



## Meditación del Arcoíris

*(Aprender a descubrir nuestras cualidades y potencial interior)*



Siente como tu cuerpo se vuelve cada vez más liviano... más ligero. Imagina los colores del arcoíris. Siente como si tu cuerpo estuviera hecho de arcoíris con todos sus colores.

Lentamente, comienzas a enviar el color rojo. Todo tu cuerpo se vuelve de color rojo. Siente que envías energía y fuerza. Estás lleno

de energía y fuerza.

Lentamente, ahora comienzas a enviar color naranja. Todo tu cuerpo se vuelve de color naranja. Siente que envías felicidad y alegría. Está lleno de felicidad y alegría.

Lentamente, empiezas a enviar el color amarillo. Todo tu cuerpo se vuelve de color amarillo. Siente que envías inteligencia y sabiduría. Estás lleno de inteligencia y sabiduría.

Lentamente, comienzas a enviar el color amarillo. Todo tu cuerpo se vuelve de color amarillo. Siente que envías inteligencia y sabiduría. Estás lleno de inteligencia y sabiduría.

Lentamente, empiezas a enviar el color verde. Todo tu cuerpo se vuelve de color verde. Siente que envías armonía y amistad. Estás lleno de armonía y amistad.

Con toda calma, ahora vas a enviar el color azul. Todo tu cuerpo se vuelve de color azul. Siente que envías paz. Estás lleno de paz.

Lentamente, empiezas a enviar el color azul oscuro y profundo (índigo o añil). Todo tu cuerpo se vuelve de azul oscuro y profundo (índigo o añil). Siente que envías amabilidad y bondad. Estás lleno de amabilidad y bondad.



Con suavidad, vas a enviar el color violeta. Todo tu cuerpo se vuelve de color violeta. Siente que envías belleza y respeto por ti y por otros. Estás lleno de belleza y respeto por ti y por otros.

Eres un arcoíris, tus colores se expanden hacia todas partes, en todas las direcciones. Siente como eres cada vez más y más grande, tus colores se expanden cada vez más, llenando toda este lugar, luego toda la ciudad y el país hasta abarcar todo el planeta.

A medida que expandes, irradian y envías todos los colores, también envías energía, felicidad, sabiduría, amistad, paz, amabilidad y belleza. Te expandes todavía más y te vuelves más grande... enorme... inmenso. Tus colores abarcan todo el universo... todo el espacio. Eres tan grande como el universo entero y tus colores de luz iluminan en todas las direcciones del espacio.

Lentamente, todos los colores se transforman en una corriente de luz blanca. Esta luz blanca fluye ahora desde tu cabeza hasta el centro de tu corazón. Siente toda esta luz blanca entrando en tu corazón.



*Ayang Rinpoche junto a algunos ciervos.*

**Fuente:**

- Guided Meditation for Primary Students / [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)