

Me gustaria invitaros a cantar la cancion de la practica en la que hay una flor, hay una montana, hay agua tranquila y hay espacio. Cantemos juntos.:

Inspirando, expirando  
Inspirando, expirando.  
Yo me siento como una flor  
Y tan fresco como el rocío.  
Yo soy solido como una montana  
Y tan firme como la tierra.  
Yo soy libre.

Inspirando, expirando.  
Inspirando, expirando.

Soy como agua que refleja  
Lo que es bello y verdadero.  
Y siento que hay espacio muy  
dentro de mi.  
Libertad;libertad; libertad.

Los niños pueden practicar la meditacion sentados en un circulo.



Traed vuestros cuatro guijarros y ponerlos a vuestra izquierda.

Uno de vosotros dirigira la sesion de meditacion e invitara por primera vez el sonido de la campana para que los demas respiremos, inspirando y expirando tres veces.

Tras haber practicado tres sonidos de la campana, comenzaremos con la meditacion de los guijarros:

Me gustaria que dibujaramos cuatro cosas: La primera es una flor, cualquier tipo de flor, no importa cual y quiero que lo hagamos mientras estamos inspirando y expirando.

Dibujaremos cualquier tipo de flor pero disfrutando mientras respiramos conscientemente.

La flor representa la frescura  
La flor esta dentro de ti

Porque todos tenemos  
la capacidad de refrescarnos.  
Y si la hemos perdido podemos practicar  
la meditacion de la respiracion  
Y, de este modo, podemos recuperarla.  
Asi es como la flor tiene  
la posibilidad de florecer.

Tu tambien eres una flor que puede  
florecer.  
Somos hermosos cada vez que  
floreceemos.

Con dos dedos cogemos un guijarro y lo  
miramos:  
Este representa la flor y lo ponemos en la  
palma de nuestra mano izquierda.  
Ponemos la mano derecha debajo de la  
izquierda y comenzamos la practica del  
primer guijarro:

“Inspirando, me veo como una flor.  
Expirando, me siento fresco”. Tres veces.

Y cuando practicamos “Flor, fresco”  
recuperamos la frescura en nosotros.

Y despues de tres respiraciones como esta, usamos dos dedos para recoger el primer guijarro  
Mirandolo y sonriendole, lo ponemos a nuestro lado derecho.



La Segunda cosa que vamos a dibujar es una montana.

Tal vez solo necesitamos dos lineas para hacer una montana.  
No os olvideis de sonreir mientras dibujamos la montana inspirando y expirando.

La montana representa  
solidez, estabilidad.  
Hay una montana dentro de cada

uno de nosotros  
Porque cuando practicamos  
sentados o caminando  
Podemos desarrollar la capacidad de ser  
solidos y estables.  
Solidez y estabilidad son muy importantes  
para nuestra felicidad.  
Y nosotros sabemos que somos capaces  
de ser estables y solidos.  
Y si sabemos como practicar  
Caminando o sentados en plena  
consciencia,  
Cultivaremos nuestra solidez,  
nuestra estabilidad.  
Esta es la montana dentro de nosotros.



Ahora cogemos el segundo guijarro, lo miramos. Este representa una montana. Lo ponemos en la palma de nuestra mano izquierda y ponemos nuestra mano

derecha debajo de la izquierda y comenzamos la practica de la montana.

“Inspirando me veo como una montana”

Tu tienes una montana en tu interior. Eres capaz de ser solido y estable.

Y practicamos tres veces:

“Inspirando, me veo como una montana.  
Expirando, me siento solido”.

Y despues lo ponemos a nuestro lado derecho.

Es muy divertido practicar meditacion.



La tercera cosa que me gustaria que dibujaramos es el agua.

Un lago o algo asi con agua tranquila, porque el agua tranquila puede reflejar El cielo, las nubes, las montanas y mas cosas bonitas.

Por eso es que aprendemos a inspirar y a  
expirar en plena consciencia,  
Podemos quietarnos y calmarnos.  
Y así manifestamos el agua tranquila que  
está dentro de nosotros.

El tercer guijarro representa el agua  
tranquila. Lo miramos. El agua tranquila  
está en nuestro interior.

Cuando el agua en nuestro interior está  
tranquila, tú estás en calma, tú estás  
sereno.

Y ves las cosas claramente como son. Sin  
distorción.

No tienes percepciones erróneas. Esto es  
maravilloso.

“Inspirando, me veo como agua tranquila”

El agua tranquila es maravillosa.  
Cuando el agua está tranquila puede  
reflejar las cosas tal y como son;  
No distorsiona .  
No tenemos visiones erróneas, ni  
malentendidos sobre cosas dentro  
ni fuera de nosotros.

