

MEDITACIÓN DE LA ESTRELLA

POSICIÓN SENTADA: Vamos cerrando los ojos. Poniendo la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Las manos sobre los muslos. Y vamos realizando una respiración profunda, cogemos aire despacito y lo soltamos también muy despacito.

POSICIÓN TUMBADOS BOCA ARRIBA: Vamos cerrando los ojos, abrimos un poquito las piernas, los brazos están estirados a lo largo del cuerpo con las palmas hacia arriba.

Ahora, te invito a imaginar... a que veas ahí arriba... por encima de tu cabeza, una estrella muy, muy bonita.

Quieres mucho a esa estrella porque es sólo tuya. Puedes imaginarla del color que más te guste...a lo mejor la ves morada,...o de color azul...o amarilla...o rosa o..., como tú quieras. 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.

Te invito a imaginar que esa luz baja hacia ti como una cascada hasta que llega a la parte más alta de tu cabeza. Y ahora, vas a imaginar cómo esa luz va penetrando por tu cabeza y va bajando por todo tu cuerpo llenándolo de calma.

Siente la luz bajando por tu cabeza... por tu cara...tu cuello...los hombros. Y siente como se van llenando de luz. Y continúa esa luz bajando por los brazos, despacito, hasta los dedos de las manos.

Puedes ir viendo cómo la luz se desplaza por tu cuerpo. Ahora va hacia el pecho, la espalda, recorriendo toda la columna vertebral, continuando por el estómago...y nos va dejando nuestro cuerpo en calma.

Es una luz tranquilizadora.

Ahora va bajando por las piernas, recorriéndolas poco a poco, despacito hasta llegar a los dedos de los pies, uno a uno. Puedes imaginar esa luz por todo tu cuerpo.

Ahora que te has llenado de esa maravillosa luz de calma, te invito a que pongas una mano en tu corazón. Y que sientas como lo llenas de amor hacia todas las personas: tu familia, tus amigos, tus maestros, vecinos...incluso hacia las personas que no conoces y hacia los animales grandes y pequeños. ¿Puedes sentir cómo tu corazón se va haciendo más grande? Se expande porque rebosa amor por todas las personas y animales y, como es natural, por ti. Sientes mucho amor hacia ti mismo/a.

Y te sientes bien porque tienes amor y porque has cuidado y calmado tu cuerpo. ¿Puedes sentirlo un poquito más?

Y ahora, despacito, cuando suene la campana, te desperezarás como un gatito y moverás lentamente tus patitas, tu hociquito

(SI ESTABAN EN POSICIÓN TUMBADA) y te tumbarás hacia un lado...

y muy despacito te pondrás en posición sentada,

abrirás los ojos y realizaremos el saludo NAMASTÉ