

Maureen Garth

Luz de estrellas

Meditaciones para niños 1

Visualizaciones sencillas para ayudar a los niños a:
Dormir tranquilos, sin temores ni pesadillas - Estimular
la creatividad - Desarrollar la concentración - Aprender a relajarse



MAUREEN GARTH

LUZ DE ESTRELLAS

Meditaciones para niños 1



Índice

Índice	3
Argumento	4
INTRODUCCIÓN	5
Por qué empecé a meditar con mi hija.....	6
Meditación con amigos.....	8
La meditación ayuda a los niños.....	9
Para empezar.....	10
A los padres.....	11
A los maestros	12
Niños y niñas.....	13
Niños problemáticos.....	14
El tono de voz.....	15
¿Qué es la meditación?	16
MEDITACIONES	17
.....	18
.....	20
.....	21
.....	23
.....	25
.....	26
.....	27
.....	29
.....	31
.....	32
.....	34
.....	36
.....	37
.....	38
.....	40
.....	41
.....	43
.....	45
.....	47
.....	49
.....	51



.....	53
.....	54



ARGUMENTO

Luz de estrellas ofrece una recopilación de técnicas sencillas y eficaces para ayudar a los niños a concentrarse, desarrollar su imaginación y conciliar el sueño.

Con un estilo atractivo, cálido y personal, este libro muestra a los padres una manera de ayudar a sus hijos a relajarse, a concentrarse, a desarrollar sus dotes intelectuales y artísticas, y a disfrutar de un plácido descanso nocturno.

Impulsada por el deseo de ayudar a su hija de tres años a conciliar el sueño, Maureen Garth ideó una serie de ejercicios de meditación que reforzaran la seguridad y la confianza de la niña.

Luz de estrellas reúne los cuentos que fue elaborando a medida que su hija crecía.

Estos cuentos propician unos innovadores temas de meditación; simples visualizaciones que padres y educadores pueden leer a los niños para facilitarles la transición al sueño y enseñarles a tranquilizarse solos, además de desarrollar su imaginación y estimular su creatividad.

INTRODUCCIÓN



Por qué empecé a meditar con mi hija

Las primeras meditaciones que hice con mi hija Eleanor, cuando tenía tres años, consistieron en unos ejercicios sencillos para ayudarla a conciliar el sueño por la noche. Siempre había dormido bien, aunque estoy segura de que en un par de ocasiones tuvo pesadillas. Después dormía inquieta, y tal vez por eso se me ocurrió la idea de la meditación. A mí me gusta la meditación y me pareció que era una forma de expresión con la que podía ayudar a mi hija a pasar serenamente de la actividad al descanso nocturno.

Comencé con ideas muy sencillas, como proporcionarle un amigo imaginario para que se sintiera protegida y acompañada en todo momento. Le conté que, desde el momento en que nacemos, cada uno tenemos un protector que vela por nosotros y nos quiere mucho. Doté a su ángel de la guarda de unas grandes alas doradas con las que podía envolverla para que siempre se sintiera segura.

Los niños, a tan tierna edad, necesitan tener la certeza de que siempre hay alguien que los cuida, y además la noche es oscura y les asusta mucho. Más adelante, añadí al guardián la imagen de un jardín donde podía ir en sueños, un lugar pacífico donde se sintiera segura.

Cuando Eleanor cumplió cuatro años, le di una estrella en la que centrarse. A veces le contaba que era de color rosa (el que más le gusta), y otras era de cualquier otro color que me apeteciera a mí. A veces incluso se la pintaba a lunares o a rayas. Siempre le contaba lo que me parecía más sugerente para su imaginación.

Para ayudarla a relajarse, llené la estrella de luz blanca, una luz que le entraba por la cabeza y bajaba a los brazos, las manos, los dedos, el cuerpo, las piernas, los pies y hasta la punta de los dedos de los pies. Es un ejercicio de visualización que a los niños les resulta fácil porque las estrellas tienen mucha importancia para ellos. Sólo hace falta fijarse en la frecuencia con que aparecen estrellas y soles en los dibujos infantiles.

La luna, sin embargo, no aparece tanto; un detalle interesante, puesto que hablan de ella y la señalan como si fuera lo más maravilloso que hubieran visto en su vida. No obstante, apenas dibujan la luna, mientras que las estrellas de seis puntas y los soles enormes y resplandecientes son temas constantes.

Comencé a adornar el tiempo que Eleanor pasaba en el jardín poniéndole una casita en un árbol, llevándola detrás de las cascadas o al estanque donde los animales se acercaban a beber, y así sucesivamente. Dejé volar la imaginación y descubrí que



yo también disfrutaba profundamente con la meditación. Me encantaba hacer a mi hija diminuta y ponerle alas de hada, o cualquier otra cosa que me pareciera que apelaba a su imaginación de manera especial.

Eleanor ya ha cumplido ocho años y la estrella es muy importante para ella. No le gusta nada que le diga que estoy cansada o que tengo mucho que hacer (lo cual no ocurre a menudo), aunque ha aprendido a meditar ella sola. No necesita que yo la dirija, pero le encanta que lo hagamos juntas, se siente muy a gusto y disfruta con la proximidad entre las dos. En realidad, actualmente es ella quien me cuenta un cuento antes de la meditación, y escucharla es una delicia.



Meditación con amigos

Muchas veces se quedan otros niños a dormir en casa, lo cual significa que comparten la estrella de Eleanor..., claro que cada uno la personaliza a su gusto. ¿Por qué no habrían de tener cada uno la suya, sólo para ellos? La imaginación de los niños se dispara al pensar en estrellas de diferentes colores, o de todos los colores, o incluso una sola estrella maravillosa de plata que fulgura y titila con una luz esplendorosa.

He descubierto que la estrella se ha convertido en algo muy importante para varios amigos de Eleanor. Les encanta que los arrope por la noche con un beso y un abrazo y luego, con los ojos cerrados, les hable en voz baja de las maravillas que la estrella les proporciona. Después los llevo de viaje por el país de la fantasía. Algunos niños, incluso después de un año de no quedarse con nosotros, han llegado a preguntarme: «¿Nos contarás eso tan bonito que nos contaste la otra vez?». Lo recuerdan porque lo vivieron como una experiencia maravillosa que les estimuló la imaginación.

A veces me cuentan que han visto «el espacio», y lo describen bien; otros han visto «otros mundos», algunos ven castillos u oro al final del arco iris, y así sucesivamente. Resulta interesante escuchar sus relatos y comprobar lo mucho que han disfrutado en quietud absoluta, aunque sea por un breve período de tiempo. Cuando la meditación se hace por la noche, llevamos a los niños hasta las puertas del sueño sin que apenas se den cuenta. Por la mañana nos cuentan con entusiasmo lo que vieron o lo que hicieron. No siempre lo recuerdan, pero duermen tranquilamente.



La meditación ayuda a los niños

Desafortunadamente, a la edad de siete u ocho años muchos niños encuentran dificultades para aprender estos métodos. La relajación y la visualización, si se enseñan a una edad más temprana, pueden influir favorablemente no sólo en los resultados del trabajo escolar sino también en otros aspectos de la vida: la capacidad de concentración aumenta, las dotes artísticas se desarrollan, los niños se sienten más centrados y dan rienda suelta a su fantasía de forma constructiva.

Me he dado cuenta de la calidad de la expresión escrita de mi hija, del uso que hace de la imaginación y de la creatividad en sus textos. Utiliza palabras expresivas y poco frecuentes: «impulsada por la suave brisa del océano», «que aún yace en el fondo del mar», «ahora la guerra no tendrá más dominios...».

En sus cuentos no hay sólo hadas y enanitos, sino también gente de verdad, viajes en conchas, el arco iris, etc. Puede que hubiera desarrollado la misma calidad de expresión sin la estrella, pero también es posible que la estrella le haya enriquecido la imaginación.

Espero que la selección de temas de meditación que ofrezco en el presente libro sea adecuada, aunque no son más que ejemplos. Es más importante que dejes volar la imaginación libremente y encuentres pensamientos e imágenes significativos para ti y los tuyos. No te pongas límites: date rienda suelta y te asombrarás, no sólo de lo fácil que es sino además de la satisfacción que procura el hecho de crear imágenes propias.

Es una forma de establecer con tus hijos un vínculo que ellos podrán establecer con los suyos, y así sucesivamente. Podemos considerarlo también una contribución personal a que las generaciones futuras gocen de mayor conciencia y equilibrio que la nuestra.

También lleno de amor el corazón de los niños. A veces, les «hago» el corazón grande y vibrante para que sientan el alcance del amor que dedican a otros niños, a los adultos o a los animales. Hay niños que ven una puerta en su corazón, la abren y entran. Para algunos es maravilloso encontrar la forma de expresar el amor que sienten cuando abren esa puerta.



