

# SPIRITUALITEIT MET KINDEREN



Een gratis boekje van  
[www.hetholistischkindercentrum.nl](http://www.hetholistischkindercentrum.nl)

## INHOUD

- De Aura om je heen
- De Chakra wielen
- Energie; wat is dat?
- Het Jaarwiel
- Betekenis van Kleuren
- Onvoorwaardelijke liefde
- Wat is Magie?
- Mediteren met Kinderen
- Reiki; Universele Energie
- De Kracht van Runen
- Tarotkaarten
- Visualiseren
- Yoga voor Kinderen
- Zijn; in het NU

## DE AURA OM JE HEEN

Je kunt je lichaam zien. Je ziet je haar, je gezicht, je armen en je benen. Je kunt je lichaam aanraken en je kunt leuke kleding aan doen. Maar om je lichaam heen is nog iets anders wat je niet kunt zien. Om je lichaam heen zit een energieveld. Dit noemen we de aura. En iedereen heeft er één. Ook dieren en dingen hebben een energieveld om zich heen. En deze aura is voor iedereen uniek. Het is als je vingerafdruk. Daar is er ook maar één van over de hele wereld. Aan een vingerafdruk kun je iemand herkennen. Als je daarmee oefent kun je iemand ook herkennen aan zijn aura. Je leert dan iemands aura zien.



In een aura kun je veel kleuren ontdekken. Dit is wel afhankelijk van hoe de persoon zich voelt. Is de persoon verdrietig dan zie je andere kleuren in de aura dan wanneer iemand erg blij is. Als je lichaam vies is ga je in bad of neem je een douche. Het is ook erg belangrijk om net als de verzorging van je fysieke lichaam je aura vaak te reinigen. De hele dag door staat je aura bloot aan energie. Ook de energie die andere mensen uitstralen. Dit kan gaan om positieve energie maar ook om negatieve energie zoals van iemand die heel boos is. Op zich is het niet erg dat die persoon boos is. Want je bent zelf ook wel eens boos. Maar die energie kan wel opgenomen worden door je eigen aura waardoor je zelf ook boos kunt worden. Als je dit niet reinigt blijft het ergens in je aura zweven en kan het op de vreemdste momenten weer naar buiten komen. Heel lastig. En helemaal als het oorspronkelijk niet eens je eigen boosheid was. Kortom, je kunt van negatieve energie van anderen best last hebben. Een energetische douche is niet veel anders dan een douche met water.

### Energetische douche

Ga rustig staan. Je voeten plat op de grond, je benen iets uit elkaar. Zet je knieën niet op slot maar hou ze een heel klein beetje gebogen. Adem rustig en probeer de buitenwereld een beetje buiten te sluiten. Stel je na een tijdje voor dat er een douche boven je hoofd hangt. Misschien in de vorm van een zon die licht straalt in plaats van water. Stel je voor dat die lichtstralen als bij een douche langs je lichaam naar beneden schijnen. En dat ze alle negatieve emoties en energieën mee nemen Moeder Aarde in. Zij zal dit reinigen en hergebruiken. En jou aura is weer schoon.

### Invloed

Zoals gezegd hebben energieën van andere mensen invloed op je eigen aura. Maar ook alle gebeurtenissen in het leven en al jouw reacties op deze gebeurtenissen zijn zichtbaar en voelbaar in je aura. Je aura is opgebouwd uit een aantal verschillende niveaus:

1. Het eerste lichaam heet het etherische lichaam. Dit zit direct om je fysieke lichaam heen. Het zorgt voor de energetische energieverdeling in de chakra's. Veranderingen in je energie zijn onmiddellijk zichtbaar in dit etherische lichaam. Negativiteit uit zich meteen. Deze laag is ongeveer vier centimeter dik en merkbaar als een meebewegende laag om het lichaam heen.
2. Het tweede lichaam is het emotionele lichaam. Alle emoties en gemoedstoestanden worden zichtbaar in een kleur weergegeven in het tweede aura lichaam. Voel je je niet zo happy dan zal dit lichaam een dofte kleur laten zien. Vrolijkheid doet dit lichaam helder kleuren. Onverwerkte emoties kunnen zich in dit lichaam gaan ophopen. Probeer dit op te heffen door inzicht, het gebruik van bacheloesems, edelstenen en het eindelijk toelaten en uiten van de vastliggende emoties.
3. Het derde lichaam is het mentale lichaam. Al je gedachten en ideeën bevinden zich in dit lichaam. Gedachten zijn ook energie.
4. Het vierde lichaam is het astrale lichaam. Dit lichaam wordt groter naarmate de spirituele ontwikkeling groter is. Onderlinge contacten en verbindingen tussen mensen en dieren ontstaan in dit lichaam. Chakraoorden die mensen met een onderlinge relatie met elkaar verbinden bevinden zich in dit lichaam. Tussen twee mensen die van elkaar houden en met elkaar een relatie hebben bevindt zich een chakraoord van het vierde chakra van de ene persoon naar het vierde chakra van de andere persoon. Daarom voelen mensen zich ook zo verbonden met elkaar. Eigenlijk zijn ze letterlijk met

elkaar verbonden door een chakraoord. Maar er kunnen ook negatieve chakraoorden ontstaan. Stel dat de ene niet meer in die relatie wil zijn maar de ander nog wel kan het chakraoord tussen deze twee mensen voor een hoop onnodige ballast zorgen. De ene persoon kan dan het gevoel hebben dat er aan hem getrokken wordt door de ander. Het is dan zaak op een juiste manier deze koorden te verbreken.

5. Het vijfde lichaam is het etherisch-causale lichaam. Dit is een blauwdruk voor het etherische lichaam.

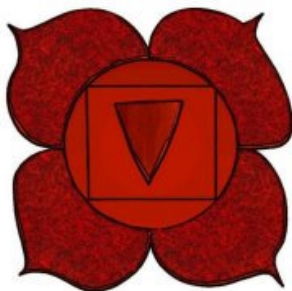
6. Het zesde lichaam wordt het universele liefdeslichaam genoemd. In dit lichaam bevinden zich de emoties die met spiritualiteit te maken hebben. De verbintenis met de Bron wordt op dit niveau gevoeld. Onvoorwaardelijke liefde en het ervaren daarvan voelen we ook in deze laag van onze aura.

7. Het zevende lichaam is het causale lichaam. Dit is de mentale laag van spiritualiteit. Het heeft te maken met de directe verbintenis met onze Bron en ons levensdoel kan men herkennen in dit lichaam.

## DE CHAKRA WIELEN

Op ons lichaam zitten chakra's. Je kunt ze niet zien. Ze bevinden zich in de energielag om je lichaam heen; de aura. Daarover heb je misschien al wat gelezen. Chakra's zijn eigenlijk een soort ronde wielen waardoor energie naar binnen komt of naar buiten gaat. Om je goed te voelen moet er voldoende energie naar binnen komen en niet teveel naar buiten gaan. Soms komt er te weinig energie binnen. Je kunt hierdoor erg moe worden, snel verdrietig of boos. De chakra's zuiveren de energie die naar binnen komt. Ze zorgen dat giftige stoffen die in de lucht zweven buiten blijven. Ook negatieve energieën of emoties van anderen worden door de chakra's schoongemaakt.

Je kunt op verschillende manieren zorgen dat je chakra's het goed doen. Het is erg belangrijk dat je chakra's in evenwicht zijn; in balans. Je kunt bijvoorbeeld met kleuren werken. Ook met behulp van handoplegging of Reiki, affirmaties of geleide visualisaties kun je de chakra's in evenwicht brengen. Eerst volgt hier een korte beschrijving per chakra voor ouders en verzorgers. Zij hebben dan een idee van waar de verschillende chakra's voor staan en kunnen de uitleg samen met hun kinderen doornemen of in eigen woorden uitleggen. Bij elke chakra staan correspondenties; gegevens die met dat chakra corresponderen. Ook staat er één krachtige kernzin die als chakra affirmatie gebruikt kan worden.



### CHAKRA 1 - Het Wortelchakra (Muladhara)

Het eerste chakra zit onder aan je ruggengraat. Het is de wortel van je energiesysteem en het heet daarom ook zo. Dit chakra heeft te maken met de mate waarin je jezelf veilig voelt op Moeder Aarde. Als je wortelchakra het 'goed' doet dan voel je zekerheid, ben je geworteld als een boom in de grond en sta je er met beide benen stevig op. Dit chakrawiel heeft te maken met verzorging, overleving en zelfbehoud. Je zorgt ervoor dat je kunt 'overleven' en je hebt een positief gevoel over het leven hier op aarde. Je voelt dat je recht hebt op je eigen ruimte en je eigen ideeën. Als dit chakra 'slecht' werkt voel je angst, onveiligheid en onbehagen. Voor overleving is een bepaalde vorm van agressie nodig. In de oertijd moest men zich verdedigen tegen elkaar en tegen wilde dieren. Nu is dat niet meer nodig. Het gevoel je eigen territorium te moeten verdedigen is echter nog steeds in de mens aanwezig. Pas op dat je niet te fel verdedigt, woedend wordt of geweld gebruikt. Heb vertrouwen in je eigen kracht en doorzettingsvermogen.

### Associaties

Naar kinderen toe: lichaamsverkenning, vertrouwen en verzorging in het gezin, juiste voeding

Kernwoorden: levenskracht, stabiliteit, doorzettingsvermogen

Plaats: onder aan de ruggengraat ter hoogte van je stuitje

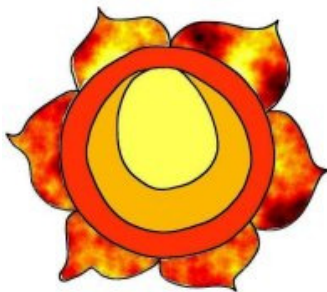
Getal: 4

Kleur: rood

Zintuig: reuk  
Werking: overleven  
Werkwoorden: zijn, gronden en aarden  
Oefeningen: stampen, springen, joggen, massage, rusten, eten en slapen  
Element: aarde  
Ontwikkelingsleeftijd: 0 - 7 jaar  
Lichaamswerking: bloed en bloedsomloop, voeding, darmen, benen, voeten en nieren  
Endocriene klier: bijnierschors  
Voeding: wortels, knollen, aardappels, kortom; voeding uit de grond  
Bachbloesems: larch/lariks, pine/grove den, elm/veldiep, sweet chestnut/tamme kastanje, willow/bindwilg, oak/zomereik, crab apple/wilde appel, star of bethlem/vogelmelk  
Muzieksoort: drummen en klankschalen  
Edelstenen: magnetiet, zwarte toermalijn, hematiet, rode jaspis, zwarte onyx en rookkwarts  
Sterrenbeeld: steenbok

#### AFFIRMATIE VOOR DIT CHAKRA

**IK STA STEVIG MET MIJN WORTELS IN DE GROND EN VOEL ME VEILIG EN VERBONDEN!**



#### CHAKRA 2 - Heiligbeenchakra (Svadhithana)

Dit chakra heeft te maken met levensvreugde. Het bevindt zich in het bekken vlak bij het heiligbeen. Als het goed werkt besef je dat je recht hebt op een goed leven. Je mag plezier maken en van overvloed genieten. Dit chakra kan leeglopen als je denkt dat genieten niet voor je is weggelegd of dat genieten niet mag. Ook kan er dan een gevoel van gemis ontstaan. Hierdoor ontstaan er vervolgens allerlei problemen in dit gebied. Denk daarbij bijvoorbeeld aan maag- of darmklachten. Probeer dankbaar te zijn voor wat je hebt. Er is niets mis met genieten van de kleine dingen in het leven. Dingen die misschien simpel

overkomen of niet van belang lijken. Je mag er zijn zoals je bent hoor! Je weet dat wat je doet en hoe je bent genoeg is om te mogen genieten van het leven!!!

