

# **REIS MEE NAAR DE ADELAAR**

Lilian Kluivers  
Niya de Vos

© 2021 Lilian Kluivers  
[www.doinacademy.com](http://www.doinacademy.com)  
[www.liliankluivers.nl](http://www.liliankluivers.nl)

Omslagontwerp en vormgeving: Nina Kleingeld, Stikstof Studio

ISBN: 9789464357103  
NUR 720

Illustraties: Niya de Vos  
Eindredactie: Idelette Leendertse

Het positieve gevoel dat verhalen geven vergroot het welzijn van de lezers. Als je kind echter in behandeling is bij de GGZ en je eraan twijfelt of de verhalen in dit boek je kind kunnen helpen, raadpleeg dan eerst je hulpverlener.

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, publicatie op websites of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Voor M.

Omdat er meer is tussen hemel en aarde.

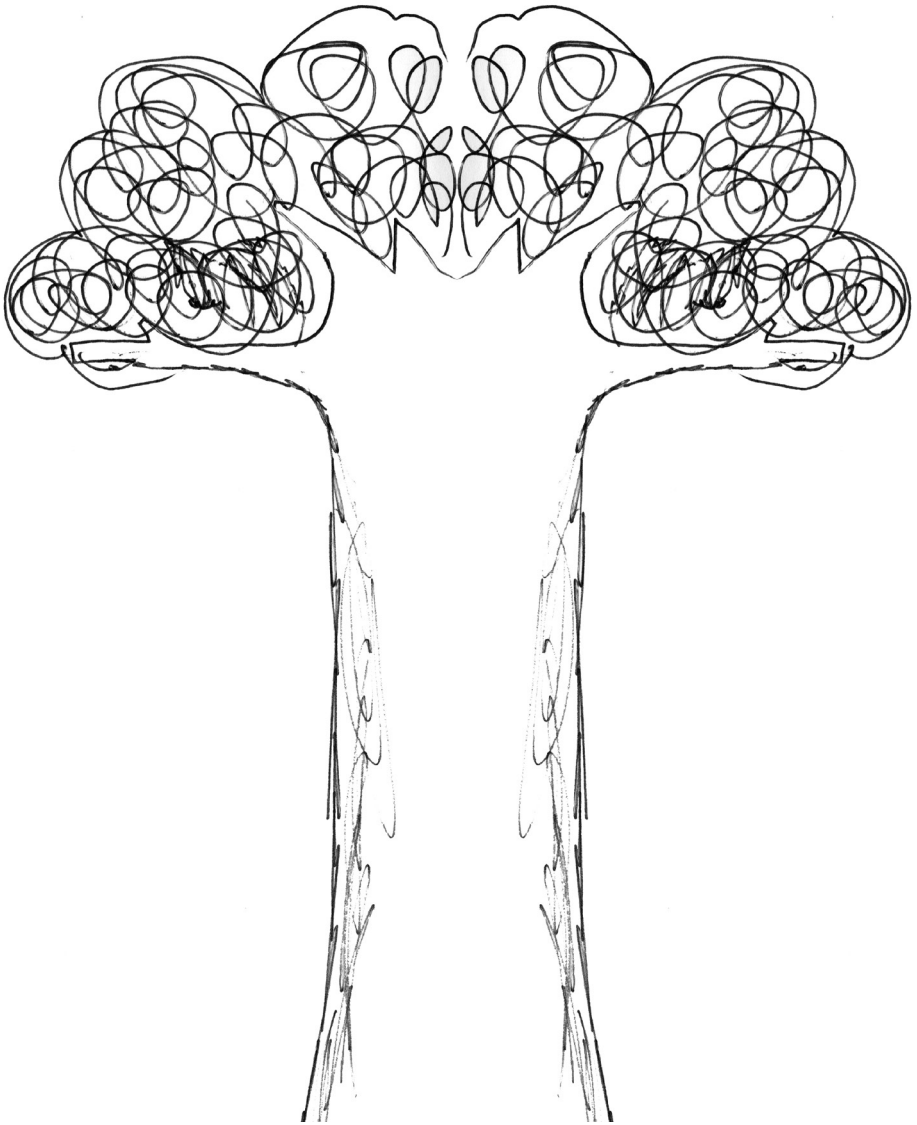


# REIS NAAR...

Jouw eigen boom .....	4
Jouw krachtdier .....	10
De adelaar .....	16
De slang .....	26
De beer .....	32
De bever .....	38
De uil .....	44
De zeeschildpad .....	50
De dolfin .....	56
Het hert .....	62
De bizon .....	68
De muis .....	74
De eekhoorn .....	80
De eland .....	86
Een laatste reis .....	92
Nawoord door Scott Silverston .....	98
Ten slotte .....	100
Bedankt .....	103
Krachtdierpost .....	105
Over de schrijver .....	106

# JOUW EIGEN BOOM





### **Ga je mee dromen?**

In dit boek leer je iets wat volgens veel mensen geheim is. Maar jij mag het geheim kennen. Je leert droomreizen maken, waar en wanneer je maar wilt. En misschien is je droom wel zó fijn, dat je vanzelf in slaap valt en lekker verder droomt.

Elke droomreis begint bij jouw eigen boom. Daarom is de allereerste stap, dat je die boom gaat zoeken. Dat doe je op de volgende manier:

- Ga lekker liggen zodat je je zwaar en rustig voelt worden.
- Sluit je ogen.
- Maak je gezicht zacht.
- Maak je armen en handen zacht.
- Maak je buik zacht.
- Maak je benen zacht.
- En ontspan ten slotte je voeten.
- Adem een keer diep in... en uit...

