

# LUZ de estrellas

MAUREEN GARTH

Meditaciones para niños



zenith

MAUREEN GARTH

# LUZ DE ESTRELLAS

Meditaciones para niños

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).

Diríjase 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: *Starbright: Meditations for Children*  
Publicado en lengua inglesa por HarperCollinsPublishers  
Publicado por acuerdo con HarperCollinsPublishers

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: septiembre de 1998  
Primera edición en esta presentación: noviembre de 2018

© Estate of Maureen Garth, 1991  
© de la traducción, Concha Cardeñoso, 1998  
© Editorial Planeta, S. A., 2018  
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: 978-84-08-19642-6  
Depósito legal: D. 23.882 - 2018

Impreso y encuadernado en España por Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Índice

Introducción	7
Preludio de la estrella	25
Los animales	31
El abuelo árbol	35
La nubecilla blanca	39
Las hormigas diligentes	43
El árbol, el río y la canoa	47
Las hadas	51
La cascada y la cueva	55
Las zapatillas mágicas	59
El estanque de los reflejos	63
El oso panda	67
Las mariposas	71
Las nubes	75



Los pájaros	79
El castillo de arena y el cisne	83
El arco iris	87
Las flores y las abejas laboriosas	91
La bailarina y el columpio	95
Meditación de cumpleaños	99
Navidad: el taller de Papá Noël	103
Navidad en Belén	107
El conejito de Pascua	111
Pascua de Resurrección	115



**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 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.





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 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 a lo mejor 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 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 al 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 corazón rebosante 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.

A continuación presento algunos ejercicios de meditación que he desarrollado.