

Tip 23: La meditación del guijarro

(es una meditación de Thich Nhat Hanh)

Vamos a hacer una meditación muy especial llamada la meditación del guijarro.

- *Coger cuatro guijarros y ponerlos al lado de vuestra rodilla izquierda. Nos sentamos y vamos a relajar el cuerpo. Vamos a empezar llevando nuestra atención a los oídos. Escuchar el sonido de la campana. (Tocar 3 veces la campana despacio.) Por favor recoge la primera piedra. Sostenla amablemente en tu mano. Hablando para ti misma, en tu cabeza, puedes decirte:*
- ***Inspirando me veo a mí mismo como una flor. Espirando me siento fresco. Respirando una flor, inspirando me siento fresco. Vamos hacer dos repeticiones. Respirando una flor, inspirando me siento fresco. Respirando una flor, inspirando me siento fresco.***
- *Ahora, siguiendo tranquilos, vamos a dejar la primera piedra al lado de la rodilla derecha. Por favor recoge la segunda piedra, y sostenla amablemente en tu mano. Hablando para ti misma, en tu cabeza, puedes decirte:*
- ***Inspirando me veo a mí mismo como una montaña, espirando me siento sólido. Dentro montaña, fuera sólido. Haz esto dos veces más.***
- *Dejar la piedra al lado de la rodilla derecha y que coger la siguiente piedra del lado izquierdo. Deciros lo siguiente:*
- ***Cogiendo aire me veo como un riachuelo de agua clara y echando el aire reflejo las cosas tal y como son. Dentro agua, fuera reflejo. Hacer esto dos respiraciones más.***
- *Entonces vamos a dejar la piedra cerca de la rodilla derecha y coger el siguiente guijarro de la rodilla izquierda.*
- ***Respira y mírate y dite a ti misma: me veo a mí mismo en el espacio, expulso el aire y me siento libre. Cojo aire y espacio expulso el aire libre. Hacer esto dos respiraciones más.***
- *Dejar la cuarta piedra cerca de la de la rodilla derecha y que poner las manos en el regazo.*
- La meditación se acabará escuchando la campana tocar.