

# Deel 1

# MEDITATIES VOOR JONGERE KINDEREN

(van 4-12 jaar)



*Word rustig en stil, doe je ogen dicht en stel je voor ...*

Je zit op een klein pleintje, het is er zonnig en vrolijk. Er is feest, er lopen allerlei verklede mensen rond. Een tovenaar komt naar jou toe, gekleed in een paarse mantel, met bijpassende puntmuts. Je kijkt in zijn vriendelijke ogen, terwijl hij een flesje in jouw hand drukt. Wat erin zit kun je niet raden, maar het is speciale bellenblaas.

Het bijzondere aan deze bellenblaas is dat de bellen die je blaast de kleur van gedachtes aannemen. Mooie vriendelijke gedachtes hebben een mooie helder gekleurde bel. Je gaat het meteen proberen.

Als het nodig is, blaas dan eerst boze of zorgelijke gedachtes weg. Is er iets waar je over inzit? Of ben je moe, of boos? Adem rustig in, door je neus en blaas tegen het bellenblaasstokje. Daar blaas je een donkere bel de lucht in, maar kijk, hij spat meteen uit elkaar, weg met je sombere gedachtes, laat die maar los.

Denk nu een mooie gedachte, over jezelf. Denk eraan hoe speciaal jij bent, hoe leuk het is dat er niemand op de wereld is precies zoals jij. Wat zijn jouw speciale eigenschappen?

Adem rustig in en blaas een mooie bel, zie je wat een mooie kleur deze gedachtes hebben? Deze prachtig gekleurde bellen zweven weg, de wereld in.

Denk nu een mooie gedachte, een mooie wens voor alle mensen en dieren in de wereld, alle levende wezens: vrede en geluk voor iedereen.

Adem rustig in en blaas deze vredesbellen ook de wereld in, wat is deze keer de kleur? Hoger en hoger, verder en verder gaan ze.

Zo kun je nog meer goede wensen de wereld in blazen. Mooie goede gedachtes hebben hun eigen kracht en uitwerking, wist je dat?

En nu terwijl je nog even rustig en stil blijft, kun je voelen hoe fijn het is om te leven en te ademen.

*En dan ... voel de grond onder je en beweeg met je vingers en je tenen, strek je armen en je benen en doe je ogen open.*



*Word rustig en stil, doe je ogen dicht en stel je voor ...*

In je hand ligt een grote sleutel. Hij voelt glad en glimmend aan. Misschien is hij van goud. Je staat voor de poort van de sprookjestuin. Het is een ommuurde tuin. Wat zou er binnenin de tuin allemaal te zien zijn? Om de grote oude poort heen groeien roze en witte rozen. De poort is op slot. Met de sleutel kun jij alleen het slot openmaken. Stop de sleutel in het slot en draai het open ... Nu kun je naar binnen. De magische poort sluit vanzelf achter je. De poort zegt met een vriendelijke stem: 'Welkom!'

Eenmaal in de tuin zie je het groenste, zachtste gras dat je je maar kunt voorstellen. Er glinsteren dauwdruppeltjes in als diamanten en er groeien allerlei bloemen in de meest fantastische kleuren. Kijk maar eens welke kleuren je ziet. Er dansen vlinders om je hoofd. Bij de sprookjesvijver blijf je staan. Wat is het water helderblauw, haast doorzichtig. Als je vooroverbuigt weerspiegelt het water je gezicht; wat zie je er leuk uit ...! Kijk eens naar je eigen gezicht in het water, er is op de hele wereld niemand hetzelfde als jij. Je bent heel speciaal. Uniek.

Dan beweegt het water en verdwijnt je gezicht, er komen zeven regenboogvissen naar de oppervlakte zwemmen: wat hebben ze mooie kleuren; rood, oranje, geel, groen, blauw, paars en violet. De vissen hebben een boodschap voor je: ze roepen je toe dat je leven belangrijk is; dat je veel geluk zult hebben en ze vragen je goed je best te doen bij alles wat je doet. Dan springen ze de diepte weer in. Het water wordt weer rimpelloos. Kijk nog een keer naar je gezicht, lach eens naar jezelf ...

Langzaam loop je dan de tuin uit; hoewel de zon schijnt voel je nu ook regendruppels, ze voelen aan als een verkwikking, het is een heerlijk gevoel. Als je omhoog kijkt zie je aan de hemel de meest fantastische regenboog, zo helder en zo groot! Over de regenboog heen staat jouw naam in zwierige letters. Dit zul je altijd onthouden. Als je bij de poort aankomt gaat deze vanzelf open en de poort lijkt opnieuw een stem te hebben. Een diepe vriendelijke stem die zegt: 'Tot de volgende keer, kom terug wanneer je maar wilt.'

*En nu ... voel de grond onder je. Je kunt een andere keer weer terug naar de sprookjestuin. Onthoud goed en herhaal voor jezelf: 'Ik ben speciaal, speciaal, speciaal.'*

*Beweeg dan met je vingers en je tenen, strek je armen en je benen, en doe langzaam je ogen open.*



### 3. Blaasbloem

*Leeftijdsindicatie: vanaf 4 jaar    Thema: rust, adembewustzijn*

*Word rustig en stil, doe je ogen dicht, en stel je voor ...*

Stel je voor dat je op een grasveld loopt op je blote voeten. Het gras is heldergroen en voelt fris en zacht aan. De lucht is blauw met witte wolken. Er groeien allerlei verschillende bloemen.

