

De meditatieverhalen voor kinderen vanaf 5 jaar komen uit de boeken “Relax-kids” en “Relax Kids – De wens-ster” van Marneta Viegas.

Hoe je deze verhalen kan gebruiken:

Creëer alvast een goede sfeer door zachte muziek te draaien.

Wees eerst een poosje samen stil en lees dan het verhaaltje langzaam voor, met onderbrekingen, zodat het kind de kans krijgt zijn of haar fantasie te gebruiken.

Je kunt de tekst lezen en het kind in slaap laten dommelen of na afloop bespreken hoe hij of zij het heeft ervaren. Vraag je kind of kinderen te vertellen wat ze hebben gezien en hoe dat voelde. Je kunt ze hun eigen beelden ook laten vergelijken met de plaatjes die bij het verhaal horen.

De berg

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je aan de voet staat van de allerhoogste berg van de wereld. Als je erbovenop zou staan, kon je alle vier de uithoeken van de wereld zien. Je begint langzaam, stap voor stap, aan de beklimming. Het pad is steil en lijkt wel in de wolken te verdwijnen. Je blijft maar doorklimmen, totdat je helemaal boven bent. Het is ontzettend winderig op de top en de lucht is heel fris. Je hebt het gevoel dat je ver weg bent van alles en iedereen.

Je kunt vanaf de top van de berg de hele wereld zien. Wat is het stil en vredig op je bergtop. Je hoort alleen de wind rond je oren blazen. Voel die koele wind maar tegen je gezicht. Neem even de tijd om van de frisse lucht te genieten. Adem in en vul je longen met die zuivere berglucht. Je voelt het tintelen in je neusgaten als je inademt. Wat een heerlijk gevoel, dat je al die frisheid kunt inademen. Kijk dan eens of je in gedachten de hele wereld vrede kunt brengen. Blijf heel stil zitten op je bergtop en stel je al die mensen in de wereld onder je voor en stuur ze vreedzame gedachten. Stel je duizenden lichtstralen voor, allemaal vol van liefde en vrede, die uit jouw hoofd komen en de mensen in de wereld aanraken. Dan krijgt iedereen heel even het gevoel ook bovenop jouw bergtop te zitten, met een heerlijk vredig gevoel. Elke keer dat je van streek bent of behoefte hebt aan rust en stilte, kun je deze berg beklimmen. Niemand kan jou storen als je daar hoog op je berg zit. Blijf er maar zolang je wilt en geniet van het vredige gevoel daar op de top van je berg.

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 VOEL ME VREDIG, IK VOEL ME VREDIG





Een rustig plekje

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat er precies in het midden van je hoofd een plekje is, een heel klein plekje, waar geen enkel geluid en geen enkele beweging is. Het is daar volkomen stil. Dit is jouw eigen geheime plekje en je kunt er altijd naartoe gaan, wanneer je maar wilt.

Er kan niemand binnenkomen, want de deur zit in jouw hoofd en die kan niemand vinden. Het is een plekje waar alleen jij mag komen, elke keer dat je rustig alleen wilt zijn. Het is jouw eigen plek, helemaal privé. Denk je dat je de deur kunt openmaken en daar naar binnen kunt gaan, naar die rustige plek? Het is een heerlijk gevoel om daar zo rustig te zitten in die stilte. Het is zo kalm en stil in je hoofd. Geniet maar van de rust die je daar voelt en haal diep adem. Adem een gevoel van vrede en rust in en adem ook een gevoel van rust en vrede uit. Adem vrede in, adem vrede uit. Het is hier zo veilig en gezellig. Je kunt je gedachten gewoon laten gaan en tot rust laten komen, terwijl jij geniet van die vredige stilte hier. Herhaal in gedachten maar de woorden: *Ik ben rustig, ik ben rustig, ik ben rustig.* En blijf hier maar zolang je wilt en voel je vredig, vredig. Voel je rustig. Voel je kalm. Voel je stil. Voel je onbeweeglijk. Voel je rustig, voel je rustig, voel je rustig.

