

## A Sun Meditation Poem

Find a patch of sunlight. Stand (t)here. Be still.  
Take a deep breath and breathe in all of the warm light around you and within you  
Now dear one, open your hand and place it in the sun —  
feel the warmth like a child, slowly  
Imagine every glowing thing that has ever grown from the ground from this light  
Imagine every glowing thing that has ever grown from you  
Close your eyes, feel the warmth, take another deep breath.

Inhale every drop of sunlight that has ever been given to you  
Exhale every drop of it back as a gift to those that need it  
Give and receive, give and receive — always free, always enough  
Speak three things you are grateful for and send them sunlight

- - -

Thank you for the gift of that is the sun,  
the glow that gives life to plants and creatures  
the force that spins and holds our planet with its gravity  
the shine that reflects off water and out of rainbows  
Thank you for the golden colors that touch the earth  
Thank you for centering feelings that radiate outward

Today,  
May the joy of sunlight be yours.  
May the warmth of a thousand suns be yours  
May illumination of your heart be bright

---

## Un poema de meditación del sol

Encuentra un pequeño lugar iluminado por el sol Párate allí. Permanece quieto.  
Inhala profundamente y respira toda la cálida luz que hay a tu alrededor y dentro de ti  
Ahora, querido mío, abre la mano y colócala al sol,  
siente su calor como un niño, lentamente  
Imagina cada una de las cosas radiantes que han crecido desde la tierra gracias a esta luz  
Imagina cada una de las cosas radiantes que han crecido desde ti  
Cierra los ojos, siente el calor, vuelve a inhalar profundamente.

Inhala cada gota de luz del sol que se te haya dado en la vida  
Exhala cada gota de regreso, como una ofrenda a quienes la necesitan  
Da y recibe, da y recibe, siempre libre, siempre suficiente  
Di tres cosas por las que te sientes agradecido y envíales la luz del sol

- - -

Gracias por el regalo de eso que es el sol,  
la luz que da vida a las plantas y las criaturas  
la fuerza que hace girar a nuestro planeta y lo sostiene con su gravedad  
el brillo que se refleja en el agua y los arcoíris  
Gracias por los colores dorados que tocan la tierra  
Gracias por los sentimientos que desde el centro se irradia al exterior

Hoy,  
Que la alegría de la luz del sol sea tuya  
Que la calidez de mil soles sea tuya  
Que la iluminación de tu corazón sea radiante.