Meditační pohádka



Zuzana Řebíková

Vítejte,

ve světě radosti, lásky a důvěry, kde se společný čas s dětmi prolíná, propojuje a násobí.
Vítejte ve svém vnitřním světě, který se otiskuje do toho vnějšího. Do vašeho života, do vašich dětí.

Vítejte ve světě Meditačních pohádek.

Moc mě těší, že jste se rozhodli poslechnout si se svými dětmi Meditační pohádku 40 korálků.
Je živá, barevná. Plná vjemů, doteků a prožitků.

Užijte si teplo barev, které z ní sálá. Teplo blízkosti a rodinné sounáležitosti. Poslechněte si ji se svým dítětem, nebo nechte dítě poslouchat o samotě a pak si s ním o pohádce povídejte. Vytvořte si společný rituál a vyhraďte si čas, který bude jen váš.

Společný. Pohádkový. Meditační.

meditační pohádky

Meditační pohádky jsou projektem, který pronikne do vašich srdcí a rozehřeje je. Podporují to, co je v nás i v našich dětech - naši opravdovost a schopnost být sami sebou.

Pohádky jsou určené pro děti od 5 let, ale i pro dospělé. Propojují čas dětí a rodičů, napomáhají harmonii v rodině a prohlubují vzájemnou blízkost i individualitu každého z nás.

Barevné korálky...
červené, modré, zelené, oranžové, žluté i fialové.

Autorka Zuzana Řebíková

Jmenuji se Zuzana Řebíková a s láskou pro vás a vaše děti tvořím Meditační pohádky.
Tvořím je ale i pro sebe, pro své děti a pro kohokoli, kdo má chuť a odvahu zameditovat si nad společným čtením nebo poslechem mých pohádek.

Psaní je pro mě velmi specifickou činností. Odpočinkem, meditací, vášní i vyjádřením sebe sama. Jsem ráda, že to, co mě velmi vnitřně naplňuje, mohu šířit dál ~ mezi vaše děti, mezi vás.

Zapisuji slova tak, jak ke mně přicházejí. V čisté, krásné, nezměněné podobě.

Většinu svých textů, Meditačních pohádek i meditací tvořím formou automatického psaní. Miluju ten pocit, kdy vím, že každé slovo, každá věta, každá pohádka je napsána tak, jak napsána má být.

Psaní je pro mě zážitkem, prožitkem i vkročením do pohádky, kterou pro vás tvořím. Vstupuji skrze něj blíže sama sobě i blíže vám a vašim dětem.

S láskou k vám i k vašim dětem

Zuzka



Více o mně si přečtěte tady >>

K dalším pohádkám, které pro vás tvořím, se dostanete tudy >>

Střípky z mého světa psaní, meditace i vnímání dětí sdílím na blogu >>

Slova, věty, pohádky...
Proudí skrze mě a zanechávají stoypy na mém papíře.

40 korálků

Posaď se a pohodlně se opři. Zavři oči a představ si, že ses ocitla v království. Přesně v takovém, jaké znáš z pohádek a do kterého ses ještě nikdy nepodívala.

Stojíš před královským palácem. Brána je otevřená a ty víš, že můžeš vstoupit. Zatím se ti ale nechce. Prohlížíš si palác a přemýšlíš nad tím, jaký je asi uvnitř. Když si dostatečně prohlédneš kamenné zdi a červené střechy, vejdeš dovnitř.

Projdeš vraty z tepaného železa a ocitneš se na nádvoří. Z něj vede několik dveří přímo do paláce. Tentokrát neváháš a zamíříš šikmo doprava do nejvzdálenějšího rohu. Dveře, které sis vybrala, jsou staré a malé. Přesto tě lákají. Vedou do nejvyšší věže, která je součástí tohoto krásného paláce. Musíš se skrčit, abys jimi prošla. Sotva to uděláš, skoro zakopneš. Hned za dveřmi je schod. Chvíli počkáš, až si tvé oči zvyknou na šero uvnitř věže, a zjistíš, že to není jen jeden schod. Rovnou od dveří stoupá úzké točité schodiště.

Pomalu se po něm vydáš a přidržuješ se stěn. Schody totiž nelemuje žádné zábradlí a ty máš trochu obavy, abys neuklouzla a nespadla.

Kolik těch schodů asi může být? Začneš je počítat. Jedna, dva, tři, čtyři... Stále kráčíš vzhůru a počítáš. Pět, šest, sedm. Najednou se zarazíš. Zdi chodby zdobí překrásné malby. Táhnou se od sedmého schodu výš. Přestáváš počítat, pomalu stoupáš vzhůru a užíváš si tu nádheru. Na zdech jsou kvetoucí stromy, na kterých sedí ptáci, a ty máš pocit, že každou chvíli vzlétnou a uslyšíš jejich zpěv. Následují pestrobarevné květiny pod blankytně modrou oblohou. Pohladíš jednu z nich a přičichneš k ní. Zdá se ti, že opravdu voní.

