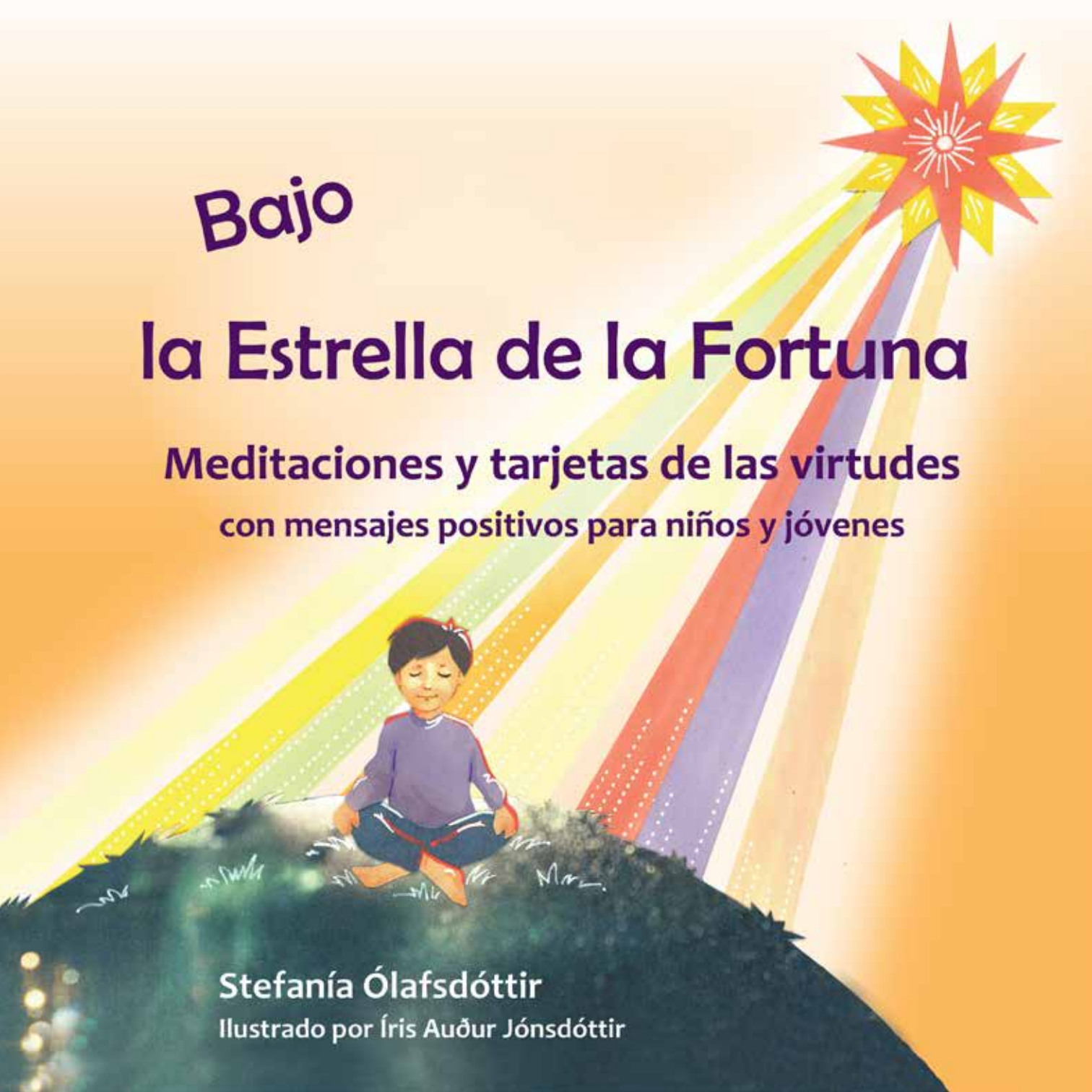




Bajo

la Estrella de la Fortuna

**Meditaciones y tarjetas de las virtudes
con mensajes positivos para niños y jóvenes**

Stefanía Ólafsdóttir

Ilustrado por Íris Auður Jónsdóttir

Bajo la estrella de la fortuna

Autora: Stefanía Ólafsdóttir
Ilustraciones: Íris Auður Jónsdóttir

Publicado por: Lótushús - lotushus.is
© 2017 Lótushús

Diseño: Stefanía Ólafsdóttir

Traducción al español: Susana Bietti y Andrea Gutiérrez

Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida, ya sea por fotocopiado, imprenta, audio, etc., sin el correspondiente permiso escrito del editor.

ISBN 978-9935-24-237-2

Índice

Introducción ... 4

Guía para la meditación ... 5

Meditaciones

- La estrella de la Fortuna ... 7
- Alegría ... 9
- Amor ... 11
- Armonía ... 13
- Belleza ... 15
- Buena intención ... 17
- Confianza ... 19
- Coraje ... 21
- Determinación ... 23
- Entusiasmo ... 25
- Flexibilidad ... 27
- Fortaleza ... 29
- Generosidad ... 31
- Gratitud ... 31
- Honestidad ... 33
- Humildad ... 35
- Libertad ... 37
- Liviandad ... 39
- Paciencia ... 41
- Paz ... 43
- Protección ... 45
- Respecto por uno mismo ... 47
- Respeto ... 49
- Seguridad ... 51
- Sencillez ... 53

Temas de conversación ... 56

Sobre la meditación Raja Yoga ... 59

Vivir bajo la estrella de la fortuna

Todos queremos tener una vida afortunada, experimentar felicidad y éxito, así como también sentirnos bien. Lo más maravilloso es que, si realmente lo deseamos, podemos elegir vivir nuestras vidas bajo la estrella de la fortuna, ya que lo que nos hace afortunados es nuestra propia naturaleza positiva. Cada vez que nos concentramos en lo positivo que hay en nuestro interior, crece y pronto comienza a brillar en nosotros. Por lo general, somos más rápidos en notar nuestras debilidades, pero las tarjetas de las virtudes y las meditaciones de este libro te ayudarán a descubrir y cultivar lo mejor y lo más hermoso de tu ser interior. Recuerda siempre que tú eres el creador de tu propia fortuna y que cada pensamiento positivo que tengas hará brillar más intensamente tu estrella de la fortuna.