#### Associaties

Naar kinderen toe: stimuleren van zintuigen, op onderzoek gaan, gevoelens mogen uiten  
Kernwoorden: emoties en gevoelens, dankbaarheid, plezier, levensvreugde en overvloed  
Plaats: het hele gebied rond het heiligbeen, onder de navel  
Getal: 6  
Kleur: oranje  
Zintuig: smaak  
Werking: voortplanting  
Werkwoorden: voelen en genieten  
Oefeningen: yoga, heupwiegen, dansen en zwemmen  
Element: water  
Ontwikkelingsleeftijd: 7 - 14 jaar  
Lichaamswerking: energie gehalte, geslachtsorganen, blaas, prostaat en baarmoeder  
Endocriene klier: eierstokken en testikels  
Voeding: lekker eten met verschillende smaken en met veel gevoel bereid  
Bachbloesems: cerato/loodkruid, scleranthus/hardbloem, gentian/gentiaan, gorse/gaspeldoorn, hornbeam/haagbeuk en wild oat/ruwe dravik  
Muziek: vrolijke muziek waar je met passie op kunt dansen  
Edelstenen: oranje carneool, koraal, oranje saffier, bruine jaspis, bruine agaath en tijgeroog  
Sterrenbeelden: kreeft en scorpioen

#### AFFIRMATIE VOOR DIT CHAKRA

**IK BEN BLIJ EN GELUKKIG MET WIE IK BEN EN MET WAT IK HEB!**



### CHAKRA 3 - Zonnevluchtchakra (Manipura)

Dit chakra houdt zich bezig met het filteren van energie voor onze vitale organen, met spijsvertering en voeding. Voeding kan lichamelijk maar ook geestelijk zijn. Nieuwe ideeën komen via dit chakra naar binnen. Bij een goede werking voel je kracht en zelfvertrouwen. Bij een slechte werking voel je schaamte en heb je gebrek aan eigenwaarde. De gevoelens die bij dit chakra horen hebben vaak met macht en onmacht te maken. Ze hebben te maken met onze eigen innerlijke kracht en eigenwaarde. Als we ons zeker voelen met onze eigen kracht dan strijden we voor ons ideaal. Voelen we ons onzeker dan gaan we situaties die

onze mening vereisen zeker uit de weg. Je ego mag best sterk en krachtig zijn. Je weet dat je waardevol bent omdat je er bent.

#### Associaties

Naar kinderen toe: stimuleer zelfvertrouwen, autonomie en eigen kracht

Kernwoorden: eigenwaarde, uitstraling, acceptatie, persoonlijke kracht, balans

Plaats: net boven de navel in het zonnevluchtgebied

Getal: 10

Kleur: geel

Zintuig: gezichtsvermogen

Werking: wilskracht, het ego

Werkwoord: doen

Oefeningen: sporten in competitie, buikspiertraining, hardlopen, lachen

Element: vuur

Ontwikkelingsleeftijd: 14 - 21 jaar

Lichaamswerking: maag, lever, galblaas, angst en uitputting

Endocriene klier: alvleesklier

Voeding: gele paprika's, bananen en gele appels; eten het liefst op open vuur gebakken

Bachbloesems: rock rose/zonneroosje, mimulus/maskerbloem, cherry plum/kerspruim, aspen/esp en red chestnut/rode kastanje

Muziek: marsmuziek

Edelstenen: gele topaas, citrien en barnsteen

Sterrenbeelden: ram en leeuw

#### AFFIRMATIE VOOR DIT CHAKRA

**IK ACCEPTEER MEZELF EN ANDEREN ZOALS ZE ZIJN. IK BEN WAARDEVOL!**



### CHAKRA 4 - Hartchakra (Anahata)

Dit chakra vormt het centrum van ons energiesysteem. Het Hartchakra transporteert liefde door ons lichaam. Als dit chakra goed werkt voel je vreugde, vrede en begrip. Werkt het slecht dan kan je anderen niet goed invoelen. Ook kun je dan verlegen zijn of kwetsend overkomen. Het Hartchakra wordt vaak geassocieerd met de plek van onvoorwaardelijke liefde. Dit chakra is het centrum van liefde en vreugde. Andere eigenschappen van dit chakra zijn: eenheid, broederschap, puurheid en onschuld.

Heb vertrouwen in de Liefde!!!

#### Associaties

Naar kinderen toe: wees een lichtend voorbeeld

Kernwoorden: liefde en mededogen, eenheid, broederschap en onschuld

Plaats: bij het hart, in het midden van de borstkas

Getal: 12

Kleur: groen (en roze)

Zintuig: voelen

Werking: liefde en relaties  
Werkwoord: liefhebben, genezen  
Oefeningen: genezende massage, dansen, meditatie, ademhalingsoefeningen  
Element: lucht  
Ontwikkelingsleeftijd: 21 - 28 jaar  
Lichaamswerking: hart, longen, bloed, circulatie, hyperventilatie  
Endocriene klier: thymus; zwezerik  
Voeding: eten met liefde gemaakt en bijvoorbeeld gezegend met reiki  
Bachbloesems: agrimony/agrimonie, centaury/duizendguldenkruid, walnut/walnoot en holly/hulst  
Muziek: liefdevolle zang  
Edelstenen: groene jade, peridoot, chrysopraas, groene aventurijn, groene toermalijn, diamant, malachiet, heliotroop, rozenkwarts en rhodochrosiet  
Sterrenbeelden: weegschaal en stier

#### AFFIRMATIE VOOR DIT CHAKRA

**IK VOEL VREDE, VREUGDE, DANKBAARHEID EN BEGRIP VOOR ALLES EN IEDEREEN!**



#### CHAKRA 5 - Keelchakra (Vishuddha)

Dit chakra heeft te maken met het wel of niet kunnen en willen uitspreken van gevoelens en emoties. Werkt dit chakra goed dan ben je creatief, wilskrachtig en vertegenwoordig je je eigen waarheid. Je durft voor je eigen mening uit te komen. Veel mensen hebben hier een blokkade omdat ze als kind hun emoties niet mochten uiten of hun ideeën moesten onderdrukken. De invloed van het ouderlijk gezin is vaak erg groot en het neemt veel tijd om dit chakra te genezen. Het is erg belangrijk dat emoties en gevoelens worden geuit. Als je boos bent wil je misschien wel schreeuwen. Als je verdrietig bent zullen tranen van verdriet en het geluid dat je daarbij maakt dit chakra open houden. En ook als je gelukkig bent

maakt je keel geluid. Misschien zing je van blijdschap of bedank je de Bron voor de vreugde in je leven. Spreken is een machtig wapen. Woorden kunnen erg kwetsen. Bedenk dus voordat je dingen zegt of je ze wel zou moeten zeggen. Maar het belangrijkste is: LACHEN is GEZOND!

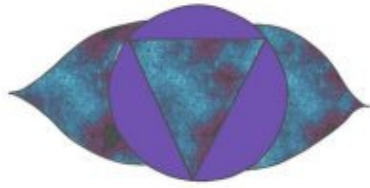
#### Associaties

Naar kinderen toe: stimuleer communicatie en creativiteit  
Kernwoorden: creativiteit en zelfvertrouwen, boodschapper, waarheid, reiniging  
Plaats: keel  
Getal: 16  
Kleur: lichtblauw/turkoois  
Zintuig: horen  
Werking: communicatie  
Werkwoord: spreken en luisteren  
Oefeningen: mantra zingen, stilte, nekmassage, toneel, spreken, zingen, lachen  
Element: ether  
Ontwikkelingsleeftijd: 28 - 35 jaar  
Lichaamswerking: ademen, oren, spijsvertering, keel, mond, tanden, kaak en oren  
Endocriene klier: schildklier  
Voeding: gezond en met mate  
Bachbloesems: chicory/cichorei, vervain/ijzerhard, vine/wijnstok, beech/beuk en rock water/bronwater  
Muziek: opera en operette  
Edelstenen: lapis lazuli, aquamarijn, crysocolla en turkoois  
Sterrenbeeld: tweelingen en maagd

#### AFFIRMATIE VOOR DIT CHAKRA

**IK SPREEK MIJN GEVOELEN EN MIJN MENING UIT EN BEN VOL ZELFVERTROUWEN!**





### CHAKRA 6 - Derde Oog chakra (Ajna)

Dit centrum zoekt waarheid, wijsheid en betekenis. Bij een goede werking ben je helder van geest. Je snapt waarom sommige dingen gebeuren. Je kunt het leven beter inschatten. Bij een slechte werking is je geheugen en ook je zicht minder goed. Dit chakra is erg verbonden met de Hogere Geest. Het heeft te maken met wijsheid en intuïtie. Door je gevoelens toe te laten en ze op hun

waarde te schatten kun je ze accepteren. We blijven dan niet steken in hevige emoties. Dit chakra heeft te maken met begrip en vergiffenis. Mensen doen soms dingen die je niet begrijpt. Een goed ontwikkeld zesde chakra helpt je om mensen te begrijpen en te vergeven. Liefde voor jezelf en je medemens is hierbij erg belangrijk. Maar ook door van jezelf te houden kun je de vreugde van het ZIJN ervaren!

#### Associaties

Naar kinderen toe: stimuleer eigen wijsheid en zelfstandigheid

Kernwoorden: begrip en vergiffenis, innerlijk weten, ontvankelijkheid en spiritualiteit, waarheid, wijsheid en betekenis

Plaats: voorhoofd, tussen de wenkbrauwen

Getal: 2

Kleur: indigo

Zintuig: waarnemen/intuïtie

Werking: intuïtie, inzicht, zesde zintuig

Werkwoord: intuïtief weten

Oefeningen: tai-chi en meditatie

Element: de kosmos

Ontwikkelingsleeftijd: 35 - 42

Lichaamswerking: kleine hersenen, ogen, neus, oren, nachtmerries, geestesziekten

Endocriene klier: epifyse

Voeding: experimenteer; probeer nieuwe recepten

Bachbloesems: clematis/bosrank, honeysuckle/kamperfoelie, wild rose/hondsroos, olive/olijf, white chestnut/paardekastanje, mustard/herik en chestnut bud/knop van paardekastanje

Muziek: klassieke muziek

Edelstenen: donkere aquamarijn, sodaliet, lapis lazuli en maansteen

Sterrenbeeld: boogschutter en vissen

#### AFFIRMATIE VOOR DIT CHAKRA

**IK DENK POSITIEF EN LEER VAN 'GOEDE' EN 'SLECHTE' LEVENSERVARINGEN!**



### CHAKRA 7 - Kruinchakra (Sahasrara)

Je weet wie je bent. En je weet dat de goddelijke kracht door je heen stroomt. We voelen ons één met de Bron. Bij een slechte werking reageert men vaak bekrompen, materialistisch en egoïstisch. Dit chakra staat voor: gelukzaligheid. Je weet dat er altijd een hogere bron is die je steunt. Je weet dat er meer is tussen hemel en aarde. Alledaagse dingen zijn heel belangrijk hier op aarde maar deze maken uiteindelijk niets uit als je in deze staat van gelukzaligheid verkeert. Dat heet transcendentie. Je stijgt uit boven de dingen en leeft op een onbezorgde manier. Je ziet alles in perspectief. Het leven is holistisch. Alles heeft met elkaar te maken en alles is met elkaar verbonden. We zien dat dingen niet

zomaar gebeuren en dat je altijd beschermd wordt. Je geeft je er aan over!

