



## Nieuwjaarsmeditatie

### Nodig:

- Het meditatiescript
- Een belletje of ander geluidssignaal; dit kan ook een app zijn met en bel, bv de app "tibetan bell sounds".
- Eventueel 4 hartjes/post its per kind om de wensen na de meditatie op te laten schrijven.

**Tijd:** 7 minuten + de tijd die je nodig hebt om de wensen op de hartjes te laten schrijven (dit hoeft niet)

### Uitleg:

Te gebruiken voor groep 5 t/m 8

Ik start mijn meditatie altijd met dezelfde zitinstruities. Na een tijdje is dat bekend en wordt het een routine. Na de algemene instructie doe ik dan een specifieke meditatie of oefening. Het kan best zijn dat kinderen onrustig bewegen, de ogen open hebben, je aankijken tijdens de meditatie. Dat is heel normaal, zeker in het begin. Als je elke keer op dezelfde manier begint, zul je merken dat ze steeds makkelijker bij zichzelf kunnen blijven. Je hoeft er dus ook niets van te zeggen als ze de ogen open houden of bewegen.

De stippen ..... betekenen dat je daar even stopt om denktijd te geven.

Lees langzaam en rustig voor.

### Algemene zitinstruities

Kom zitten op je stoel; je voeten op de grond of op een voetsteun als je op een kruk zit.

Je kunt op twee manieren zitten:

- Rechtop op je stoel; dan zit je iets van de leuning af, voeten op de grond en zo rechtop mogelijk. Je handen leg je op je benen of in je schoot. Je ogen zijn dicht of bijna dicht; dit helpt je om je aandacht bij jezelf te houden.
- Je zit op je stoel en legt je armen gebogen voor je op tafel; je hoofd leg je op je armen. Je ogen zijn dicht of bijna dicht.

Je zit op jezelf en met jezelf, 5 minuten in stilte, zonder iemand te storen.

Als je dan zo zit, voel dan dat je zit..... Voel je voeten op de grond of op de voetsteun..... voel je billen op de stoel..... je armen die op je tafel, je benen of je schoot rusten..... je hoofd dat op tafel op je armen ligt..... Voel hoe je zit.....

Adem een paar keer rustig in en uit, gewoon zoals je altijd ademt, je hoeft daar niets extra's voor te doen..... We ademen het liefst door de neus in en uit, maar als dat door bv verkoudheid niet lukt, kun je ook door je mond in en uit ademen. Voel hoe de adem bij je neus naar binnengaat en van alles in beweging zet in je buik..... Je buik wordt bol bij een inademing en weer platter bij een uitademing..... Leg je handen maar op je buik om het te voelen. Geef jezelf nog drie ademhalingen ..... en laat dan de aandacht voor de adem los en stel je voor.....

### Nieuwjaarsmeditatie

Stel je voor dat je op een fijne, veilige, warme plek bent. Buiten is het winter, de bomen hebben hun bladeren laten vallen en het is koud. Maar binnen is het warm en knus. Je zit voor een open haard en kijkt naar het knapperend haardvuur. Je geniet van de warmte en kijkt terug op het afgelopen jaar. Wat zijn er veel mooie dingen gebeurt! Dingen waar je blij van werd.... grappige dingen.... dingen waar je dankbaar voor bent.....

Je bent ouder geworden, je hebt nieuwe dingen geleerd, je kent jezelf een beetje beter. Al deze mooie momenten neem je mee naar het nieuwe jaar.

Misschien zijn er ook dingen die je achter wil laten..... Kijk maar of je er gans aan moet denken..... en adem dan diep in en laat die dingen met een zucht los. Doe het maar een paar keer, adem diep in ..... en laat los wat je los wil laten, blaas het maar in het vuur.

Dan loop je naar het raam en doe je het raam open. Je ademt de frisse lucht in en wordt helemaal blij van het vooruitzicht van een nieuw jaar met nieuwe mogelijkheden en nieuwe wensen.

Het is nu 2022, een nieuw jaar vol mogelijkheden, vol nieuwe avonturen. 2022 is het jaar dat .... *(Iets specifiek voor de klas zeggen; groep 8 gaat bv naar Middelbare school, zo iets)*. Wat zijn jouw wensen voor 2022? Leg je handen maar op je hart en voel.

Wat voor een lieve wens heb jij voor **jezelf** voor 2022?..... Laat de wensen maar ontstaan in je hart. Je kunt je voorstellen dat je ze in een ballon stopt, een mooie gekleurde ballon en dat je de ballon dan loslaat en de wereld in stuurt.....

Wat voor lieve wensen heb jij voor **je familie**? Stop de wensen maar in een ballon en laat los.....de wereld in.....

Welke lieve wensen heb je voor **je klasgenoten** dit nieuwe jaar? Stop de wensen in een mooie ballon en laat de ballon los.... de wereld in.....

Tenslotte, wat wens jij **de wereld**, in 2022?

Laat alle lieve wensen maar ontstaan in je hart, stop ze in een ballon en stuur ze de wereld in.

Kijk maar hoe jouw wensballonnen steeds hoger en hoger vliegen..... totdat je ze bijna niet meer kunt zien.

Adem dan nog drie keer in en uit en als je zo meteen het belletje hoort, ga je verder met je schooldag.