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 GUN MEZELF DE TIJD
OM NA TE DENKEN EN TE VOELEN,
IK GUN MEZELF DE TIJD
OM NA TE DENKEN EN TE VOELEN**



De wens-ster

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je midden in de nacht ergens in het gras ligt. Het gras is zacht en warm en je ruikt de geur van verse aarde. Als je heel stil bent, kun je de grassprietjes een beetje horen ritselen. Het is een warme zomernacht en de lucht is helemaal zwart. En terwijl je daar zo ligt, zie je glinsterende stipjes in de lucht. De sterren vormen allerlei boeiende patronen in de dieppaarse hemel. Kijk maar eens een poosje naar die sprankelende patronen. Dan valt je oog op één bepaalde ster. Het is de allergrootste en hij straalt als een schitterende diamant. Je kunt in die ene stralende ster alle kleuren van de regenboog zien. Het is de mooiste ster die je ooit gezien hebt – glanzend staat hij in de donkere lucht. Het lijkt wel of hij steeds groter wordt, groter en groter, en ook steeds lichter en lichter. Dit is de wens-ster. Als je hem ziet, mag je alles wensen wat je maar wilt. Neem maar eens even de tijd om te bedenken wat je zou willen wensen en als je zover bent, fluister je de ster jouw geheime wens in. Het lijkt wel of hij je wens gehoord heeft en hij lacht. Je voelt je heel blij en tevreden nu de wens-ster jouw geheime wens gehoord heeft en je hoopt dat je wens op een dag in vervulling zal gaan. Blijf heel stil liggen, probeer geen vin te verroeren en kijk eens hoe je je voelt als je wens vervuld zou worden. En voel dat gevoel maar zolang je wilt.

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.

**AL MIJN WENSEN KOMEN UIT,
AL MIJN WENSEN KOMEN UIT**



Het vliegende tapijt

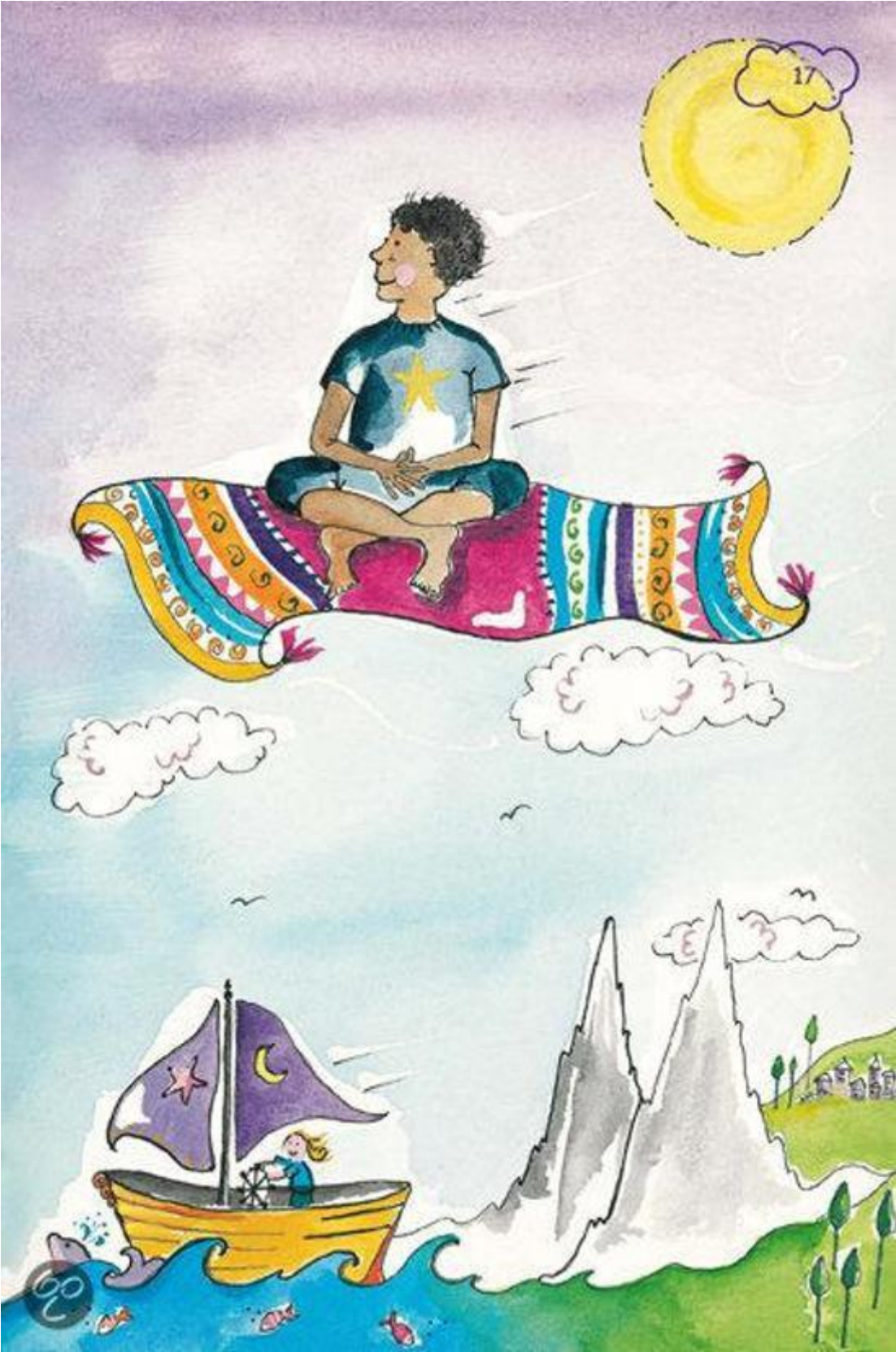
Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Alladins vliegende tapijt bij je hebt. Kijk maar eens goed: het is het mooiste en meest fantastische tapijt van de wereld, gemaakt van heel speciaal gouddraad. Het heeft duizenden kleuren en prachtige patronen. Kijk maar eens een poosje naar die mooie vormen en heldere kleuren.