## Associaties

Naar kinderen toe: spreek over en beleef samen spiritualiteit

Kernwoorden: spiritualiteit, kracht, paranormale ontwikkeling, connectie met de Bron, onthechting van waarde, genade en inzicht

Plaats: boven op het hoofd naar boven

Getal: 1.000

Kleur: violet

Zintuig: gelukzaligheid

Werking: wijsheid, spiritueel inzicht

Werkwoord: absoluut weten

Oefeningen: meditatie, stil zitten en visualiseren, gelukzaligheid voelen

Element: de kosmos

Ontwikkelingsleeftijd: 42 - 49

Lichaamswerking: grote hersenen, centrale zenuwstelsel, hersenschors, huid geestesziekten en nervositeit

Endocriene klier: hypofyse

Voeding: geen; prana licht

Bachbloesems: water violet/waterviolier, impatiens/reuzenbalsemien en heather/struikheide

Muziek: mantra's

Edelstenen: amethyst, seleniet, witte opaal, mosagaat en diamant

Sterrenbeeld: waterman

### AFFIRMATIE VOOR DIT CHAKRA

**DOOR MIJ STROOMT GODDELIJKE KRACHT. IK VOEL ME GESTEUND EN BEN GELUKZALIG!**

Gratis downloads van chakraarten en chakraleurplaten kun je vinden in de Kinderspeeltuin van [www.hetholistischkindercentrum.nl](http://www.hetholistischkindercentrum.nl)



### ENERGIE; WAT IS DAT?

**Kijk eens naar jezelf!!!**

Bekijk jezelf eens aandachtig in de spiegel. Wat zie je allemaal? Zie je ogen, oren, een neus en een mond? Zie je armen en benen? Kijk eens naar je hele lichaam.

Hoe ziet het er uit? Maak op een groot vel papier een tekening van jezelf en schrijf de namen van je verschillende lichaamsdelen erbij.

Je ogen, oren, neus en mond hebben een functie. Je kunt er iets mee doen. Deze 'onderdelen' van het lichaam vertegenwoordigen vijf zintuigen; zien, horen, ruiken, proeven en voelen.

### Vijf zintuigen

Met je oren kun je horen.

Met je ogen kun je zien.

Met je neus kun je ruiken.

Wist je dat misschien?

Met je huid kun je voelen.

En je tong die laat je proeven.

Heb je in de spiegel alle zintuigen gezien?

### Tips om de zintuigen te verkennen

#### Oren

Maak samen een hoorspel. Bedenk een spannend verhaal en gebruik een cassetterecorder om geluiden op te nemen. Je kunt hierbij bijvoorbeeld gebruik maken van bestek dat op een bordje tikt, een deur die dichtslaat, voetstappen, muziek op de achtergrond en natuurlijk spreken jullie samen een tekst in. Wie doen er allemaal mee en waar gaat het verhaal over? Spannend hoor!



## Ogen

Neem een spiegel en teken jezelf na. Je kunt ook elkaar natekenen. Trek ook gekke bekken en teken dat eens na.

## Neus

Maak een grote bril van papier en hang daar een grote nepneus aan. Zet de bril op je hoofd en maak een boel plezier.

## Huid

Neem een schoenendoos. Plak aan de buitenkant een mooi inpakpapiertje of allerlei verschillende stickertjes. Verzamel kleine, herkenbare voorwerpen. Bijvoorbeeld een gum, sleutels, een klein speelgoedje, een pingpongballetje, een lego poppetje, enz. Maak in de deksel van de schoenendoos een gat zo groot als je hand. Probeer nu om de beurt te raden, door je hand door de deksel te steken en te voelen, wat je hebt gepakt.

## Tong

Doe een smaaktest. Neem een aantal bordjes en leg daar allerlei etenswaren op. Probeer nu met je ogen dicht te proeven wat er op de bordjes ligt.

## Zesde zintuig

Naast deze vijf zintuigen bestaat er nog een zesde zintuig. Met dit zintuig kun je dingen 'weten' en 'voelen', maar dan op een andere manier dan met je huid. Soms weet je gewoon dat iemand je zal bellen of dat je vriendinnetje vanmiddag langs komt, zonder dat je dat echt van tevoren wist. Dit 'weten' heet intuïtie en is heel erg belangrijk. Dit zesde zintuig heeft te maken met dat waar wij uit zijn ontstaan, namelijk Energie. Wij zijn niet alleen ons lichaam met de zintuigen, armen, benen, organen en alles wat je zo met het blote oog kunt zien. Eigenlijk zijn wij veel meer dan dat en is het lichaam slechts het topje van de ijsberg van wat wij zijn.

## IK BEN ENERGIE

Alles om ons heen bestaat uit golven, trillingen en energie. Geluiden zijn trillingen in de lucht. Piepkleine botjes in je oren maken het geluid harder zodat je de geluiden kunt horen. Alles wat we horen, zien en voelen bestaat uit die kleine deeltjes die trillen. En wij bestaan ook uit die kleine deeltjes die trillen. Vandaar dat we zeggen: we zijn allemaal hetzelfde. En: wij zijn allen één. De mens bestaat ook uit energie. Ons lichaam is opgebouwd uit heel erg veel kleine cellen en andere kleine deeltjes. Je ziet weliswaar je lichaam als één geheel, toch bestaat alles in en om je lichaam heen uit kleine cellen of deeltjes energie. Doordat ze allemaal samen op een vrolijke manier met elkaar trillen kun je een lichaam zien. Zelfs een steen, die lijkt toch erg hard, is opgebouwd uit energie. Uit dezelfde kleine deeltjes waar mensen uit bestaan. Dezelfde kleine deeltjes die voortdurend trillen. Ze trillen langzamer waardoor het zo'n vaste stof lijkt. Maar eigenlijk zijn het allemaal kleine deeltjes die naast elkaar als een gek staan te springen.

Alles is dus energie en alles is met elkaar verbonden. Eerst was er alleen maar energie. Het was de Bron voor alles wat er bestaat. Deze Bron is goed en positief. Sommige mensen noemen deze Bron; God, anderen noemen de Bron het Universum of gewoon de Bron. Al het leven op Moeder Aarde, in het heelal, of waar dan ook ontstaat uit die energie, die Bron. Het maakt niet uit waar je naar kijkt. Alles om je heen bestaat uit diezelfde grondstof. Het is eigenlijk net alsof je van klei een hele wereld maakt. De poppetjes zijn gemaakt van klei, de huizen zijn gemaakt van klei, de dieren zijn gemaakt van klei en de autootjes zijn gemaakt van klei. Zo is het ook in het universum. Alleen moet je klei dan vervangen door energie.

## Energie uitwisseling

Elk mens bestaat uit energie maar straalt ook energie uit. Soms wisselt hij energie uit met zijn medemensen of dieren. Ook kun je de energie van dingen voelen. Leg maar eens je handen op een steen, een hond of een mooie bloem. Voel je de energie?

Gedachten zijn ook trillende deeltjes energie. Doordat mensen denken komt er gedachte-energie in de wereld waar de gedachten werkelijkheid worden. Onze dagelijkse wereld is ontstaan doordat mensen

gedurende miljoenen jaren allerlei dingen hebben gedacht en bedacht. Wij hebben met onze gedachten de wereld zo gemaakt zoals hij nu is.

We zien de wereld en denken dat dit het enigste is wat bestaat omdat het tastbaar is. Maar naast deze vertrouwde wereld is er ook nog een onzichtbare wereld. Die wereld hoeft helemaal niet zo onzichtbaar te zijn en kan ook heel vertrouwd worden. De energie is daar gewoon veel minder dicht. We hebben nooit geleerd hoe we die wereld kunnen ontdekken.

Er zijn tegenwoordig steeds meer kinderen (nieuwetijds-, sterre- en kristalkinderen) die deze werelden als heel vertrouwd ervaren. Ze weten bijvoorbeeld vaak wat anderen denken of staan in contact met andere wezens. Wezens die niet iedereen kan zien omdat we er niet voor open staan of niet genoeg voor geoefend hebben. Maar dat betekent nog niet dat ze niet bestaan. De onzichtbare wereld is er één van energieën en van trillingen. De zichtbare wereld is er ook één van energieën en trillingen. De zichtbare wereld is uit de onzichtbare wereld ontstaan.

### Tip met energie

Wrijf je handen eens stevig tegen elkaar en houdt ze dan een stukje van elkaar af. Voel de warmte tussen je vingers. Je voelt de energie waar we het steeds over hebben. Er kan zelfs een soort ronde bal van energie ontstaan. Met deze energie kun je jezelf helen. Leg je handen op een zere plek of op een huisdier. Je zult zien dat de pijn gauw weg is en dat je huisdier het waarschijnlijk heel erg plezierig vind. Probeer het maar eens!!!



### HET JAARWIEL

Het Jaarwiel is iets wat door paganistische mensen zoals heksen en druïden wordt gevierd. Ze vieren acht seizoensfeesten, de sabbats en de esbats. Er worden speciale rituelen uitgevoerd en er wordt gegeten, gedronken en feest gevierd. Maar ook mensen die niet meteen heks of druïde zijn kunnen van deze feesten en de symboliek ervan genieten. Kinderen vooral houden namelijk erg van symbolen en feestjes. De symboliek van Het Jaarwiel heeft vooral met een terug gaan naar de natuur te maken. En dat is zeker in deze tijd een zeer belangrijk thema!!! Misschien is het leuk om met je kinderen mee te doen aan deze feestvieringen en tegelijkertijd iets te leren over het paganisme. Het is helemaal aan jezelf welke invulling je eraan wilt geven. Wellicht steek je op die feestdagen alleen een kaarsje aan. Misschien vind je het leuk om je er verder in te verdiepen, websites op te zoeken of boeken, en het wat meer uitgebreid te doen.

Je kunt elke sabbat zo klein of zo groot maken als je zelf wilt. Magische rituelen werken alleen maar als deze voor jouw en je gezin iets betekenen. En dingen doen waar kinderen geen zin in hebben of totaal niets bij voelen is absolute tijdverspilling. Het bespaart een hoop frustratie als je dit dan achterwege laat.

De kracht van de God of Godin kun je elke dag voelen. Herhaal daarom activiteiten die je erg leuk vindt, die je kinderen leuk vinden, en die een bepaald gevoel van herkenning geven. Gewoon, waar je je lekker bij voelt. Laat je door je eigen innerlijke stem leiden bij het uitzoeken van de activiteiten, rituelen, etc.