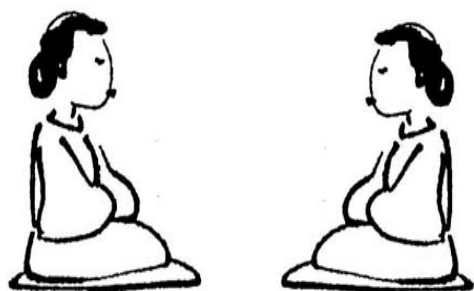
El agua tranquila es una de las cosas más  
bonitas que he visto.

El agua tranquila refleja el cielo  
exactamente como es.

Refleja las nubes, las montañas  
exactamente como son, no hay ninguna  
distorción.

“Inspirando, me veo como agua tranquila.  
Expirando, reflejo las cosas tal y como  
son”

Lo repetimos tres veces, y despues  
cogemos el guijarro y lo ponemos a  
nuestro lado derecho.



La cuarta cosa que me gustaria que  
dibujaramos es el espacio. Como puedo  
dibujar el espacio?

Bueno, yo pienso que puedes:

El espacio seria como dibujar el cielo .

El espacio esta dentro de ti.

La gente que no tiene espacio dentro de si  
mismos no son gente feliz.

Por eso tenemos que practicar de modo  
que tengamos “espacio” dentro de  
nosotros mismos.

Esto es muy importante. Mira la mesa.  
Piensas que la mesa esta echa de  
madera; pero de hecho

hay mucho espacio entro de la mesa. La materia es una pequena parte, la mayoria de la mesa es espacio.

Nuestro cuerpo, nuestra consciencia tambien son asi. Por eso tienes que inspirar y expirar y reconocer que hay mucho espacio dentro de ti.

Y tocando el espacio dentro de ti eres libre y eres feiz.

Hay espacio dentro de nosotros.

Ahora el cuarto guijarro: Miralo, sonriele. Este representa el espacio.

Recuerda que la gente sin espacio interior no puede ser feliz. Y tambien es mas dificil ser feliz para la gente que no tiene espacio a su alrededor.

Se como la luna,  
viajando en el cielo magnifico.  
Tiene un monton de espacio.  
Libertad es lo que queremos y el espacio  
lo tenemos dentro.  
Tenemos que tocar el espacio interior  
para ser libres.  
Sin libertad  
nadie puede ser realmente feliz

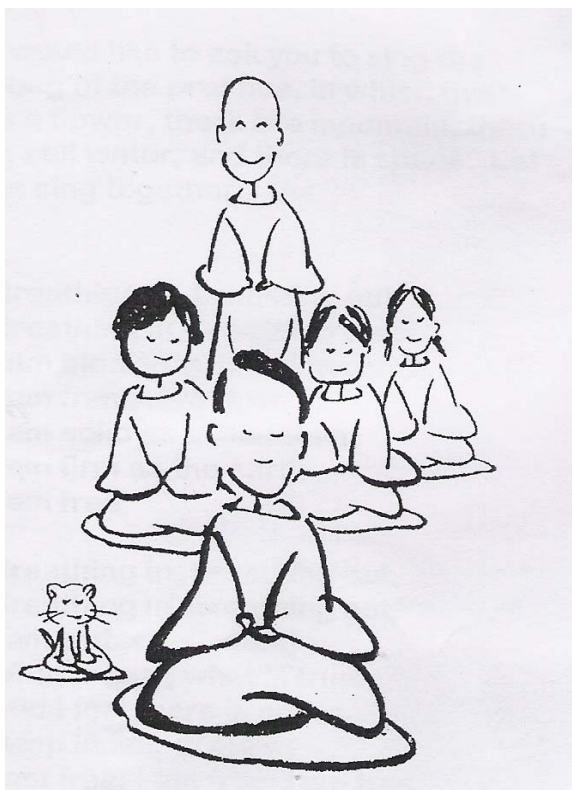
“Inspirando me veo como el espacio  
expirando me siento libre”.

Tres veces y luego lo coges y lo pones a tu derecha.

Y asi hemos terminado la meditacion de los guijarros.

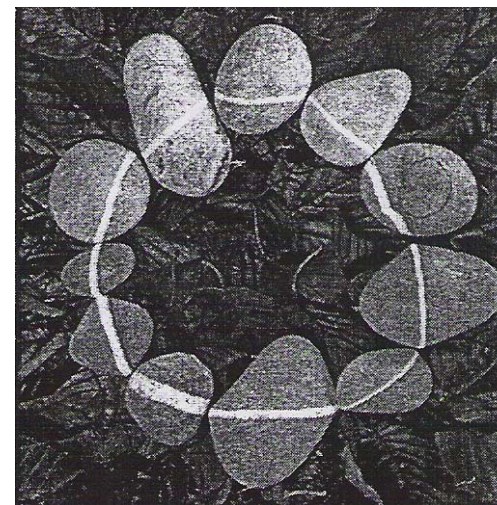


Ahora disfrutemos tres sonidos de la campana para concluir nuestra meditacion sentados.



## **Meditacion del Guijarro**

**Para la mente des Principiante  
Thich Nhat Hanh**



**Meditation del Guijarro**  
Una practica para ninos  
Des todas las edadas

