatie: Ruiken	14
Zoek	17
Meditatie: Kijken	23
Pluis	25
Meditatie: Je bent er	29
Drijven	32
Meditatie: Voel je lichaam	37
Zeehond	42
Meditatie: Voel je ademhaling	51

Z on	53
Meditatie: Voelen en kijken	57
Wakker worden	61
Meditatie: Wakker worden	69
Vrij zijn	71
Meditatie: Wandelmeditatie	75
Op een muurtje	79
Meditatie: Luisteren naar stilte en geluid	81