Para empezar

Todas las meditaciones empiezan con la estrella, que es el foco para lograr las condiciones de la meditación. En efecto, la estrella forma parte integrante del ejercicio porque es donde comienzan la relajación y la visualización. Después de la estrella viene el ángel, seguido a su vez del árbol de los problemas (si te parece necesario), y a partir de ahí, comienzas la meditación que hayas escogido, es decir, la del abuelo árbol, la de las hadas o cualquier otra. Haz lo que creas conveniente según el humor del niño o niños, o incluso según el tuyo.

Aunque yo he recurrido a la estrella como foco, escoge la luna o el sol si te parece mejor. No importa cuál sea la imagen, lo esencial es proporcionar al niño algo en lo que concentrarse. Por lo que respecta a la relajación y la visualización, es igual de fácil hacer bajar la luz del sol que la de la luna o de una estrella.

Si utilizas la luna, por ejemplo, di que la luna extiende los dedos sobre el mundo para que todos veamos por la noche, pero que tiene un rayo dedicado sólo a él. Ese rayo de luna es de purpurina, y sus motas diminutas le tocan todas las partes del cuerpo y las hacen brillar.

Si prefieres el sol, cuéntale que el sol es una gran pelota dorada que flota en el cielo, toda hecha de luz y calor. Entonces el sol manda un rayo muy grande hasta la cama de tu hijo y lo acaricia, lo abraza y le inunda todas las partes del cuerpo. Eres tú quien debe escoger el vehículo más apropiado, sea el sol, la luna o la estrella.

Con el ángel de la guarda sucede otro tanto. Es imprescindible que te sientas a gusto con lo que dices. Tal vez prefieras utilizar otra imagen, como por ejemplo un guardián protector, que podría ser una persona anciana y sabia que proporciona seguridad al niño arrojándolo en su gran capa dorada.

A los padres

Si no haces la meditación a gusto, es posible que te resulte difícil comunicar el sentimiento que acompaña a la meditación. No es necesario tomarse lo que he escrito al pie de la letra. Si, por ejemplo, escoges la idea del abuelo árbol pero la quieres expresar a tu manera, hazlo. Los temas de meditación que reúno en este libro son, simplemente, ejemplos de lo que se puede contar, pero puedes inventarte los que quieras inspirándote en los objetos o actividades que más le gusten a tu hijo. Si al niño le gustan mucho los trenes, pongamos por caso, hazle viajar en un tren que serpentea por el campo, o conviértelo en los ojos y los oídos de la locomotora para que sienta lo mismo que el tren al viajar. O móntalo en una alfombra mágica que vuela por encima de las ciudades y de las montañas y le proporciona una visión fantástica. Lo que digas depende sobre todo de ti, padre o madre, y del niño concreto. Lo más importante es la intimidad y la ternura que se crean en los momentos de tranquilidad que vives con tu hijo, momentos diferentes de los que dedicamos a leer juntos.



A los maestros

He hecho sesiones de meditación en la escuela de mi hija con niños de ocho años. Es de destacar que los niños que más facilidad tenían para aprender se concentraban y visualizaban lo que les decía sin problemas, mientras que los niños con problemas de aprendizaje se mostraban inquietos y no podían parar. La meditación o la visualización pueden favorecer el control del pensamiento en los niños que presentan tendencia a dispersar las energías improductivamente.

Además de las sesiones de meditación en la escuela de Riley Street, en Sydney, también colaboré en las «publicaciones» de los niños, y fue muy divertido. Desde el momento en que comenzamos las sesiones, sus textos cambiaron notablemente. La mayoría de los niños escribían historias bastante breves, generalmente sobre la familia o sobre acontecimientos del entorno, pero poco a poco empezaron a alargar las redacciones y a entrar en los temas con mayor detalle, alejándose del aquí y ahora y acercándose al mundo de la fantasía. También mejoraron sensiblemente en la expresión.

Los temas de meditación de este libro se pueden utilizar también durante el día, aunque los he escrito pensando principalmente en la hora de dormir. Como verás, siempre dejo a los niños en el jardín, en una nube o donde sea, porque quiero que vayan entrando en el sueño tranquilamente. Claro está que no podemos proceder así en un aula de la escuela o si enseñamos a un grupo de niños durante el día.

En las horas diurnas, lleva a los niños a un punto meditativo donde te parezca que están a gusto y diles: «Ahora me voy a callar y os dejo un momento. Id donde queráis porque no os va a pasar nada y enseguida vendré a buscaros». Déjalos meditando cinco o diez minutos, según su capacidad de atención, y luego sácalos del jardín y cierra la verja suavemente cuando hayan salido. Pasad junto al árbol de los problemas, donde han colgado las preocupaciones, y diles que abran los ojos cuando estén preparados.

Después de la meditación, seguro que te apetece preguntarles qué han visto. Los que consiguen una buena concentración alcanzan un estado de calma y serenidad digno de verse y les gusta compartir sus experiencias, mientras que los niños que tienen dificultad para concentrarse encuentran poco o nada que contar. No obstante, si perseveras, al cabo de un tiempo los inquietos empiezan a tranquilizarse, a ver cosas y a moverse menos. Y lo que es más importante, su rendimiento escolar mejora porque aprenden el arte de la concentración.



Niños y niñas

Muchos niños pensaban que la meditación era una tontería porque les habían enseñado que «eso es cosa de niñas». Es una lástima que no se potencien sus principales cualidades empáticas; al contrario, se les enseña que deben superar sus aspectos «femeninos» en favor de la masculinidad. Poca cosa se ha hecho por incentivar el desarrollo de todo su potencial mediante la expresión sincera de sus sentimientos. Serían mucho más felices si pudieran dar salida a sus emociones libremente, sin temor al ridículo. Los temas de meditación que propongo en este libro podrían servir de ayuda para liberar algunas de las limitaciones que nuestra sociedad impone a los niños varones desde la más tierna infancia, y darles así la oportunidad de vivir una vida más plena y productiva.

En las últimas sesiones del curso escolar quería introducir hadas, duendes y bailes, pero no estaba segura de cómo reaccionarían los niños varones de ocho años. No obstante, me sentía fuertemente impelida a hacerlo, así que, a pesar de mis temores, me lancé. Para mi gran sorpresa, los muchachos se divertieron de lo lindo durante la sesión, e incluso el más escéptico dijo: «Esta ha sido la mejor de todas».

La clase de Eleanor era mixta, y tanto los niños como las niñas disfrutaron con todos los temas o cuentos que me inventé. En todas las clases hay siempre algunos niños tímidos, y aunque recomendaría hacer hincapié en el hecho de que en el jardín no hay nada peligroso y que hasta el animal más grande es dócil, siempre puedes inventar un cuento en el que el niño sea valiente y fuerte y llegue solo al jardín sin saber lo que va a encontrar. De todas formas, insistiría una vez más en la idea de que están totalmente protegidos y nada malo va a pasarles.



Niños problemáticos

Los niños que tenían dificultades con el concepto de meditación, y que además no habían tenido contacto con la actividad, tampoco habían desarrollado la capacidad de concentración y les costaba trabajo permanecer sentados un minuto. A los pequeños les encantan los cuentos, y la costumbre de leerles algo todas las noches aumenta su capacidad de concentración. Es una cosa que requiere esfuerzo y perseverancia, sobre todo en los casos en que tanto el padre como la madre trabajan y disponen de poco tiempo libre, o asimismo en los de las familias muy numerosas, poco propicias para la atención individual.

Dediqué mucho tiempo a hablar de tú a tú con los «niños problemáticos», les expliqué en qué consiste la meditación y cómo se hace. Al principio me preocupaba que dedicarles esa atención individual redundara negativamente en sus sentimientos de inseguridad, pero al contrario, el frágil ego de esos niños salió reforzado, se sintieron más importantes. Durante la siguiente sesión, los situé cerca de mí porque me pareció que la proximidad les ayudaba a dejarse llevar pacíficamente.

No les hablé de la dificultad que tenían para permanecer quietos sino que les pregunté por qué les parecía difícil, y como era de esperar, estaban desconcertados porque no entendían lo que tenían que hacer ni qué se entendía por «ver», y necesitaban más orientación. Les expliqué que, a medida que yo hablaba, quería que «vieran» mis palabras como dibujos con la imaginación, y que si no veían los dibujos que describía, a lo mejor veían otras cosas que yo no veía y que si querían me las contarán después.

El árbol de los problemas (véase más adelante) me parece esencial en las sesiones de la escuela. Generalmente, los niños que no logran tranquilizarse tienen problemas en casa, quizá con sus padres o con hermanos menores, y puesto que los problemas pueden estar relacionados con la escuela o con amigos, es conveniente situar un árbol de los problemas donde colgar las preocupaciones antes de entrar en el pacífico jardín. Cuando vuelvan del jardín, no me cabe la menor duda de que no querrán recogerlos otra vez y llevárselos a la vida cotidiana.



