



© Marneta Viegas ©

De  
wens  
ster

relax Kids

**52 meditaties  
voor kinderen vanaf 5 jaar**

relax Kids

52 meditaties voor kinderen vanaf 5 jaar

# De wens-ster

Marneta Viegas

Illustraties van Nicola Wyldbore-Smith

Elfde druk



AnkhHermes

# INHOUD

Voorwoord .....	10
De voordelen .....	12
Opmerking van de auteur .....	14
Hoe je dit boek kunt gebruiken .....	15
De wens-ster .....	16
Een rustig plekje .....	19
De berg .....	20
De regenboog .....	23
De deur van licht .....	24
Goed knippen .....	27
Zweven .....	28
De vuurtoren .....	31
De vredes-ster .....	32
Rekken en lang maken .....	35
Je batterij opladen .....	36
Ontspannen op het strand .....	39
Sterren .....	40
Regen van licht .....	43
De betoverde kleerkast .....	44
De vlinder .....	47
De engel .....	48
Wegzinken .....	50
De robot .....	52
De toverboom .....	55
Toverpost .....	57
De vliegmachine .....	59
De grabbelkist .....	60
De eenhoorn .....	63
Een ladder naar de hemel .....	64
Zonneschijn .....	67
De stiltekamer .....	68

Elastiek .....	71
De koele vijver .....	72
De toverstaf .....	75
De grote ballon .....	76
De boot .....	78
De ruimte in .....	80
De vliegende vogel .....	83
Een zacht bed .....	84
Toverstof .....	87
Bellen blazen .....	88
De stille grot .....	91
De schildpad .....	92
De schommel .....	95
Toverbrillen .....	96
De wereld .....	99
De kamer van de tovenaar .....	100
De boom .....	103
De waarzegster .....	104
Een warm bad .....	107
De televisie .....	108
Ontspannend drankje .....	111
Koning zijn .....	112
Wolken .....	115
De onzichtbaarheidsmantel .....	116
Zonsondergang .....	119



# Voorwoord

## Opmerking vooraf voor ouders en opvoeders

**H**et gebeurt tegenwoordig maar al te vaak dat kinderen opgroeien zonder dat ze leren zich te ontspannen, zich te concentreren, hun creatieve vaardigheden te gebruiken. Een kind raakt in deze door de media geregeerde wereld al gauw overprikkeld en krijgt allerlei nare beelden en negatieve ideeën te verwerken. Ze worden groot zonder dat ze hun emotionele en mentale 'spierkracht' hebben kunnen ontwikkelen en staan vervolgens voor de vraag hoe het komt dat ze maar zo weinig van de diverse aspecten van het leven kunnen genieten en geen bevrediging vinden in hun relaties. Misschien is het wel een veeg teken dat uit een recent onderzoek bleek dat kinderen een intensere relatie met hun computer hadden dan met hun eigen ouders.

Hoe kun je als opvoeder voorkomen dat je de aandacht van je kind moet delen met een flikkerend scherm? Hoe kun je ervoor zorgen dat je kinderen niet worden meegesleept door allerlei door de reclamewereld verzonden personages? Hoe kun je je kinderen tijdens de belangrijkste periode van hun leven helpen zich welbewust niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk te ontspannen en creatieve 'spierkracht' te ontwikkelen, waardoor ze leren evenwichtige en positieve relaties met anderen aan te gaan?

Volgens mij ligt de oplossing voor dit soort vragen ten diepste in meditatie en visualisatie. Door meditatie leer je je aandacht te richten en door te visualiseren leer je scheppend – dus creatief – bezig te zijn dáár waar al het geschapene begint, namelijk in de geest. Om die reden past het werk van Marneta zo goed bij dit tijdsgewricht en is het van zo'n essentieel belang.