Ga met gekruiste benen midden op het tapijt zitten. Dan spreek je je toverwoord: *abracadabra*, en je voelt dat je tapijt heel zachtjes omhoog komt en boven de grond zweeft. Zodra je vindt dat je wel wat hoger kunt, zweeft het tapijt omhoog. Je wordt lichter en lichter, heel ontspannen en blij, zo vrij als een vogeltje in de lucht. Het luchtruim is je thuis. Misschien wil je wel door lekker zachte schapenwolkjes vliegen, of je kunt het tapijt vragen wat sneller te gaan zodat je de wind door je haren voelt suizen. Jij bent de baas, dus je kunt zwieren en zwaaien, omhoog en omlaag, langzaam en snel op dit vliegende tapijt. De franjes fladderen in de wind, de wolken vegen langs je gezicht. Je voelt je lekker fit en sterk terwijl je zo op je vliegende tapijt rond de wereld vliegt. Als je zin hebt kun je het tapijt vragen wat langzamer te gaan of op één plek te blijven zweven, zodat je het landschap onder je goed kunt bekijken. Misschien vlieg je wel over de woestijn, of over besneeuwde bergtoppen, of over een azuurblauwe zee. Je mag het allemaal zelf kiezen. Het staat je vrij om helemaal zelf op avontuur te gaan en allerlei nieuwe en spannende landen en mogelijkheden te verkennen. En als je daarmee klaar bent vraag je het tapijt je weer terug te brengen.

En 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 VRIJ, IK BEN VRIJ





De kleine zeemeermin

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je een zeemeermin bent en in een kristalheldere blauwgroene zee zwemt. Er zweven hele scholen veelkleurige vissen voorbij die je zachtjes fluisterend groeten. In de verte zie je een vis in regenboogkleuren, zijn schubben glinsteren in het zeewater. Je passeert de merkwaardigste en prachtigste zeedieren in allerlei kleuren. Zie je ze? In het zand onder je schuifelen de krabben, statig zweven de zeepaardjes je voorbij. Je ziet een enorme, maar vriendelijke inktvis heen een weer zwieren vlakbij zijn inkthuisje in het koraalrif.