El tono de voz

Quizá te parezca, cuando leas las meditaciones, que no son muy largas. Por favor, no olvides que cuando hables, debes hacerlo lentamente, en un tono relajado, deteniéndote tras cada frase para que calen en la mente, porque así, el niño, que tiene los ojos cerrados y está concentrado en sí mismo, visualiza y siente más fácilmente lo que describes. La forma de usar la voz es muy importante. Te resultará más sencillo si bajas el tono un poco, hablas más despacio e imprimes en tu voz un matiz tranquilizador. Las voces graves y sin tensión suelen resultar hipnóticas.

Algunos temas de meditación son más largos que otros. Si estás cansado, escoge uno corto. He comprobado que a los niños no les importa la duración, sólo el hecho de que les dediques ese rato.

Aunque yo llame a estos ejercicios simplemente «meditaciones», a lo mejor a ti te gusta más decir cuentos. En realidad no tiene importancia, no es más que un nombre. Lo principal es que compartas una experiencia única con tu queridísimo hijo.



¿Qué es la meditación?

La meditación es el momento de la reflexión y la contemplación..., el momento de viajar hacia dentro. Está al alcance de cualquiera, siempre y cuando se disponga de tiempo y se cree la ocasión propicia. La meditación es sencilla, sólo hace falta sentarse en silencio, solo o en grupo (preferiblemente en una silla de respaldo recto porque... si es muy cómoda, a lo mejor te duermes). Es más práctico llevar ropa holgada, pero si no es posible, aflójate las prendas que te aprieten la cintura o la garganta para evitar estorbos. Es aconsejable no cruzar los brazos ni las piernas porque a la larga pueden incomodar.

Si quieres, pon música suave de fondo, o tal vez prefieras el silencio. A veces, me gusta fijar mentalmente una escena concreta, como el jardín donde sitúo a los niños. Otras veces dejo la mente en blanco, abierta a cualquier imagen que me pase por la cabeza. Cada cual decide el tiempo que desea dedicar a la meditación. Si sólo dispones de cinco o diez minutos, puede ser suficiente. No obstante, para que el beneficio sea completo, es mejor dedicar veinte minutos, porque la meditación estimula la tranquilidad, relaja la tensión y libera de ansiedades en la medida en que te desprendas de los problemas. Los problemas no desaparecen necesariamente, pero la meditación puede influir de manera positiva en la forma de afrontarlos. A veces encontramos soluciones cuando nos tomamos un tiempo para sentarnos tranquilamente. La meditación es una forma muy relajante y tranquilizadora de sobrellevar el estrés y la ansiedad de la vida cotidiana. Muchos médicos se la recomiendan a sus pacientes como práctica acertada y saludable. Es una forma calmante y agradable de pasar un rato tan breve, y además conlleva múltiples beneficios.

He escrito este libro por varias razones, y la principal es proporcionar bienestar a los niños. La meditación ha formado parte de nuestras vidas en tan gran medida que para mí es una satisfacción compartirla con otras personas. Además, creo que la sociedad necesita encontrar otras vías que creen lazos afectivos, y espero que el presente libro llene ese hueco.

También espero que disfrutes con la meditación tanto como los niños, y confío en que la paz y la armonía que produce fluyan abundantemente entre tú y los tuyos.





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.

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 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 le 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 nubéculas 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 nubéculas 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.





VAS ANDANDO por el camino del jardín y notas la cálida caricia del sol. Sopla una brisa muy suave y oyes a los pájaros que se llaman unos a otros. En tu jardín no hay nada que pueda hacerte daño; todas las criaturas viven en armonía, en paz unas con otras.

Siente la paz que reina en tu jardín y la bondad de todo lo que vive en él.

El camino serpentea entre los árboles y te lleva a una poza del río donde acuden a beber todos los animales. Cuando llegas a la orilla del agua ves que los animales se acercan a saludarte.

Las tortugas son lentas y parsimoniosas y les encanta que les dé el sol en la concha. Los elegantes cisnes se deslizan grácilmente y los patos arman alboroto. Ahora ves que se acerca un ciervo a beber, y con él van también los leones y los tigres. Los acaricias cuando pasan por tu lado y les das un fuerte abrazo. En tu jardín no hay animales feroces porque nadie tiene que defenderse de nada, y tú tampoco.

Los hipopótamos se lo pasan en grande bañándose en el agua y salpicándose unos a otros, y ahora los elefantes van a jugar también. Creo que tendrías que entrar en el agua a divertirte con ellos. Si estás un poco cansada, súbete al lomo de un elefante y deja que te duche con la trompa.

Veo a las jirafas, que se acercan a beber. Si sales del agua ahora, seguro que alguna te deja montarte en su lomo. Sí, en este momento te subes a una jirafa y te lleva de paseo. Como vas montada tan alta, miras entre los árboles y lo ves todo mucho mejor. Acaricias a los canguros y les abres la bolsa, con mucho cuidado, claro; allí hay una ardilla..., es una criatura que no para quieta, ¿verdad?

Ahora te dejo con tus nuevos amigos para que recorras el jardín a gusto. Si quieres bajarte de la jirafa y seguir a pie, hazlo. A lo mejor prefieres montarte en un tigre, para variar.

Hay muchas cosas que ver y que hacer y sé que vas a pasártelo muy, muy bien...





El abuelo árbol

EL AIRE es fresco y limpio, las flores exhalan un perfume intenso y el sol parece una enorme pelota dorada que envía cálidos rayos. Los árboles mueven los brazos para recibirte..., esperaban a que llegaras al jardín para hablar contigo un rato. Si escuchas, oirás que dicen: «Ven conmigo, ven conmigo».

Uno de los árboles se ve más que los demás. Es muy, muy viejo. Es el abuelo de todos los árboles y es muy sabio, conoce todas las cosas. No hay nada que ese árbol no sepa. Ha visto todo lo que ha pasado a su alrededor desde que era un retoño joven.

Tiene un tronco muy grueso y unas raíces muy gordas que se hunden en la tierra. Las raíces, al adentrarse en las profundidades de la tierra, levantan montículos tan altos que te sirven de asiento. El abuelo árbol tiene muchísimas ramas cargadas de lustrosas hojas verdes, tiene tantas hojas que parece imposible que pueda mantener las ramas tan altas en el aire, pero las mantiene bien erguidas.

La brisa murmura entre la hierba, y las hojas de los árboles producen un sonido como la música más pura que puedas imaginarte.

Quiero que te acerques al abuelo árbol. Cuando estés más cerca, verás una puerta con un picaporte. Abre esa puerta y entra. Cuando hayas entrado, ciérrala sin hacer ruido y verás que dentro del árbol la luz es dorada. Ahora ves los senderos que van de rama en rama. Además, hay otro camino que baja por el tronco hasta las raíces.

¿Por qué no vas a mirar lo que hay? Tienes tiempo de sobra para escoger un camino. ¿Qué crees que encontrarás? Creo que en cada camino hay habitaciones llenas de cosas que aprender. En algunas hay muchos juguetes. Siempre hay gente cerca que te hace compañía, y puedes hablar con quien quieras. Ellos contestarán a



todas tus preguntas. Pero si prefieres estar sola, no tienes más que decirlo, entra en la habitación que más te guste y haz lo que te apetezca.

Ahora te dejo para que explores ese árbol tan singular...



HAS ENTRADO en el jardín y tu ángel de la guarda cierra la puerta. El jardín es una maravilla. Los colores son muy vivos y variados, como el azul intenso del cielo y el dorado radiante del sol. Unas alegres nubéculas blancas pasan flotando.

Cuando empiezas a andar por el sendero del jardín, ves que una nubécula blanca ha bajado del cielo para llevarte a dar un paseo. Súbete a la nube. Es deliciosamente blanda..., ¿estará hecha de algodón? ¿O será una nube de azúcar hilado? Mira, tiene una sillita con unas riendas de cuero. Cuando empecéis a volar por el ancho cielo azul, no hace falta que digas a la nube dónde quieres ir. La nube sabe adonde va.

Ahora, el planeta Tierra queda atrás. Quiero que mires abajo. Verás la Tierra como una pelota gigante con muchos dibujos. Ves que son los bosques, los ríos y las montañas. Los grupos de casas son las ciudades, que están muy apretadas, pero donde pastan las ovejas, los caballos y las vacas sólo hay unas pocas casas y cobertizos. Si te fijas mucho, verás tu casa allá a lo lejos, por debajo de ti.

