



Rosalinda Weel
met illustraties van
Ruth Hengeveld

Droomavontuur

Verhalende
meditaties
voor kinderen



ALTAMIRA



5 Inleiding

6 De reisgids

De droomavonturen

11 Droomvlucht naar de gouden planeet

17 Sascha en de magische mala

21 Nayla en de ijsprinses

27 De gouden pot onder de regenboog

33 Rosie en het droomvliegtuig

39 De droomkat en het slaapgeheim

43 Piv en de droomvlinder

47 Mica en de magische eenhoorn

51 Het stokstaartje en de droomroos

57 Flora en de droomdolfijn

63 Robin en het toverslot

67 De libelle aan de droomvijver

Als jij ligt te slapen
en de sterren aan de hemel staan
dan fluister ik naar de maan
jouw mooie naam

En de maan vertelt de sterren
dat ze jou mogen beschermen
op reis naar de allermooiste dromen
waar je mij ook tegen zult komen

En wie ben ik?
Ik ben de droomfee
Ik neem jou op droomavontuur mee
langs landen en planeten en ik laat je weten

Hoe bijzonder jij bent!

Droom je mee?

Inleiding

Als mensen aan mij vragen wat het belangrijkste is dat ik in mijn leven heb geleerd, dan is het eerste wat in me opkomt: mediteren. Toen ik leerde mediteren, ontdekte ik namelijk veel over mezelf. Zo ervaaarde ik hoe het is om los van mijn gedachten te komen, mijn emoties te begrijpen en echte diepe innerlijke rust te vinden in mezelf.

Ik leerde ook dat mediteren niet moeilijk of zweverig is en dat iedereen het kan leren. Het is net zoiets als leren tandenpoetsen. In het begin voelt het misschien als een verplichting, maar op een gegeven moment wil je niet anders. Want als je een dag je tanden niet poetst, dan voelt je mond niet fris. Zo is het ook met mediteren. In het begin is het wennen, maar op een gegeven moment wil je geen dag meer overslaan. Met als belangrijkste reden dat je jezelf na een meditatie weer heerlijk rustig en ontspannen voelt.

Je kunt op veel manieren mediteren en zo kun je ontdekken welke vorm van meditatie het best bij je past. Als moeder en docent kwam ik erachter dat kinderen het heel fijn vinden om te ontspannen met behulp van geleide meditaties. Ik heb een geleidemeditatietechniek ontwikkeld waarbij ik kinderen in golfbewegingen meeneem op reis. Daarbij reizen ze afwisselend mee met een hoofdpersoon en keren ze naar binnen om hun eigen droomreis te maken. Op deze manier worden kinderen heel laagdrempelig meegenomen naar de mooiste plek waar je kunt zijn: in je eigen hart.

En zo is dit droomavontuur ook uit mijn hart ontstaan. Ik ben alle kinderen die de afgelopen 25 jaar met mij hebben meegedroomd, zo ontzettend dankbaar. In de eerste plaats mijn dochters Moïse, Maudi en Féline voor wie ik met alle liefde mijn eerste droomreizen schreef. Maar daarna al snel voor veel andere kinderen: eerst bij mij in de klas, daarna op scholen door heel Nederland, in mijn Droomstudio, via mijn boeken en ook via de beroepsopleiding De Kindermeditatiedocent. Ik ben ook dankbaar voor alle leerkrachten, coaches, psychologen, hulpverleners, begeleiders en ouders die met mijn droomverhalen kinderen helpen ontspannen.

*Droom je ook mee?
Liefs! Rosalinda*

Droomvlucht naar de gouden planeet

Ik ben altijd thuis in mijn eigen hart

Joosun zit in de klas. Hij kijkt naar juf Kim. Het lukt hem maar niet om stil te blijven zitten en te luisteren. Hij wil het liefst naar buiten vluchten en leuke, nieuwe plekken ontdekken. Hij heeft het gevoel dat hij wil wiebelen en bewegen, en hij voelt kriebels door zijn hele lijf. Nu hoort hij ook niet meer wat de juf zegt en hij kijkt om zich heen.