Marneta leert kinderen hun gedachtewereld tot rust te brengen en hun aandacht ergens op te richten zonder prikkels van buitenaf. Ze leidt kinderen met wat ze schrijft en zegt door de prachtigste visualisaties, en wel op zó'n manier dat de kinderen het al gauw zelf



kunnen. Met haar zeldzaam inspirerende energie helpt ze kinderen de wereld te betoveren en zo de onschuld te behouden die ze tegenwoordig door al het nieuws en de entertainmentindustrie zo gemakkelijk kwijt raken. Dit is een boek met verhalende meditaties, gebaseerd op de kinderverhalen die bij iedereen tot de verbeelding spreken. Het zijn verhalen vol inzichten en wijze lessen, verhalen die op subtiele wijze kunnen bijdragen aan het 'zien' van het onderscheid tussen goed en fout; het zijn avonturen waardoor kinderen zich meer bewust worden van de oneindige mogelijkheden die overal om hen heen te vinden zijn. Maar bovenal zijn het meditaties die jonge kinderen helpen op onderzoek uit te gaan in hun eigen innerlijke wereld en de creatieve vermogens van hun eigen geest optimaal te ontwikkelen.

Ik wens de lezer toe dat zijn of haar hart mag dansen en zingen, samen met dat van de kinderen aan wie dit boek wordt voorgelezen.

*Mike George*

Auteur van de bestseller *Learn to Relax* ([www.relax7.com](http://www.relax7.com))

## De wens-ster

**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je midden in de nacht ergens in het gras ligt. Het gras is zacht en warm en je ruikt de geur van verse aarde. Als je heel stil bent, kun je de grassprietjes een beetje horen ritselen. Het is een warme zomernacht en de lucht is helemaal zwart. En terwijl je daar zo ligt, zie je glinsterende stipjes in de lucht. De sterren vormen allerlei boeiende patronen in de dieppaarse hemel. Kijk maar eens een poosje naar die sprankelende patronen. Dan valt je oog op één bepaalde ster. Het is de allergrootste en hij straalt als een schitterende diamant. Je kunt in die ene stralende ster alle kleuren van de regenboog zien. Het is de mooiste ster die je ooit gezien hebt – glanzend staat hij in de donkere lucht. Het lijkt wel of hij steeds groter wordt, groter en groter, en ook steeds lichter en lichter. Dit is de wens-ster. Als je hem ziet, mag je alles wensen wat je maar wilt. Neem maar eens even de tijd om te bedenken wat je zou willen wensen en als je zover bent, fluister je de ster jouw geheime wens in. Het lijkt wel of hij je wens gehoord heeft en hij lacht. Je voelt je heel blij en tevreden nu de wens-ster jouw geheime wens gehoord heeft en je hoopt dat je wens op een dag in vervulling zal gaan. Blijf heel stil liggen, probeer geen vin te verroeren en kijk eens hoe je je voelt als je wens vervuld zou worden. En voel dat gevoel maar zolang je wilt.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**AL MIJN WENSEN KOMEN UIT,  
AL MIJN WENSEN KOMEN UIT**









## Een rustig plekje

**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat er precies in het midden van je hoofd een plekje is, een heel klein plekje, waar geen enkel geluid en geen enkele beweging is. Het is daar volkomen stil. Dit is jouw eigen geheime plekje en je kunt er altijd naartoe gaan, wanneer je maar wilt.

Er kan niemand binnenkomen, want de deur zit in jouw hoofd en die kan niemand vinden. Het is een plekje waar alleen jij mag komen, elke keer dat je rustig alleen wilt zijn. Het is jouw eigen plek, helemaal privé. Denk je dat je de deur kunt openmaken en daar naar binnen kunt gaan, naar die rustige plek? Het is een heerlijk gevoel om daar zo rustig te zitten in die stilte. Het is zo kalm en stil in je hoofd. Geniet maar van de rust die je daar voelt en haal diep adem. Adem een gevoel van vrede en rust in en adem ook een gevoel van rust en vrede uit. Adem vrede in, adem vrede uit. Het is hier zo veilig en gezellig. Je kunt je gedachten gewoon laten gaan en tot rust laten komen, terwijl jij geniet van die vredige stilte hier. Herhaal in gedachten maar de woorden: *Ik ben rustig, ik ben rustig, ik ben rustig.* En blijf hier maar zolang je wilt en voel je vredig, vredig. Voel je rustig. Voel je kalm. Voel je stil. Voel je onbeweeglijk. Voel je rustig, voel je rustig, voel je rustig.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**IK GUN MEZELF DE TIJD  
OM NA TE DENKEN EN TE VOELEN,  
IK GUN MEZELF DE TIJD  
OM NA TE DENKEN EN TE VOELEN**



# De berg

**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je aan de voet staat van de allerhoogste berg van de wereld. Als je erbovenop zou staan, kon je alle vier de uithoeken van de wereld zien. Je begint langzaam, stap voor stap, aan de beklimming. Het pad is steil en lijkt wel in de wolken te verdwijnen. Je blijft maar doorklimmen, totdat je helemaal boven bent. Het is ontzettend winderig op de top en de lucht is heel fris. Je hebt het gevoel dat je ver weg bent van alles en iedereen.