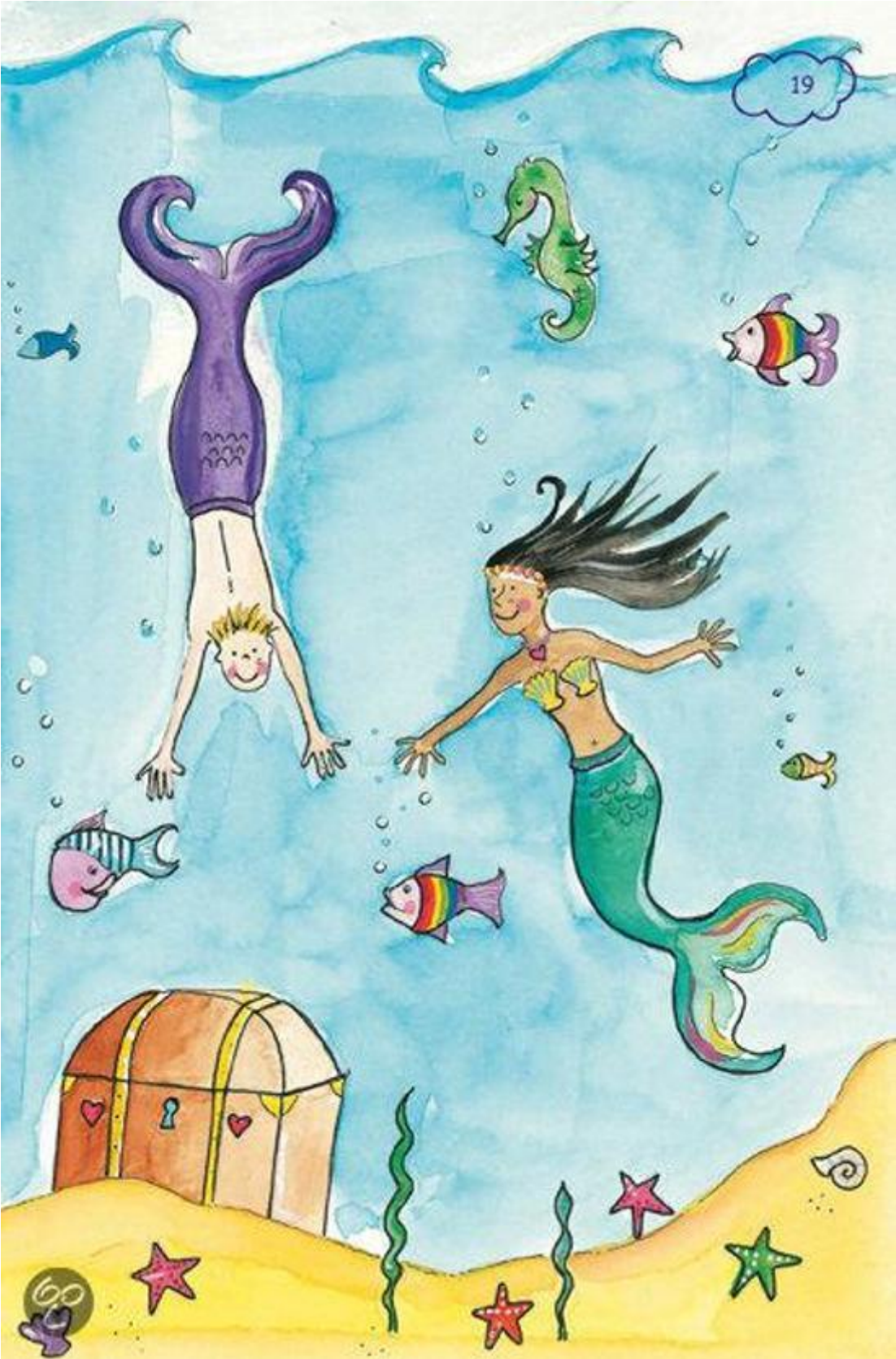
Als je zin hebt in avontuur kun je omlaag duiken, naar de bodem van de zee. Wat kun je daar rustig en kalm zwemmen, zo in dat diepe water. Je voelt je absoluut niet eenzaam, want je hebt al je vis-sige vrienden om je heen. Je hoort geen enkel geluid, en zwemt nog steeds diep in die vredige zee. Bij elke zwemslag word je rustiger en kalmer. Je bent nergens bang voor. De zee is je thuis. Blijf maar zwemmen, terwijl het ook in je hoofd steeds stiller en rustiger wordt. Ineens is daar een dolfijn, die je een ritje op zijn rug aanbiedt. Bedank hem en klim er maar op. Houd je stevig vast aan de dolfijn die door het water zoeft. Het is een lekker gevoel om je zo door de zee te bewegen.