A continuación damos algunas ideas de cómo usar las tarjetas de las virtudes:

- ★ Elige una tarjeta al azar por día. Ten fe en lo que te dice y tómallo como un mensaje personal. La cualidad mencionada en la tarjeta comenzará a crecer en ti.
- ★ Busca en el libro la meditación que coincide con la cualidad mencionada en la tarjeta que elegiste. Pídele a alguien que te lea la meditación mientras cierras tus ojos, te relajas y disfrutas de ella.
- ★ Invita a tu familia y amigos a elegir una tarjeta y a leerla en voz alta para todos. Es sorprendente cuán frecuentemente la virtud en la tarjeta describe a la persona a la perfección.
- ★ Mira los temas al final de este libro y convérsalos con tus amigos o familiares.
- ★ Elige una tarjeta y escribe tu propia meditación. Al hacerlo, siente que describes de la mejor manera la cualidad mencionada en la tarjeta.

¡Disfruta y deja que tu estrella de la fortuna brille intensamente!

Guía para la meditación

Cuando las meditaciones se leen en voz alta, es importante que la persona que lo haga se tome el tiempo necesario, y lea en voz suave. Sería bueno que también disfrutara del contenido de la meditación. Es bueno detenerse de vez en cuando por unos segundos, para darle más espacio a la experiencia. El lector puede también sentirse libre con el texto, repitiendo frases o agregando palabras como sean necesarias, para que el fluir de la meditación sea lo más natural posible, alcanzando así los mejores resultados.

Es importante que todos estén cómodos; atenuar las luces o incluso cubrir con una manta a la persona que medita. Esto ayuda a dar una sensación de seguridad, generando un ambiente acogedor. Una música de meditación suave también ayuda en la experiencia.

Después de la meditación, es bueno conversar y compartir las experiencias para que se vuelvan más claras. También puedes consultar los distintos temas incluidos al final del libro, que te ayudarán a crear temas útiles de conversación.



La estrella de la fortuna

Ponte cómodo y cierra tus ojos.
Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Pon atención a lo que estás pensando. Imagina que tus pensamientos son como nubes deslizándose por tu mente.

Ahora, deja que esas nubes se alejen.
Tu mente se vacía y lo único que queda es una luz brillando intensamente.
Esta luz es como una estrella que brilla en tu mente.

La estrella irradia tus mejores cualidades: paz, amor, fortaleza y felicidad.
Continúa siendo consciente de la estrella en tu mente y siente cuán pacífica es su luz.

Ahora imagina otra estrella en la lejanía. Esta es la estrella de la fortuna del mundo.
A su alrededor hay un gran océano de luz que emite rayos de amor.
Uno de esos rayos de amor se dirige directo a ti, llenando tu mente y corazón de amor.

Cuando te sientas listo, comienza a ser consciente de tu cuerpo nuevamente.
La estrella de la fortuna continuará brillando sobre ti, protegiéndote.



Alegría

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás sentado en un columpio que cuelga de lo alto, de lo más alto del cielo.

Es como si estuviera colgado de las nubes.

El sol brilla alegremente y un viento cálido sopla sobre tu cabello.

El viento empuja suavemente el columpio y lo pone en movimiento.

Al principio se balancea despacio para luego columpiarse cada vez más alto.

El sol brilla en tu rostro, parece sonreírte y tú le devuelves la sonrisa.

Le sonríes al mundo porque sientes que es bueno estar vivo.

Sientes que tu corazón se llena de dicha y libertad a medida que te columpias cada vez más alto. Sientes como si volaras.

Gradualmente, el columpio reduce su velocidad hasta detenerse.

Puedes permanecer sentado en él si lo deseas, disfrutando de la cálida luz del sol en tu rostro.

Cuando lo sientas conveniente, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Tu mente y corazón permanecerán llenos de alegría.



Amor

Ponte cómodo y cierra los ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás parado en una bella costa. El sol de la tarde baña al cielo de rosa, naranja y dorado. El cielo es como una hermosa pintura.

La puesta de sol se refleja en el mar. Reina la paz y la tranquilidad.

Puedes ver un gran pájaro blanco volando hacia ti. Subes a su lomo y sientes la sedosa suavidad de sus plumas. El pájaro vuela hacia el cielo llevándote hacia el atardecer.

Ahora estás en el centro del ocaso, rodeado de un rosado y dorado resplandor.

El pájaro te lleva cada vez más hacia el atardecer.

Su cálida y suave luz llena tu mente y corazón.

Esta puesta de sol es de amor. Este es el momento de recordar a todos tus seres queridos.

Imagina que esta luz hermosa también llena de amor sus mentes y corazones. También piensa en aquellos por quienes no tienes mucho afecto.

Imagina que la luz del amor fluye también hacia ellos.

Lenta y suavemente el pájaro te lleva de regreso a la orilla, donde te sientas en la arena y continúas observando la puesta de sol. Te sientes bien.

Al finalizar la meditación, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Siente que tu corazón permanece lleno de amor.



Armonía

Ponte cómodo y cierra tus ojos.
Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás sentado sobre una gran nube amarilla. La nube es suave y te pones cómodo en ella. Estás planeando alto, muy alto sobre la Tierra.

Ahora miras hacia abajo y a lo lejos ves a la Tierra.
La Tierra se ve como una pelota pequeña. Si miras detenidamente puedes distinguir territorios y océanos. ¿Qué países puedes ver?

Regresas tu atención a ti mismo y disfrutas del estar sentado en la nube.
El sol brilla en tu rostro y tu mente se llena de una luz brillante.
Nota lo cálida y acogedora que es la luz.

Ahora imagina que la luz del sol se esparce por todo tu cuerpo, desde la cabeza a tus manos y a cada uno de tus dedos, bajando por tu estómago y espalda hasta llegar a tus pies. Imagina que esta luz brillante se derrama sobre la Tierra alcanzando a todas las personas, a los animales y a la naturaleza.
El mundo entero es bañado en esta luz hermosa y todos se sienten bien.

