

# Meditatie voor Rust

## 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 grassproetjes 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 een 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 alsof 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.