We wensen veel plezier met de jaarfeesten.

### Het Jaarwiel

De data van de jaarfeesten willen bij diverse bronnen nogal eens verschillen. We zijn voor het gemak van onderstaande data uitgegaan. Het zal hooguit 1 dag verschillen.

In veel magische kringen begint het nieuwe jaar met Samhain (Halloween) op 31 Oktober.

### 31 oktober Samhain

Met Samhain begint het nieuwe Jaarwiel. Dit feest heeft alles te maken met het achterlaten van het oude om vervolgens over te gaan tot het nieuwe jaar op 1 november. Net als de dieren kun je een voorraad aanleggen voor de koude winter. Maak een voorraadkast met wekflessen vol lekkers. De sluier tussen de wereld van de levenden en diegenen die over zijn gegaan is nu erg dun. Samhain wordt ook wel Halloween genoemd. In Amerika gaan kinderen die angstwekkend zijn verkleedt langs de deuren om snoep te verzamelen. Iets dat wij kennen op 11 november als Sint Maarten. Samhain is bij uitstek een geschikte tijd om in contact te treden met onze voorouders. Je kunt dit doen door samen over ze te praten en foto's te bekijken. Ga op bezoek bij familie of nodig ze uit en praat samen over vroeger, over familieleden die al zijn heengegaan, kijk naar filmpjes van vroeger en maak samen bijvoorbeeld een familie stamboom.

### 21 december Yule

Yule is midwinter. Het is de langste nacht van het jaar. Hierna worden de nachten weer korter en de dagen weer langer. Dat merk je natuurlijk niet meteen. Het gaat heel langzaam. Het licht is weer teruggekomen. Dit zie je deze maand ook in de kerstboom met al die prachtige lichtjes en de vlammetjes van de kaarsjes. We vieren de terugkomst van het licht met het verbranden van de kerstboom, een wenstak of een yoelblok. Er zijn meer feesten in deze maand die te maken hebben met het licht zoals Sint Lucia in de Scandinavische landen. De heilige Sint Lucia geldt daar als bringer van het licht. En ook de komst van Jezus Christus werd aangekondigd door een fonkelende ster in de lucht. Versier je kamer met kaarsjes en sterretjes.

### 1 februari Imbolc

Imbolc is het symbolische begin van de lente. We ruimen op, maken schoon en vieren het ontkiemen van de zaden. Imbolc betekent 'in de baarmoeder' en is een ploeg- en zaaifeest ter ere van de Godin Brigid.

### 21 maart Ostara

Ostara lijkt wel wat op Pasen. We geven elkaar eieren met een wens erop geschreven en maken broden in de vorm van de godin Ostara. Zij wordt afgebeeld als een haas. We versieren het huis met paastakken en bloemen. Het is nu op en top lente. We dansen en springen op het zaaibed zodat de zaden beter zullen ontkiemen. De dagen worden weer langer en de zomer zal weldra aanbreken.

### 1 mei Beltane

Het meifeest Beltane is een feest van liefde en warmte. Het is het begin van de zomer. We versieren het huis met verse bloemen. Beltane is een vruchtbaarheidsfeest, er wordt ook vaak getrouwd. In heksenkringen doen zich handfastings voor. Dit is trouwen op een heksen manier. Stelletjes springen over een bezem om de verbinding te bezegelen.

### 21 juni Litha

Dit is de langste dag van het jaar. Alles staat volop in bloei. We vieren de rijkdom van het seizoen. De God gaat trouwen met de Godin. Men vereert de godin Fortuna die met haar hoorn des overvloeds, rijkdom en overvloed over het land uitstrooit. Denk hierbij ook aan het Sint-Jansvuur dat nog steeds wordt ontstoken. Er worden vreugdevuren aangestoken ter ere van de zon. Alles wordt versiert met bloemen en ook worden er bloemen in het vuur gegooid.

### 1 augustus Lughnasad

Dit is een vuurfeest ter ere van de Zonnegod Lugh. Men haalt het eerste graan binnen wat met Imbolc is gezaaid. De zonnegod schonk ons veel goeds. We versieren het huis hiermee. Met vruchten en speciaal brood gebakken van het eerste graan.

### 21 September Mabon

Het tweede oogstfeest. De laatste oogst wordt binnengehaald. Nacht en dag zijn even lang. Net als op 21 maart. Toen werden de nachten korter. Maar deze keer worden de nachten langer. We gaan een duistere tijd tegemoet. We trekken ons terug om ons te bezinnen om vervolgens in de lente wedergeboren te worden. We bedanken de Godin en versieren het huis met appels, druiven en gedroogde bladeren. Dit is een rustperiode.

## BETEKENIS VAN KLEUREN

In dit hoofdstuk vind je uitleg over kleuren. Wat voor invloed hebben ze op je en wat betekenen ze. Lees ze samen met een verzorger door. De knutseltips en doetips kunnen door de kinderen worden uitgevoerd. Samen knutselen is natuurlijk ook erg leuk.

### Rood

Van rood wordt je sterk. Het zorgt voor een stevige basis dicht bij Moeder Aarde. Als je iets heel graag wilt dan kan rood je helpen, het versterkt namelijk je wilskracht. Van te weinig rood wordt je sloom en voorzichtig, van teveel kun je kwaad of zelfs gewelddadig worden. Gebruik dan groen om dit wat af te zwakken. Rood geeft passie, energie en hartstocht. Het geeft je meer vertrouwen.

Lichamelijk zorgt rood voor je bloedsomloop, geeft het meer energie en zet je aan tot actie. Emotioneel gezien geeft rood je kracht, macht en motivatie. Rood staat natuurlijk ook voor liefde. De kleur rood hoort bij het eerste chakra. Het heeft te maken met hoeveel je geaard bent.



Rood - levenslust, energie en basis - eerste chakra - tegenkleur is groen. Van rood wordt je sterk. Het zorgt voor een stevige basis en wilskracht. Helpt lichamelijk bij: bloedarmoede en vermoeidheid (het geeft energie). Helpt emotioneel bij: kracht, motivatie, moed en macht. Helpt spiritueel bij: aarding.

### Affirmaties bij deze kleur

IK BEN STERK! || IK BEN LIEFDEVOL! || IK BEN VOL VERTROUWEN!

### Knutseltip met rood

Teken een roos. Kopieer deze roos meerdere keren. Neem allerlei kleuren rood om de rozen mee in te kleuren. Neem bijvoorbeeld een rood potlood, een rode stift, rood krijt, rode verf (plakkaatverf, waterverf, olieverf, etc.), rood (crêpe)papier, etc. Plak alle ingekleurde rozen op een groot vel papier. Je kunt natuurlijk ook gewoon een roos tekenen.

### Oranje

Oranje is de kleur van het evenwicht. Het ontstaat door rood en geel met elkaar te vermengen. Oranje maakt je blij, dynamisch en enthousiast. Oranje heeft in je lichaam effect op je blaas, je nieren en je darmen. Emotioneel gezien geeft oranje een totaal gevoel van welzijn. Mensen met een juiste hoeveelheid oranje zijn blijmoedig, gemotiveerd en vol optimisme. Je bent creatief en brengt dat tot uiting. Als er te weinig oranje aanwezig is dan voelt men zich vaak futloos, zonder zelfvertrouwen en heeft men vaak een negatief zelfbeeld. Oranje staat in verband met het tweede chakra; het energiecentrum van levenskracht.

Oranje - optimisme, levensvreugde en zelfbeheersing - tweede chakra - tegenkleur is blauw. Oranje is de kleur van het evenwicht. Oranje maakt je blij, dynamisch en enthousiast. Helpt lichamelijk bij: blaas, nieren en darmen. Helpt emotioneel bij: een totaal gevoel van welzijn (vrolijkheid en optimisme). Helpt spiritueel bij: leven in het NU.

### Affirmaties bij deze kleur

IK BEN VROLIJK! || IK LEEF NU! || IK BEN IN EVENWICHT!

### Knutseltip met oranje

Neem een aantal sinaasappels en wat kruidnagels. Prik de kruidnagels in allerlei vormen in de sinaasappels. Leg ze op een mooie schaal. Wat ruikt dat heerlijk!

## Geel

Deze kleur maakt ons blij en optimistisch. Het is een kleur die staat voor vrijheid. Emotionele blokkades en andere hindernissen kunnen met geel worden overwonnen. Geel zorgt voor visioenen. Het geeft ruimte en een zonnige, vrolijke sfeer in huis. Geel maakt je positief en stimuleert je intellect. Het zet de hersenen aan tot denken. Lichamelijk gezien heeft geel te maken met de huid. Geel helpt tegen eczeem en acné want het werkt zuiverend. Ook de alveesklier, de spijsvertering, de galblaas en de lever worden beïnvloedt door de kleur geel. Het helpt bij suikerziekte en constipatie. Emotioneel gezien geeft geel vrolijkheid en motivatie. Je vindt het waarschijnlijk erg leuk om met mensen om te gaan en erop uit te trekken. Slechte concentratie, een kritische houding, een gevoel van alleen willen zijn en thuis willen blijven zijn vaak een indicatie van een tekort aan geel. Spiritueel gezien heeft geel te maken met het derde chakra. Dit geeft de band met ons eigen zelfbewustzijn maar ook de band met de rest van de mensheid aan.

Geel - wijsheid, denkvermogen en intelligentie - derde chakra - tegenkleur is violet.  
Deze kleur maakt ons blij en optimistisch. Het is een kleur die staat voor vrijheid en vrolijkheid.  
Helpt lichamelijk bij: zuivering van de huid, alveesklier, spijsvertering, galblaas en lever.  
Helpt emotioneel bij: het opheffen van emotionele blokkades en hindernissen.  
Helpt spiritueel bij: het ontwikkelen van zelfbewustzijn.

### Affirmaties bij deze kleur

IK BEN WIJS! || IK BEN OPTIMISTISCH || IK BEN VRIJ!

### Knutseltip met geel

Neem een groot vel papier en een flinke dot gele plakkaatverf. Verf een reuzenzon op het vel en maak er mooie zonnestralen aan. Hang de grote zon aan de muur en geniet ervan.

### Een doe tip met geel

Ga door het huis en zoek alle gele dingen die je kunt vinden. Denk hierbij aan; gele stiften, potloden, kleding, speelgoed, etenswaren zoals bananen, een ballon en nog meer. Maak een foto van al deze dingen en plak hem in je kamer.

## Groen

Groen staat voor groei en vernieuwing. Heldere tinten groen werken genezend en verfrissend. Donkere tinten brengen het lichaam in balans. Groen zorgt voor vrede en harmonie in ons leven. Het is een kleur van genezing en hoort bij het vierde chakra. Lichamelijk gezien wordt groen geassocieerd met de zwezerik en de lymfeklieren. Het verlaagt de bloeddruk. Groen geeft gewoon een tevreden gevoel. Kijk maar eens naar de natuur. Bloemen, planten en bomen; alles heeft groen in zich. Optimisme en vertrouwen komen uit een juiste balans met groen voort terwijl een teveel kan zorgen voor kritiek, jaloezie en depressiviteit. Spiritueel gezien brengt groen de verwondering terug in je leven. Groen slaat een brug tussen aardsheid en spiritualiteit. Groen kan helpen om angst om te zetten in vertrouwen en pure liefde. Groen hoort naast roze bij het vierde Chakra.