Cuando lo sientas oportuno, comienza a sentir nuevamente tu cuerpo y abre los ojos.
Puedes sentir armonía en tu interior y te sientes bien.



Belleza

Ponte cómodo y cierra tus ojos.
Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.
Imagina que estás afuera tarde en la noche.

Está muy oscuro, pero cuando miras al cielo ves que está cubierto de estrellas.
Algunas son grandes y brillantes, mientras que otras son más pequeñas y más tenues.

Las estrellas se alinean en hermosos símbolos que decoran el cielo.

Elige una y será tu estrella. Mírala y descubre cómo brilla.

¿Es la luz que irradia brillante o tenue?

La estrella irradia una luz apacible y sientes lo bien que te hace mirarla.

La luz que proviene de la estrella fluye directamente hacia ti,
llenando tu mente de luz y paz.

Deja que la luz fluya por todo tu cuerpo; por tu cabeza, hacia tus manos,
y a cada uno de tus dedos, bajando por el estómago hasta tus pies.

Tu cuerpo se llena de esta luz brillante.

Ahora imagina que esta hermosa luz fluye desde ti hacia el espacio que te rodea,
haciendo que el mundo sea más brillante y mejor.

Cuando te sientas listo, comienza a ser consciente de tu cuerpo nuevamente.
Abre tus ojos. Tu mente continúa llena de una luz bella y brillante.



Buena intención

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás en una hermosa playa.

El sol de la tarde baña el cielo de colores dorados, rojos y anaranjados.

Miras hacia el mar y notas cómo las olas van y vienen, van y vienen.

Escuchas el sonido de las olas y te sientes cómodo y en calma.

En ese momento, avistas un faro blanco y alto en la costa.

El faro se ve sólido y emite un haz de luz que gira, llegando muy lejos mar adentro.

La luz de este faro no es una luz común. Es una luz de paz que se esparce por el mundo.

Te acercas al faro. La puerta no está cerrada.

Entras y subes por la escalera caracol hasta la parte más alta.

Ahora, estás parado en el mirador del faro y miras hacia el océano.

Ahora crea un pensamiento hermoso.

Al hacerlo, sientes que tu mente se llena de luz y te conviertes en un faro de luz brillante que irradia paz y buena intención al mundo que te rodea.

Poco a poco, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Tu corazón permanecerá lleno de buena intención para el mundo.



Confianza

Ponte cómodo y cierra los ojos.

Respira profundamente y deja que tu cuerpo se relaje por completo.

Imagina que estás parado frente a una enorme roca.

La roca se encuentra sola, rodeada de un sinfín de arena que se extiende hasta donde puedes ver. La roca es gris, marrón y negro. Tiene matas de musgo aquí y allá y alguna flor ocasional. Observa bien la roca.

¿De qué forma es? ¿Puedes ver algún grabado o dibujo en la roca?

¿Hay animales en la roca o tal vez algún nido de pájaros?

Al observar la roca, sientes la increíble fortaleza que posee.

Pase lo que pase, la roca no se moverá.

A pesar de los truenos y relámpagos, terremotos o tormentas de nieve, la roca permanecerá aquí en su lugar, inquebrantable y completamente confiable.

Ahora imagina la fortaleza de la roca fluyendo hacia ti.

Tu mente y tu cuerpo se llenan de una gran fortaleza.

Cuando lo sientas conveniente, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Permanecerás sintiendo fortaleza interna y confianza.



Coraje

Ponte cómodo y cierra tus ojos.
Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás parado delante de una fogata.
El fuego cruje y las llamas parecen llegar al cielo.

Como estás frente al fuego, sientes el calor en tu rostro.
Miras las llamas y notas cómo danzan de un lado a otro.
Los colores de las llamas son cálidos: rojos, anaranjados y amarillos.

Si lo deseas, puedes acercarte un poco más al fuego
para sentir mejor el calor en tu rostro y manos. Continúas examinando al fuego.
Las llamas trepan más y más alto, es cómo si te diera energía.

Siente que tu corazón se llena de coraje y fortaleza y cómo
una luz encantadora brilla en tu corazón y protege tu vida.
Observa la luz en tu corazón y siente la fortaleza que ésta tiene.

Cuando te sientas listo, comienza a ser consciente de tu cuerpo nuevamente y abre tus
ojos. En tu corazón todavía puedes sentir coraje y fortaleza.



Determinación

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás parado frente a una montaña muy alta.

La montaña es hermosa, resplandeciente y su cima está rodeada de empinadas rocas.

Ahora decides caminar hasta la cima a pesar de las rocas.

Subes por un camino sinuoso a través de un bosque. El camino te lleva cada vez más alto. El viaje es mágico y en él puedes ver pequeñas aunque fuertes cascadas y cuevas secretas.