Jij plukt een paardebloem die uitgebloeid is. Dat is zo'n bloem met allemaal zachte pluisjes, ik noem dat een blaasbloem.

Met je blaasbloem in je hand en je mond dicht adem je rustig in door je neus, doe maar ...

En dan ... blaas je alle pluisjes in één keer zo ver mogelijk weg! Gelukt?

Nog een keer: adem lekker in met je mond dicht en blaas alle pluisjes weg! Kijk; alle pluisjes in de blauwe lucht dansen mee met de wind.

Doe het nu nog een paar keer zelf en voel eens wat een mooie lange adem je hebt.

Als je lekker uitademt word je rustig en kalm. Als je je ergens zorgen over maakt, of als er teveel gedachtes tegelijk door je hoofd dwarrelen kun je je voorstellen dat dat pluisjes zijn. Blaas ze maar weg! Alle zorgen uit je hoofd, daar zijn blaasbloemen voor.

Vind nu een mooi plekje in het zachte gras, spreid je armen; je benen, je buik en rug worden lekker zacht, je gezicht, alles is rustig en vredig ...

Voel de zon op je gezicht en glimlach naar de zon!

*En dan ... voel de grond onder je en beweeg met je vingers en je tenen, strek je armen en je benen en doe je ogen open.*



*Word rustig en stil, doe je ogen dicht en stel je voor ...*

Je bent buiten in het donker, het is een warm, veilig gevoel. Je bent samen met een grote uil, een nachtvogel, hij kent de weg in het donker en jullie staan samen buiten. Je kijkt omhoog en ziet alle sterren aan de hemel flonkeren. Het zijn lichtjes in het donker.

Dan weet je dat een van de sterren er speciaal voor jou is, kijk maar, een van de sterren schijnt helderder dan alle andere.

Dan zeg je dit versje op voor jezelf:

Aan de hemel staat een ster  
speciaal voor mij.  
En het lichtje van die ster  
schijnt in mij.  
  
Hemelster wat ben je ver  
en toch dichtbij mij.

Herhaal het maar in je hoofd, terwijl je naar de ster blijft kijken.

*En nu ... voel de grond onder je, beweeg je vingers en je tenen, strek je armen en je benen, doe langzaam je ogen open.*

## 5. De verjaardagstaart

*Leeftijdsindicatie: 5-12 jaar Thema: geluk, liefde, adembewustzijn*

*Word rustig en stil, doe je ogen dicht en stel je voor ...*

Stel je voor, je bent in een groot kasteel, een sprookjeskasteel. Het lijkt op het kasteel van Doornroosje, maar ... iedereen is hier klaarwakker.

Net als het kasteel van Doornroosje heeft ook dit kasteel torentjes en een grote balzaal. Rondom het kasteel is een slotgracht en alle gasten moeten over de kasteelbrug lopen om het kasteel binnen te komen. Vandaag is de ophaalbrug prachtig versierd, met vlaggen en ballonnen. Er is iemand jarig en dat ben jij! Je loopt over de versierde brug het kasteel binnen en middenin de grote balzaal staat een heerlijke grote taart! Jouw lievelingstaart. Waar is deze taart van gemaakt? Van alles wat jij lekker vindt, kijk maar eens goed, hij ziet er prachtig uit. En bovenop de taart staan de kaarsjes! Zie je wel hoeveel het er zijn, precies goed hè?

Nu zijn alle gasten ook gekomen. Alle mensen en dieren waar jij veel van houdt, zijn er. Kijk eens rustig rond wie er allemaal gekomen zijn speciaal voor jou. Wie heb jij uitgenodigd?

Zie je hun vriendelijke gezichten? De gezichten van kinderen, volwassenen en dieren die voor jou belangrijk zijn, jij mag het weten. Misschien bestaan ze echt of ken je ze uit een boek of een verhaal.

Iedereen is er nu en de gasten staan in een grote kring om de taart heen. De kaarsjes zijn aangestoken en het is voor jou tijd om ze uit te blazen.

Adem in door je neus en blaas alle kaarsjes in één keer uit. Goed zo! Nou is dit een grappige betoverde taart. Als alle kaarsjes uitgeblazen zijn floepen ze weer aan! Blaas ze nog een keer uit. Eerst weer rustig inademen en dan een grote uitademing!

En nog eens, dit is de laatste keer. Als je deze keer weer alle kaarsjes in één keer kunt uitblazen mag je een wens doen. Adem in ... en blaas uit door je mond. Iedereen klapt. Jij merkt hoe lekker ontspannen je je voelt na het uitblazen van de kaarsjes. Je kunt nu rustig en diep ademen. Houd je ogen dicht en spreek je wens uit. Als het feestje uiteindelijk voorbij is en jij lekker in je bed ligt denk je nog terug aan die prachtige verjaardag. Je voelt je zo tevreden en gelukkig. Je adem gaat rustig en diep. Je glimlacht. Je lichaam is helemaal ontspannen. Zeg tot jezelf: 'Ik ben tevreden, tevreden, tevreden.'



En nu ... voel de grond onder je, beweeg je vingers en je tenen, strek je armen en je benen! En doe je ogen open.