Y allá vas, hacia arriba, flotando tranquilamente en tu nube suave como las plumas. Cuanto más alto subes, más pequeña te parece la Tierra, hasta que se convierte en un punto en la distancia. Mira a tu alrededor. Ves otras nubéculas con otros niños como tú, que también han salido volando de su jardín para conocer la libertad de flotar en el cielo. Todas las nubéculas empiezan a pararse junto a una nube muy grande. Ahora puedes bajarte de la nubécula y darte un paseo por la nube

grande. Los demás niños también se bajan. Encontrarás a gente a la que le gusta vivir en las nubes. Se llaman el pueblo de las nubes, y llevan vestidos blancos y vaporosos, con sandalias y sombreros que parecen de suave algodón. Al pueblo de las nubes le gusta mucho enseñar su país de nubes a los niños..., a los mayores sólo les invitan alguna vez, y sólo a los que tienen la imaginación necesaria.

Cuántas cosas se pueden hacer en la nube... Es imposible que te caigas, aunque te cuelgues del borde por las puntas de los pies, porque en el país de las nubes la gravedad es diferente. Hay toboganes, columpios y norias para jugar. También puedes ir a bañarte a la piscina de nubes, que es toda de espuma blanca.

Cuánto vas a divertirte aquí, así que voy a dejarte ahora...



ESTA NOCHE todo está tranquilo en tu jardín. Reina el silencio, hay tanta calma que oyes los pasos de las hormigas entre la hierba y por los árboles, unos pasos sigilosos, porque sus patitas son muy menudas. El aire es fresco y nítido como el cristal, y sopla una brisa muy suave. Quiero que sientas la caricia de la brisa en las mejillas y en el pelo.

¿Ves a las hormigas? Siempre están trabajando, recogiendo grano sin hacer ruido. Si quieres, puedes hacerte tan pequeña como una hormiga. Creo que sería divertido.

Quiero que te hagas muy, muy pequeña... Fíjate cómo te encoges hasta quedarte como una hormiga. Ahora que eres tan pequeña que la hierba parece muy alta, todas las hojas de hierba son mucho más altas que tú. Hay rocío en las hojas y..., ¡plop!, acabas de recibir una ducha.

Las hormigas tienen mucho que hacer esta noche, a lo mejor puedes ayudarlas a llevar víveres a su casa. Seguro que te lo agradecen, porque ellas tienen muchas cosas que hacer. Las hormigas llevan la comida en la boca, pero a ti te dan una cesta, porque para ti es más fácil llevar cosas en una cesta.

Cuando terminan de trabajar, las hormigas se van a una fiesta. Te invitan a divertirse con ellas, y habrá muchos juegos. Sé que te va a gustar su comida. Tienen fruta exquisita, moras, fresas y frambuesas, y la sirven en hojas verdes, y beben un refresco de néctar que se te desliza por la garganta dulcemente.

No invitan a muchas personas a sus fiestas, pero tú eres amiga suya y te quieren mucho. Tienen ganas de que vayas a la fiesta con ellas. La verdad es que me parece que esa fiesta es en tu honor porque has venido a verlas. Quieren que conozcas a todas las familias de hormigas que puedas.

Ahora te dejo en la fiesta de las hormigas...





EN TU JARDÍN notas el calor del sol dorado por todo el cuerpo. Sopla una brisa muy leve y el cielo es de un espléndido color azul zafiro.

Vas andando por el camino y te encuentras con un árbol muy viejo y retorcido. Tiene las ramas plagadas de hojas, que se mecen suavemente en la leve brisa.

Quiero que te acerques al árbol y que rodees el tronco con los brazos para que entren en ti la energía y la fuerza vital del árbol. Siente el calor de la tierra, que te sube por los pies y se encuentra con la fuerza vital del árbol. Mientras lo abrazas, sientes amor por la tierra y la naturaleza.

Cuando termines de abrazar al árbol, despídete. Dile que volverás a verle después pero que ahora quieres ir a hablar con el río. El árbol te dice que sí con la cabeza y, si te fijas en el tronco, verás que sonrío.

Y te vas hacia el río. El río discurre muy tranquilo y el agua es tan clara que ves el fondo perfectamente. Si quieres, mete los pies en el agua y fíjate en los peces de colores que pasan nadando y mordisqueando su comida.

Veo muchas canoas en el río. Una se acerca a la orilla a buscarte... y veo que te subes. No tienes que remar, si no quieres, puedes tumbarte y dejar que las olas mezan la barca tranquilamente. Nota el suave calor del sol en todo el cuerpo.

Vas flotando río abajo y ves unos puentes pequeños que cruzan de una orilla a otra.

Los puentes se arquean por encima del agua y unos globos rojos y amarillos flotan allí desde el centro. Algunos globos han caído al agua. Si te das prisa, a lo mejor pescas alguno antes de que se lo lleve la corriente. En los puentes hay gente que te saluda cuando te ve pasar. A lo mejor quieres bajar de la barca y pasear un rato.

Podrías cruzar un puente y ver lo que hay en la otra orilla..., o a lo mejor prefieres seguir navegando.

Ahora te dejo en la canoa...





EN TU JARDÍN, el cielo está de un intenso color añil, con unas nubes blancas, grandes y barrigonas que pasan flotando y la pelota amarilla que es el sol; todo es bonito y tranquilo. Delante de ti ves un sendero que serpentea entre los árboles. Quiero que empieces a recorrerlo hasta que llegues a un pequeño claro... Si miras con mucha atención, verás a las hadas. Te han estado esperando con mucha paciencia. Ahora, ves que vas haciéndote cada vez más pequeña hasta ser del tamaño de las hadas y los duendes. Están tan contentos de que vengas a verlos que te han hecho un traje fantástico del color que más te gusta, y brilla y resplandece al sol. La tela es tan ligera que se iría volando si no la sujetaras.

Y haciendo conjunto con este traje mágico, aquí tienes un par de alas irisadas que lanzan destellos a la luz del sol. Son un poco más claras que el traje. Quiero que ahora te vistas y te pongas las alas... ¡Estás estupenda! Las hadas te dan una corona de flores y ramas que despiden un aroma intenso y exquisito.

Las hadas quieren que vayas a volar con ellas, van a llevarte a conocer las flores que cuidan. Cada hada se ocupa de una flor distinta, y su traje tiene el mismo olor y el mismo color que la flor que cuida. Cuando todas las hadas levantan el vuelo a la vez, parecen todos los colores del arco iris.

Dos hadas te ayudan a volar, una a cada lado, porque es la primera vez que te pones las alas. Es fabuloso sentirse libre en el aire. Es como si flotaras. Las hadas te llevan a ver sus flores. Aterrizas sobre los pétalos, que son como de terciopelo. Si te tumbas, notas la suavidad de los pétalos y el calor del sol en las flores.

Cuando termines de mirar las flores y tengas ganas de descansar..., porque también volar es cansado..., quiero que vuelvas al claro. Las hadas y los duendes celebran una fiesta en tu honor. Habrá galletas mágicas, pan de hadas y pasteles de

mazapán. Te sentarás en una seta pequeña y la mesa será una seta más grande, y beberás en diminutas conchas rosadas.

Se puede jugar a muchos juegos, y sé que te divertirás de lo lindo con esta gente menuda...





La cascada y la cueva

ESTA NOCHE, en tu jardín hay muchas cosas interesantes. Quiero que cojas la cuerda de saltar y que vayas al río saltando a la comba por el camino. Puedes pararte a hablar con los ciervos y los conejos, pero no te entretengas mucho. Cuando llegues al río, mira qué bien se lo pasan las barcas y la gente que se baña.

Se lo pasan bomba. Oigo sus risas, siento su alegría. Hay unos cuantos que juegan a la pelota. Seguro que puedes jugar con ellos, si quieres.

La orilla del río es de un intenso verde oscuro. Una hilera de sauces llorones da sombra a la hierba con sus largas ramas, que cuelgan hasta el agua. Caminas por la orilla del río y llegas a una curva.

Todavía no ves lo que hay al otro lado de la curva, pero sigues andando y ves ante ti una catarata de agua que cae estrepitosamente desde mucha altura. El aire se llena de gotas de agua que reflejan la luz del sol. Parecen brillantes piedras preciosas de muchos colores y formas. El agua, al caer, crea una armonía musical melodiosa y profunda. Al final de la cascada se forma una nube de millares de gotitas diminutas.

Si trepas por un lado de la cascada y miras atentamente, verás la entrada de un pasadizo que hay tras la cortina de agua. Hay que tener vista de águila para descubrir la entrada. Poca gente se daría cuenta de que está ahí. Creo que tendrías que ir a ver los secretos que hay dentro.

Cuando pasas por detrás de la cortina de agua y llegas a la entrada, descubres una cueva enorme y bien iluminada. El agua cae a tu espalda como un gran torrente ruidoso que aumenta el silencio del interior de la cueva. Ves lo que hay fuera, al otro lado del agua, aunque a ti no te ve nadie.

