

# Meditación de los 4 guijarros



Práctica de la tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh

Coge 4 guijarros y déjalos en el suelo a tu izquierda.

Invitamos a la campana a sonar 3 veces.

1- Toma con tu mano derecha la piedra que para ti simbolizará una flor y mírala. Coloca el guijarro en la palma de tu mano izquierda y apóyala sobre la derecha. **Inspiro y me veo como una flor / Espiro y me siento fresco.** Practica tres veces. Sonríe a cada espiración. Al final deposita la piedra a tu derecha en el suelo.

2- Toma con tu mano derecha la piedra que para ti simbolizará una montaña y mírala. Coloca el guijarro en la palma de tu mano izquierda. **Inspiro y me veo como una montaña / Espiro y me siento sólido.** Practica tres veces. Sonríe a cada espiración. Al final deposita la piedra a tu derecha en el suelo.

3- Toma con tu mano derecha la piedra que para ti simbolizará un lago de aguas calmadas y cristalinas y mírala. Coloca el guijarro en la palma de tu mano izquierda. **Inspiro y me veo como agua tranquila / Espiro y me siento reflejando belleza y verdad.** Practica tres veces. Sonríe a cada espiración. Al final deposita la piedra a tu derecha en el suelo.

4- Toma con tu mano derecha la piedra que para ti simbolizará el espacio universal y mírala. Coloca el guijarro en la palma de tu mano izquierda. **Inspiro y me veo como el espacio / Espiro y me siento libre.** Practica tres veces. Sonríe a cada espiración. Al final deposita la piedra a tu derecha en el suelo.

## 1 LA FLOR



Inspiro  
y me veo como  
una flor.  
Espiro y me siento  
fresca/o.

FRESCURA. TU NATURALEZA FLORECIENTE

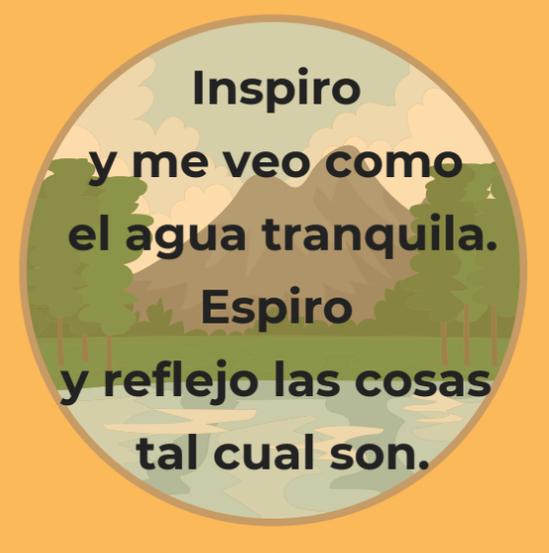
## 2 LA MONTAÑA



Inspiro  
y me veo como  
una montaña.  
Espiro  
y me siento  
sólida/o.

FIRMEZA. SOLIDEZ. ESTABILIDAD

## 3 EL AGUA



Inspiro  
y me veo como  
el agua tranquila.  
Espiro  
y reflejo las cosas  
tal cual son.

CALMA. TRASPARENCIA .BELLEZA. VERDAD

## 4 EL ESPACIO



Inspiro  
y me veo como  
el espacio.  
Espiro  
y me siento  
libre.

LIBERTAD. ESPACIO INFINITO EN MI INTERIOR