Als je er genoeg van hebt laat je je van de rug van de dolfijn glijden en je zwemt naar een rotsblok aan het strand. Daar klim je op en je blijft een tijdje in het warme zonlicht zitten. Misschien ga je je lange zeemeerminnenharen wel zitten kammen. Geniet maar van het prettige en rustige gevoel dat je gekregen hebt.

En 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 OPEN, IK BEN OPEN





Alice in Wonderland (1)

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Alice in Wonderland bent. Je kijkt om je heen en ziet een heel vreemd land, met pratende konijnen, speelkaarten die kunnen lachen, rare hoedenmakers ...

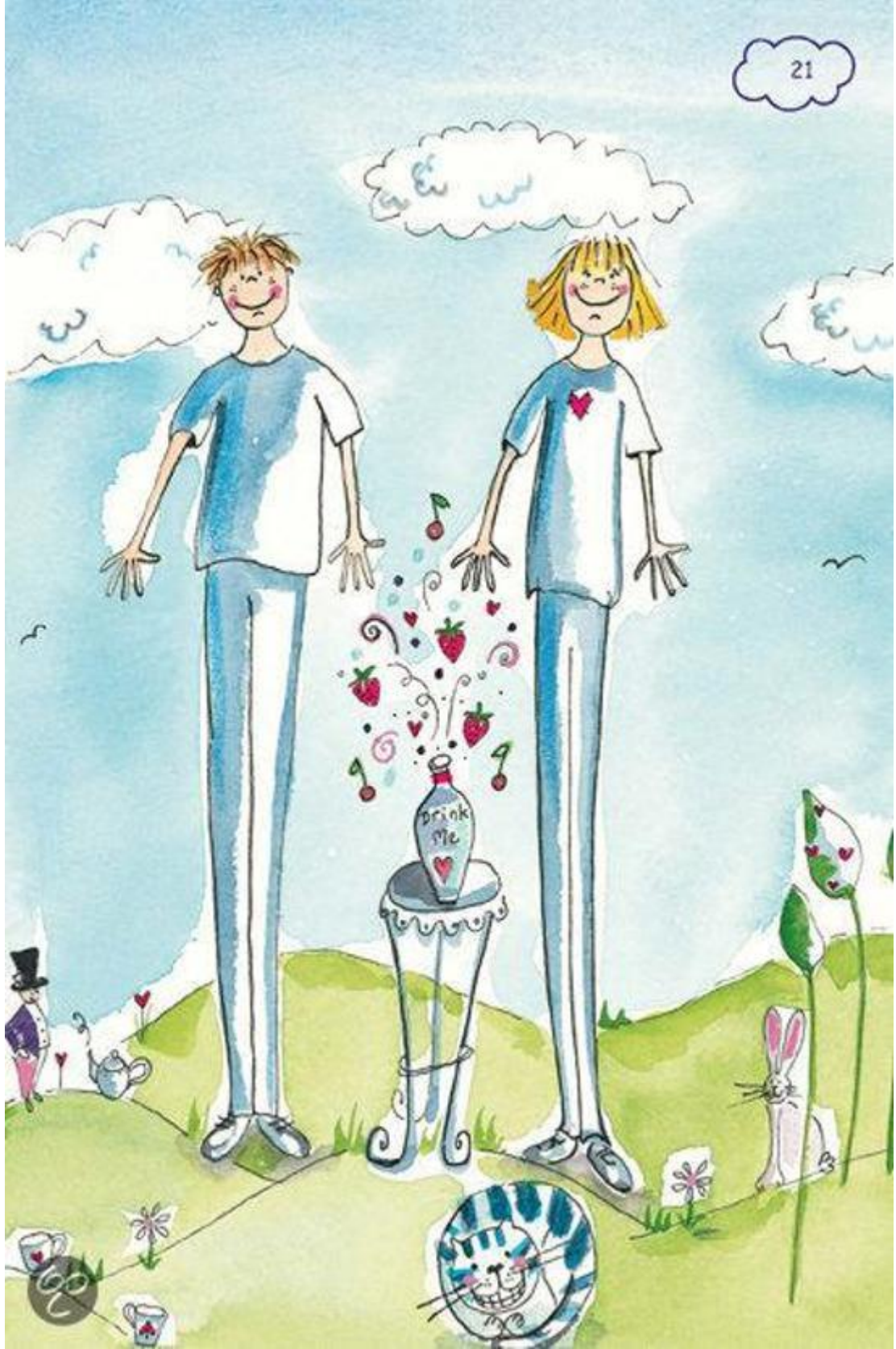
Je vindt een flesje waar een kleurige vloeistof in zit en op het etiket staat: *Drink mij*. Je ruikt er eens aan en het ruikt naar aardbeien en chocolade en kersen. Het ruikt echt verrukkelijk, heel zoet. Drink het drankje maar op. Het smaakt heerlijk. Je hebt in je hele leven nog nooit zo iets lekkers geproefd.