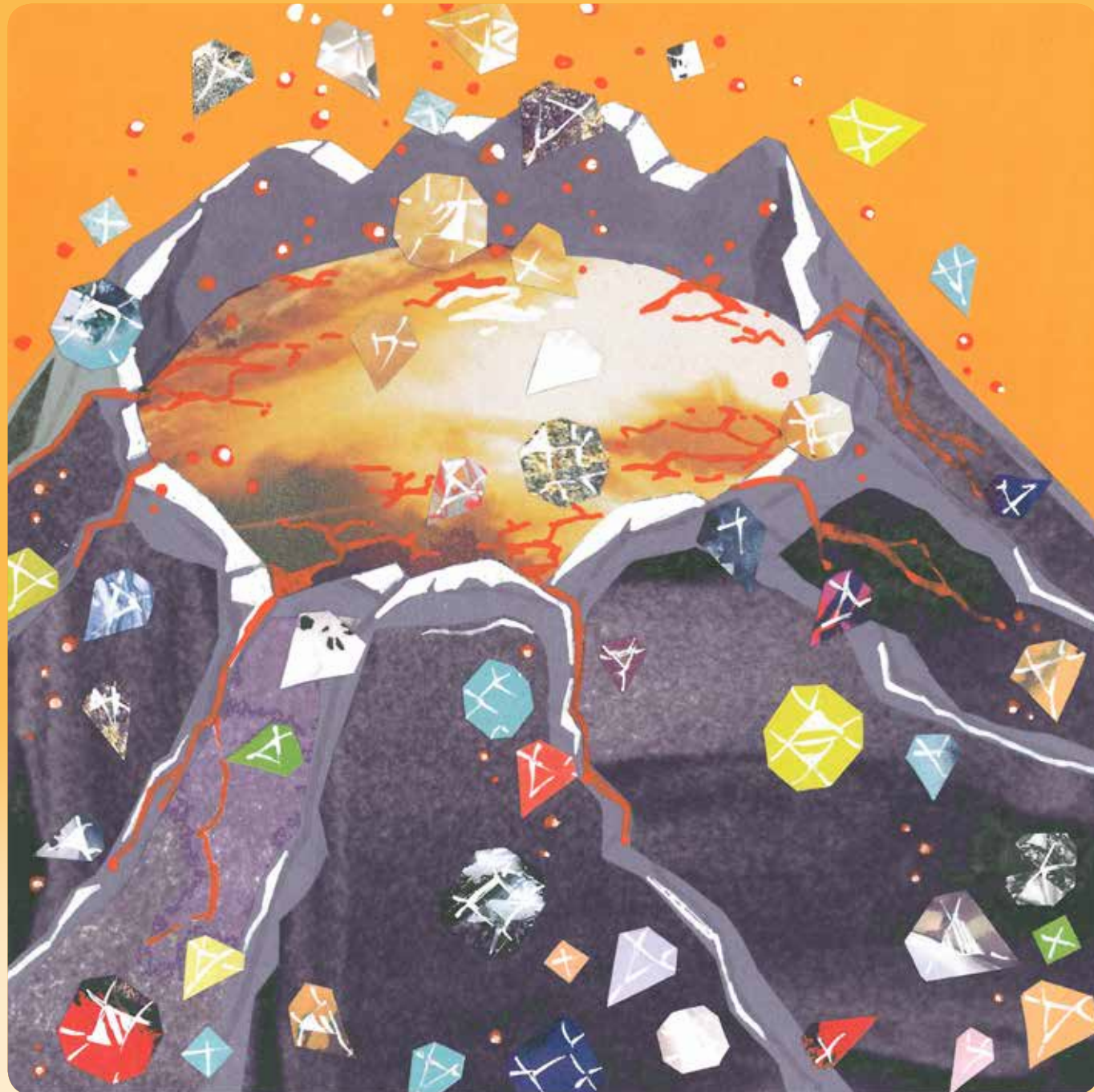
En el camino, también puedes ver algunos animales.

Ya cerca de la cima alcanzas las rocas, que al ser tan empinadas te es difícil continuar por tu camino. Pero no vas a dejar que el miedo te detenga y niegas rendirte porque estas decidido a llegar a la cima.

En ese momento, ves una cuerda fuerte colgando sobre ti. Tomándote de ella consigues, sin detenerte, escalar las rocas lentamente hasta llegar a la cima.

Has alcanzado la cima y la vista es fantástica. Miras en todas direcciones. ¿Qué es lo que ves? Te sientes como un conquistador sabiendo que puedes lograr todo lo que te propongas.

Cuando te sientas listo, comienza a ser consciente de tu cuerpo nuevamente y abre los ojos, aún puedes sentir la fuerza de voluntad y la determinación dentro de ti.



Entusiasmo

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás parado frente una montaña alta. La montaña está cubierta de piedras brillantes, grandes y pequeñas, de todos los colores del arco iris.

Decides subir la montaña. Alcanzas cada vez más altura.

Es entretenido caminar entre las piedras de colores, que parecen brillar con la luz del sol.

Por fin llegas a la cima y notas algo extraño. En la cima de la montaña hay una gran abertura. Caminas hacia ella con cautela, miras en su interior. Descubres que hay un fuego enfurecido. ¡Estás en la cima de un volcán! De repente, escuchas un retumbar y te das cuenta que está a punto de estallar. Huyes, y justo antes de que el volcán haga erupción, descubres una cueva pequeña donde refugiarte.

Pero este no es un volcán común, ya que emite piedras brillantes y hermosas que se disparan graciosamente por la abertura y aterrizan en la ladera de la montaña. Puedes ver a las piedras giran en lo alto del cielo y sientes que tu corazón se llena de fuerza creativa y felicidad. De pronto, una de las piedras cae justo a tu lado. La recoges. Siente su calor en tu mano. Mírala con detenimiento y observa su forma y color. Esta es tu piedra de la suerte y puedes conservarla.

Poco a poco el volcán deja de hacer erupción.

Dando saltos, bajas la montaña con tu piedra de la suerte.

Cuando te sientas listo, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre tus ojos.

Continúas sintiendo tu corazón lleno de entusiasmo y alegría creativa.



Flexibilidad

Ponte cómodo y cierra tus ojos.
Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás sentado junto a un arroyo burbujeante.
Escucha el sonido del arroyo y siente lo que relajante que es.
Es la música del agua, alegre y brillante resonando en tus oídos.

Ahora mira el agua del arroyo. Observa con qué facilidad rebota en
las piedras grandes y en las pequeñas, sin dejar que nada se anteponga en su camino.
Pareciera que el arroyo no tiene preocupación alguna.

Ahora recuéstate en la orilla, sobre la hierba suave y con los ojos cerrados,
a escuchar el sonido del arroyo.

Puedes sentir que te relajas más y más.
Sientes como si el arroyo lavara tus preocupaciones con su agua,
haciéndote sentir bien internamente.

Al terminar, tómate tu tiempo para comenzar a sentir tu cuerpo nuevamente.
Abre tus ojos. Tu mente continúa liviana y libre.



Fortaleza

Ponte cómodo y cierra los ojos.
Respira profundamente un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje por completo.

Ahora imagina que estás parado frente a una enorme cascada.
El agua cae como de una gigantesca ducha desde lo alto de un acantilado.
Al caer, el enorme caudal de agua estalla con una fuerza increíble.
Bajo la cascada, la espuma blanca salpica en todas direcciones.

