



MAUREEN GARTH

# Rayo de Sol

Meditaciones para niños

zenith

MAUREEN GARTH

# RAYO DE SOL

Meditaciones para niños 3

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Sunshine*

Publicado originalmente en inglés en Sidney, Australia, por HarperCollins Publishers, Australia Pty Limited en 1991.

La edición española se publica por acuerdo con HarperCollins Publishing Australia, Pty Limited.

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 1998

Primera edición en esta presentación: marzo de 2020

© Herederos de Maureen Garth 1991

© de la traducción, Concha Cardeñoso, 1998

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-22374-0

Depósito legal: B. 3.299 - 2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



# Índice

Introducción	11
Preludio de la estrella	33
Rayo de sol	39
El abuelo árbol y sus amigos	43
Vuelo a las estrellas	47
La sirena y su familia	50
Viaje en globo	54
La chistera mágica	58
Ser una nube	61
El tren verde	64
Los extraterrestres	67

RAYO DE SOL





Biblioteca universal	70
El parque de atracciones	74
El pájaro de las alas moradas	77
El payaso	81
El universo	84
La leona que rugía	87
El sillón viajero	91
El sol y el dios del sol	95
El órgano y sus tubos	98
El submarino	102
Viaje espacial	106
Los gansos, los patos y los cisnes	110
Los cuatro vientos	113
Los caballos	116

RAYO DE SOL





## Preludio de la estrella

**QUIERO QUE** veas ahí arriba, por encima de tu cabeza, una estrella muy, muy bonita. Quieres mucho a esa estrella porque es sólo tuya. Puede ser del color que más que te guste..., a lo mejor la ves morada, o de color rosa..., o azul..., o amarilla... ¿O es de lunares? ¿O es de plata? Como esa estrella es sólo tuya, puede ser del color que escojas, o de muchos colores, si quieres.

Esa estrella tuya está llena de luz blanca, una luz blanca preciosa, brillante y resplandeciente. Quiero que veas esa luz bajando hacia ti como un río hasta que te

PRELUDIO DE LA ESTRELLA





llega a la parte más alta de la cabeza. Y ahora, quiero que lleves esa luz pura por dentro de la cabeza y la bajes por todo el cuerpo hasta que te llenes de maravillosa luz blanca.

Siente la luz bajándote por los brazos, hasta el final, hasta que notes que te llega a las manos y que te llena todos los dedos, uno a uno.

Siente esa luz que te baja por el pecho, por el estómago, por la tripa, hasta abajo, y llega a las piernas, y cuando notes que ha llegado, sigue bajándola hasta que alcance los pies, y luego siente la luz que inunda también los dedos de los pies, uno a uno.

Ahora, quiero que mires dentro de tu corazón y que lo llenes de amor por toda la gente y los animales del mundo. Son amigos tuyos, tanto los pequeños como los grandes. ¿Ves como el corazón se te hace cada vez más grande? Se agranda porque lo tienes lleno de amor por la gente, por los animales y por ti, claro.

Ahora, tu ángel de la guarda está esperándote para

RAYO DE SOL





envolverte con sus alas doradas, que te protegen, y llevarte a un jardín. El ángel tiene unas alas muy grandes y suaves, como las plumas. Todo el mundo tiene su ángel de la guarda, el tuyo te cuida y te protege siempre, por eso nunca estás sola. Es importante que no lo olvides y que sepas que siempre hay alguien que te quiere y que vela por ti.

Ahora, el ángel de la guarda te acompaña a un jardín que es sólo para ti, pero antes de entrar quiero que mires ese árbol grande que hay fuera. Ese árbol se llama árbol de los problemas. Quiero que cuelgues en el árbol cualquier cosa que te preocupe..., a lo mejor te has peleado en la escuela o no has podido hacer todo lo que te mandó el maestro. El árbol guardará todos los problemas que tengas con tus amigos o con tu familia. El árbol acepta todo lo que quieras colgar en sus ramas.

Tu ángel de la guarda está abriendo la verja para que entres y, cuando entras, descubres unos colores

PRELUDIO DE LA ESTRELLA





como no habías visto en la vida. Empápate de la belleza de las flores, de sus colores, de su tacto..., aspira su olor. La hierba es de un verde vivo y el cielo de un azul precioso, con nubecillas blancas que parecen ovejitas. En tu jardín todo está muy tranquilo; reinan el amor y la armonía.

Aunque el preludio te parezca muy largo, es preferible sentir el lugar en el que tu hijo va a entrar, pensar en él con esmero. Cuando el niño se acostumbre al jardín, se puede acortar el preludio porque ya no será necesario describir siempre con tanto detalle la estrella y el ángel. Más adelante, se puede convertir en algo semejante a la siguiente versión abreviada.

Quiero que veas, flotando por encima de tu cabeza, una estrella muy, muy bonita. La estrella está llena de una maravillosa luz blanca. Ahora, lleva la luz blanca de la estrella por dentro del cuerpo hasta que sientas que te corre por todas partes, y que tienes el

RAYO DE SOL





corazón rebotante de amor por toda la humanidad y por todos los animales grandes y pequeños.

El ángel de la guarda está esperándote para envolverte con un manto dorado y protegerte, y para llevarte al árbol de los problemas. Deja en el árbol todo lo que te preocupe, y entonces el ángel abrirá la verja y te llevará a tu jardín.

El jardín está lleno de flores maravillosas; la hierba y los árboles son de color verde esmeralda, el cielo es azul intenso con nubecillas blancas.

Después de pintar el escenario, por decirlo de algún modo, puedes hacer con los niños lo que te parezca que más va a gustarles. Vuelve a la infancia tú también..., creo que te sorprenderá la satisfacción que vas a sentir viajando con la fantasía.

Los ejercicios de meditación que presento a continuación y los que he recogido en los dos libros anteriores, *Luz de estrellas* y *Rayo de luna*, me han servido para niños de todas las edades. Ahora incorporo temas diferentes que me parece que pueden resultar

#### PRELUDIO DE LA ESTRELLA





interesantes tanto al adulto como al niño. A lo mejor te apetece poner en práctica alguno de estos ejercicios, además de los publicados en el libro para adultos *El jardín interior*.

RAYO DE SOL

