

# Cuento de la Estrellita



Joanna Habiak

# Cuento de la Estrellita

Este cuento está basado en las meditaciones para los niños escritas por Maureen Garth en su libro *Luz de Estrellas*. La introducción es básicamente la misma que en su libro y la meditación que propongo es una historia propia.

La autora recomienda contar estos cuentos antes de dormir, con una voz suave y pausada, de manera que los niños puedan disfrutar tanto del mismo cuento como de la compañía de sus padres. Así que olvidémonos del trabajo, los problemas, el estrés y las prisas.

Este momento es solo vuestro y los niños lo apreciarán mucho y recordarán siempre.

Lo voy a contar tal y como te lo contaba a ti, Daniel, cuando eras pequeño. Aunque he puesto tus respuestas, ya sabes que estos espacios son para que los conteste cada niño...

# Introducción

Amor, quiero que te tumbes cómodamente en la cama, sin que tengas ni frío, ni calor.

Relájate todo lo que puedas y cierra los ojos, que vamos a ir al país de la fantasía.

YO: ¿Estas listo?

TU: Si, mami.

YO: Fantástico, imagínate el cielo lleno de estrellas, todas brillando con una luz preciosa. ¿Puedes verlas?

TU: ¡Si, hay muchísimas!

YO: Hay miles de estrellas y cada una es de un color. Una de ellas brilla más que sus amigas, ¿la ubicas? Es esta que te manda una preciosa sonrisa, esta es. ¿De que color lleva su traje hoy?

TU: Azul (siempre era azul).

YO: ¡Guau, que bonito! ¡Con este color brilla más que nunca! Tu estrella está cargada de una luz maravillosa, una luz llena de alegría y salud. Y como tu estrella te quiere mucho, te manda esta luz desde el cielo hasta tu cama. Es como un rayo dorado que se detiene un ratito en tu almohada y despacio llena todo tu cuerpo de esta energía maravillosa y hace que te sientas tranquilo, feliz y relajado. Notas cómo una suave caricia se distribuye por tu cabeza, las mejillas, la espalda y tu barriguita, llega a los brazos y a cada uno de tus dedos. Después baja a las piernas, las rodillas, las pantorrillas y los pies, hasta tus talones y los dedos de los pies. Todo tu cuerpo está ahora envuelto en un manto dorado. Te sientes genial, muy tranquilo y lleno de paz. La luz hace que tu corazón esté repleto de amor, tanto es así que necesita aumentar de tamaño porque hay muchísimo amor para todos. Tienes un corazón precioso, ¿lo puedes ver?

TU: Si, es grande.

YO: ¿Te acuerdas que cada niño tiene un ángel que le cuida siempre?

TU: Si, pero tú también me cuidas...

YO: Si, amor, pero el ángel es mi fiel ayudante y siempre, siempre está contigo. Es un ángel mágico y tiene unas preciosas alas blancas que dan unos abrazos muy suaves. Como te he dicho, el ángel siempre está contigo, por ello, está noche te va a acompañar a un precioso jardín, donde te espera una gran sorpresa. ¿Estas listo para emprender el viaje?

TU: Siiiiii.

YO: Tu ángel te sujeta la mano y te lleva por un sendero precioso lleno de flores. En pocos pasos alcanzáis la puerta del jardín. Al lado de la puerta hay un enorme árbol de cuyas ramas cuelgan sacos de varios tamaños. Este es el árbol de los problemas. Aquí cada niño deja todas sus preocupaciones antes de sumergirse en la magia del jardín. Si tienes alguna cosa que te molesta, te hace daño o te preocupa, ahora es el momento para elegir el saco. Hay tres tamaños diferentes dependiendo de lo grande que son tus problemas. ¿Qué saco piensas que necesitas hoy, grande, mediano o pequeño?

TU: Hoy mediano...

YO: De acuerdo, aquí lo tienes. Vacía en él todos tus problemas, hasta el más pequeño para que nada te moleste durante los juegos (en este momento siempre simulabas como si tiraras un montón de cosas dentro del saco). ¿Lo tenemos?

TU: Si, ya están todos.

YO: Ahora yo lo ato con una cuerda bien fuerte y lo cuelgo en la rama. Si que pesa. ¿Te sientes más ligero ahora?

TU: Siiiiii

YO: ¡Genial! Y ahora el ángel abre la puerta del jardín mágico....

(Ahora ya viene la meditación que cada noche cambiaba en función de mi tiempo e imaginación. A continuación relato la que más te gustaba).

# Cumpleaños en la playa

El jardín está hoy más hermoso que nunca. Por todos los lados se ven los preciosos colores de las flores silvestres. Estas son las flores que desprenden este olor tan fabuloso que da sensación de que el aire está perfumado con una suave colonia. Los pájaros cantan y las ardillas juegan cerca de los pinos. Te ven y te saludan, están encantadas de verte otra vez en el jardín. Conforme os vais adentrando en el jardín, puedes apreciar las risas de los niños.

Además, te das cuenta de que cada rincón está decorado como para una fiesta y piensas: “¡Vamos a celebrar un cumpleaños!”. Las risas cada vez están más cerca y tú estás cada vez más contento. De repente, te das cuenta que hoy el jardín se ha unido a una hermosa playa, es por ello que se oyen tantas risas, a los niños les encanta jugar con las olas y hacer los castillos en la arena. Tu ángel ha pensado en todo, trae el bañador para que puedas unirte con tus amigos y jugar a gusto. Solo los ángeles saben cambiar la ropa con un toque de su dedo meñique, así que, en un abrir y cerrar de ojos, llevas el bañador puesto. Tus pies tocan la suave arena blanca y te llena esta maravillosa sensación que solo se siente en la playa.

La temperatura de la arena es perfecta y tus pies se hunden suavemente con cada paso.

Estas muy feliz. A un lado hay una enorme mesa llena de regalos y globos. Es maravilloso.

Cuentas mentalmente los meses que aún quedan para tu cumple y es cuando oyes a los niños cantar cumpleaños feliz. Se lanzan a darte abrazos y buenos deseos. Te das cuenta de que hoy se celebra tu cumpleaños. En este momento

recuerdas que yo lo hago muy a menudo, me gusta celebrar mi cumpleaños en distintas épocas del año. Te empiezas a reír, es tan perfecto que parece un sueño. Y antes de que te deje para que juegues a gusto con los niños, mientras tu ángel os vigila, hay una sorpresa más, un regalo especial que te quiero hacer. Hoy te he traído dos nuevos amigos a tu fiesta. Son dos delfines, se llaman Alegre y Juguetón y me han prometido jugar con vosotros en las aguas celestes del mar.

Los delfines son muy amigos de tu ángel y van a aportar muchas risas hoy. ¡Feliz Cumpleaños mi amor! Disfruta de tu fiesta, juega mucho y abre todos los regalos. Y por la mañana me cuentas cómo te ha ido, ¿de acuerdo?

*Buenas noches*