Je kunt vanaf de top van de berg de hele wereld zien. Wat is het stil en vredig op je bergtop. Je hoort alleen de wind rond je oren blazen. Voel die koele wind maar tegen je gezicht. Neem even de tijd om van de frisse lucht te genieten. Adem in en vul je longen met die zuivere berglucht. Je voelt het tintelen in je neusgaten als je inademt. Wat een heerlijk gevoel, dat je al die frisheid kunt inademen. Kijk dan eens of je in gedachten de hele wereld vrede kunt brengen. Blijf heel stil zitten op je bergtop en stel je al die mensen in de wereld onder je voor en stuur ze vreedzame gedachten. Stel je duizenden lichtstralen voor, allemaal vol van liefde en vrede, die uit jouw hoofd komen en de mensen in de wereld aanraken. Dan krijgt iedereen heel even het gevoel ook bovenop jouw bergtop te zitten, met een heerlijk vredig gevoel. Elke keer dat je van streek bent of behoefte hebt aan rust en stilte, kun je deze berg beklimmen. Niemand kan jou storen als je daar hoog op je berg zit. Blijf er maar zolang je wilt en geniet van het vredige gevoel daar op de top van je berg.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**IK VOEL ME VREDIG, IK VOEL ME VREDIG**









## Regenboog

**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je bij een schitterende regenboog staat. De kleuren glinsteren in het licht. Je hebt nog nooit zo'n prachtig gekleurde regenboog gezien. Je krijgt alleen al door ernaar te kijken een opgewekt en blij gevoel. Je ziet waar de regenboog begint en besluit erop te klimmen. De regenboog is gemaakt van duizenden piepkleine lichtjes, allemaal in een andere kleur. Bij elke stap die je neemt, merk je dat je hele lichaam vol energie stroomt zodra je voet de regenboog raakt. Je vindt het spannend en kijkt vol verwachting uit naar wat er gaat gebeuren. Waar loopt die fonkelende regenboog naartoe? Je komt op het hoogste punt en hebt een fantastisch uitzicht. Je besluit er aan de andere kant af te glijden. Wat een leuk gevoel: je zit op de langste glijbaan van de wereld! Eindelijk kom je beneden. Ben je door de regenboog in een betoverde regenboogwereld terechtgekomen? Staat er een pot met goud op je te wachten? Neem een poosje de tijd om van die wereld aan de andere kant van de regenboog te genieten.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**IK LAAT MIJN LEVEN  
VOL BLIJDSCHAP ZIJN,  
IK LAAT MIJN LEVEN  
VOL BLIJDSCHAP ZIJN**



## De deur van licht

**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je bij een deur staat. Kijk eens heel goed. Welke kleur heeft de deur? Je vraagt je af wat er voor bijzonders achter die deur zal zijn. Waar kom je uit? 'Welkom' staat er op de deur. Je doet de deurknop naar beneden en gaat naar binnen. Je loopt een ruimte binnen die vol is van het allerprachtigste roodgouden licht. Je wordt heel stil vanbinnen, al je gedachten komen tot stilstand. Het lijkt wel alsof je hele hoofd van dat roodgouden licht vervuld wordt en je krijgt een heerlijk zacht en vredig gevoel. Blijf maar heel stil en voel dat mooie licht door je hoofd cirkelen. Voel het ook door je armen gaan en kijk eens of je het ook in je borstholte en in je buik kunt voelen. Voel je het ook in je benen en je voeten? Je hele lijf voelt alsof het van zacht roodgoud licht gemaakt is en dat is een heerlijk gevoel. Je zou op dit moment nergens liever willen zijn dan hier, omdat het hier zo heerlijk is, in deze kamer vol licht. Je wordt omringd door puur licht. Het licht zwiert om je lichaam heen. Wat een veilig en vertrouwd gevoel geeft dat. Je kunt zolang je wilt in deze wonderbaarlijke kamer vol licht blijven en als je zover bent, kun je weer naar buiten gaan.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**IK BEN LOUTER LICHT,  
IK BEN LOUTER LICHT**