Te acercas y miras la corriente de agua.
Estás tan cerca de la cascada que puedes sentir una delicada llovizna en tu rostro.
El estruendo de la cascada es tan fuerte que no puedes escuchar nada más.
Sientes lo reconfortante que es mirar el agua. Pareciera que el agua te llena de energía.
Mientras miras la cascada olvidas todo lo demás.
Ahora solo eres tú, la cascada y esta gran energía.

Cuando lo sientas oportuno, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.
Todavía puedes sentir una gran fortaleza dentro de ti.



Generosidad

Ponte cómodo y cierra tus ojos.
Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Ahora, lleva la atención a tu corazón. Imagina una flor hermosa en su interior.
Mírala bien. ¿Es grande o pequeña? ¿De qué color es? ¿Cómo son sus pétalos?

Esta es la flor de tu corazón y es completamente única.
Nadie más tiene una flor igual a esta.

Lenta y delicadamente la flor de tu corazón comienza a abrirse y
su fragancia emerge hacia el mundo que te rodea.

La fragancia de esta flor está compuesta por
tus sentimientos buenos y positivos: amor, paz y felicidad.

Ahora imagina que la flor se abre aún más permitiendo que tus mejores sentimientos
fluyan desde tu corazón, como una fragancia que llena el mundo que te rodea.

Cuando lo sientas conveniente, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.
Tu corazón continuará lleno de buenos sentimientos.



Gratitud

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás bajo la lluvia. Tienes puesta ropa impermeable, así que no tendrás frío. El cielo está cubierto de nubes y parece que estuvieran vaciando toda su agua sobre ti. Permaneces muy quieto con los ojos cerrados, sintiendo las gotas de lluvia caer sobre tu rostro. Ahora siente dónde caen las gotas. Quizás una gota caiga sobre tu nariz, otra sobre tu párpado o sobre la mejilla. Todo está muy tranquilo y es placentero estar parado bajo la lluvia sintiendo las gotas caer.

De repente, un rayo de sol aparece por detrás de las nubes.

El rayo de sol es brillante, hermoso y resplandece entre las gotas de lluvia.

Luego aparece otro rayo y otro más a continuación. Los rayos iluminan las gotas brillantes.

De pronto, un enorme arco iris aparece en lo alto del cielo.

En un principio sus colores no están bien definidos, pero luego se vuelven fuertes y brillantes.

Este es uno de los arco iris más hermosos que hayas visto.

Sientes que estás viviendo un momento mágico.

A continuación, se te conceden dos deseos. Uno es para ti y el otro para el mundo.

¿Qué deseas para ti mismo? ¿Cuál es tu deseo para el mundo?

Reflexiona acerca de las mejores cosas que la vida te ha dado.

Siente que tu corazón se llena de gratitud y permite que este buen sentimiento fluya hacia mundo.

Cuando sientas que es el momento, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Todavía puedes sentir gratitud en tu corazón.



Honestidad

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que tu mente es como un claro cielo azul. Un hermoso color azul llena tu mente y ningún otro pensamiento puede entrar en ella, solo este brillante azul.

Ahora notas algunas mullidas nubes flotando en el cielo.

¿De qué color son las nubes? ¿Qué forma tienen?

Siente lo relajante que es verlas flotar suavemente a tu alrededor.

Busca si hay algo más en el cielo.

¿Tal vez puedas ver pájaros o barriletes, o quizás algo más?

Toma nota de todo lo que puedes ver.

Ahora el cielo se despeja completamente. No hay nubes, ni pájaros.

No hay nada más que este hermoso cielo azul que llena tu mente y te hace sentir bien.

Cuando te sientas listo, comienza a sentir nuevamente tu cuerpo y abre los ojos.

Tu mente seguirá llena de la paz de ese cielo azul.



Humildad

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Ahora imagina una hermosa tarde de invierno. La primera nevada está cayendo del cielo.

Todo está cubierto de nieve limpia y fresca.

Los copos de nieve son como manojos livianos de algodón que se deslizan desde el cielo.

Todo está muy tranquilo, el mundo está quieto y en paz.

La nieve es como una alfombra suave y brillante que cubre el suelo.

Todo se vuelve limpio y hermoso.

Miras al cielo y sonríes. Tal vez algunos copos de nieve terminen cayendo en tu boca.

Ves que los árboles desaparecen bajo el peso de la nieve, parecen vestidos con trajes blancos. Sientes una paz profunda y solemne en tu corazón.

Te sientas en un banco bajo la luz de un farol y disfrutas viendo los copos de nieve caer suavemente sobre el suelo.

Tienes sentimientos hermosos y suaves en tu corazón y disfrutas ser quien eres.

Cuando lo sientas oportuno, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Continúas sintiendo suavidad y paz dentro de ti.



Libertad

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Ahora imagina que estás en medio de una tormenta fuerte.

Tú nunca has estado en una tormenta igual a esta. El viento sopla con tanta fuerza en tu espalda que casi no necesitas caminar porque sientes que te empuja hacia adelante.

Miras el cielo y ves a los pájaros jugando en las ráfagas de aire.

¡Qué divertido sería ser un ave y volar!

Ahora el viento se hace más fuerte. Inesperadamente, su fuerza levanta tus pies del suelo y comienzas a flotar con el viento. ¡Esto es increíblemente divertido! Puedes volar tan alto como lo desees y dejar que el viento te lleve a lo alto del cielo.

Mientras flotas con el viento, percibes un sentimiento de libertad en tu corazón.

Si quieres, puedes moverte en círculos en el aire o descender y volver a subir rápidamente. Puedes hacer lo que desees.

Gradualmente, sientes que el viento se calma y te regresa al suelo suavemente.

Cuando lo sientas oportuno, comienza a sentir nuevamente tu cuerpo y abre los ojos.

Tu corazón aún continúa lleno de liviandad y libertad.



Liviandad

Ponte cómodo y cierra los ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás parado frente a un gran lago. El agua está calma y clara como un espejo.

Poco después, suaves olas comienzan a ondularla. Puedes ver un pequeño bote navegando hacia ti. El bote está vacío y decides subir a bordo. No necesita remar, solo sentarte y dejar que el bote avance suavemente, en dirección a una cueva.

Es una cueva mágica que sana todos los sentimientos y recuerdos incómodos.