Miras alrededor y ves dibujos en las paredes. Hace muchísimos, muchísimos años que pintaron esos dibujos. Seguro que los hicieron los del pueblo de la cascada, que vivían en esa cueva hace tantísimo tiempo.

Sigues mirando y ves muchos pasadizos que salen de los lados y el fondo de la cueva y van en direcciones diferentes. ¿Por qué no empiezas a andar por uno de ellos, a ver qué encuentras? Es como ir en busca del tesoro. Seguro que vuelves con muchos objetos maravillosos...





E L CIELO está completamente limpio, no hay ni una nube. El sol derrama sus cálidos rayos sobre la tierra y llega al lugar del jardín donde estás tú.

Notas una sensación distinta en el aire, porque la «gente menuda» está esperándote. Han tenido mucha paciencia y no han parado de prepararlo todo para cuando llegaras... ¿Oyes la música? Suenan instrumentos de cuerda, oigo el arpa.

Todos juntos tocan una música celestial, una música como nunca has oído hasta ahora, una música que te da ganas de bailar sin parar.

La «gente menuda» ya lo sabe, claro, y te han hecho un par de zapatillas mágicas para bailar. Son unas pequeñas zapatillas de baile de color rojo con puntos brillantes. Tienen un lazo en la punta y son exactamente de tu número. Esas zapatillas de baile son mágicas. Quien se las pone, baila y baila y no quiere parar hasta que termina la música.

Ahora quiero que enseñes a todos lo bien que bailas. Mientras das vueltas y piruetas, escucha la música y siéntela muy dentro de ti. Disfrutas tanto que te parece que no dejarás de bailar nunca. Tienes mucha energía y te gusta que el público te mire.

Cuando te parezca que has bailado bastante, descansa debajo de una gran seta y mira los festejos desde allí. La seta es como una sombrilla gigante que da sombra. La hierba del suelo es como un cojín verde, blando y muy mullido. Tal vez te apetezca descalzarte un rato, aunque las zapatillas te quedan tan bien que, si quieres, puedes dejártelas puestas.

A lo mejor te apetece bailar un rato más, o a lo mejor prefieres ir a ver lo que pasa debajo de las otras setas. ¿Por qué no das un paseo y vas a ver lo que están haciendo...?





OIGO GORJEAR a los pájaros esta noche. Se preparan afanosamente para ir a dormir. El ruiseñor le dedica su bello canto a ti. ¿Sabes que los ruiseñores cantan las melodías más hermosas? Las ardillas han terminado de recoger nueces, las hormigas han llenado la despensa de víveres y las abejas han llevado polen a la reina. Los sabios búhos están posados en las ramas con los ojos abiertos de par en par, las ranas croan en el arroyo cercano y allí veo a una gatita rubia con su madre, que le enseña a cuidarse sola. Esta noche hay muchos animales en el jardín, y quieren jugar contigo.

Avanzas por el jardín escuchando todo lo que hacen los animales y llegas a un estanque muy grande. Quiero que te acerques al estanque y mires al fondo del agua. Primero verás tu propio reflejo. Después, las pequeñas olas lo borrarán y el agua volverá a quedarse tersa como un espejo.

Es el estanque de los reflejos. Quiero que entres en esa agua mágica..., no necesitas gafas de bucear ni respirador como en el agua normal. En el estanque de los reflejos puedes respirar como fuera del agua. Cuando notes que el agua te cubre la cabeza, abre los ojos. Dentro del estanque hay mucha luz y la luna ilumina las frescas aguas verdes. Verás peces de todos los colores que te imagines nadando en todas direcciones. Son de todos los colores del arco iris, y hay muchos.

Hay truchas, salmones y barbos, pero los que más te llaman la atención son los peces de colores, que brillan y relucen en las límpidas aguas del estanque.

Mira alrededor y verás que todo está lleno de coral de color. El coral desprende un resplandor rosado a la luz de la luna; los rayos de la luna se filtran hasta el fondo del agua, arrancan distintos matices al coral y resaltan los tonos brillantes de sus extrañas ramas.



Ahonda en las aguas y encontrarás a los grandes seres del mar..., las ballenas, los delfines y los tiburones. Juegan todos juntos alegremente. En este estanque no hay nada que temer, todos son amigos.

Cuando llegues al fondo del estanque, encontrarás casas de arena. No tienen puerta ni cristales en las ventanas. Los jardines son de algas que se mecen en las corrientes marinas. En los jardines hay muchas conchas, donde viven otros tantos seres marinos.

Aquí habita el pueblo del agua, y la gente entra y sale de su casa flotando a su antojo. Les encantan la paz y la tranquilidad del fondo del estanque, y se pondrían muy contentos si quisieras quedarte un rato con ellos. Te enseñarán una forma de vivir distinta de la que conoces, así que ¿por qué no te vas nadando con ellos...?





El oso panda

EL AIRE está fresco y puro en tu jardín; el sol manda rayos suaves que te besan la piel y te gustan mucho. En el cielo hay muchas nubéculas y los pájaros se llaman unos a otros.

El verde de las hojas y la hierba es exuberante; abundan las campanillas y las rosas de todos los tonos rosados imaginables. Forman una alfombra multicolor salpicada por unas cuantas margaritas amarillo brillante que inclinan la cabeza en la suave brisa.

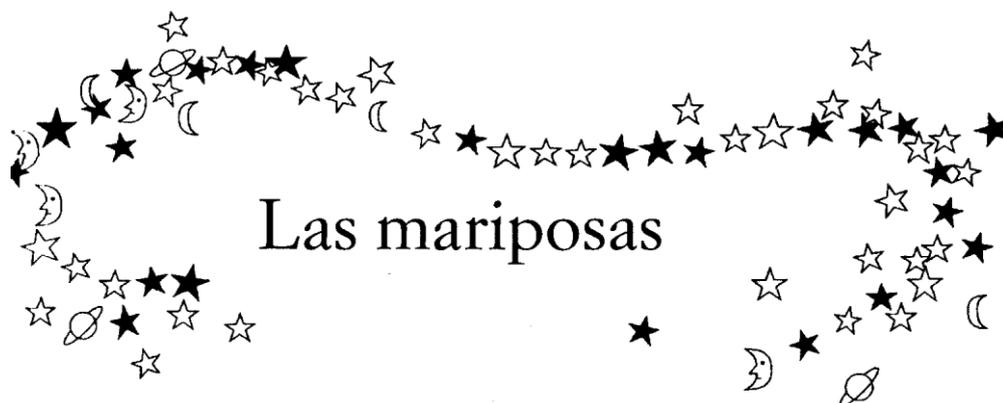
En tu jardín hay alguien que te espera, alguien que tiene mucha paciencia. ¿Sabes quién es? Echa a andar por el sendero que más te gusta, llega hasta el añoso árbol sabio y mira al otro lado. A lo mejor está jugando al escondite contigo..., mira enseguida por el otro lado del árbol.

¡Ahí está! Un gran oso panda blanco y negro está esperando para darte un abrazo tan grande como él. ¿Por qué no te subes aúpa y le das un abrazo muy grande también? Notarás en tu piel el calor de la suya, cubierta de pelo largo. A este panda le encanta que lo abracen y le gusta mucho aupar a los niños... Te está ofreciendo una rama de bambú para que la comas, ¿por qué no la pruebas?

El oso panda tiene muchos secretos que contarte. A lo mejor te dice dónde ha dejado a la señora osa panda y a sus hijitos. Quiere que los conozcas y que juegues con ellos, así que te da la mano y te lleva por un camino que todavía no has recorrido. Los árboles se inclinan y te dan la bienvenida con un murmullo, y las piedras y los guijarros se apartan para que no tropieces.

Allí, enfrente de ti, hay un matorral de bambú, y escondida en el centro del follaje está la familia del panda. Vas tras él y ves unas cuantas pelotas de goma por el suelo, son de colores. ¿Por qué no recoges una? Seguro que a los cachorros panda les

encanta jugar contigo. Los cachorros son como blandos ovillos de pelusa con pequeños botones oscuros, que son los ojos. El oso panda quiere que te sientes en sus rodillas mientras cuenta cuentos a sus hijos. ¿Tú sabes esos cuentos? A lo mejor te apetece escucharlos...



UNA BRISA fresca y ligera te acaricia las mejillas y el sol te ilumina con sus rayos. La verde hierba forma una alfombra mullida bajo tus pies, y los árboles más altos extienden las ramas para proteger a las plantas más pequeñas.

Vas caminando por el sendero de tu jardín y ves que hay muchas mariposas. Son muy bonitas y tienen unos colores espléndidos. Fíjate en sus alas, qué sutiles son. Se diría que las han tejido con hilos mágicos y que las han teñido con todos los colores del arco iris.