Groen - vrede, natuur, frisheid en kalmering - vierde chakra - tegenkleur rood.  
Groen staat voor groei en vernieuwing. Het werkt genezend en vitaliserend.  
Helpt lichamelijk bij: het in balans brengen van lichaamssystemen.  
Helpt emotioneel bij: vrede, liefde en harmonie.  
Helpt spiritueel bij: een brug slaan tussen aarde en spiritualiteit.

### Affirmaties bij deze kleur

IK BEN VREDIG! || IK BEN GEZOND! || IK BEN LIEFDEVOL!

### Knutseltip met groen

Zoek allemaal groene blaadjes en ander natuurlijk materiaal om er een mooie collage of mobile van te maken. Je kunt ook een mooi groen landschap schilderen, een tekening maken met als thema de kleur groen of lekker in de tuin gaan werken.

## Blauw

Blauw staat voor trouw, het is de kleur van de hemel. Het geeft kalmte en ontspanning. Het geeft ook verkoeling; waarmee je koorts kunt tegengaan en de bloeddruk kunt verlagen. Blauw hoort bij het vijfde chakra. Het beïnvloedt dus klachten die te maken hebben met de keel en de ademhaling. Blauw zorgt emotioneel gezien voor evenwichtigheid en een gevoel van vrede. Een teveel aan blauw kan zorgen voor egoïsme en dogmatiek. Een tekort kan ervoor zorgen dat men gauw bang en verlegen wordt en liever binnen blijft. Spiritueel gezien staat blauw voor de vrije wil van uiting. Als je in balans bent met blauw dan heb je waarschijnlijk hoge idealen, geloof en vertrouwen in spiritueel inzicht. Herken je ziel en integreer het in je lichaam en je wezen.

Blauw - rust, harmonie en ontspanning - vijfde chakra - tegenkleur is oranje.

Blauw staat voor trouw, het is de kleur van de hemel. Het geeft kalmte, verkoeling en ontspanning.

Helpt lichamenlijk bij: keel, ademhaling en verkoeling (zoals bij koorts of hoge bloeddruk).

Helpt emotioneel bij: evenwichtigheid en een gevoel van vrede.

Helpt spiritueel bij: het geven van een plaats van spiritualiteit in je leven.

## Affirmaties bij deze kleur

IK BEN TROUW! || IK BEN ONTSPANNEN! || IK BEN HARMONIEUS!

## Knutsel tip met blauw

Maak een schilderij van de lucht met vogels en vlinders.

## Indigo

Indigo is een mix van blauw en violet en hoort bij het zesde chakra. Het heeft te maken met zuivere kennis en inzicht. Het maakt contact met het niveau van ons onderbewuste en onze kracht om dingen aan te voelen. Het is een kleur van mysterie en magie. Indigo beïnvloedt lichamenlijk gezien het aangezicht. Het kan pijn bestrijden. Zoek wel naar de oorzaak. Het werkt op de hypofyse. Emotioneel gezien beïnvloedt indigo iemands mentale toestand. Men is in balans als men zichzelf vertrouwt, men zich zeker voelt en vol vrede. Negatieve eigenschappen als trots, manipulatie, egoïsme en dogmatiek komen bij een teveel aan indigo naar voren. Een tekort kan iemand overgevoelig maken voor andermans gevoelens en kan leiden tot angst voor succes en ongedisciplineerdheid. Het zesde chakra is de zetel van spirituele kennis en kracht. Het stelt de geest open voor oude verborgen kennis en wijsheid uit het verleden. Let op dromen en meditatie. Indigo schenkt intuïtieve kracht en zorgt voor het omzetten van angst en onzekerheid over spiritualiteit naar spiritueel bewustzijn.

Indigo - mystiek, magie en volledigheid - zesde chakra - tegenkleur is goud.

Indigo staat voor zuivere kennis en inzicht. Het maakt contact met ons onderbewuste.

Helpt lichamenlijk bij: het aangezicht, de hypofyse.

Helpt emotioneel bij: een goede mentale toestand, zelfvertrouwen, zekerheid en vrede.

Helpt spiritueel bij: spirituele kennis en kracht, wijsheid en kennis uit het verleden.

## Affirmaties bij deze kleur

IK VIND HET FIJN OM TE DELEN! || IK BEN RECHTVAARDIG! || IK HEB EERBIED VOOR ALLES WAT IS!

## Knutsel tip met indigo

Koop textielverf in de kleur indigo. Neem een groot stuk witte stof. Maak allemaal knopen in de stof en verf de stof in de prachtige indigoverf. Haal de stof er uit en laat het drogen. Haal de knopen los en geniet van het resultaat. Maak van de stof een wandschilderij, een sjaal of een spreij voor op je bed.

## Violet

Deze kleur staat voor wijsheid. Het geeft diepe ontspanning, kracht en waardigheid. Het richt ons op de mystieke eenheid van het universum. Het geeft zekerheid; men weet! Lichamenlijk gezien heeft violet te maken met de hersenen, het zenuwstelsel en het hele hoofd. Het hoort bij het zevende chakra. Het beïnvloedt de emoties en iemands geestelijke toestand. Het geeft rust en helpt tegen stress en traumatische ervaringen. In balans met violet geeft kracht en vertrouwen. Geïrriteerd zijn,



onzekerheid, ongeduld en arrogantie kunnen een teken zijn van teveel aan violet. Een tekort aan violet zorgt voor een lage zelfwaardering, negatieve gedachten en apathie. Spiritueel gezien past violet bij onderwerpen als geloof, iemands spirituele gevoel en de zoektocht naar persoonlijke betekenis. Je bent volledig in je heilige kern als violet in balans is.

Violet - transformatie, spiritualiteit, mystiek en magie - zevende chakra - tegenkleur is geel.  
Deze kleur staat voor wijsheid. Het geeft diepe ontspanning, kracht en waardigheid.  
Helpt lichamelijk bij: stress en trauma.  
Helpt emotioneel bij: kracht en vertrouwen.  
Helpt spiritueel bij: het volledig in je heilige kern komen.

#### Affirmaties bij deze kleur

HET LEVEN IS PRACHTIG! || IK BEN HET LICHT! || IK BEN EEN MET ALLES!

#### Knutseltip met violet

Zoek stof in de kleur violet. Ga naar de bibliotheek of zoek op het internet naar tekens of symbolen die een magische betekenis hebben. Neem zilverkleurige of goudkleurige verf en schilder de symbolen op de stof. Hang het aan de muur.

#### Helen of genezen met kleuren

Als je nu naar aanleiding van de beschrijving van de chakra's en de kleuren bemerkt dat je wel wat meer van een bepaalde kleur(en) in je leven kunt gebruiken kun je een aantal dingen doen:

- Gebruik een drinkbeker in de gewenste kleur
- Neem een stuk stof in de gewenste kleur en bind die vast rond de gewenste chakra
- Verdiep je in de werking van edelstenen in de juiste kleur en draag die een tijdje
- Maak kunstwerken zoals een schilderwerk of een tekening in de gewenste kleur(en)
- Zoek naar sieraden in de juiste kleur en draag ze een tijdje bij je
- Gebruik samen met Reiki een gewenste kleur
- Maak de knutseltips die beschreven staan bij de kleuren

#### WAT IS MAGIE?

Magie kun je overal vinden. Het is in ons en overal om ons heen. We hoeven alleen maar in ons binnenste te kijken en daar de kracht en de wijsheid te vinden. Die kennis is een overlevering over vele generaties. Vroeger gebruikte men een aantal belangrijke symbolen en de wilskracht om positieve veranderingen in ons leven aan te brengen om Magie te kunnen bedrijven. Met onze gedachten, maar ook met onze angsten, creëren we onze nabije omgeving. Door je daar bewust van te worden en er op een constructieve manier mee om te gaan kun je je omgeving beïnvloeden.



Magie vind je in de kleine dingen des levens. Dat iemand geneest door middel van het elke dag opzeggen van positieve affirmaties is Magie.

Het materialiseren van de behoefte aan veiligheid door middel van geld of dingen is ook Magie. Je innerlijke zelf en pure kracht (h)erkennen en (her)ontdekken is de mooiste Magie van allemaal. Door gebruik te maken van de Kosmische energie en van je eigen innerlijke kracht kun je van iets onzichtbaars iets tastbaars maken. Ga daarbij altijd uit van het hoogste goed van de ander. Men komt op aarde om dingen te leren. Het kan zijn dat degene die je zou willen 'vangen' met een liefdesspreuk juist op aarde is gekomen om te leren hoe het is om alleen te zijn. De liefdesspreuk zal dan niet werken en is ook in tegenspraak met zijn of haar levensweg en hoogste goed.

Magie is niet goed of slecht. Bij magie gebruikt men de universele kracht, waarbij ieder mens zelf bepaalt hoe hij of zij ermee om wil gaan. Er is dan ook geen verschil in witte of zwarte magie. Men kan de kracht positief (wit) of negatief (zwart) gebruiken. Het positieve of negatieve ligt hem in de mens zelf en wat hij of zij ermee wil bereiken.

Een zeer belangrijke regel in magische kringen is de Wet van Drie. Het is een universele wet. Dit betekent dat alles wat je uitstuurt, drievoudig bij je terugkomt. Dus als je goed doet, keert het goede drievoudig bij je terug.

Men kan alles manifesteren wat men wil. Dit is niet afhankelijk van of men zich goed en vroom gedraagt. Als men goed doet zal men goed ontmoeten. Dat staat buiten kijf. Maar soms hebben zielen afspraken gemaakt. Wellicht heeft iemand een contract met een ander om daarvan te kunnen leren. Dit betekent dat de ene ziel de andere ziel belooft om in het volgende menselijke leven donker te worden, hierbij de andere ziel de kans gevend iets waardevols over hemzelf te leren. En zonder donker zal er nooit licht kunnen zijn. Manifesteren heeft meer te maken met of men zijn eigen kracht erkent en er in durft te stappen; er voor durft te gaan. Zodra men (h)erkent dat geluk, voorspoed en rijkdom een geboorterecht is en men daar naar gaat leven zullen al deze goede zaken deel gaan uitmaken van je leven.

### MEDITEREN MET KINDEREN

Ook voor kinderen kan meditatie heel waardevol zijn. Ze leiden een druk leven. Kijken veel vaker televisie, spelen spelletjes op de computer en maken gewoon erg veel mee. Dit wil niet zeggen dat, dit allemaal verkeerd is en dat kinderen de hele dag moeten gaan zitten mediteren. Het helpt wel bij het lozen van allerlei onnodige beelden en informatie die bij die bezigheden is opgedaan. Doordat je een kind leert met aandacht naar binnen te gaan ontvangt het een geschenk waar het de rest van zijn leven veel aan zal hebben. Het werkt ontspannend, leidt tot een betere concentratie en verbeterd het geheugen.