Dentro de esta cueva mágica puedes deshacerte de todo lo que te entristece.

Puedes desprenderte de la pena, la ansiedad, la ira, la soledad o de cualquier otra emoción. Ahora imagina que los sentimientos difíciles de tu mente son como piedras. Las sacas de tu corazón y las arrojas lejos, muy lejos. Apenas las piedras golpean el agua, se disuelven y desaparecen. En cambio, tu corazón se llena de una luz brillante.

Tu mente está ahora liviana y libre.

Cuando te sientas listo, el bote regresa de la cueva. La superficie del lago brilla con el sol como el oro más bello. Te encanta sentir los cálidos rayos del sol en tu rostro mientras el bote te lleva de regreso a la orilla.

Poco a poco, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Todavía continúas sintiendo la liviandad en tu corazón.



Paciencia

Ponte cómodo y cierra los ojos.

Respira profundamente y deja que tu cuerpo se relaje por completo.

Imagina que estás en un hermoso bosque con toda clase de árboles.

Algunos son enormes y añejos con raíces profundas.

Otros son más pequeños y delicados.

Es otoño y las hojas de los árboles tienen hermosos y brillantes colores otoñales: amarillo, rojo, rosa, naranja y marrón. Te encanta mirar todos esos colores.

Permite que los colores otoñales llenen tu mente.

Elige un árbol y camina hacia él.

El árbol parece amistoso y sus ramas se inclinan hacia ti, parece querer ser tu amigo.

De repente, notas que una hoja se desprende de una rama.

Observa cómo la hoja desciende lenta y suavemente hacia el suelo.

Ahora notas que otra hoja se ha desprendido de otra rama.

Observa cómo esa hoja se desliza hacia abajo, lenta y suavemente hasta tocar el suelo.

Siéntate debajo del árbol a mirar las hojas caer.

Es relajante ver como caen lenta y suavemente. Tu mente está llena de paz y de quietud.

Al terminar la meditación, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Todavía puedes sentir paz en tu interior.



Paz

Ponte cómodo y cierra los ojos.

Respira profundamente y deja que tu cuerpo se relaje por completo.

Imagina que estás parado en la orilla de un lago.

Alrededor del lago hay árboles y todo tipo de vegetación en hermosos tonos de verde.

Nadie más que tú sabe de este lugar. Es tu lugar secreto.

Imagina que tomas una piedra pequeña. Arrójala al lago. Observa los círculos que ondulan el agua donde la piedra cae. Arroja algunas piedras más para hacer más ondas circulares en el agua. Todo el lago está ahora cubierto de innumerables grandes y pequeños círculos que forman ondas y hermosos diseños en el agua.

Poco a poco las ondas circulares desaparecen. El lago se calma y nuevamente su superficie se vuelve quieta y lisa. La superficie está tan calma que cuando la miras, puedes ver el reflejo de tu rostro como en un espejo.

Si miras aún más en lo profundo, puedes ver hasta el fondo.

Ves el caparazón de ostra allí abajo y en ella una perla brillante que irradia luz.

Observa el color de la perla y la luz que proviene de ella. Contempla cómo la luz comienza a fluir hacia ti. Poco a poco, esta luz llena tu mente de paz.

Cuando te sientas listo, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Tu mente y corazón permanecerán llenos de paz.



Protección

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

Respira profundo un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje completamente.

Imagina que estás afuera, rodeado de naturaleza.

Sientes que tienes algo en una de tus manos y abres el puño. Es una pequeña semilla.

Mírala detenidamente y observa su apariencia.

En el suelo frente a ti ves tierra suave, fragante y decides entonces plantar la semilla. Colocas la semilla cuidadosamente en el suelo y gentilmente esparces tierra sobre ella.

Este tipo de semilla crece mejor si recibe pensamientos positivos.

Ahora siéntate e imagina los pensamientos más positivos y hermosos que puedas tener.

Estos pensamientos fluyen desde ti como una luz brillante hacia la semilla.

De pronto, una planta emerge de la tierra. Obsérvala detenidamente.

¿Tiene flores? ¿Es pequeña y delicada, o grande y fuerte?

Continúa enviando pensamientos positivos a la planta y observa

cómo se hace más grande y hermosa con cada uno de ellos.

Puedes percibir que la planta se siente bien y tú también te sientes bien.

Cuando te sientas listo, comienza a ser consciente de tu cuerpo nuevamente y abre tus ojos. Tu corazón aún permanece lleno de amorosa protección.



Respeto por uno mismo

Ponte cómodo y cierra los ojos.

Respira profundamente un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje por completo.

Imagina que estás en un jardín de flores. Es un jardín enorme y fantástico donde crecen todas las clases de flores que existen en el mundo.

Estás de pie en el centro del jardín, inhalando la fragancia de las flores.

Es la mejor fragancia que jamás hayas percibido.

Caminas hacia uno de los canteros con rosales. Las maravillosas rosas son grandes y hermosas. Algunas están en flor pero otras son todavía pimpollos.

Acaricias con suavidad los pétalos de una de las rosas y sientes lo sedosos son.

Te inclinas hacia la rosa para disfrutar aún más su fragancia.

Te diriges hacia otro cantero que tiene unas flores pequeñas y delicadas.

Las miras bien y observas sus colores. Mira las flores y siente lo pacíficas que son.

Ahora elige la flor del jardín que te parezca la más linda.

Siéntate junto a la planta y mírala. Observa su color y la forma de sus hojas.

Esta es tu flor y ella te recuerda a ti. Si fueras una flor, serías como esta flor.

Sientes aprecio por ella.

Cuando te sientas listo, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Puedes aún sentir esa suave sensación de aprecio en tu corazón.



Respeto

Ponte cómodo y cierra los ojos.

Respira profundamente un par de veces y deja que tu cuerpo se relaje por completo.