Mira lo que hacen las mariposas. ¿Ves cómo van de flor en flor, sin parar? Visitan a todas las flores y les dicen: «¡Hola!, ¿qué tal estás?», y se posan suavemente sobre los pétalos.

Se han dado cuenta de que estás mirándolas y te invitan a que hagas lo mismo que ellas, hablar con las flores y con las plantas. Comprenden que va a ser difícil para ti hacer lo mismo que ellas porque no tienes alas, así que la reina de las mariposas va a darte unas alas de mariposa y un traje que guardan al lado de las raíces del rosal de rosas rojas.

Las alas que te traen brillan mucho a la luz del sol. Son de color oro, negro y ámbar con unas pintitas plateadas, y la ropa es de un suave tono amarillo con rayas negras.

Ahora ya puedes volar con las mariposas y ver dónde van. La reina quiere que vuelas a su lado porque eres la invitada de honor. Con mucho gusto le lleva a las mejores flores y arbustos del jardín.

Vas volando con la reina de las mariposas y oyes la canción que cantan las demás mariposas. Les gustaría que cantaras con ellas.

Escúchalas con mucha atención...





ENTRAS en el jardín y percibes que el aire te acaricia las mejillas dulcemente y el cálido sol se esparce por todo tu cuerpo. Mira alrededor, los árboles y las plantas comparten la tierra alegremente con las flores y los animales.

El cielo está azul oscuro, aunque muy luminoso al mismo tiempo. El sol de oro está alto en el firmamento y calienta toda la tierra y a todas las criaturas que viven en ella.

El sendero que ves serpentea entre la hierba húmeda de rocío y sube por una colina poco empinada. Quiero que busques un lugar con mucha hierba mullida y te tumbes al sol boca arriba.

Así ves las nubes blancas que van por el cielo y observas cómo cambian de forma. Fíjate cómo se hacen grandes y luego pequeñas otra vez.

Ahora que estás tan a gusto, quiero que mires las nubes atentamente, y verás que adquieren formas raras... Si te fijas bien, a lo mejor entiendes mejor esas formas... ¿Ves al abuelito? ¿Y a la abuelita? Ah, también veo un gato pequeño y..., sí, otros animales cerca del gato. Debe de ser la familia de los gatos al completo.

Las nubes siempre van moviéndose y cambiando de forma. A lo mejor descubres sitios nuevos que no has visto en ninguna otra parte. A veces se ven los países del cielo allá arriba, en lo alto, y a la gente que vive en esos países. Otras veces se ven montañas, edificios o toda clase de animales. Da gusto tumbarse tranquilamente a contemplar el paso de las nubes y sus formas cambiantes.

¿Por qué no te tumbas ahí y te quedas mirando, a ver qué más cosas encuentras en el cielo...?



Los pájaros

HOY, tu jardín está silencioso y en calma. Huelo el aroma de las flores. El sol está alto y el cielo es de un delicado color azul claro. Los grandes árboles protegen con su sombra las plantas tiernas que se esfuerzan por crecer.

Vas paseando por el camino del jardín y te das cuenta de que los pájaros se llaman unos a otros, son pájaros de todos los colores y de todos los países. El cuervo se ríe sin parar de los demás cuervos y los gorriones vuelan veloces chillándose unos a otros. Hay muchas cotorras que cotorrean entre ellas todo el tiempo.

Hay suaves cotorras blancas con el penacho amarillo en lo alto de la cabeza. Son las cacatúas blancas. Otras son de color rosa, gris y blanco. Siempre ahuecan las plumas de su penacho, son las cacatúas australianas. Y también hay otros pájaros muy llamativos que tienen plumas verdes, rojas, azules, anaranjadas y amarillas, son los papagayos.

Ahora veo acercarse a los avestruces. Son unas criaturas muy curiosas, con tantas plumas arremangadas en el cuerpo, con sus patas tan fuertes y su largo cuello. Andan balanceándose y les encanta que les den migas de pan. A lo mejor puedes darles de comer en la mano, y ellos te darán una de sus preciosas plumas blancas para abanicarte. Creo que dos de ellos se llaman Tufy y Mufy.

Ahora llega el pavo real muy ufano, presumiendo de sus plumas. Las de la cola se abren en un abanico bellissimo de brillantes tonos verdes y morados. Al pavo real le encanta presumir. Sabe que es muy bonito y quiere que todo el mundo lo mire.

Ahora, dos palomas blancas sobrevuelan en círculos buscando un lugar donde posarse. Una de ellas aterriza en tu cabeza y te hace cosquillas en la oreja mientras te dice: «Gracias por estar aquí».

Hoy han venido muchas aves a tu jardín, y cada una va a darte una pluma para que tengas un recuerdo de este día tan inolvidable.

¿Por qué no sigues andando y ves a todos los pájaros que todavía no has visto...?



EL ÁNGEL de la guarda te lleva por el camino. Hueles el frescor de la hierba. El sol te calienta y te sientes relajada y en paz con el mundo. Nota el frescor del aire, aspira hondo y siente cómo el aire puro te limpia los pulmones.

Vas por el camino y llegas hasta un gran árbol viejo y cariñoso que hay cerca de un meandro del río. Recuéstate en su tronco y siente cómo te abraza con sus brazos frondosos mientras contemplas el agua que brilla al sol. En el agua se reflejan los luminosos rayos del sol y en el fondo ves el azul del cielo.

¿Por qué no juegas un rato en la arena de la orilla? A lo mejor quieres hacer un castillo de arena con torres altas y amplios arcos. Te hará falta un poco de agua para mezclar con la arena y que el castillo no se deshaga. Hasta podrías poner algunos muebles dentro, y si encuentras una hoja de muchos colores, puedes ponerla de bandera en una torre.

Si te fijas, verás que los cangrejos se arrastran rápidamente por la arena. Creo que a unos cuantos les gustaría vivir en tu castillo de arena..., si les das permiso, claro está.

Ahora, mira hacia el agua. Ves que se acerca un cisne blanco. El cisne se desliza majestuosamente y es muy hermoso. En la espalda lleva una sillita de madera con un cojín de terciopelo rojo y una sombrilla abierta para resguardarte de los rayos del sol. Si quieres, puedes tirar de las riendas, que llegan hasta el pico del cisne.

¿Por qué no te subes y navegas por el río montada en el cisne? Te lo pasarás fenomenal surcando el agua montada en el cisne. El cisne irá río abajo y pasará bajo

los sauces llorones, donde a veces va gente a merendar. Tocas el agua con las manos, apartas los nenúfares al pasar y ves las ondas que forman. Mira dentro del agua y verás los peces de colores que nadan en el fondo...





HA LLOVIDO en tu jardín, pero vas a encontrar muchas cosas que hacer. Ha vuelto a salir el sol, notas el calor que reparte a tu alrededor y la paz y la alegría que reinan. Mira el sedoso cielo azul y las nubéculas blancas que reflejan los rayos de la gran pelota dorada que flota en el cielo. Aún ves muchas gotas de lluvia plateadas sobre las hojas y la hierba. Parece que una mano delicada y húmeda haya limpiado las flores. Quiero que ahora mires a lo lejos, muy lejos; allá en la lejanía descubres... ¡el arco iris! Es un arco iris precioso y parece distinto. Se diría que lo han pintado, porque si no, resulta difícil imaginar que exista una cosa tan maravillosa.

¿Cómo llegarás al arco iris? Parece que está muy lejos, así que no creo que puedas andar tanto rato. Ya sé. Sólo tienes que desear estar allí. A veces los deseos se convierten en realidad, y seguro que si piensas mucho, mucho en el arco iris y pides el deseo de acercarte a él, se cumplirá.

Ya has llegado, estás al pie del arco iris. Fíjate en los colores, algunos son los que usas tú para pintar: rojo, amarillo, verde, naranja, dorado, plateado, blanco..., todos los colores.

¿Por qué no miras lo que hay en la otra punta del arco iris? No sé cómo llegarás allí... ¿Piensas subir por el arco iris como si fuera un puente? ¿O hay unas escaleras? A lo mejor hay un ascensor para subirte y llevarte al otro lado, o a lo mejor, si pides con mucha intensidad el deseo de estar al otro lado, también se cumple.

Ahora que estás en la otra punta del arco iris, creo que tendrías que ir a explorarlo. Qué distinto es este lado del otro, ¿verdad? Es tan bonito como el otro, pero tiene algo diferente, porque aquí todo está como bañado en los colores del arco iris. Es que has llegado al país del arco iris.

Aquí viene el pueblo del arco iris a darte la bienvenida.

Van vestidos con hojas de todos los colores del arco iris. Los zapatos terminan en punta y se curvan en pequeños redondeles sobre los dedos de los pies. Ves las casas allí cerca, pero no hace falta ir andando. Sólo tienes que formular el deseo.