Ook al doet Joosun zijn best om de les te volgen, toch droomt hij weg. Hij is vooral afgeleid door de mooie afbeelding van het heelal op het digibord. Hij probeert alle sterren en planeten te ontdekken, maar kan het niet goed genoeg zien. O, hoe leuk zou het zijn om een astronaut te zijn en langs de planeten te vliegen... Ja, dat zou ik wel willen! denkt Joosun bij zichzelf.

En dan gebeurt er iets bijzonders. De planeten lijken te bewegen. Zijn klasgenoten hebben niets door, ze luisteren nog steeds naar juf Kim. En ook zij ziet het niet en gaat door met haar uitleg. De planeten beginnen te draaien en dan ziet Joosun ook een astronaut door de lucht zweven. De astronaut vliegt langs de planeten en de sterren en komt steeds dichterbij. Dan strekt de astronaut zijn hand uit naar Joosun en vraagt of hij mee wil gaan. De astronaut ziet er zo vriendelijk uit dat Joosun er wel zin in heeft. Hij geeft de astronaut een hand en voelt gelijk zijn hele lichaam warm worden. Zijn lijf wordt ook lichter en daarna heeft hij het gevoel dat hij loskomt van de grond. Het voelt zo heerlijk dat hij zijn ogen dichtdoet. Hij zweeft!

Zou jij op avontuur willen en nieuwe plekken willen ontdekken? Strek je hand uit naar de astronaut en voel dat je door de lucht zweeft.

Doe je ogen maar dicht en voel hoe heerlijk licht je bent.

Joosun en de astronaut vliegen samen door de ruimte. Als eerste vliegen ze langs een mooie rode planeet. De astronaut geeft een teken aan Joosun dat ze hier gaan landen. Eenmaal geland kijkt Joosun zijn ogen uit. Alles op deze planeet is rood, zelfs de lucht. Hij zet voorzichtig zijn ene voet voor de andere en ziet dat zijn voeten ook rood kleuren. Ze voelen heerlijk warm aan. Joosun vindt het fijn om met warme voeten over deze planeet te lopen.

Loop ook maar met warme voeten op de rode planeet.

Al lopend komt hij langs een mooie grote boom met glanzend rode appels. Daarnaast is een oranje brug. Hij loopt eroverheen. Aan de andere kant van de brug is bijna alles oranje van kleur. Het gras, de bomen, zelfs de vogels. De astronaut zegt dat dit de tweede planeet is die ze bezoeken. Op deze oranje planeet ziet Joosun een mooi stromend beekje. Langs dit helderblauwe water bloeien prachtige oranje bloemen. Joosun ruikt aan de bloemen. Ze hebben een heerlijke geur die hem helemaal ontspannen maakt. De astronaut doet mee.

*Ruik ook maar aan de oranje bloemen en voel dat je heerlijk ontspant.
Geef de astronaut je hand, zodat jullie verder kunnen vliegen.*

De astronaut zegt dat ze op weg gaan naar de derde planeet. Op de rug van de astronaut vliegt Joosun door de ruimte. In de verte ziet hij een heldergele planeet. Als ze dichterbij komen, krijgt Joosun het steeds warmer. De gele planeet geeft heel mooie lichtstralen, net als de zon. De astronaut vertelt dat ze door de warmte niet op deze gele planeet kunnen landen, en er daarom alleen omheen vliegen. Als ze om de gele planeet vliegen, voelt Joosun hoe de lichtstralen niet alleen warmte, maar ook kracht geven.

Voel jij je ook warm en sterk worden door de lichtstralen van de gele planeet?