Stoupáš po schodech výš a najednou spatříš truhlu. Není nijak velká, ale i tak tě na první pohled zaujme. Je ze světle hnědého dřeva a zdobí ji vyřezávané ornamenty. Dojdeš až k ní a sáhneš na ni. Trochu tě zklame, že je také jen namalovaná. Tolik by tě zajímalo, co je uvnitř.

Ale najednou to víš. Tedy ne úplně, ale tušíš, že se to brzy dozvíš. Vzhlédneš a jen pár schodů nad tebou jsou dveře. Zdají se být ještě menší než ty dole. Vezmeš za starou kovovou kliku, která tě zastudí do dlaně, a stiskneš ji.

Dveře se otevřou překvapivě lehce a ty vstupuješ do malého pokojíčku. Oknem do něj proudí světlo. Přivřeš oči, protože po tmavé chodbě tě světlem naplněný pokojík oslňuje. Po chvíli si tvé oči přivyknou a ty je můžeš naplno otevřít.

Sklouzneš pohledem pod okno a usměješ se. Měla jsi pravdu. Pod ním stojí dřevěná truhlička, úplně stejná, jakou jsi viděla namalovanou na chodbě. Poklekneš k ní a dotkneš se jí. Tahle je opravdová. Pomalu pohladíš dřevo. Pak oběma rukama zvedneš víko a nakloníš se nad ni.

Oči se ti rozšíří úžasem. Uvnitř jsou barevné skleněné korálky. Mají různé tvary a velikosti a jak na ně dopadá oknem světlo, blyští se jako opravdové drahokamy.

Začneš je jeden po druhém vyndávat a skládáš je na zem vedle sebe. Každý z nich si vždy pořádně prohlédneš, než jej položíš vedle předchozího. Když skončíš, je jich pěkná řada. Rozhodneš se je spočítat. Při počítání na ně ukazuješ prstem a jemně se každého dotkneš špičkou svého ukazováčku.

Čtyřicet. Korálků je rovných čtyřicet.

Jsou žluté, zelené, modré, temně modré i fialové. Vidíš pár červených a zahlédneš i oranžové. Některé jsou průhledné.

Vezmeš jeden z nich, ten největší. Podržíš ho proti oknu a podíváš se skrze něj. Vše kolem tebe dostane barvu korálku. Stěny pokoje, kamenná podlaha, truhlička i ty sama.

Jaká barva to je?

Podíváš se zpět na řadu korálků. Co s nimi budeš dělat? Zamyslíš se. Vtom si všimneš v truhle ještě něčeho. Sáhneš do ní a vytáhneš stříbrnou sametovou stužku.

Už se nemusíš rozmýšlet. Je ti jasné, co s korálky uděláš. Rychle uvážeš na jednom konci stuhy uzlík a začneš korálky navlékat. Ten, skrze který ses před chvílí dívala po místnosti, dáš doprostřed.

Navlékání ti jde snadno a za chvíli už máš šňůrku plnou. Oba konce k sobě svážeš a korále si dáš na krk. Přistoupíš k zrcadlu, kterého sis předtím vůbec nevšimla. Nebo tam nebylo?

Rozhodneš se nad tím nepřemýšlet. Je tu teď, právě když ho potřebuješ.

Prohlížíš si náhrdelník v zrcadle a kocháš se jeho krásou. Víš, že jsi ho vytvořila sama z korálků, které jsi našla. Nebo z korálků, které ti někdo připravil, abys je našla?

Je jedno, jak to bylo. Náhrdelník je tvůj a ty si jej můžeš odnést s sebou. Můžeš si ho nechat. Můžeš ho někomu půjčit nebo darovat. Nebo můžeš někomu říct o dřevěné truhličce ve věži a nechat jej, aby si vyrobil náhrdelník svůj.



meditační pohádky

POHÁDKY

Nechte své dítě vkročit do pohádkového příběhu...
Relax, prožitek, meditace * rozvoj fantazie a představivosti * podpora vztahu rodič ~ dítě

















Sleva na 1. nákup ~ zadejte slevový kód POHADKA10

MEDITACE

Jsi nejlepší maminkou pro své dítě! Jak hluboce sis toho vědoma?
Meditace pro podporu vědomého mateřství * andělská meditace







Sleva na 1. nákup ~ zadejte slevový kód MEDITACE10



meditační pohádky

Zuzana Řebíková

poslouchej@meditacni-pohadky.cz

www.meditacni-pohadky.cz

meditacni_pohadky

meditacnipohadky