Así es como el pueblo del arco iris va de un lado a otro.

Creo que voy a dejarte con este pueblo tan amable, porque seguro que tienen muchas cosas que enseñarte...





¿H

¿UELES el aroma de las flores? Cada una tiene un olor distinto. Todas juntas exhalan una nube de perfume fragante que se esparce por los campos de flores.

Es una suerte que hoy te encuentres en esta parte del jardín. Es un día especial porque hoy las flores se abren a los que llegan y les enseñan todos sus secretos.

Puedes pasear por estos campos y notar el roce de las flores al pasar. Las flores son muy dulces y cariñosas, y les gusta enseñar su belleza a los niños que las tratan con ternura.

Mira las flores. Ves muchas abejas a su alrededor ocupadas en recoger el polen para convertirlo en miel cuando vuelvan a la colmena. Las abejas van vestidas de negro y oro y tienen unas alas finísimas. ¿Te gustaría ser una abeja durante un rato?

Cierra los ojos con fuerza e imagínate que te haces cada vez más pequeña, hasta ser como una abeja. Ahora que eres tan pequeña como ellas, ves que te dan la bienvenida con una sonrisa.

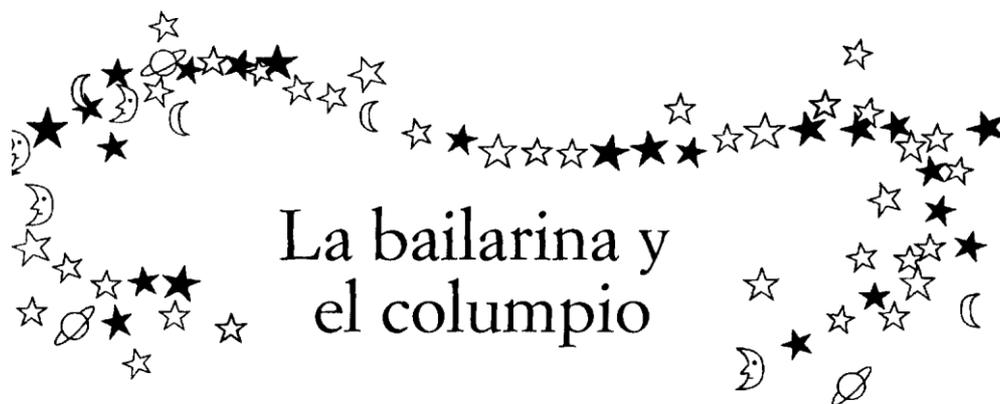
Les encanta que vaya gente a verlas mientras trabajan. Te ofrecen un traje de abeja con alas y todo. Póntelo y acompáñalas volando de flor en flor.

Ahora, revoloteas de flor en flor. El perfume es cada vez más fuerte. Las abejas zumban mientras hacen su tarea, y te das cuenta de que tú también puedes zumbar con ellas porque te sientes una abeja más.

¿Quieres conocer el corazón de una flor?

Mira el centro de cada flor. Verás una puertecilla que se abre para entrar. ¿Por qué no dices adiós a las abejas y les devuelves el traje? Diles que te gustaría ver lo que hay al otro lado de las puertas de las flores.

La puerta de la margarita te llama la atención. El picaporte es de malla dorada y la puerta es de terciopelo. Entrás y te encuentras a todo el mundo muy atareado, porque los que viven en la margarita van afanosos de acá para allá procurando que todo esté bien para que la margarita desprenda su perfume. Se alegran tanto de que hayas entrado a verlos que les gustaría que te quedaras un rato...



La bailarina y el columpio

SIENTE el aire fresco en las mejillas mientras paseas por el camino, huele el dulce aroma de las flores que hay alrededor.

Quiero que sigas el camino hasta que llegues junto al viejo árbol sabio. Tiene un regalo para ti. Dale un fuerte abrazo y siente su energía, que te inunda y te hace más y más fuerte. Apóyate en él y escucha lo que te dice al oído, y mira hacia las ramas porque ahí es donde ha escondido el regalo para ti.

Allí, colgadas de una rama frondosa, ves el traje de ballet más elegante que puedas imaginar, unas zapatillas de ballet de color rosa y una delicada diadema de brillantes para el pelo. Todo es exactamente de tu talla y tú das vueltas y saltos grácilmente.

Los conejos y los ciervos acuden a verte bailar, y también los demás animales, porque a todos les gusta mucho la música. El árbol coloca una rama por encima de otra y forma un violín. El viento susurra entre las ramas y produce una música que seguro que es como la que suena en el cielo. La música te da ganas de bailar sin parar, como si nunca quisieras dejar de hacer piruetas y saltos.

Los cisnes llegan por el río. Se mueven en conjunto espléndidamente y sus movimientos se funden con la música. En lo alto, los monos parlotean muy animados porque les gusta mucho la música y verte bailar. Sigues la música y te parece que no querrías dejar de bailar nunca.

Cuando decides que ya es hora de descansar, ves un columpio muy grande que cuelga del viejo árbol sabio, sujeto por un lazo del color que más te gusta, y el asiento es de terciopelo y puntilla.

Si te subes al columpio, el pueblo del árbol te impulsará muy alto. Cuanto más alto subes, más notas el roce del aire en el cuerpo. Agárrate muy fuerte para no caerte. Pero aunque te cayeras, la hierba es tan blanda que no te harías ningún daño. Cada

vez vuelas más arriba, y el gran lazo flota detrás del columpio mientras el pueblo del árbol te empuja más y más. Es maravilloso. Te encanta la sensación de libertad que te da el columpio. Quédate en el columpio todo el tiempo que quieras...



EN TU JARDÍN todo es alegría y risas. Los pájaros cantan, las abejas zumban, las mariposas vuelan de un lado a otro. Fíjate qué magnífico está el cielo. El sol es una pelota de oro que envía sus cálidos rayos.

Todos los animales están muy contentos, y también el pueblo del jardín, al que vas a ver algunas veces. Saben que es tu cumpleaños. Los cumpleaños son muy importantes. Cuando es tu cumpleaños, celebras el día en que naciste, el día en que tu llegada al mundo trajo tanto amor y felicidad a tu familia.

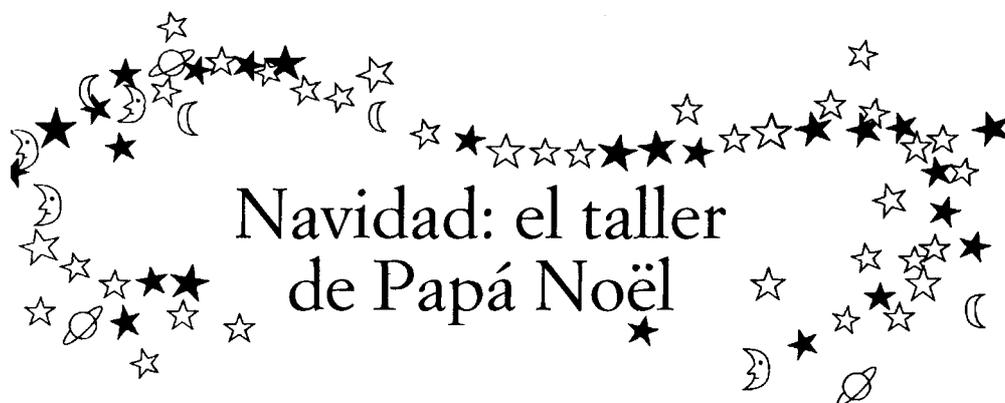
Los animales se han puesto sus mejores galas, se han cepillado el pelo y les brillan los dientes al sol. Las hadas vuelan de flor en flor y les dicen que abran los pétalos para darte la bienvenida. Los duendes te saludan sentados en las setas. Los árboles mueven las ramas y sus troncos sonríen plácidamente, orgullosos de proteger con su sombra la tarta de cumpleaños.

¡Menuda tarta de cumpleaños! Es redonda y enorme, cubierta de azúcar de color rosa y amarillo. Si te acercas, verás que han escrito: «Feliz cumpleaños a una persona muy querida». Todos se acercan a ti y van a cantarte el «Cumpleaños feliz» mientras apagas las velas de un soplido.

El pueblo del arco iris ha preparado un espectáculo en tu honor con fantásticos efectos y forman un arco iris con todos los colores. El pueblo de las nubes despliega formas y dibujos maravillosos en el cielo. Fíjate cómo se asoman por el borde de las nubes y te saludan y te sonríen.

La mesa está llena a rebosar de los platos que más te gustan. La mesa es la seta más grande que has visto en tu vida. Todos tienen muchas ganas de que empiece el banquete, así que me parece que tendríais que acercaros todos con vuestros asientos de concha y sentaros a la mesa.

