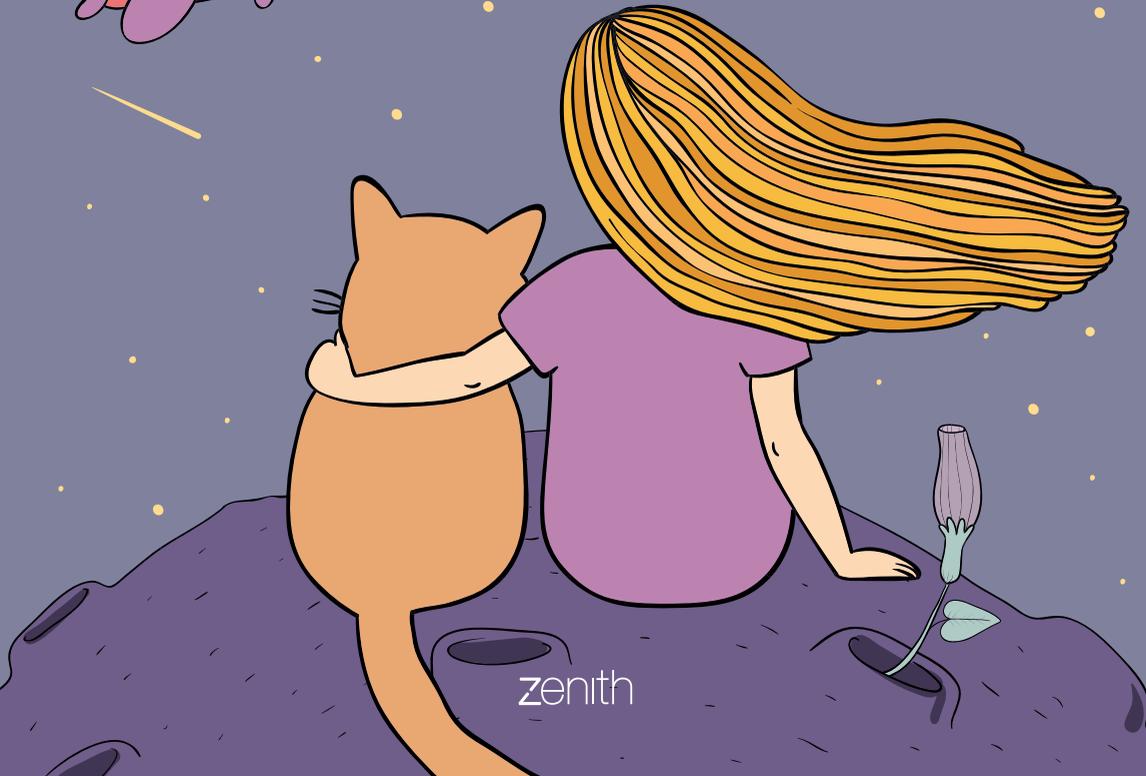
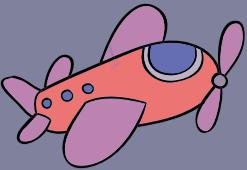
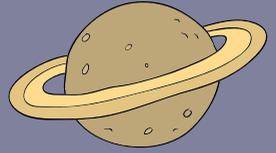


MAUREEN GARTH

LUZ de la tierra

Meditaciones para niños



zenith

MAUREEN GARTH

LUZ DE LA TIERRA

Meditaciones para niños 4

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Earthlight*

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 2000

Primera edición en esta presentación: febrero de 2021

© Herederos de Maureen Garth 1997

© de la traducción, Concha Cardeñoso, 2000

© 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

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-23699-3

Depósito legal: B. 21.511 - 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	9
Preludio de la estrella	33
El león dorado	37
La cámara de fotos y las fotografías	41
La tierra y sus luces	44
Ser un color	47
El barco de vapor	50
Las botas andarinas	53
El reino vegetal	56
El coche mágico	59
La película	62
La tierra	65

La estatua	68
La máquina del tiempo	71
La carpa de circo	74
El hada del rayo de luna y el pozo de los deseos	77
El avión y el paracaídas	80
Sesión de buceo	83
Los monos y las cebras	86
El sol y el vehículo solar	89
La cigarra, la hormiga y el pájaro morado	92
La casa de los juguetes	95
El reloj	98
Papá Noël	101
La rana verde y el castillo	104
La capa mágica	107
El hada malva	111
Nota del editor original	115
Homenaje de Eleanor	117



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 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 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.

PRELUDIO DE LA ESTRELLA





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 grandes. ¿Ves cómo 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 en 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 solo. 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 a 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 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 en amor y la armonía.

Aunque el prelude 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 prelude 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 las partes, y tienes el corazón rebosante de amor por toda la humanidad y por todos los animales grandes y pequeños.

PRELUDIO DE LA ESTRELLA





El ángel de la guarda está esperándote para envolvarte en 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*, *Rayo de luna* y *Rayo de sol* me han servido para niños de todas las edades. Ahora incorporo temas diferentes que me parece que pueden resultar interesantes tanto al adulto como al niño. Ciertamente, a lo mejor te apetece poner en práctica alguno de estos ejercicios, además de los que he escrito específicamente para adultos y adolescentes en los libros *El jardín interior* y *El espacio interior*.

Sé que muchos adultos compran y utilizan para sí mismos mis libros «para niños», incluso los que no tienen hijos ni piensan en tenerlos. Todos llevamos un niño en nuestro interior, un niño que necesita alimento, cuidado y cariño.