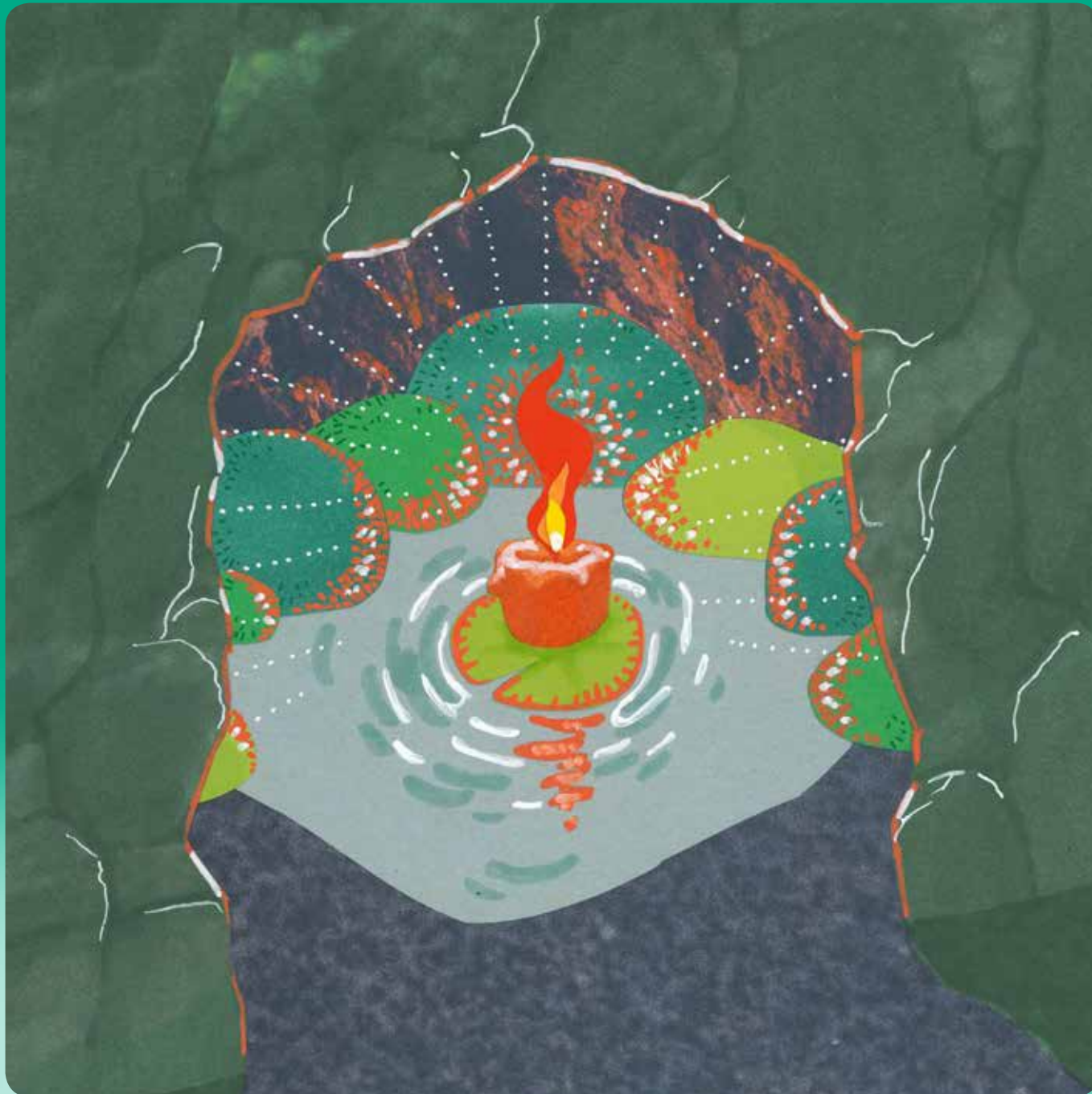
Imagina que estás parado frente a un árbol gigante. El árbol es tan alto que llega hasta el cielo. Una ligera brisa susurra entre sus hojas. Sientes lo relajante y agradable que es escuchar el susurro de las hojas moviéndose con la brisa.

Este es un árbol inusual porque tiene variados tipos de hoja, de diferentes formas y de todos los colores del arco iris. Algunas hojas son pequeñas y delicadas, mientras que otras son muy grandes. Este es el árbol de la vida y cada persona de este mundo posee su propia hoja. Si observas bien el árbol, verás que no hay dos hojas iguales. Sin embargo, cada hoja es hermosa y única.

Ahora observa las hojas más detenidamente y mira si puedes encontrar tu propia hoja. ¿De qué color es? ¿Es grande o pequeña? ¿Qué la hace especial?

Ahora miras al árbol como un todo, notas lo hermoso que es con todas sus hojas de diferentes formas y colores. Al igual que estas hojas, cada persona en el mundo es hermosa y valiosa a su manera. Eliges respetar a todas las personas del mundo.

Cuando lo sientas conveniente, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos, aún consciente de los buenos sentimientos que hay en ti.



Seguridad

Ponte cómodo y cierra los ojos.

Respira profundamente y deja que tu cuerpo se relaje por completo.

Imagina que estás caminando en medio de la naturaleza.

El cielo está cubierto de nubes oscuras y de repente comienza a llover.

No llevas ropa de lluvia, por lo que buscas refugio. Puedes escuchar truenos a la distancia y luego ves un relámpago en el cielo. En un comienzo, es solo uno, pero pronto el cielo se cubre de relámpagos que iluminan los alrededores. Sigues caminando y rápidamente encuentras una abertura en una de las rocas. Decides entrar en ella.

Estás dentro de una cueva. La cueva no es muy grande, pero es encantadora y acogedora. En el centro de la cueva hay un pequeño estanque rodeado de un suave musgo verde pálido. Hay una gran vela que emite una luz cálida flotando en el estanque.

Te sientas en el suave musgo y miras la luz de la vela. En un comienzo la llama de la vela parpadea, luego se aquieta lentamente. Sientes que te relaja ver la llama. Puedes escuchar la lluvia y los truenos del exterior, pero dentro de la cueva hay completa paz y seguridad.

Finalmente, puedes escuchar que paró de llover y decides abandonar la cueva. Emerges a la brillante luz del sol y notas que toda la naturaleza está limpia y resplandeciente. Te sientes bien, tu mente y tu corazón están llenos de paz y de un sentimiento de seguridad.

