



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

KHEMS

Los Cuatro Elementos (Agua, Fuego, Aire, Tierra)



Mujer elemental... (Se tu elemento)

He conocido a muchas mujeres que viven su vida fuera de su elemento primordial. He visto, por ejemplo, a mujeres Fuego viviendo vidas de Agua, comportándose con suavidad y humildad, dando toda su energía, trabajando como sanadoras, masajistas ... en vez de expresar su fuego como líderes apasionadas, empoderadas y seguras de sí mismas, el Agua extingue su Fuego.

He conocido a mujeres Tierra viviendo vidas de Aire, devorando libros, videos, alimentando su mente de información, en vez de descalzar sus pies en la tierra húmeda y encontrar su ritmo interno con un tambor. El Aire extrae sus raíces del suelo...

Estas mujeres jamás podrán sentirse plenas porque viven vidas "a medias", escondidas detrás del elemento que es "aceptado", en vez de crecer en su elemento verdadero y vivir vidas llenas y auténticas. Tampoco tienen el éxito en sus profesiones porque, internamente, su energía, misión y foco de atención están en conflicto.

El Espíritu en nosotras es aire, fuego, agua, tierra o éter (el éter contiene todos los elementos). Todas nacemos con un elemento primordial, y cada elemento encierra las claves de nuestros talentos naturales y de nuestro propósito en la Tierra.

Desde que nacemos aprendemos mecanismos de supervivencia y, si nuestro elemento no es aceptado por nuestra familia, acabamos adoptando el que creemos nos servirá mejor para ser aceptadas y amadas. Llega un momento en que nos acabamos identificando con el elemento que "nos salvo la vida", en vez de con nuestra esencia verdadera.
Tampoco la manera de meditar.

Ser agua no es lo mismo que ser Fuego. Ser Fuego no es lo mismo que ser Tierra. Aire no es Éter ni Éter es Agua.

Nacimos con una configuración diferente, con una esencia diferente y, sin embargo, muchas personas se empeñan en defender una espiritualidad única y plana para todo el mundo. La espiritualidad de una persona de Fuego no es la espiritualidad de una persona de Agua. No es porque el Espíritu en ella es distinto. La esencia que las mueve, las llama, las inspira ... jamás podrá ser la misma...

Una persona de Aire no puede meditar con las técnicas de una persona de Agua. No puede porque no va a conseguir la conexión y profundidad que se espera de ella. La persona de Agua florece en las profundidades, la persona de Aire no. Y ello traerá como consecuencia que se sienta frustrada cada vez que intenta meditar y, sin la orientación adecuada, terminará creyendo que la meditación es una tarea ardua e imposible para ella. Meditar es lo más sencillo del mundo cuando sabes quién eres.

En ciertos círculos espirituales, nueva era, religiosos, educativos .. etc. no son permitidas las diferencias individuales. Cualquier mujer (o niña) que se salga por encima del estándar esperado, que destaque como diferente, es considerada como (rellena el espacio), dependiendo de aquello que intenten suprimir. Se espera de ella obediencia, humildad, una actitud de "todos somos iguales". Se califica incluso como ego y arrogancia, no permitiendo que su elemento brille de la manera particular y específica en la que tiene que brillar.

Esta es otra forma de control

Cualquier espiritualidad que no te permite ser tú misma, en tu esencia específica, busca crear seres uniformes, en cadena. Muchos círculos espirituales defienden y protegen a la mujer Agua y a la Mujer Tierra, por sus cualidades de sanadora, dulce, suave, humilde, callada, nutritiva, amorosa ... mujer que se adapta fácilmente a las reglas. Y condenan a la mujer Fuego por ser independiente, autónoma, apasionada, ruidosa, sexy, rebelde ... mujer que no sigue a los grupos.

Muchas Mujeres Fuego acaban convirtiéndose en Mujeres Agua o Tierra para ser aceptada; su falta de confianza en sí mismas y en su misión hace que el rechazo sea insoportable. Sienten que necesitan "pertenecer a ..., ser parte de ...". Mujer Fuego, tú perteneces al Fuego, ahí es dónde tienes permiso para brillar, arder, inspirar, liderar, dar calor ...



Mujer Aire...

Tu espiritualidad necesita del Aire para conectar y sentirte plena. Observa el Aire. Ve a los lugares donde se mueve libremente. Abre tus alas. Sé Aire cuando meditas. Eres independiente y libre.... No te gusta que te aten a dogmas ni a nada que mantenga prisionera tu mente. Tienes una excelente imaginación y puedes ver el camino antes de que sea construido.

Te necesitamos para que nos ayudes a expandir nuestra consciencia, nuestra forma de pensar, nuestra manera de ver la vida. Te necesitamos para que nos ayudes a encontrar soluciones que no sabíamos que existían. Ayúdanos a ver múltiples probabilidades y caminos. Ayúdanos a liberarnos de los acuerdos mentales que nos atan y mantienen prisioneras. Ayúdanos a ver las creencias que nos mantienen rígidas y limitadas, y nos hacen sufrir.

Mujer Fuego...

