



*D*eze prachtige verhaaltjes en korte meditaties van Catje Bloesem, geschreven voor jong en oud en schitterend geïllustreerd door de auteur, zijn tijdloos en verrassend. De avonturen van een klein katje en haar vriendjes: de speelse pup Olivier, verwarde Lama, luidkeelse Kikker, onzekere Zeehond en stille Kakapo zijn eenvoudig, fris en hartverwarmend.

Zij bieden een moment om uit de verwarring en drukte van het leven te komen om helderheid en rust te vinden.

Deborah Parkins (1963) is een Engels-Nederlandse schrijver en beeldend kunstenaar. Daarnaast is zij 25 jaar onderwijzeres en intern begeleider geweest in het basisonderwijs.

Zij ontwikkelt lessen en onderwijst op het gebied van awareness / mindfulness, meditatie en creativiteit.



Deborah Parkins

Catje Bloesem



Deborah Parkins

Catje Bloesem





Deborah J.M Parkins

Catje Bloesem

*de verhalen en meditaties van een
klein katje en haar vriendjes*

Grathem 2019

Voorwoord

*D*e verhaaltjes en meditaties van Catje Bloesem heb ik met veel plezier geschreven en getekend voor kinderen en volwassenen die houden van eenvoudige, warme en wijze verhalen.

Ze gaan over natuurlijke speelsheid, nieuwsgierigheid, een frisse geest, vertrouwen, zachtheid en kracht, vriendschap en warmte.

De verhaaltjes worden steeds gevolgd door een bijpassende korte meditatie, waarin het thema van het verhaaltje nog eens in alle rust kan worden ervaren. De meditaties kunnen ook los van de verhalen worden gebruikt. Ze bieden een moment om uit de verwarring en drukte van het leven te komen om helderheid en rust te vinden.

Je kunt ze voorlezen en samen doen met je kind(eren) óf luisteren naar de door mij ingesproken meditaties; deze zijn te downloaden op de site van www.catjebloesem.nl

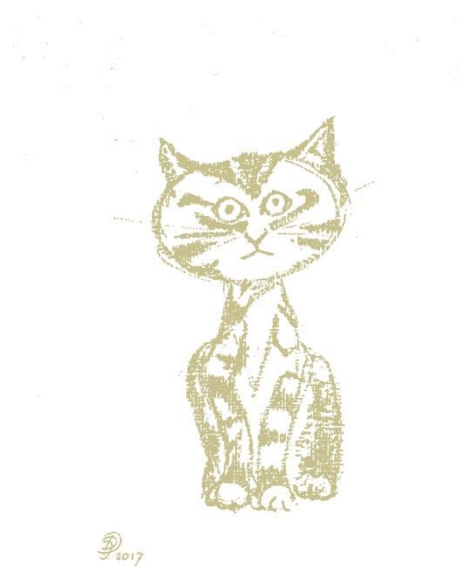
Mijn man, dichter en schrijver Paul Jordaans, ben ik dankbaar voor zijn liefdevolle enthousiasme en wijze ondersteuning. Enkele prachtige illustraties zijn van zijn hand.

Catje, Olivier, Lama, Kikker, Zeehond en Kakapo wensen je met dit boekje veel plezier en geluk toe!

Deborah J.M. Parkins

Grathem 2019





© 2019 Deborah J.M Parkins

1^e druk 2019

2^e druk 2019

uitgever: Jordaans & Parkins

www.parkinsjordaans.nl

ISBN 978-90-829922-1-2

Catje Bloesem



*D*it zijn de verhalen en meditaties van een klein katje en haar vriendjes.

Vraag je naar haar naam dan weet ze die niet.

Ze heeft eigenlijk geen naam.

Soms kiest ze er zelf een voor even, of krijgt ze er een te leen.

Zoals ieder voorjaar de natuur in bloei komt en bloesemt, steeds nieuw en anders, en eigenlijk toch altijd hetzelfde.

Zo is zij ieder moment nieuw en fris.

Zij is het leven zelf.

Inhoudsopgave

Catje Bloesem	7
Bloesem	8
Meditatie: Ruiken	14
Zoek	17
Meditatie: Kijken	23
Pluis	25
Meditatie: Je bent er	29
Drijven	32
Meditatie: Voel je lichaam	37
Zeehond	42
Meditatie: Voel je ademhaling	51

Z on	53
Meditatie: Voelen en kijken	57
Wakker worden	61
Meditatie: Wakker worden	69
Vrij zijn	71
Meditatie: Wandelmeditatie	75
Op een muurtje	79
Meditatie: Luisteren naar stilte en geluid	81