Nadat Joosun en de astronaut om de gele planeet heen zijn gevlogen, gaan ze verder door de ruimte. De astronaut vertelt dat ze naar de vierde planeet gaan. Op deze planeet kunnen ze wel landen. Het is de groene planeet. Eenmaal geland kijkt Joosun zijn ogen uit. Hij ziet prachtige bomen, bloemen en struiken. Grote groene weilanden en veel dieren. Joosun heeft nog niet eerder zo heldergroen gras gezien. Met blote voeten rent hij achter de vogels aan en doet ze na. Hij voelt zijn hart vrolijk kloppen. Op deze planeet voelt Joosun zich heel erg blij.

*Geniet ook maar van de mooie groene natuur en de dieren op deze planeet.
Voel je hart vrolijk kloppen.*

Ook al voelt Joosun zich hier heerlijk, de astronaut vertelt dat ze weer vertrekken omdat er nog meer mooie planeten te ontdekken zijn. Samen vliegen ze langs de vogels, verder de ruimte in. Joosun geniet van het vliegen langs de sterren en de maan. Dan komen ze aan op de blauwe planeet. Hier zien Joosun en de astronaut een groot

helderblauw meer. Joosun krijgt zin om te zwemmen. Hij doet z'n kleren uit en stapt in het meer, samen met de astronaut. Ze zien de mooiste blauwe vissen. Dan zwemt er een lichtblauwe vis naar Joosun toe. De vis zegt tegen Joosun dat hij hem mag vertellen hoe hij zich voelt. Joosun vindt het heel speciaal om met de vis te praten. Daarna zwemmen en spelen ze samen in het water.

Zwem ook maar heerlijk in het water en praat met de lichtblauwe vis.

Dan zegt de astronaut dat het tijd is om verder te gaan. Als Joosun uit het water stapt, voelt hij zich licht en fris en hij heeft zin om nog meer planeten te ontdekken. Samen vliegen ze weer door de ruimte. Wat geniet Joosun van dit avontuur! Nu wijst de astronaut naar een paarse planeet in de verte en zegt dat ze daarnaartoe gaan. Als ze daar landen, ziet Joosun dat alles er helderpaars is: de bomen, bloemen en zelfs de lucht. Als hij beter kijkt, ziet hij een bijzondere paarse uil in een boom zitten. De uil draait zijn hoofd helemaal naar Joosun toe en zegt: 'Lieve jongen, ik wil je graag iets vertellen. Het maakt niet uit op welke planeet je bent, je kunt je overal thuis voelen. Of je nu op de aarde bent of op een van de regenboogplaneten. Als je warmte voelt in je hart, ben je altijd thuis.'

Wat zegt de paarse uil tegen jou?

De astronaut glimlacht als hij ziet hoe Joosun geniet van de woorden van de uil. En dan vertelt hij dat ze een laatste vlucht door het heelal maken voordat ze terug naar huis gaan. Joosun bedankt de uil voor zijn wijze woorden en klimt op de rug van de astronaut. Samen gaan ze verder, heerlijk vliegend door de ruimte. Terwijl Joosun om zich heen kijkt, ziet hij een voor een alle regenboogplaneten oplichten: de rode, oranje, gele, groene, blauwe en ook de paarse planeet. Dan ziet hij een gouden planeet stralen. Deze planeet heeft de vorm van een hart. Ze vliegen ernaartoe. Hoe dichterbij deze planeet komen, hoe warmer het hart van Joosun wordt. Hij voelt zich heerlijk zweven en doet zijn ogen dicht om er nog meer van te genieten. O, wat is het toch fijn om met de astronaut door de ruimte te vliegen. Dan voelt hij dat er iets in zijn hand wordt gelegd. Hij gluurdt door zijn wimpers en ziet dat er een gouden hartje in zijn hand ligt. Joosun doet zijn ogen nog iets verder open en merkt dat hij op zijn stoel in de klas zit. Hij kijkt om zich heen en ziet weer zijn juf en klasgenootjes. De astronaut is nergens meer te bekennen. Wel voelt hij het hartje in zijn hand opeens warm worden en hoort hij een bekende stem zeggen:

'Je bent altijd thuis in je eigen hart.'