Heel langzaam begint er iets te tintelen in je voeten. Het tintelende gevoel kruipt door je hele lijf omhoog. Het is een lekker warm en prettig gevoel. Ineens merk je dat je langzaam groter wordt. Je groeit: je hoofd gaat hoger en hoger de lucht in. Je armen worden steeds langer, en ook je voeten groeien ... totdat je uiteindelijk zo groot bent dat je de wolken aan kunt raken. Hoe voelt het om zo groot te zijn? Je hoofd steekt door de wolken. Het geeft een heel rustig en ontspannend gevoel om zo met je hoofd in de wolken te staan. Je voelt ze lekker donzig langs je wangen strijken. Je voelt de dauwachtige waterdruppeltjes op je wimpers. Je voelt je zó ontspannen en vredig in die stille wolken – ver, ver weg van het lawaai van de wereld. Blijf daar maar een poosje, met dat rustige en vredige gevoel.

En als je zover bent dat je je gewone lichaamsomvang terug wilt, neem je weer een slokje van dat heerlijke drankje en begin je heel, heel langzaam te krimpen tot je je normale grootte weer hebt.

En 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 ONTSPANNEN
IK BEN ONTSPANNEN**



Peter Pan

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Peter Pan bent: je kunt vliegen. Je hoeft maar één ding te denken: *Ik kan vliegen*, en dan ga je al de lucht in. Je draait en je keert en tolt vliegensvlug in het rond. Geniet maar van dat gevoel: je bent zo licht als een veertje en zweeft door de warme zomerlucht. Omhoog en omlaag, naar links en naar rechts, schuin hangend in de bochten. Je hoort de krachtige slag van je vleugels die je steeds hoger en hoger brengen. Soms ga je wat sneller en dan weer langzamer, het is heerlijk om zo soepel met de wind mee te glijden. Je vliegt zo hoog je wilt de lucht in. En als je daar zin in hebt land je heel voorzichtig in een boom. Je gaat heel rustig en stil op een tak van die boom zitten. Je deint heen en weer in het koele briesje. Blijf maar even lekker zitten, en herhaal in gedachten: *Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij*. En dan vlieg je weer snel de lucht in. Je tolt en zigzagt door die grote blauwe hemel. Je vliegt omhoog, hoog boven de donzige witte wolken. En dan laat je je weer omlaag zweven, naar een van de takken van de boom. Daar blijf je een poosje, terwijl je geniet van de beweging van de boom die meedeint op de wind. En je zegt nogmaals bij jezelf: *Ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij, ik ben vrij*.

