

Mijn tuin

Meditaties voor kinderen

Janni Meedendorp

2013 • Uitgeverij ACT on Virtues

Na een intensieve yogales vindt Noah het heerlijk om op zijn matje te liggen. De spieren in zijn lichaam ontspannen zich, zijn ademhaling wordt rustig.

Hij kan op deze manier goed navoelen wat de les heeft gedaan.

Bij elke nieuwe ademhaling ontspant hij zich meer, waardoor hij met het matje lijkt te versmelten...

De meditatie neemt hem mee naar zijn tuin.



Inhoudsopgave

7 Voorwoord

9 Een paar tips: hoe dit boek te gebruiken

Lente

- 11 Op een wolk
- 15 De verre kijker
- 19 De tent
- 23 De vijver
- 27 Door de lucht
- 31 Bij de burens

Zomer

- 35 De aarde
- 39 De waterval
- 43 Klein
- 47 Nat
- 51 Spelen
- 55 Plukken

Herfst

- 59 De regenboog
- 63 Hoog boven de grond
- 67 Het hert
- 71 Vleugels
- 75 Vormen
- 79 Gezonde kleuren

Winter

- 83 Wit
- 87 Vetbollen
- 91 Heel hoog
- 95 Licht
- 99 Heen en weer
- 103 Feest

107 Nawoord



Op een wolk

Je bent in de tuin. Het is een mooie lentedag. Je ruikt de geuren van de lente. De tulpen en de narcissen bloeien op dit moment en je ruikt hun zoete geur. De zon is een gouden bal aan de hemel. Hij geeft nog niet zo veel zonnewarmte af, maar je voelt de warmte al wel, heel licht, op je gezicht.

Er is een heel oude boom in de tuin, de Oude Eik. Hij staat wat verder weg van de andere bomen. Deze boom is heel, heel oud. Hij is de opa van veel andere bomen in de tuin.

De Oude Eik is groot en breed en zijn stam is erg dik. Onder de stam groeien de wortels diep de aarde in. De wortels schuiven onder de grond de aarde weg, om ruimte voor zichzelf te maken.

Loop naar de Oude Eik toe. Je ziet een houten deur in de stam. Pak de deurkruk maar vast, open de deur en ga naar binnen. Doe de deur weer achter je dicht.

Binnen in de boom is een warm, goudkleurig licht, en het ruikt er heerlijk, naar vers hout.

Je ziet dat er een trap naar boven gaat, naar de takken. Er is ook een houten trapje dat naar beneden gaat, naar de wortels.

Wat ga je doen? Ga je naar beneden of naar boven?

Je besluit naar boven te gaan. Stap maar op de treden van de trap. De trap loopt rond en rond en rond, steeds hoger.

Boven aangekomen kun je door een gat in de stam naar buiten gaan en op een tak klimmen. Wat ben je hoog! Wat kun je ver kijken!

De wolken drijven hier laag over. Er komt een wolk zo laag voorbij, dat je erop kunt gaan zitten. Dat doe je.

De wolk voelt heerlijk zacht en licht. Het is vast nóg fijner om er op te liggen. Ga maar liggen.

Dan drijf je langzaam een beetje weg.

De wolk voelt als een donzen kussen en wiegt je zachtjes heen en weer.

Dan besluit je toch weer van de wolk af te stappen.

Je klautert op de tak en kruipt door het gat in de stam. Je bent weer terug in de boom. Je loopt heel rustig de trap af, naar beneden.

Wanneer je beneden bent, doe je de houten deur open. Wat is het licht fel in de tuin. Je ogen moeten er even aan wennen.

Je stapt de tuin in en sluit de deur van de Oude Eik.





De verrekijker

Je bent weer in jouw tuin. Er staan veel grote bomen, er is een groen grasveld en er groeien op dit moment heel veel gele, paarse en witte krokussen.

De lucht is helder blauw van kleur en af en toe zweven er kleine wolkjes voorbij. De gouden zon stuurt zijn warmte naar de aarde.

Er loopt een pad voor je, tussen de bomen door. Het slingert een beetje. Je loopt het pad af, totdat je bij de Oude Eik bent, de grootste en oudste boom in je tuin. Er zitten vandaag veel verschillende soorten vogels op zijn takken. Ze wassen hun veren en maken allerlei geluidjes.

Onder de stam van De Oude Eik staat een zwarte doos. Wat zou er in zitten?

Haal het deksel van de doos. Er zit een zwart apparaat in. Pak het er maar uit. Het is een verrekijker.

Wanneer je de verrekijker voor je ogen houdt, kun je alles om je heen van heel dichtbij zien!

Ga op de grond zitten, met je rug tegen de dikke stam van de boom.

Voor je op de grond huppen een paar musjes rond. Kijk door de verrekijker naar de musjes. Je kunt nu van heel dichtbij zien hoe mooi de bruine oogjes van deze kleine vogeltjes zijn.

Dan hoor je getik in de boom, alsof iemand in de stam van de boom aan het hakken is. Tik, tik, tik...

Het is de specht. Kijk of je de specht met je verrekijker kunt vinden in de boom. Ja, daar is hij. Hij heeft prachtige, zwarte en witte veren. En het is net of hij een rood petje op zijn koppie heeft!

Dicht bij de stam van de boom zie je een klein roodborstje. Zie je zijn oranjerode borstje?

En zie je zijn fijne snaveltje? Daarmee kan hij zaadjes van de grond pikken.

Wanneer je met de verrekijker helemaal naar boven kijkt, zie je bovenin de boom twee grote, lichtgrijze duiven. Ze kijken uit over de hele tuin en genieten van de warme zon op hun veren.

Kijk eens naar de lucht, naar de witte wolken. Het lijken wel grote plukken watten.

Zet de verrekijker nu naast je neer en sluit even je ogen. De zon komt nu ook op jouw gezicht en verwarmt je wangen en haren...

Ondertussen hoor je allerlei verschillende vrolijke vogelgeluiden.



Nawoord

Meditatie is een middel om je geest tot rust te brengen. Het leert je om in contact te komen met de stilte en de wijsheid in jezelf.

Bij een geleide meditatie word je, door naar een verhaal te luisteren en de beelden te visualiseren, naar een staat van diepe ontspanning geleid. In deze staat kun je de stille en rustige kern binnenin jezelf ervaren.

Wanneer je deze plek eenmaal hebt ontdekt, helpt het je om in het dagelijks leven vanuit rust te reageren op wat zich aandient. Je concentratie neemt toe, je zit lekkerder in je vel en staat steviger in je schoenen.

