



© Marneta Viegas ©

De wens ster

relax Kids

**52 meditatie
voor kinderen vanaf 5 jaar**

relax Kids

52 meditaties voor kinderen vanaf 5 jaar

De wens-ster

Marneta Viegas

Illustraties van Nicola Wyldbore-Smith



AnkhHermes



Voor alle kinderen,
die me hielpen jong te blijven.

Voor mijn familie en vrienden,
die me hielpen wijs te worden.

Voor mijn Eeuwige Vader,
die me hielp groeien.

Over de auteur



MARNETA VIEGAS staat al vijftien jaar aan het hoofd van haar eigen productiebedrijf voor kindertheater. Ze is mede-oprichtster van de *Blue Tree Theatre Company* en registreert en produceert jaarlijks een theatervoorstelling waar iedereen aan mee kan doen, hetgeen dan ook door duizenden kinderen wordt gedaan. Daarnaast is ze een begaafd mimespeelster. Ze verscheen in die hoedanigheid niet alleen op het toneel op Buckingham Palace, maar speelde ook op straat met dorpskinderen in India.

Marneta doet zelf al drieëntwintig jaar aan meditatie en geeft al meer dan tien jaar meditatielessen aan kinderen. Tegenwoordig geeft ze workshops *Relax Kids* en ze heeft een aantal daaraan gereleerde producten op de markt gebracht, onder andere *Relax Kids, sprookjesmeditaties voor kinderen*.

Relax Kids cd's*

Sprankelende meditaties voor schitterende sterren

Sprookjesmeditaties voor prinsessen

Betoverende meditaties voor superhelden

Verbazingwekkende meditaties voor tovenaars

Bedwelmende natuurmeditaties

Kaarten*

Sterrenkaarten – een schatkist met 52 kaarten die kinderen inzicht geven in hun innerlijke kwaliteiten.

Stemmingskaarten – 52 kaarten die kinderen in een goede stemming brengen en hen een positieve instelling bezorgen.

* Mail voor meer informatie en bestellingen fly@relaxkids.com of kijk op de site www.relaxkids.com. Kaarten en cd's zijn uitsluitend in het Engels verkrijgbaar.

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

Het 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 verzonnen 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 zo'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 kwijtraken. 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 subtiële 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)

De voordelen

Voordelen voor kinderen

naar bed gaan wordt leuk en betoverend

kinderen slapen rustiger

kinderen hebben minder kans op nachtmerries omdat de meditatie ze een rustig en veilig gevoel geven

kinderen krijgen zelfvertrouwen, worden fantasierijk en creatief, concentreren zich beter en worden zelfbewuster

kinderen ontwikkelen een gevoel van innerlijke vrede en geborgenheid

kinderen zijn beter opgewassen tegen de spanningen van het leven, zoals examens

Voordelen voor ouders

ouders hebben er baat bij als het naar bed gaan minder stress oproept

de kwaliteit van hun leven gaat erop vooruit wanneer hun kinderen minder gespannen en hyperactief zijn

ouders krijgen de kans aan het eind van een drukke dag samen met hun kind(eren) te ontspannen





ouders ontwikkelen zowel onderling als met hun kind een sterke band omdat ze samen bezig zijn met iets wat kwaliteit en inhoud heeft

Voordelen op scholen

het brengt vreugde en plezier in het klaslokaal

kinderen kunnen zich beter op hun werk concentreren omdat ze door de meditatie beter leren luisteren en zich beter leren concentreren

de werksfeer in de klas gaat erop vooruit wanneer de kinderen rustiger en geconcentreerder worden

leerkrachten krijgen zelf even rust en kunnen zich ontspannen en hun batterij weer opladen terwijl de kinderen zich ontspannen

De affirmaties die bij elke meditatie zijn opgenomen kunnen de ouders of leerkrachten helpen hun gedachten te richten en een goede sfeer te creëren.

