

## **Tip 25: Los cuatro elementos de la naturaleza en mí**

La práctica del mindfulness de los elementos del mundo natural nos enseña muchas cosas. Si queremos entender la quietud, podemos aprender mucho contemplando un árbol si queremos aprender a enfocar nos podemos ver volar a un halcón. Si no estamos conectados con la naturaleza podemos olvidarnos de que formamos parte de la red de la vida.

Si tenemos relación con la naturaleza no haremos nada dañino a la tierra, al contrario, si sentimos con la práctica del mindfulness que formamos parte de la tierra, intentaremos cuidarla.

También podemos aprender mucho de los elementos de la naturaleza según la filosofía clásica. La tierra, el fuego, el agua y el aire, son los 4 elementos que vemos en el mundo pero también podemos sentirlos en nuestros cuerpos.

Ahora te invito a que adoptes una postura cómoda y relajada. Vamos a ser conscientes de como sentimos estos cuatro elementos en el cuerpo y también seremos conscientes un quinto elemento que es el espacio.

Puedes sentarte bien erguida, con dignidad, dejando que el cuerpo esté relajado al mismo tiempo. Deja que se te cierren los ojos o dirige la vista hacia abajo. Practica la respiración como anclaje, observando cada inspiración y cada espiración.

Ahora te propongo que traigas a la mente la imagen de una montaña siente que eres fuerte y sólido como la montaña. Con cada respiración puedes sentirte cada vez más sólido sobre la tierra estoy viendo los elementos de tierra que tienes en el cuerpo. ¿Qué elementos de la tierra tengo en el cuerpo?

Ahora te propongo que traigas a la mente la imagen de un lago tranquilo y siente que estás en calma y que fluye como un lago junto con cada respiración imagínate que estás en calma y sereno como el elemento agua. ¿Qué elementos como el agua tengo en el cuerpo?

Ahora te invito a que traigas a la mente la imagen del sol siente que tu cuerpo brilla en todas direcciones. Con cada respiración siente que el cuerpo te brilla como el elemento fuego. ¿Notas la temperatura de tu cuerpo? ¿Qué elementos como el fuego puedo encontrar en mi cuerpo?

Ahora te invito que traigas a la mente la imagen de unas hojas agitadas por el viento y observa todas las sensaciones físicas que transcurren por tu cuerpo junto con cada respiración, observa las sensaciones siempre cambiantes del elemento viento ¿qué elementos como el viento no puedo encontrar en mi cuerpo?, por último te invito a que imagines que estás flotando en el espacio exterior, que tienes la sensación de que a tu alrededor no hay nada, sólo espacio, con cada respiración siente que flotas si percibes el elemento del espacio.

Ahora siente el lugar en el que estás, siente que estás sentado en el suelo, en la silla y cuando estés preparada abre los ojos, despacio y te invito a que compartas tu experiencia con la persona con la que estás.