#### Over meditatie

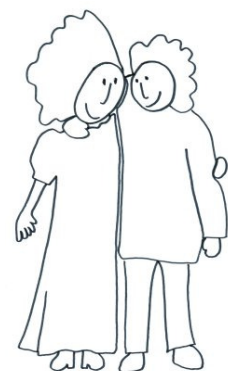
Als je nog nooit hebt gemediteerd kan het in het begin best moeilijk zijn om zo lang stil te zitten. Begin dan ook met korte momenten. Let bijvoorbeeld wat meer dan normaal op je ademhaling; hoe de lucht door je neusgaten gaat of hoe je buik langzaam op en neer gaat. Soms is het handig om een soort openingsritueel te gebruiken voordat je gaat mediteren. Steek bijvoorbeeld samen een kaarsje aan of laat je kind altijd een belletje luiden voordat jullie beginnen. Wees gewoon eventjes stil, zit met je ogen dicht en beweeg niet. Brandt een kaarsje of speel een stukje rustgevende muziek.

Dit kun je dan uitbreiden van eventjes stilzitten in het begin tot meditatie sessies van gemiddeld een half uur. Je zit of ligt stil en ademt door je buik. Gedachten laat je aan je voorbij gaan en je wordt helemaal rustig van binnen. Klik op onderstaande sites voor meer informatie over meditatie.

### ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE

Iedereen komt uit dezelfde bron. Voor die bron nemen we als voorbeeld een groot blok klei. Uit die klei ontstonden mensen, dieren en dingen. Alles kwam uit dezelfde bron. Deze bron is goed, positief en liefdevol. Het is haast niet voor te stellen dat je niet houdt van een ander die precies zo is als jij.

Maar onvoorwaardelijke liefde begint bij jezelf. Het is een basisgevoel dat absoluut in iedereen en alles aanwezig is. Het heeft te maken met acceptatie en vergeving. Je accepteert dat alles en iedereen uit die goede, liefdevolle bron komt en dus in wezen goed en liefdevol is. Ook als kinderen uit jouw buurt je pesten of klieren weet je dat ook deze kinderen eens uit die goede bron kwamen en dat ze binnen in zichzelf diezelfde liefdevolle bron met zich meedragen.



Soms heb je wel eens ruzie. Je denkt misschien: 'die stomme trut, ik zou haar wel willen slaan!'. Dat gevoel op zich, daar is niets mis mee. Dat mag er zijn zoals het is. Je hoeft je er niet schuldig over te voelen. Het wil echter niet zeggen dat je dan ook maar moet gaan slaan. Je kunt deze gevoelens wel opschrijven. Schrijf bijvoorbeeld in een brief hoe je jezelf voelt. Vertel ronduit wat je denkt. Laat de brief dan even liggen en lees hem na een nachtje slapen nog eens. Denk nog eens goed over de situatie na. Misschien weet je nu dat die ander deed wat ze deed omdat ze zelf ook niet goed wist hoe ze iets moest zeggen of iets moest aanpakken. Als je haar dan kunt vergeven hoeft je de brief niet eens op te sturen. En je kunt jezelf vergeven voor de gevoelens die je eerst had.

Onvoorwaardelijke liefde is: je stelt geen voorwaarden aan de liefde voor de ander.

De ander hoeft niet iets te doen of iets te zijn om jouw liefde te mogen ontvangen. En jijzelf hoeft ook niet anders te zijn dan je bent om liefde te ontvangen. Alles wat je bent, wie je bent, hoe je doet en wat je denkt. Het is oké. Je mag er zijn zoals je bent. Als je dat helemaal kunt accepteren, en dat hoeft natuurlijk niet altijd, ook als je dat soms niet kunt accepteren is dat oké, dan hou je onvoorwaardelijk van jezelf.

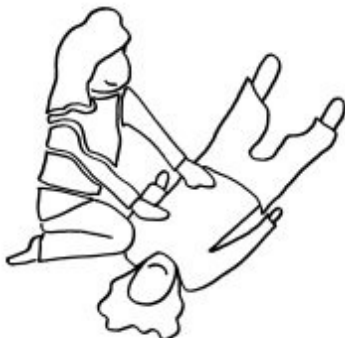
Misschien heb jij ook wel eens iets stoms gedaan, een ander geslagen omdat je erg boos werd of, viel je en lachte iedereen je uit? Als je onvoorwaardelijke liefde voor jezelf hebt dan vergeef je jezelf hiervoor. Iedereen doet wel eens iets stoms, iedereen valt wel eens. Misschien moet jij ook wel eens per ongeluk lachen als iemand valt of iets gek doet. Dat komt er dan zomaar per ongeluk uit. Je hebt het niet onder controle. Vergeef jezelf hiervoor. En lach ook een beetje om jezelf. Maar vergeven betekent niet dat je altijd maar alles goedkeurt. Dat je het eens bent met elk gedrag. Je weet echter wel dat elk gedrag ergens vandaan komt. Net zoals jezelf erg boos werd toen een vriendje je steeds treiterde. Eerst liet je het toe. Je zei er niets van. Maar na een tijdje bemerkte je bij jezelf woede opkomen en kon je je op het laatst niet meer beheersen. Je gooide iets naar hem of gaf hem een klap. Niet goed natuurlijk, maar ook wel te begrijpen. Vraag om vergiffenis en probeer jezelf te vergeven. En wellicht voel je dan ook vergiffenis in je hart voor andere mensen die dingen doen die eigenlijk niet mogen. Zij waren goed toen ze geboren werden. Ze kwamen uit een goede Bron. En nog steeds bevindt zich die bron in iedereen. Als je dat al kunt zien dan ben je heel erg ver met onvoorwaardelijke liefde.

Een mooi boek om dit allemaal te begrijpen is van Neale Donald Walsh.

Een gesprekje met God - de kleine Ziel en de zon - Neale Donald Walsh - Isbn: 90-6271-946-5

Onvoorwaardelijke liefde geldt ook voor jezelf daarom hier De Tien Geboden van Zelfliefde uit een artikel in Paravisie van 1997

1. Ik ben die ik ben.
2. Ik hoef niet perfect te zijn.
3. Ik krijg precies wat ik nodig heb.
4. Ik hoef alleen maar volstrekt eerlijk naar mezelf te zijn.
5. Ik kan het nooit de hele wereld naar de zin maken.
6. Ik houd mijn aandacht in het nu.
7. Ik houd mijn aandacht hier.
8. Iedereen mag van mij genieten op zijn/haar eigen wijze.
9. Ik hoef niet bang te zijn.
10. Ik hou ontzettend veel van mezelf.



### REIKI; UNIVERSELE ENERGIE

Reiki is ook onvoorwaardelijke liefde.

Een dokter die Mikao Usui heette gaf aan het eind van de 19e eeuw les aan de universiteit van Kyoto in Japan. Iemand vroeg hem of je kunt genezen met je handen. Ze dachten hierbij aan wat Jezus vele jaren geleden ook deed. Ze vroegen zich af of dit echt mogelijk was.

Dokter Usui had er niet direct een antwoord op maar besloot wel er naar te gaan zoeken. Op een gegeven moment kon hij aan niets anders meer denken en stopte hij met zijn baan. Hij stak al zijn tijd in het lezen van oude geschriften. Hij reisde een tijdje, leerde veel en belandde uiteindelijk in een boeddhistisch klooster. Het duurde zeven jaar voordat hij geleerd had hoe Jezus en Boeddha mensen genazen met hun handen. Hij bezat nu de kennis in zijn hoofd maar kon het zelf nog niet uitvoeren.

Hij besloot om eenentwintig dagen op de top van een heilige berg te gaan zitten mediteren. Hij ging ook vasten. Dit betekent dat je dan niets eet en alleen maar een beetje drinkt. Eerst gebeurde er helemaal niets. En al gauw waren er al 20 dagen voorbij. Hij had de moed al bijna opgegeven. Maar ineens, geheel onverwacht, verscheen er een heel wit licht. Het raakte zijn hoofd op de plek van zijn derde oog. Dat bevindt zich tussen je ogen. Het is het zesde chakra. Even was hij bewusteloos, toen zag hij miljoenen en nog eens miljoenen regenboogbellen en tenslotte allerlei symbolen. Hij zag toen hoe hij die oude geneeswijze waar hij zoveel over had gelezen moest gebruiken en waarvoor het was bedoeld. Hij leerde daar dat toewijding en onvoorwaardelijke liefde de sleutel waren om het geleerde om te zetten in de praktijk.

Op zijn weg terug naar het dal maakte hij nog een aantal opmerkelijke dingen mee. Hij beleefde een aantal 'wonderen'. Hij stootte zijn teen. Hij legde zijn handen erop. Die werden heel heet en zijn pijn was over. Eenmaal in een herberg vroeg hij om een volledige maaltijd. Hij had er geen problemen mee. Al zou je dat toch denken na 21 dagen niet eten. De vrouw die de maaltijd opdiende had last van kiespijn. Usui heelde die pijn door zijn handen op de zijkanten van haar gezicht te leggen. Eenmaal terug in het klooster heelde hij de abt die een aanval van artritis had. Hij wist nu dat hij met zijn handen kon genezen. Mikao Usui gaf deze helende energie de naam:

Reiki: universele energie.

Inmiddels zijn er jaren vervlogen. Nu weten we dat iedereen deze universele energie in zich draagt. Het hoort bij de oude wijsheid van je hogere zelf. Door middel van een aantal Reiki-inwijdingen wordt de band tussen de onmetelijke Bron en de ontvanger wel groter. De energiebanen die door het lichaam lopen worden geopend en ontdaan van blokkades waardoor de Reiki energie sterker wordt. Deze energie kun je niet zien. Dat hebben we ook al beschreven in het hoofdstuk over energie. Maar de geluidstrillingen van muziek of de trillingen in de lucht als je praat kun je ook niet zien. Reiki is een genezende kracht voor je lichaam. Je kunt er ook anderen mee helen.

Mikao Usui ging de Reiki-energie doorgeven aan anderen. Hij merkte dat de mensen daardoor veranderden. Er kwamen allerlei vragen. Hoe moesten de mensen omgaan met deze nieuw verworven kennis. Usui bedacht daarom een aantal regels.

## REIKI LEEFREGELS

### 1. Ik maak me vandaag niet kwaad

Hier wordt eigenlijk mee bedoeld dat je wel boos mag worden maar dat je dit beter niet kunt uiten naar andere mensen. Je gaat dan mopperen op alles en iedereen. Je kunt op een rustige manier je boosheid naar anderen uiten. Misschien wil je even lekker hard op een kussen slaan, er over praten met mama of papa, of er een tekening over maken. Maar dan is het weer over. Je hebt het geuit, het blijft niet in je lichaam vastzitten, en je bleef wel beleefd naar anderen. De ander waar je boos op bent had het misschien helemaal niet zo bedoeld. Als je eerste woede weg is en je hebt er een nachtje over geslapen dan kijk je er waarschijnlijk heel anders tegen aan. Lees ook eens over onvoorwaardelijke liefde.

### 2. Ik maak me vandaag geen zorgen

Zorgen maken kost heel erg veel energie. En waar je erg veel mee bezig bent komt soms juist dan in je leven terwijl je dat niet graag wilt. Het enige wat belangrijk is op dit moment is dat ene moment van NU. Gisteren is niet meer en morgen moet nog komen. Op dit moment kun je eigenlijk geen zorgen maken over morgen want morgen bestaat nog niet. Maak je dus geen zorgen en weet dat er engelen zijn die je beschermen en dat er nooit iets gebeurt wat je in wezen niet aan kunt.