En 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 VRIJ, IK BEN VRIJ





Doornroosje

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Doornroosje bent en ligt te slapen op het zachtste bed van de hele wereld. Je slaapt nu al honderd jaar, dus elke spier in je lichaam is helemaal ontspannen en je ligt volkomen stil. En terwijl je daar zo ligt, adem je heel diep in en weer uit. Adem in, adem uit. Elke keer dat je in- en uitademt, ontspan je nog meer. Het is heerlijk warm en knus en veilig om zo lekker in je prinsessenbedje te liggen. Je lichaam rust zwaar op de donzen kussens en satijnen lakens. Je armen zijn zacht en zwaar, je borst voelt zacht en zwaar, je buik voelt zacht en zwaar, je benen voelen zacht en zwaar en je hoofd voelt zacht en zwaar aan terwijl je daar helemaal stil en rustig op het allerheerlijkste bed van de wereld ligt. Adem in en adem uit. Adem in en adem uit. Elke keer dat je in- en uitademt voel je je nog prettiger en veiliger, terwijl je daar zo in je bed ligt in het kasteel. Er is een heel woud van doornstruiken om het kasteel gegroeid en alle andere mensen slapen ook al honderd jaar. Het hele paleis is stil en rustig. En terwijl je daar ligt te slapen kun je dromen van verre oorden, van elfen en draken en eenhoorns en koningen en koninginnen. Waar droom jij over? Laat je fantasie de vrije loop en droom betoverende dromen.

En 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 KALM, IK BEN KALM





Sjaak en de bonenstaak

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je in je tuin een toverboon geplant hebt. Je kijkt naar buiten en ziet een bonenstaak, zó gigantisch dat hij de grootste en de hoogste van de hele wereld is. Je gaat naar buiten en staat aan de voet van de bonenstaak. Je kijkt omhoog en ziet de bladeren van de plant in de wolken verdwijnen. En dan begin je langs die enorme bonenstaak omhoog te klimmen. Verder en verder klim je omhoog.

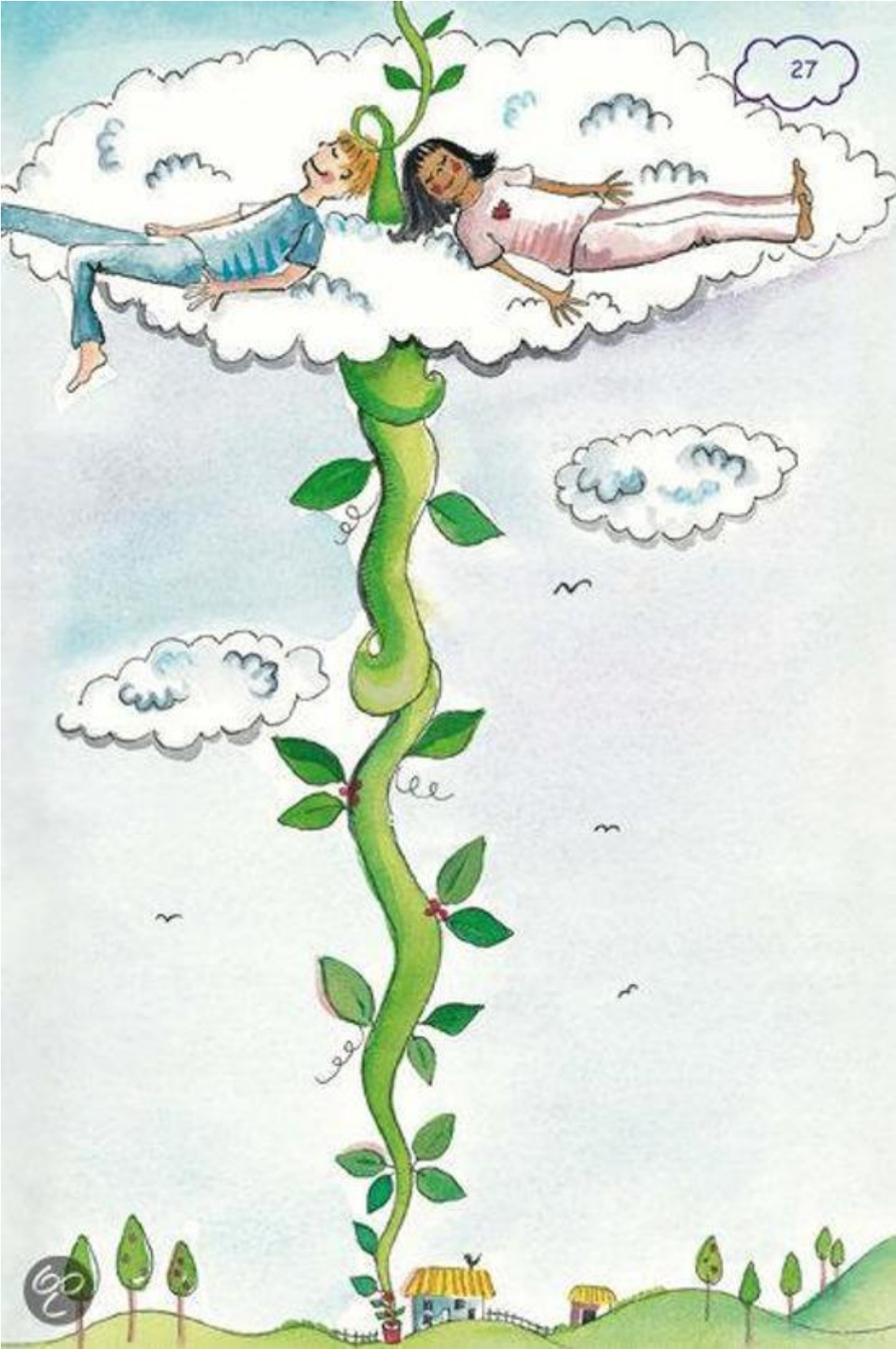
Als je omlaag kijkt kun je nog net je huis zien. Dat ziet er van waar jij zit – zo hoog in de lucht - heel klein uit. Je klimt steeds verder totdat je eindelijk de top van de bonenstaak door de wolken ziet prikken. Je klimt helemaal omhoog en merkt dan dat je op een zachte donzige wolk zit. Je bent zó hoog dat je kilometers in het rond alleen maar witte wolken ziet. Het lijkt wel of je op dikke bergen wattenbolletjes zit, zo licht en veerkrachtig zijn ze.