Denk aan een boom die voor jou speciaal is. Misschien is het een boom die bij jou in de tuin of in de buurt groeit. Of misschien is het een prachtige boom die je een keer hebt gezien in een bos of op vakantie.

De boom waar je nu aan denkt, is jouw eigen boom. Vanaf daar ga je vertrekken naar de droomwereld. Zie de boom maar eens goed voor je:

Hoe ziet de stam eruit? Is deze dik of dun?

Wordt de stam van de boom aan de onderzijde breder, daar waar de wortels beginnen?

Heeft de boom veel takken?

Welke vorm en kleur hebben de bladeren? Of zijn het misschien naalden?

Misschien kun je zelfs de frisse geur van de boom ruiken.

Stel je voor dat je bij jouw eigen boom staat. Kijk naar het begin van de wortels, onderaan de stam. Plotseling zie je daar een opening. Je gluurt in de opening en ziet dat er een tunnel is, die als een soort glijbaan langs de wortels van de boom naar



beneden loopt. Het maakt je nieuwsgierig. Het is helemaal oké als je deze opening gaat onderzoeken. Je gaat zitten bij de ingang, je zet je af en laat je omlaag glijden, helemaal naar beneden. De glijbaan is voor iedereen anders. Misschien heb jij een rechte glijbaan of eentje met bochten of misschien daal je in een spiraal af naar omlaag.

Na een poosje zie je het einde van de glijbaan. Je komt uit bij een prachtig weiland met bomen eromheen. Het groene gras staat vol met kleurige bloemen. Kijk maar eens om je heen. Misschien zie je dieren, bijzondere planten of engelen, misschien is er een heldere vijver of een waterval... Alles kan.

De dieren die je hier ziet, zijn belangrijk voor jou. Deze dieren zijn je krachtdieren. Ze hebben een belangrijke boodschap voor je en willen je altijd helpen en beschermen. Misschien komt er al een dier naar je toe om kennis met je te maken.

Sommige dieren die je hier ontmoet, kunnen praten, je hoort hun stem. Andere dieren sturen je wijze gedachten. Je hoort dan geen stem, maar je weet precies wat het dier je wil zeggen.

Hoe je met deze dieren kunt praten, leer je via de droomverhalen in dit boek. Elke droom laat je kennismaken met een ander dier. En als je dat eenmaal onder de knie hebt, kun je met alle dieren die je in het weiland tegenkomt op reis gaan. Dat zijn waarschijnlijk nog veel meer dieren dan die in de verhalen in dit boek voorkomen.

Het kan zijn dat je nu al heel mooie gesprekken hebt met de dieren die je hier ontmoet. Je mag zo lang als je wilt op deze mooie, veilige plek blijven. Je mag hier zelfs in slaap vallen. Als je hier in slaap valt, word je namelijk altijd weer wakker op de plek waar je je reis was begonnen, toen je lekker ging liggen.

Maar de droomverhalen die je leest in dit boek eindigen altijd met een terugreis naar de plek vanwaar je vertrok. Dat gaat zo: Als je terug wilt gaan, zwaai dan naar de dieren die je bent tegengekomen. Bedank ze ook omdat ze naar je toe zijn gekomen. Draai je dan om en loop terug naar de tunnel. Klim omhoog. Je zult merken dat dit heel makkelijk gaat, alsof je met superkracht heel snel omhoog kunt rennen. Misschien voel je de wind langs je huid ruisen omdat je zo snel vooruit gaat.

Na een paar tellen ben je al aan het einde van de tunnel en sta je weer naast jouw eigen boom. Bedank je boom in gedachten.

Haal dan diep adem en kom met een grote sprong terug in je lichaam.

Voel je lichaam, van de topjes van je tenen tot de topjes van je vingers en je kruin bovenop je hoofd.

Adem een keer diep in... en uit...

Open daarna je ogen.

Dit was je eerste droomreis.

Al je volgende reizen beginnen en eindigen precies op deze manier. Je leert dan heel bijzondere dieren kennen. Deze zijn al honderden jaren vrienden van de meest wijze mensen.

Vanaf nu zijn ze er ook speciaal voor jou.



**De kaders zijn voor wie meer wil weten bij de droomverhalen. Voor ouders, voor andere voorlezers, maar ook voor nieuwsgierige kinderen zelf!**

# Sjamanisme

Sjamanen zijn wijze mannen of vrouwen die via droomreizen contact kunnen maken met bijvoorbeeld de krachtdieren die je hebt gezien tijdens jouw reis. Deze krachtdieren, die ook wel totemdieren worden genoemd, kunnen je met van alles helpen. Je kunt ze bijvoorbeeld om kracht en hulp vragen als je ziek bent of als je wijze raad nodig hebt bij grote of kleine problemen.

In *reis naar jouw eigen boom* leer je hoe je een sjamanistische reis zou kunnen beginnen. Sjamanen zelf gebruiken bij een reis grote drums, omdat het regelmatige, zware geluid je helpt je gedachten los te laten. Twijfels zoals "Kan ik dit wel?" verdwijnen dan.

Via het geluid van de drum worden je oren en ogen in de droomwereld geopend. Zo kun je de krachtdieren beter verstaan en zien.

De verhalen in dit boek zijn zo geschreven, dat je de reizen kunt maken zonder drum. Wanneer je als volwassene meedoet, mag je je laten meevoeren met het verhaal alsof je naar een sprookje luistert waar je zelf onderdeel van uitmaakt.

Voor kinderen is dit... kinderspel! Zij hebben vrijwel nooit drums nodig om te kunnen dromen.