Opmerking van de auteur

Op tienjarige leeftijd maakte ik via mijn moeder kennis met yoga en meditatie. Ik vond het heerlijk om helemaal stil te zitten, stil te zijn en mijn gedachten de vrije loop te laten. Ik ben ervan overtuigd dat die ogenblikken van stilte hebben bijgedragen aan mijn gevoel van eigenwaarde en me het zelfvertrouwen gaven dat ik nodig had om tijdens mijn tienerjaren en ook als volwassene het podium op te durven gaan.

Ik heb geluk gehad. Ik heb alles gedaan wat een kind hoort te doen als hij beetje bij beetje zijn innerlijke wereld en de wereld om hem heen ontdekt. Ik heb in het korenveld naar de lucht liggen kijken en me voorgesteld dat ik op een enorme donzige witte wolk zat. Ik heb me verkleed als prinses of tovenaars. Ik heb betoverde deuren open-gemaakt, in zelf verzonnen muren ergens in het open veld. Ik heb geteld hoeveel sterren er aan een kristalheldere hemel stonden, reisde naar verre koninkrijken en zette samen met mijn jongere zusje hele fantasieverhalen in scène.

Ik heb in dit boek een aantal meditaties bij elkaar gebracht waarin ogenblikken van stilte gecombineerd worden met een enorme fantasie en verbeeldingskracht. Ik hoop daarmee dat ik kinderen in deze onveilige wereld, waarin je niet altijd in een korenveld kunt gaan liggen of buiten kunt zitten om naar een kristalheldere hemel te kijken, al op zeer jonge leeftijd kan laten ervaren dat ze in hun eigen binnenste een wereld vol toverkracht en avontuur kunnen vinden.



Hoe je dit boek kunt gebruiken

Voor ouders en leerkrachten

Creëer alvast een goede sfeer door zachte muziek te draaien. Je kunt zomaar toevallig een bladzijde opslaan of elke dag of week een andere bladzijde nemen en zo in chronologische volgorde het hele boek doorwerken.

De affirmatie waarmee elke meditatie wordt afgesloten is bedoeld om de volwassene de kans te geven zijn aandacht te richten en zo een sfeer te creëren waarin het kind zich goed kan concentreren. We raden je aan die als eerste te lezen.

Wees eerst een poosje samen stil en lees dan het verhaaltje langzaam voor, met onderbrekingen, zodat het kind de kans krijgt zijn of haar fantasie te gebruiken. Je kunt de tekst lezen en het kind in slaap laten dommelen of na afloop bespreken hoe hij of zij het heeft ervaren. Vraag je kind of de kinderen te vertellen wat ze hebben gezien en hoe dat voelde. Je kunt ze hun eigen beelden ook laten vergelijken met de plaatjes in het boek.



De wens-ster

Doe 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**





Relax Kids

Marneta
Viegas

De wens ster

52 meditaties voor kinderen vanaf 5 jaar

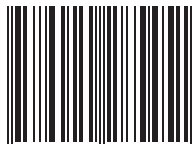
Relax Kids is het unieke format waarmee Marneta Viegas meditatie en visualisatie toegankelijk maakt voor kinderen en hun ouders. Net als in haar eerste boek maakt Marneta op een relaxte en grappige manier kinderen (en hun ouders) vertrouwd met imaginatie en ontspanning. Door middel van het visualiseren van eenvoudige beelden en voorwerpen uit hun dagelijks leven, komen kinderen in een toestand van ontspanning en in contact met positieve en zuivere gevoelens in henzelf. Je kunt ze samen met je kind lezen voor het slapengaan. Aan het eind van iedere meditatie vind je een affirmatie, waardoor je kind de innerlijke vrede die het zojuist gevonden heeft, kan vasthouden.

**Een fantastische methode voor kinderen
en ouders om samen te mediteren!**



MARNETA VIEGAS geeft al meer dan twaalf jaar educatieve pantomimevoorstellingen en heeft een schat aan ervaring in lesgeven in muziek, mime en dans aan peuters en kleuters. Marneta geeft al jaren meditatie aan volwassenen en kinderen. Bij AnkhHermes verscheen het zeer succesvolle **Relax Kids**.
www.relaxkids.com

ISBN 978-90-202-8545-1



9 789020 285451