Blijf daar maar een poosje zitten, in die fijne zachte wolken. Je zweeft heel, heel zachtjes door de lucht en voelt je heerlijk kalm en rustig terwijl je daar zo in die donzige wolken ligt. Je hele lichaam voelt zacht en ontspannen aan. Blijf maar zo lang je wilt in die wolken liggen.

En als je daar zin in hebt kun je helemaal in je eigen tempo weer langs de bonenstaak omlaag glijden. Soms ga je heel snel en voel je de koele wind lekker langs je lichaam suizen, en soms ga je langzaam en geniet je bij het afdalen van het uitzicht. Wat is het leuk om van de langste glijbaan van de wereld omlaag te glijden.

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

IK VOEL ME LICHT, IK VOEL ME LICHT



Pinokkio

Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je Pinokkio bent. Je bent uit hout gesneden. Je bent een houten marionet. Je lichaam voelt aan als een grote zware houten plank. Je zakt helemaal weg in je bed of in de stoel onder je. Je bent helemaal stijf, helemaal massief, en helemaal stil. Je armen en benen zijn heel zwaar, want je bent van heel zwaar hout gemaakt. Je hele lichaam is één groot stuk hout. Voel dat maar een poosje, geniet van dat zware gevoel. Je kunt alle spieren van je lichaam ontspannen en loslaten en dieper en dieper wegzakken in je bed of op je stoel. Je hoofd is zwaar, je buik en je rug voelen zwaar, je armen en benen zijn zwaar. En zo zit je een poosje, heel zwaar en ontspannen.

En dan voel je ineens heel langzaam een fijne tinteling in je voeten. Je komt, net als Pinokkio, weer tot leven. De tintelingen kruipen omhoog door je benen en je heupen, door je buik en je borst en je nek en je armen en je hoofd. Je gaat je langzaam steeds warmer voelen. Je bent nog steeds heel stil en voelt je hart kloppen. Je bent niet meer van hout. Nog steeds heel stil luister je naar je ademhaling en je bent blij dat je leeft. Voel hoe het bloed rustig door je lichaam stroomt. Adem in, adem uit. Adem in, adem uit. Elke keer dat je in- en uitademt kom je meer tot leven.

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

IK ADEM LANGZAAM, IK ADEM LANGZAAM