Pero antes, escucha, oigo música..., es hermosísima y te entran ganas de bailar. ¿Por qué no abres los regalos primero? Están todos juntos en un montón enorme, envueltos en papeles de colores alegres y con lazos rojos muy grandes. Seguro que quieres ver enseguida lo que hay dentro...



iC

UÁNTAS cosas están pasando hoy en tu jardín! Oigo toda clase de sonidos y percibo muchos olores diferentes. Los árboles se han adornado con espumillón y brillan a la luz de la luna.

En la punta de cada árbol está sentado un ángel muy guapo. Avanzas por el camino del jardín y te emocionas porque te das cuenta de que debe de ser Navidad. ¡Oigo algo! Parecen cascabeles atados a un trineo.

No sé qué será... ¡Caramba, pero si es Papá Noel! Es un viejo muy alegre. Lleva un traje y un gorro de color rojo y tiene una larga barba blanca. Ha llegado al jardín en su trineo, con sus ocho renos, y va a llevarte a su casa, donde conocerás a todos sus ayudantes.

El trineo es muy amplio y cómodo y está adornado con cascabeles por todas partes. Hay una manta para que te tapes las piernas, porque donde vive Papá Noel hace frío. Te subes al trineo, te sientas al lado de Papá Noel y te agarras fuerte cuando el trineo empieza a volar hacia el cielo. Notas el aire frío en la cara y en las manos. Papá Noel se ríe: «¡Jo, jo, jo!». Está muy contento de que vayas con él.

Ahora descendéis sobre un lugar muy lejano donde todo está blanco, cubierto de nieve. La casa de Papá Noel está allá, escondida en un sitio abrigado donde nadie podría encontrarla, a menos que Papá Noel en persona lo lleve allí. Es una casa grande y blanca con las puertas y los postigos pintados de rojo. También tiene torrecillas en el tejado con banderolas rojas y verdes que ondean al viento.

Papá Noel quiere que lo ayudes a escoger los juguetes de los niños. Va a llevarte a su taller. A lo mejor puedes ayudar a los duendes a construir algún juguete. Necesitan muchísimos juguetes para todos los niños, sobre todo para los que tienen pocos.



El taller de juguetería donde los fabrican es maravilloso y emocionante. Hay trenes, rompecabezas, libros, autobuses, coches, muñecas, ositos de peluche, juguetes blandos, casas de muñecas... Todo lo que puedas imaginarte está allí, y seguro que te vas a divertir mucho ayudando a fabricar unos cuantos juguetes más.

Cuando todo esté terminado y los regalos estén envueltos en papel brillante con lazos, irás otra vez en el trineo con Papá Noel a llevar los regalos a todos los niños del mundo. ¿Te imaginas la cara que pondrán cuando se despierten y vean que Papá Noel ha pasado por su casa? Y no sabrán que Papá Noel ha tenido una ayudante muy especial este año...





CUANDO entres esta noche en el jardín, quiero que te fijes en el cielo. Verás una estrella enorme, tan grande que parece imposible que quepa en el cielo. Esa estrella envía ríos de luz a la tierra. Miras alrededor y ves que los pájaros gorjean, los conejos saltan y todos los animales están inquietos. Da la sensación de que esta noche va a ser diferente, como si fuera a pasar algo único y maravilloso.

¿Ves a tres hombres bajando por la ladera oriental de la colina? Siguen la luz de la estrella. ¿Por qué no vas con ellos y sigues a la estrella fulgurante tú también? Te unes a los tres viajeros y ves que llevan unos ropajes largos, vaporosos y de vivos colores. Uno tiene el pelo negro, otro lo tiene rubio y el tercero lo tiene blanco. Los tres tienen largas barbas. Van deprisa porque saben que el niño Jesús está a punto de nacer, y la luz de la estrella les enseña el camino. Te dan la mano para que compartas con ellos este acontecimiento bendito y extraordinario. La estrella indica el camino claramente, y más adelante, acurrucado en la ladera de la colina, se ve un edificio muy pequeño que es un establo de animales.

Los tres hombres sabios quieren que pases la puerta antes que ellos. Les parece que tienes que ser la primera, aparte de la familia, que vea al niño recién nacido.

Entras y notas el calor tan agradable que hace en el establo y el olor de los animales que viven allí. Justo delante de ti está el niño; María, que es su madre, lo acuna muy satisfecha, y José, que es su padre, contempla la escena y también está muy satisfecho. María y José se alegran mucho de que tú y los tres Reyes Magos hayáis ido a ver su hijito, y os reciben con los brazos abiertos. El niño, que se acurruca feliz contra el vestido azul celeste de su madre, te sonrío, y también María y José.



Seguro que si se lo pides, te dejarán acunar a Jesús un ratito. María te ofrece al niño y, cuando lo coges en brazos y lo miras a los ojos, te sientes unida a él como un niño a otro niño.

Los Reyes Magos llevan regalos al recién nacido y a sus padres. ¿Qué puedes regalarles tú? Un beso y un abrazo a cada uno, que son los mejores regalos del mundo.

Si quieres, puedes pasar la noche con esta bendita familia. Al fin y al cabo, están celebrando un gran acontecimiento. Sé cuánto te gustaría formar parte de esta familia tan singular... y por eso te dejo con ellos...



ESCUCHA atentamente cuando entres en el jardín. Está muy silencioso. El sol envía sus cálidos rayos. Hay nubes pequeñas que reflejan la luz del sol y el azul del cielo.

¿Qué oyes? Yo oigo algo que se mueve entre los arbustos y creo que tendrías que acercarte allí, pero con mucho sigilo, porque no quieres asustar a quien esté entre los arbustos. Mira entre las ramas ahora y..., ¡oh!..., ¡qué sorpresa!..., es un conejito de Pascua.

Se ha puesto la mejor ropa que tiene. Lleva un traje nuevo, todo de cuadros como un tablero de ajedrez. Entre sus blandas orejas tiene un sombrero rojo. Lleva una cesta en la mano..., creo que si te acercas y le dices «perdone», para no asustarlo, a lo mejor te deja mirar lo que hay en la cesta.

La cesta es grande y pesa mucho. ¿Qué habrá dentro? ¡Huevos de Pascua! ¡Es genial! El conejito va a esconderlos por el jardín para que todos jueguen a buscar el tesoro, pero como la cesta pesa tanto y está tan llena, le gustaría que le ayudaras.

Hay una cesta allí para que la llenes de huevos de Pascua y los escondas, y los niños los buscarán después. Será muy divertido esconder los huevos. Puedes ponerlos debajo de las flores, en la madriguera de los conejos, en la copa de los árboles, entre las hierbas más altas o donde quieras.

Ahora que todos los huevos de Pascua están escondidos, el conejito de Pascua va a silbar con un silbato para que vengan los demás niños a donde tú estás en el jardín y empiecen a buscar los huevos. Los niños llegan y buscan con ilusión, y aún se ponen más contentos cuando encuentran esos huevos de vivos colores.

La señora coneja de Pascua llega con sus conejitos. Se alegran mucho al ver a todo el mundo tan contento. Os invita a ir a su madriguera a escuchar música y a tomar

un refresco. Además, han preparado muchos juegos, así que me parece que podrías ir con ellos tú también...





Tienes la sensación de que esta noche va a suceder una cosa muy emocionante en el jardín. El aire está quieto, como si todos guardaran silencio esperando a que pasase algo que no supieran qué es. Sigue andando por el camino, como siempre, y párate a hablar con los árboles y los animales que encuentres hasta que llegues a una ladera donde veas una enorme piedra marrón. Parece que la piedra tapa la entrada de una cueva.

Si esperas un poco, verás que acude más gente al mismo sitio que tú. A lo mejor no comprendes por qué miran con tristeza la gran piedra, que parece inamovible. Si escuchas con atención, oirás que la piedra hace un ruido como si escarbara la tierra..., y creo que lo oyes mucho antes que los demás. Sí, la piedra empieza a moverse. Para levantar esa piedra tan grande y pesada haría falta mucha gente, pero... se está moviendo ella sola.

Se corre hacia un lado y ves la entrada de la cueva, y está iluminada por dentro como si hubiera linternas mágicas. Un hombre delgado con ropa vaporosa sale de la cueva y va hacia donde estás tú, y lleva la luz consigo.

Lo miras y te das cuenta de que la luz proviene de todo su cuerpo; está de pie con los brazos extendidos. Es Jesús, que se ha levantado de entre los muertos. Jesús quiere abrazarte y rodearte con su luz. Quiere enseñarte que la muerte no existe, que el espíritu vive para siempre y que él siempre está contigo. Te toma de la mano y te lleva a ti y a los demás a la ciudad, para que la gente vea la belleza de su luz y de su ser. ¿Por qué no vas con él? Te sonrío. Está contento porque le das la mano y te vas con él...