Droommeditatie Warm hart

Wil je ook de warmte in je hart voelen?

Ga lekker zitten of liggen.

Breng je handen bij elkaar en wrijf in je handen.

Blijf net zo lang wrijven totdat je handen lekker warm zijn.

Leg nu je handen op je hart.

Doe je ogen dicht.

Voel de warmte van je handen naar je hart stromen.

Zie maar voor je dat deze warmte van goud is en jouw hele hart van goud maakt.

Het warme goudstof gaat van je hart nu ook naar de rest van je lijf.

Je bent nu helemaal van goud.

Blijf nog even zo liggen of zitten, net zo lang totdat jij je ogen weer open wilt doen.

*



*'Je bent altijd thuis
in je eigen hart.'*



Mica en de magische eenhoorn

Ik ben krachtig

Mica loopt van school terug naar huis. Hij is al bijna thuis, maar heeft nog geen zin om naar binnen te gaan. De buitenlucht voelt zó fijn. Hij heeft al bijna de hele dag binnen op school gezeten en wil graag nog langer buiten zijn. Hij besluit een omweg te nemen door het park vlak bij zijn huis.

Eenmaal in het park valt het Mica op dat het daar heel rustig is. In de verte ziet hij nog wel iemand lopen met een hond, maar verder is er niemand te bekennen. Hij vindt het eigenlijk wel fijn, die rust en ruimte. Zeker na een hele dag in een drukke klas.

Terwijl hij wandelt, ziet hij midden in het park een prachtige boom staan. Het is een grote, oude boom met een heel brede stam, lange takken en mooie heldergroene bladeren. Mica krijgt zin om daar even uit te rusten en gaat lekker tegen de stam van de boom zitten. De zon schijnt in zijn gezicht en hij sluit even zijn ogen. Het is heerlijk hier. Hij voelt hoe de zon hem verwarmt en ontspant zich.

Heb je ook zin om even lekker in de buitenlucht uit te rusten? Ga in je fantasie op een fijne plek zitten en sluit je ogen. En voel hoe de zon jou verwarmt en ontspant.

Terwijl Mica tot rust komt, voelt hij opeens een lichte windvlaag om zich heen. Hij kijkt op en ziet een paard staan. Een mooi wit paard met vriendelijke ogen. Als hij nog beter kijkt, ziet hij dat het geen gewoon paard is, maar een eenhoorn. En dan zegt de eenhoorn tegen hem: 'Ga je met mij mee? Klim maar op mijn rug, dan gaan we samen op droomavontuur.'

Mica twijfelt geen moment en klimt op de rug van de eenhoorn. De eenhoorn begint door het park te stappen. Eerst loopt hij nog rustig, maar daarna gaat hij sneller en sneller. En dan... dan vliegt hij omhoog. Ze vliegen hoger en hoger en verder en verder. Mica vindt het geweldig om op de rug van deze eenhoorn te vliegen.

Vlieg ook maar heerlijk door de lucht. Op de rug van de eenhoorn.

Mica voelt de wind langs zijn gezicht en door zijn haren strijken. Hij geniet van alles om zich heen. Onder zich ziet hij het landschap veranderen. Hij begroet de vogels die langs hem vliegen en ziet wolken voorbij zweven. Het allermooiste vindt hij het om langs de zonnestralen te vliegen; ze zien er van dichtbij zó mooi uit. Dan zegt de eenhoorn: 'We gaan straks naar een bijzondere plek. Daar is een krachtige energie, een soort magie. Maar eerst mag je mij vertellen waar je extra kracht en magie voor zou willen ontvangen. Is dat om iets te kunnen of durven? Om iets te zeggen? Of misschien wil je extra kracht om iets te doen? Soms kan het ook voor een ander zijn.'

