

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

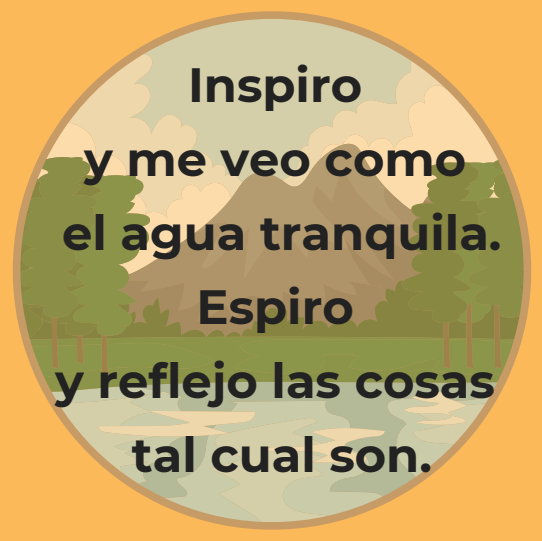
2 LA MONTAÑA



**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.**

CAMA. TRASPARENCIA. BELLEZA. VERDAD

4 EL ESPACIO



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

LIBERTAD. ESPACIO INFINITO EN MI INTERIOR



www.escuela.kikumistu.com
www.tnhspain.com



Escola de
l'Art de Viure
Creativitat
i Consciència Plena