

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 meditación sentados en un círculo.



Traed vuestros cuatro guijarros y ponerlos a vuestra izquierda.

Uno de vosotros dirigira la sesion de meditation 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
florecemos.

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.

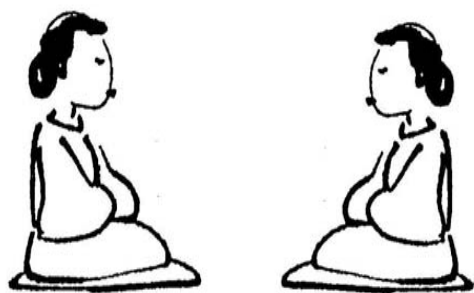
El agua tranquila es una de las cosas más
bonitas que he visto.

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

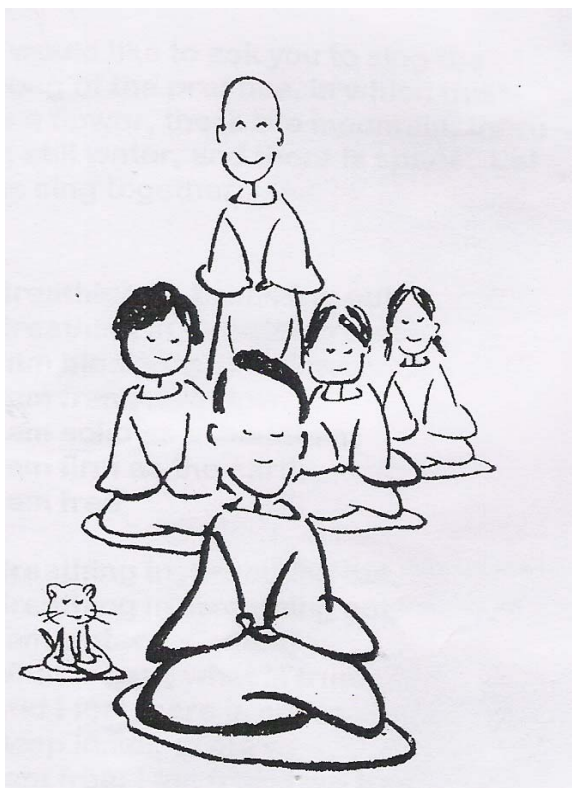
“Inspirando me veo como el espacio
expirando me siento libre”.

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

Y asi hemos terminado la meditacion de los guijarros.

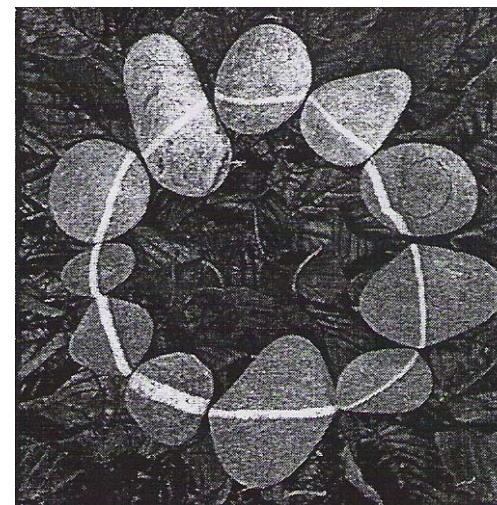


Ahora disfrutemos tres sonidos de la campana para concluir nuestra meditacion sentados.



Meditacion del Guijarro

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



Meditation del Guijarro
Una practica para ninos
Des todas las edadas