Waarvoor wil jij extra kracht en magie ontvangen? Vertel het maar tegen de eenhoorn.

Als Mica het tegen de eenhoorn heeft gezegd, begint die lager en lager te vliegen. De eenhoorn vertelt dat ze straks zullen aankomen op de magische plek. En dan landen ze.

De eenhoorn laat Mica rustig afstappen en zegt: 'Straks zet je drie stappen vooruit. Ik tel mee. Na de derde stap ben je op de bijzondere krachtplek. Je zult het gelijk voelen. Het voelt alsof de zon in jou schijnt. De zon schijnt dan in je buik, in je hart en in je hoofd. Daarna zie je en voel je hoe je met deze zonnekracht kunt stralen.' Mica luistert als de eenhoorn begint met tellen en zet drie stappen vooruit.

Doe ook maar mee en zet drie stappen vooruit. Eén, twee, drie.

Daar staat hij dan. Mica voelt eerst zijn buik warm worden. Daarna voelt hij de warmte in zijn hart. Dan is het net of de zon ook in zijn hoofd begint te schijnen. Hij wordt er vrolijk van en moet een beetje lachen. Het is alsof hij nu drie lachende zonnetjes vanbinnen heeft. Hij voelt zich niet alleen vrolijk, maar ook sterk. Hij krijgt zin om allemaal leuke dingen te doen. Dan moet hij aan school denken. Hij vindt het daar vaak druk en hij moet er veel doen. En daar krijgt hij stress van. Maar nu weet hij opeens hoe hij ervoor kan zorgen dat hij zich beter voelt. Hij gaat morgen tegen zijn meester zeggen dat hij vaker naar buiten wil. En dat hij ook af en toe op een rustig plekje wil werken. Dan hoort hij het gehinnik van de eenhoorn en weet dat het tijd is om terug te gaan. Hij zet drie stappen achteruit.

Voel en zie ook de drie lachende zonnetjes in jezelf. Je buik wordt heerlijk warm, net als je hart en je hoofd. Wat wil jij doen met deze magische zonnekracht?

Als Mica naast de eenhoorn staat, vraagt hij hem om weer op zijn rug te klimmen. Samen gaan ze weer op pad. Eerst heel rustig, maar al gauw sneller en dan vliegt de eenhoorn weer de lucht in. Hoger en hoger. Verder en verder. Wat vindt Mica het toch heerlijk om zo te vliegen. Hij voelt ook nog steeds de drie zonnetjes vanbinnen.

Dan ziet hij in de verte de mooie grote boom in het park. Hij merkt dat de eenhoorn daarnaartoe vliegt. Ze gaan lager en lager tot ze zachtjes naast de boom landen. Als Mica is afgestapt, bedankt hij de eenhoorn voor dit mooie droomavontuur. Hij kijkt hem na tot hij hem niet meer ziet.

Daarna gaat hij nog even zitten bij de boom. Als hij zijn ogen sluit, hoort hij een bekende stem in de verte roepen:

'Jij hebt altijd het magische licht in je.'

Droommeditatie Magische kracht

Kun jij af en toe wat extra magische kracht gebruiken?

Ga dan maar lekker zitten of liggen en sluit je ogen.

Leg je handen op je buik.

Fantaseer dat daar een prachtige zon zit. Een lachende zon.

Voel maar dat je buik warmer wordt.

Dan leg je je handen op je hart.

Fantaseer dat daar ook een mooie zon zit. Een lachende zon.

Voel je hart ook warmer worden.

Leg dan je handen op je hoofd.

Fantaseer dat daar ook een stralende gele zon zit die naar je lacht.

Voel je hoofd warmer worden. Voel je blij worden en lach.

Daarna leg je je handen waar je wilt.

Voel nog steeds de drie lachende zonnetjes in jezelf.

Je hebt ze nu altijd bij je.

Jij hebt de magische kracht!

✧