Tu espiritualidad necesita del Fuego para conectar y sentirte plena. Observa el Fuego. Enciende una hoguera. Observa cómo se mueve, de qué se alimenta. Medita con fuego. Sé Fuego. Eres independiente y líder. No te gusta seguir a las masas. Tienes la visión, el poder y la confianza para guiar a otras mujeres y empoderarlas, y ayudarles a ser independientes...

Te necesitamos para que nos ayudes a conectar con nuestro poder y con nuestra pasión, para que podamos saber qué amamos de verdad, qué nos mueve por dentro. Te necesitamos para que nos muestres el camino, nos guíes, nos lideres, nos ayudes a movernos, a tomar acción. Te necesitamos para transformar nuestras vidas, quemar nuestros obstáculos y creencias, ser auténticas. Ayúdanos a tener un corazón alegre y a protegerlo.



Mujer Agua...

Tu espiritualidad necesita del Agua para conectar y sentirte plena. Observa el Agua. Entra en el Agua. Sumérgete. Permite que te mueva. Practica la no resistencia. Honra tus emociones y sentimientos. Después, déjalos ir. Eres Agua. Fluida. En movimiento. Húmeda. Lágrimas. Sientes lo que los demás no sienten. Conectas con el corazón de las personas y de todos los seres sintientes. Escuchas, apoyas, amas. Te necesitamos para que nos ayudes a conectar con nuestras emociones. Te necesitamos para que nos enseñes cómo nutrir nuestro corazón, nuestros sentimientos...

Te necesitamos para que nos enseñes cómo dejar ir las emociones que nos hacen daño. Te necesitamos para que nos enseñes que todos los seres sienten, tienen un corazón. Muéstranos nuestras habilidades psíquicas, nuestra intuición, nuestro poder para conectar e ir profundo. Te necesitamos para que nos ayudes a honrar nuestros talentos naturales, nuestra Alma. Ayúdanos a conectar unas con otras.

Mujer Tierra...

Tu espiritualidad necesita de la Tierra para conectar y sentirte plena. Observa la Tierra, Pon tus pies en la Tierra, Entiérrate. Siente la humedad, los ritmos, las vibraciones bajo tus pies. Cocina. Haz pan. Haz manualidades. Trabaja con tus manos, con tu cuerpo. Cuida del jardín. Eres Tierra. Sólida. Nutritiva. Fuerte. Vibrante, Segura de ti misma. Paciente. Sabia. Medicina. Amas. Das. Nutres. Alimentas. Das refugio. Te necesitamos para que nos ayudes a conectar con nuestro cuerpo y a nutrirlo. Te necesitamos para que nos enseñes a nutrir y respetar el cuerpo de la Madre Tierra. Te necesitamos para que nos ayudes a conectar con nuestros ritmos internos, nuestras estaciones personales, nuestra luna y nuestra sangre. Ayúdanos a ser más creativas y alegres, a confiar en nuestra vida. Te necesitamos para que nos enseñes a tener los pies en la Tierra, en el aquí y ahora. Muéstranos cómo florecen las plantas. Ayúdanos a amar nuestro cuerpo, nuestra sensualidad y femineidad.



Mujer Éter...

Tu espiritualidad necesita del Éter para conectar y sentirte plena. Medita en el éter. Fluye con el éter. Muévete en el éter. Visualiza dejando tu cuerpo y convirtiéndote en Alma. Viaja en el cosmos. Ve a la matriz energética. Siente cómo todo está unido, conectado...

Observa cómo todo tiene un Alma. Entra en los registros akashicos. Conoce tu historia, la historia de la tierra y la humanidad. Eres etérica. Ligera. De apariencia divina. Comprensiva. Te necesitamos para entender que todos estamos conectados, que somos uno. Te necesitamos para entender nuestra eternidad. Te necesitamos para aprender a conectar con nuestra Fuente.

Te necesitamos para que nos ayudes a entender nuestro elemento primordial y la conexión con otros elementos, las relaciones, la interdependencia. Te necesitamos para sentir que somos seres vibracionales y nuestra vibración atrae y también crea consecuencias en toda la matriz energética. Ayúdanos a valorar quienes somos, lo que nos hace diferentes, y lo que nos une.



Somos iguales en derechos pero no en esencia. Nuestra expresión natural no puede ser la misma, la manera en la que nos comportamos y creamos el mundo que deseamos. Tampoco la manera en la que conectamos y nos sentimos vivos. Debemos aspirar a expresar nuestra esencia más alta, sin miedo al rechazo. Debemos aspirar a brillar con toda nuestra Luz. Parte de tu tarea es encontrar tu esencia primordial y expresar tu vida alrededor de ella. Cuando encuentras tu elemento, tu vida cobra sentido: tu pasado, lecciones, deseos, sueños ...

Todo mi amor,

He venido a recordarte que eres una Diosa, con toda la belleza, el poder y la magia para hacer realidad tus sueños más salvajes.

Deseo recordarte que dentro de ti posees los talentos, la sabiduría, el poder y la medicina para transformar tu vida.

Quiero que florezcas y ames ser Mujer; ames tu preciosa femineidad, tu cuerpo, tus talentos y vivas tus sueños. Te mereces todo lo mejor.

El camino comienza con el primer paso ... y deseo mostrarte la dirección de tu Espíritu...

#LAESPIRITUALIDAD



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com