Cuando te sientas listo, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.
La sensación de seguridad interior permanecerá en ti.



Sencillez

Ponte cómodo y cierra los ojos.

Respira profundamente y deja que tu cuerpo se relaje por completo.

Imagina que estás en una isla. Es una pequeña isla desierta, rodeada por un océano azul brillante que se extiende hasta donde puedes ver.

No hay gente aparte de ti. Tampoco hay árboles.

Solo hay matas y más matas de hierba fragante y verde que cubren la isla.

Te quitas los zapatos y las medias y sientes la hierba suave y fresca que te hace cosquillas en los pies. Cuando inhalas, el aroma de la encantadora y fresca hierba llena tu ser. Caminas en la hierba y tu corazón se siente libre.

La vida en esta isla es tan simple: sin gente, sin casas, sin nada. Solo estas tú, la hierba suave y placentera que acaricia tus pies y el mar a tu alrededor.

Ahora te recuestas sobre la hierba. Te relajas completamente y vacías tu mente.

Miras hacia el cielo que está azul y claro. Ves algunas aves.

Mira a los pájaros planear lentamente por el cielo.

Cuando lo sientas conveniente, comienza a sentir tu cuerpo nuevamente y abre los ojos.

Tu mente aún permanece pacífica y libre.

Temas de conversación

- ★ **Alegría**
¿Qué tipo de emoción es la alegría? ¿Cómo la describirías si pudieras verla? ¿En qué momentos experimentas alegría? ¿Puedes sentirte alegre simplemente por estar vivo?
- ★ **Amor**
¿Qué es el amor? ¿Cómo describirías al amor si pudieras verlo?
¿Es posible sentir amor hacia todos los demás? ¿Incluso por aquellos que no te agradan?
- ★ **Armonía**
¿Qué es armonía? ¿De qué color sería si pudieras verla? ¿Podemos sentirnos en armonía cuando las cosas no son como nos gustan?
¿Qué tipo de pensamientos te animan?
- ★ **Belleza**
¿Qué es la belleza interior? ¿Cuáles son los pensamientos más bellos que puedes tener?
- ★ **Buena intención**
¿Qué es la buena intención? ¿Te resulta fácil tener buenas intenciones hacia los demás?
Encuentra una cualidad positiva en cada uno de los miembros de tu familia y en cada uno de tus amigos. También encuentra una cualidad positiva en alguien que no te agrada.
- ★ **Confianza**
¿Qué es la confianza? ¿Qué necesitan los demás para ser capaces de confiar en ti?
- ★ **Coraje**
¿Qué es el coraje? ¿Cuándo necesitamos coraje?
Piensa en alguna ocasión en la que tú u otra persona demostraron coraje.
- ★ **Determinación**
¿Qué es la determinación? ¿Cuál es tu objetivo en la vida?

- ★ **Entusiasmo**
¿Qué es el entusiasmo? ¿Qué te llena de pasión? ¿Qué es lo que más te interesa?
- ★ **Flexibilidad**
¿Qué es la flexibilidad? ¿Por qué es la flexibilidad una cualidad importante?
¿Qué en la naturaleza te recuerda a la flexibilidad?
- ★ **Fortaleza**
¿Qué significa tener fortaleza interior? ¿De qué color sería si pudieras verla? Piensa en una ocasión en la que tú u otra persona demostraron fortaleza interior.
- ★ **Generosidad**
¿Qué es la generosidad? Si tu corazón fuera una flor, ¿qué clase de flor sería?
¿Qué te gustaría dar a los demás?
- ★ **Gratitud**
¿Qué es la gratitud? ¿Qué es lo mejor y lo más positivo en tu vida?
- ★ **Honestidad**
¿Qué es la honestidad? ¿Por qué puede ser difícil decir la verdad en ciertas ocasiones? ¿Es siempre bueno decir la verdad?
- ★ **Humildad**
¿Qué es la humildad? ¿Es posible ser feliz con uno mismo sin ser engreído?
- ★ **Libertad**
¿Qué es la libertad? ¿Qué te hace pensar en la libertad?
¿Cuándo te sientes completamente libre?
- ★ **Liviandad**
¿Qué es la liviandad? ¿De qué color sería si pudieras verla?
¿Qué tipo de pensamientos generan pesar?
¿Cuáles otros pensamientos generan liviandad?



Paciencia

¿Qué es la paciencia? ¿Qué hace a la paciencia una cualidad positiva?
 ¿Conoces a alguien que tenga mucha paciencia?



Paz

¿Qué es la paz? ¿Qué te recuerda la paz? ¿En qué momentos te sientes en total paz?



Protección

¿Qué es la protección? ¿Cómo sería el mundo si todos procuraran cuidar a los demás?
 ¿Qué puedes hacer hoy para cuidar a los demás?



Respeto por uno mismo

¿Qué es el respeto por uno mismo? ¿Qué cualidades positivas tienes?
 ¿Tienes el coraje de ser tú mismo incluso siendo diferente a los demás?



Respeto

¿Qué es el respeto? ¿Cómo les muestras respeto a los demás?
 ¿De qué modo respetas a la naturaleza?



Seguridad

¿Qué es la seguridad? ¿Te has sentido inseguro alguna vez? ¿En qué momentos?
 ¿Qué tipo de pensamientos te ayudan a sentirte seguro?



Sencillez

¿Qué es la sencillez? Piensa en una ocasión en la que hubo un problema y en la que tú o alguien más lograron encontrar una solución simple y satisfactoria.

Sobre la meditación Raja Yoga

A pesar que las meditaciones en este libro no están estrictamente tomadas del Raja Yoga, están inspiradas en él. Raja Yoga es un método simple y muy efectivo de meditación que lleva a la persona que medita hacia lo mejor y lo más bello de sí misma. Durante la meditación Raja Yoga fortalecemos la conexión con nosotros mismos, volviéndonos capaces de crear una vida afortunada y feliz.

Si está interesado en obtener más información sobre la meditación Raja Yoga, contáctese con el centro de meditación más cercano o visite el sitio www.brahmakumaris.org

Todos los cursos y eventos organizados por Brahma Kumaris son sin costo.