### 3. Ik eer mijn ouders, leraren en de ouderen

Je respecteert de ander zoals hij is. Dit wil niet zeggen dat je het altijd maar eens moet zijn met die ander. Je weet echter wel dat ook die ander afkomstig is uit dezelfde Bron als jij. Ga er in eerste instantie altijd van uit dat de ander het goed bedoeld. Misschien weet hij niet beter. Hierbij hoort eigenlijk ook dat je respect hebt voor jezelf. Als je onvoorwaardelijk houdt van jezelf, goed zorgt voor jezelf en jezelf accepteert. Dan kun je dit ook leren voelen voor anderen.

#### 4. Ik ben eerlijk

Dit is soms heel erg moeilijk en helemaal niet leuk, maar toch erg belangrijk. Wat je in de wereld brengt, jouw gedrag naar anderen en je gedrag op dit gebied, maakt voor een groot gedeelte uit wat je terug krijgt. Een leugentje om het bestwil van een ander wil ook niet altijd zeggen dat dit beter is voor die ander. En je weet ook niet hoe sterk die ander is. Die ander vindt het misschien helemaal niet erg als je hem de waarheid vertelt en is juist heel erg dankbaar voor je eerlijkheid. Probeer dus eerlijk te zijn tegenover jezelf en ook eerlijk tegenover de rest van de wereld.

#### 5. Ik ben dankbaar voor al wat leeft

Je mag dankbaar zijn voor de mensen in je leven. Je mag ze laten zien dat je van ze houdt en dat je weet dat zij van jou houden. Moeder Aarde en haar bewoners zijn eigenlijk een puzzel. Weet dat elk deeltje van de puzzel belangrijk is om de puzzel te kunnen maken. Als er een deeltje mist, jij of een ander, dan is de puzzel incompleet. Je kunt dus zoals in de vorige leefregel beschreven eerbied hebben voor die ander, maar ook voor jezelf. Elk deeltje is belangrijk, dus ook jij. Door deze leefregel besef je dat je één bent met alles in de wereld en de wereld zelf.

#### Maar wat is reiki nu eigenlijk precies?

In het universum 'zweeft' energie. Het universum bestaat uit deze energie en het is er uit opgebouwd. Mensen, dieren en dingen dus ook. Deze universele energie is Liefde. En liefde geneest. Iedereen heeft deze energie in zich omdat hij er uit is ontstaan. Iedereen kan dus deze energie gebruiken om zichzelf te reinigen, te genezen en te stimuleren om een leerproces te doorstaan. Het is je geboorterecht. Door een reiki inwijding wordt je lichaam herinnert aan deze mogelijkheid. Het is eigenlijk het opnieuw verbinden met iets wat je altijd al in je had en waar je altijd al van wist. Een inwijding zal jezelf en je lichaam er duidelijk op wijzen dat je echt vrijelijk de beschikking hebt over de

#### Universele liefdesenergie.

Reiki kan absoluut geen kwaad. Het is een soort van 'baat het niet dan schaadt het niet' principe. Door je handen op een ander, een dier of zelfs een ding te leggen stroomt de liefde vrijelijk. Je kunt daarmee genezen. Het is al eeuwenoud.

Reiki leert je hoe je de energie weer uit de lucht kunt pakken. Die energie komt dan via je hoofd bij je naar binnen. Het maakt vervolgens een lange reinigende reis. Door je voeten gaat de energie terug naar de aarde waar het vervolgens weer schoon wordt gemaakt en via de bomen, planten en bloemen weer aan de lucht wordt terug gegeven.

De Reiki energie kun je leren gebruiken voor jezelf. Bijvoorbeeld tegen buikpijn. Je kunt ook andere kinderen Reiki geven om ze zo te helpen bij het oplossen van hun klachten. Als ze daar toestemming voor geven tenminste. Je kunt de Reiki energie ook sturen naar de aarde of een gebied op aarde waar dit nodig is.

Reiki stroomt ook door knuffelen. Als je eenmaal een reiki inwijding hebt gehad kun je de energie elke keer weer voelen. Zelfs als je iemand knuffelt, een dier aait of speelt met je vrienden.

#### DE KRACHT VAN RUNEN

Men zegt dat de grote Oud-Noorse God Odin de Runen ontdekte toen hij in de wereldboom Yggdrasil hing. De Noorse mythologie; het Noorse scheppingsverhaal van hoe de aarde is ontstaan, is erg ingewikkeld. Er zijn vele boeken over geschreven. Yggdrasil was de wereldboom, onvoorstelbaar groot en merkwaardig. Er lagen allemaal landen omheen verspreid zoals Midgard, Niflheim, en Alfheim. Het doet wel een beetje denken aan de werelden in de verhalen van In de ban van de Ring van de schrijver Tolkien.



Odin was heel erg wijs. Hij was één van de eerste drie belangrijke Oud-Noorse Goden. Hij was magisch en kon zich veranderen in wat hij maar wilde. Meestal een hert of een raaf. Hij hing zoals gezegd ondersteboven in Yggdrasil de wereldboom en ontdekte zo de kracht en de magie van de Runen.

Wetenschappers denken dat het Runenschrift net als andere talen is. Onze voorouders beschouwden het overbrengen van ideeën via tekens echter als magisch. Doordat zij en vele mensen na hun aan deze tekens een grote betekenis gaven, is het werkelijk zo geworden. Dit is de kracht van de menselijke verbeelding. Zo zijn ook talismannen en symbolen ontstaan. Door er vele jaren lang die magische betekenis aan te geven, hebben wij het met z'n allen laten ontstaan. Dat heet manifesteren: gedachten worden werkelijkheid.

Elke rune heeft een speciale betekenis. Je kunt de tekens op steentjes schilderen en ze in een mooi zakje bewaren. Zodra je een bepaalde levensvraag hebt kun je de steentjes gooien en die steen die er voor jouw uitspringt vertelt je wat jouw hogere zelf je op dat moment wil zeggen. Je kunt er ook eentje pakken uit het bewaarzakje en de betekenis erbij lezen. Rune betekent geheim. Oorspronkelijk staan de runetekens op steentjes, stukjes klei of ronde stukjes hout. Speel er eerst een tijdje mee. Probeer de beschrijving niet uit je hoofd te leren. Gebruik de steentjes gewoon direct. Uiteindelijk leer je door het ermee spelen de betekenis. Deze is voor iedereen anders. Want je hogere zelf speelt ook mee. Je ziel weet direct wat de getrokken rune voor jouw betekent. Je verstand kan nogal eens op zich laten wachten.

Uiteindelijk vind je het misschien wel fijn om zelf runen te maken door middel van klei, hout of steen. Je kunt ze ook kant en klaar kopen in New age winkels. Via onze website kun je onze speciale Runen kaarten voor Kinderen downloaden.

### Werken met runen

Stel je hebt een vraag. Deze kun je aan de runen stellen. De runen zullen je een antwoord geven. Ze kunnen echter niet antwoorden op ja/nee vragen.

Als je een vraag hebt probeer je deze zo duidelijk mogelijk te formuleren. Schrijf 'm ook op. Ga in een fijne ruimte zitten, probeer onrust en storing door bijvoorbeeld een tv, radio of de telefoon te vermijden.

Ga rustig zitten. Zet je voeten op de grond om contact met Moeder Aarde te maken. Leg de runen voor je. Stel je vraag luid en duidelijk. Schrijf de vraag ook even op. Bijvoorbeeld in een speciaal runen schriftje. Schud de steentjes of de kaarten en pak een rune. Doe dit elke keer op dezelfde manier om misverstand of twijfel te voorkomen. De kaarten kun je in een waaier leggen om vervolgens met je linkerhand (je ontvangende hand) te voelen welke kaart voor jouw geschikt is. Het antwoord van de Runen zal door je ziel direct begrepen worden. Ons verstand volgt soms pas na maanden. Je krijgt dan ineens een ingeving of een heldere droom. Wat op de beschrijving bij de rune staat is slechts de uitleg. Jij moet nu zelf samen met je Hogere Zelf de bedoeling vinden. Want die is voor iedereen anders en heeft met een heleboel omstandigheden te maken. De antwoorden zullen voor jou, op persoonlijke wijze tot stand komen.

### DE KRACHT VAN TAROTKAARTEN

Het leggen van tarot kaarten helpt je bij het verkennen en duidelijk maken van de situatie waarin je nu verkeert. Het is een sleutel tot het onderbewuste. Datgene wat je voelt in je hart maar waar je niet altijd met je hoofd bij kunt. Je kunt met tarot kaarten niet de toekomst voorspellen. De toekomst is namelijk niet te voorspellen. Situaties hangen altijd af van de keuzes die je nu maakt. De kaarten tonen je wel de mogelijkheden die je hebt en laten de keus aan jou.

De tarot kaarten zijn al heel erg oud. Ze werden voor het eerst genoemd omstreeks 1370. Dat wil niet zeggen dat ze niet al veel ouder zijn. Ze vormen een soort prentenboek waarin je de alleroudste wijsheid van onze cultuur kunt ontdekken. De tarot bestaat uit 78 kaarten, verdeeld in twee soorten: de Grote (22 kaarten) en de Kleine Arcana (56 kaarten). Arcana is het meervoud van arcanum. En dit Latijnse woord betekent geheim. Je kunt dus ook zeggen: 22 grote geheim kaarten en 56 kleine geheim kaarten. Gebruik de tarot om vragen voor jezelf duidelijk te krijgen.

### DE GROTE ARCANA

Deze kaarten geven bepaalde momenten in je ontwikkeling aan. Je kunt ze ook zien als de levensweg. Elke kaart geeft een punt in je levensweg aan. Ze geven geen personen weer maar je psychische



gesteldheid van dit moment. Of je houding ten opzichte van een bepaald probleem. Op de kaarten kun je symbolen vinden die door mensen van alle tijden en uit alle culturen worden begrepen.

#### DE KLEINE ARCANA

De kleine Arcana bestaat net als een gewoon kaartspel uit vier reeksen. Een gewoon kaartspel kent harten, ruiten, klaver en schoppen. De kleine Arcana heeft Bekers (harten), Pentagrammen (ruiten), Staven (klaver) en Zwaarden (schoppen). Elke reeks bestaat uit 10 nummerkaarten, een Schildknaap, een Ridder, een Koningin en een Koning.

#### KAARTEN LEGGEN

Er zijn heel veel manieren om de Tarot te leggen. Op onderstaande sites staan een aantal voorbeeld leggingen. De basislegging is simpelweg: een vraag stellen en 1 kaart trekken. Probeer daarmee je vraag te beantwoorden. Probeer goed te kijken naar je gevoel. Wat je hart je verteld over een bepaalde situatie is meestal de waarheid. Je kunt samen met de getrokken tarot kaart een heleboel opheldering krijgen. Ook kun je drie kaarten naast elkaar leggen. De eerste kaart (links) staat voor het verleden, de tweede kaart (de middelste) staat voor het heden en de derde kaart (rechts) staat voor de toekomst. Als je nu een vraag stelt dan staat dus de kaart van het verleden voor alle gebeurtenissen die in het verleden betrekking hadden op de vraag, de middelste zou je een antwoord moeten geven op je vraag en de kaart voor de toekomst geeft inzicht over wat er zou kunnen gebeuren, jou persoonlijke keuzes in ere houdend.

#### VISUALISEREN

Visualisatie heeft alles te maken met fantasie. Het is één van de waardevolste dingen die we onze kinderen kunnen leren. Doordat je kinderen door een visualisatie geleidt belanden ze in het NU. Ze leren vol aandacht, zich bewust van hun geestelijke en lichamelijke bestaan, van het moment te genieten. Korte imaginatie oefeningen helpen een kind om het dagelijks leven tijdelijk buiten te sluiten en zich te concentreren op het zijn. Bij deze oefeningen wordt de aandacht op de eigen ademhaling en de fantasie van dat moment gericht.

Als je rustig zit of ligt kun je je gedachten de vrije loop laten gaan. Je kunt echter ook als je graag iets zou willen bereiken die situatie voorstellen in je gedachten. Je denkt dan heel erg aan wat je wilt bereiken en probeert je voor te stellen hoe dat er dan uit zou zien.

Als je bijvoorbeeld graag een danseres zou willen zijn maar je moet daar nog veel voor oefenen. Dan ga je rustig zitten of liggen, je ontspant je enigszins en je stelt jezelf dan voor als een danseres. Je gaat heel erg in op details. Je probeert jezelf te zien in een mooie dansjurk. Je ziet jezelf dansen op een mooie plek. Je weet ook dat je het heel erg goed kunt. In je fantasie kun je alles beleven. Je denkt hierbij verder niet na over hoe je dat allemaal zo hebt geleerd en hoe je bent gekomen waar je jezelf nu ziet. Je kunt het gewoon. Je danst daar toch?!

Zo kun je ook andere dingen visualiseren als vrede in je gezin of vrede op aarde.

#### Vredig voelen

Ga samen rustig zitten of liggen. Draai rustgevend meditatie muziek. Leg ook een velletje papier klaar en kleurige stiften. Bespreek het volgende met je kind.

"Gedachten zweven door je hoofd. Ze kunnen alle kanten op. Soms weet je niet eens precies meer wat je denkt zoveel verschillende gedachten vragen om jouw aandacht. Soms vind je dat niet erg maar soms word je er zelf ook heel erg druk van. Je kunt aan mooie dingen denken of aan droevige dingen. Soms heb je boze gedachten en soms hele grappige. Toch kun je er ook voor zorgen dat je helemaal niets meer denkt. Door rustig te worden en je gedachten weg te wuiven. Dat kan echt hoor! Probeer het maar eens. Wordt maar eens heel stil aan de buitenkant. En daarna aan de binnenkant. Wees heel stil en vredig, zonder bewust te denken. Als je zover bent voel je zoveel rust en vrede dat er iets heel erg moois kan ontstaan. Het is je goede, ware ik die jij nu bent. Het is je ware zelf. Door helemaal stil te worden; van buiten en van binnen, kom je bij die plek, ..... dat ZIJN."

Laat je kind ontspannen. Lees het volgende voor: "Na een tijdje zo te liggen kom je in jezelf op een plekje waar je heel erg rustig bent. Je geeft je eraan over. Er zijn alleen maar mooie, vredige en liefdevolle gevoelens, zonder daar bij na te denken. Laat je gedachten gewoon voorbij waaien. Vul je

hele lichaam met het vredige, veilige gevoel. Als je lichaam helemaal vol is laat je dat vredige en liefdevolle gevoel groter worden dan jezelf. Zoveel groter dat het uit je lichaam gaat. Het vormt een bol om je lichaam heen en groeit steeds verder. De hele kamer wordt verlicht, het hele huis. Je voelt je nog steeds heel vredig, rustig en veilig terwijl dit gevoel almaar groter wordt. Je hele dorp of stad waar je woont wordt verlicht met jouw mooie gevoel van licht en liefde. Alle wezens die zich bevinden in jouw woonplaats worden aangeraakt door jouw vredig, witte lichtbol. En het wordt nog alsmaar groter. De lichtbol omvat nu de hele provincie en het land waar jullie wonen. Totdat het de hele wereld omsluit. Je voelt het licht en denkt er verder niet bij na. Jouw vredige licht verlicht de hele wereld en brengt vrede naar iedereen."

Laat je kind zo een tijdje liggen. En na een poosje zeg je:

"Nu is het tijd om weer terug te komen. Adem rustig door. Je weet dat je altijd terug kunt keren naar deze fijne plek. Strek je armen en je benen. Rek jezelf maar eens lekker uit en ga zitten wanneer je daaraan toe bent."

Laat je kind vervolgens op het velletje papier met de stiften die je erbij hebt gegeven een tekening maken. Zeg daarbij dat hij of zij alles mag tekenen wat in hem opkomt. Je kunt eventueel praten over wat het met je heeft gedaan. Je kunt ook rustig luisteren naar de muziek en even nagenieten van wat er is gebeurd.

### Een vredige wereld

Pak een stuk papier en teken een vredige wereld. Hoe zou deze wereld er voor je uitzien? Tekenen is in feite ook een vorm van visualiseren. Je legt je visualisatie vast op papier. Kijk bovenaan deze pagina voor een voorbeeld vredetekening.

### YOGA VOOR KINDEREN

Net als bij meditatie en visualisatie geldt voor yoga dat het kinderen rust kan brengen. Zoals eerder gezegd: kinderen hebben het tegenwoordig steeds drukker. Er komen allerlei beelden 'binnen' via televisie, internet en allerlei magazines. Kinderen verliezen daardoor nogal eens de link naar hun innerlijke kracht en intuïtie.

Door kinderyoga ontdekt het kind zichzelf maar dan op een andere manier als in andere dagelijkse dingen. Het stimuleert de groei van eigenwaarde, zelfvertrouwen, creativiteit en behoudt originaliteit en eigenheid.

De oefeningen die tijdens kinderyoga gegeven worden zijn voor ontspanning, ademhaling, lichaamshouding en visualisatie, geven extra energie en helpen bij motorische groei. Kinderen worden bewuster van zichzelf, van hun lichaam, emoties en omgeving. Yoga wordt bovendien vaak gecombineerd met spel en thema's zoals dieren en sprookjes, zodat deze aansluit bij de belevingswereld.

### ZIJN IN HET NU

Toen je op deze aarde kwam als wijze ziel deed je je jasje aan, dat je lichaam is. Dit lichaam zorgt ervoor dat je je kunt verplaatsen en kenbaar kunt maken op de aarde. Dit lichaam heeft allerlei karaktereigenschappen die je mee hebt gekregen van je ouders. Het zit in je genen, zo zeggen ze dat dan, als je bijvoorbeeld goed kunt tekenen, een talenknobbel hebt of gauw gaat blozen. Ook de manier waarop je wordt opgevoed in je ouderlijk huis, door je papa en mama, of door twee papa's, twee mama's, één mama of één papa of meerdere stiefouders of door welke liefdevolle of misschien wel niet liefdevolle verzorgers dan ook bepalen in grote mate hoe jij je in je kindertijd en volwassen leven zult gedragen. Dat is je ego. Hoe je ego is wordt bepaald door al deze omstandigheden en ook door hoe je over jezelf denkt.



Onder dit 'onechte zelf' zit je ware, wijze, Hogere Zelf die je was toen je op aarde kwam. Deze Ware Zelf is onder je ego nog steeds intact en heel aanwezig. We zijn niet wat we op een onbewuste manier denken in het dagelijkse leven. We zijn niet de manier waarop we direct op situaties reageren. In het echt zijn we onze kern, ons inzicht wat in ons hart leeft. Door in het NU te leven, dit moment en niet in het verleden of in de toekomst kun je bij je Ware Zelf, je onsterfelijke ziel, je vlammetje komen.

Gisteren is niet meer en morgen moet nog komen. Op dit moment kun je je geen zorgen maken over morgen want dat is er nog niet. En wat gisteren is geweest kun je niet meer pakken. Elke dag begin je aan de rest van je leven. Elke dag is een nieuw begin. Er bestaat alleen maar dit ene moment: het NU. Jij bepaalt hoe je zelf wilt zijn op dit ene moment. Misschien heeft je verleden je gevormd. Misschien zitten er veel onverwerkte emoties in je aura, heb je blokkades in je chakra's en zorgt het idee dat je van jezelf hebt voor tegendruk.

Maar als je in het NU kunt leven en kunt kiezen voor positieve gedachten, ook als je van huis uit misschien meestal negatief schijnt te zijn, kom je in je diepste binnenste waar we achter de waarheid komen: wij zijn volmaakt. Wij zijn niet ons verleden, wij zijn niet de door de maatschappij of door onze voorouders geconditioneerde persoon die we denken te zijn. We zijn de volmaakte, perfecte zelf die we kiezen te zijn. En natuurlijk is dit makkelijk gezegd. Het aardse verleden is geweest, je eigen idee over jezelf is een feit en vaak moeilijk te doorbreken, angsten door onwetendheid en voor de toekomst zijn vaak heel reëel en moeilijk te veranderen.

Maar laten we het als streven nemen, elk moment weer, de beste versie van onszelf te zijn, ondanks alle beperkingen die het aardse leven aan ons opdringt. Juist wellicht dankzij deze beperkingen. Laten we ZIJN!, wie we ZIJN! Perfecte liefdevolle wezens en allen één!!!

Ik wens je veel wijsheid en kracht...

#### ONZE DIEPSTE ANGST

Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn.  
Onze diepste angst is dat we oneindig krachtig zijn.  
Het is ons licht, niet onze duisternis,  
waar we het meest bang voor zijn.  
We vragen ons af: wie ben ik dat ik briljant,  
aantrekkelijk, getalenteerd en  
geweldig zou zijn?  
Maar waarom eigenlijk niet?  
Je bent toch ook een kind van God?  
Dat je je kleiner voordoet dan wie je bent  
komt de wereld niet ten goede.  
Er is niets verheffends aan je kleiner  
voor te doen dan je bent, opdat de mensen om je  
heen zich vooral niet onzeker gaan voelen.

Wij zijn voorbestemd om te stralen,  
zoals kinderen dat kunnen.  
Wij zijn geboren om de luister van God  
uit te dragen, die in ons woont.  
Niet slechts in enkelen van ons, maar in ons allemaal.  
Als wij ons licht laten schijnen geven we anderen  
onbewust toestemming om dat ook te doen.  
Als wij bevrijd zijn van onze eigen angst, bevrijdt  
onze aanwezigheid automatisch anderen.

Nelson Mandela

© Een uitgave van Het Holistisch Kindercentrum. [www.hetholistischkindercentrum.nl](http://www.hetholistischkindercentrum.nl)  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Het Holistisch Kindercentrum.

Foto's afkomstig van [stockstash.net](http://stockstash.net)

Tekeningen gemaakt door Iris (Copyright Iris [www.hetholistischkindercentrum.nl](http://www.hetholistischkindercentrum.nl))

Deze versie is uitsluitend bedoeld voor thuis om gemakkelijk te lezen, en alleen voor persoonlijk gebruik. Kijk in de Kinderspeeltuin op [www.hetholistischkindercentrum.nl](http://www.hetholistischkindercentrum.nl) voor kleurplaten, kinderkaarten, runenkaarten en meer.

VEEL LIEFDE, LICHT en KRACHT GEWENST

IRIS