

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Los cuatro elementos

13

P 3 0 0 0



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana, hoy

Cuaderno 13 - Los 4 elementos

Serie 1 "La Educación integral es posible"

2º edición - 2018

2018. **Cuadernos pedagógicos 3000:** Hacia el Desarrollo Integral. Cuaderno #1 a 33. Serie 1. "La Educación integral es posible". Pedagogía 3000.

Compilación

Noemi Paymal y equipo. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000:

Mónica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernández García, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofia Leon, Graciela Linares, Marco Donaire, Diego Fernández, Marisol Nieto y Patricia Vieyra. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformarnos a nosotros/as mismos.

Reproducción

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagogía 3000 - Argentina: mejorpuente@gmail.com

¿Por qué estos cuadernos?

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que facilitan una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

Que cada uno re-co-crea estos cuadernos

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Asimismo les invitamos a transformarlos, **re-crearlos**, renovarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y disfrutarlos.

Los cuatro elementos, los cuatro cuerpos



Este cuaderno presenta una síntesis de los diferentes cuerpos del ser humano, su interconexión y la relación con los cuatro elementos. Permite hacer una síntesis y enlazar los cuadernos # 3, 4, 5 y 9 (el aspecto físico, emocional, cognitivo y de desarrollo personal del ser humano). Además el tema de los cuatro elementos siempre interesa mucho a los niños/as y presenta un interesante abanico de herramientas pedagógicas. Permiten conectar el mundo de afuera con el interior, el gran universo con el micro universo, el macrocosmos con el microcosmos.

Los cuatro cuerpos

Como podemos ver en el libro JaneAnn Dow, p: 17), los cuatro cuerpos del ser humano son:

1. El cuerpo físico
2. El cuerpo emocional
3. El cuerpo mental
4. Y el cuerpo trascendental.

Cada uno presentan patrones específicos (Ver más en anexo al final del cuaderno)

Nexo entre los 4 cuerpos y los 4 elementos

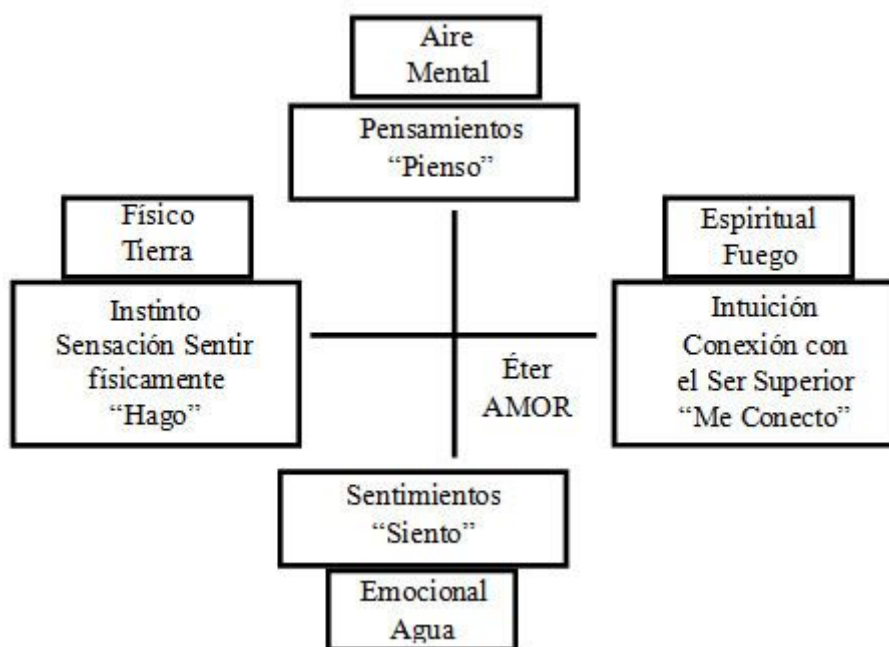


Ilustración: los 4 cuerpos y los 4 elementos

Explica Daniel Pacheco, terapeuta y pedagogo boliviano:

Como vemos en el dibujo:

- Lo Físico es el instinto, sensaciones físicas. Corresponde al elemento Tierra. "Hago".
- Lo Emocional es los sentimientos. Las emociones, cómo me siento. Corresponde al elemento Agua. "Siento".
- Lo Mental es los pensamientos. Corresponde al elemento Aire. "Pienso".
- La intuición es lo trascendental. Corresponde al elemento Fuego. "Me conecto".
- El quinto elemento es el Éter o Amor.

Básicamente, se trata de sentir el cuerpo "como dentro de las cuatro funciones": sensaciones, sentimientos, pensamientos e intuición. El cuerpo nos "centra", y nos permite simplemente tomar conciencia de todos los cuerpos como una unidad. Por eso es importante "sentir bien" a nuestro cuerpo, saber escucharlo, atender a nuestras emociones para no desconectarnos de la Tierra, del presente, del aquí y ahora y de nuestro propósito. (Pacheco, 2009:cp)

Descripción de los 4 elementos y sus correspondencias

Agua, tierra, aire y fuego

Por Graciela Flain

Elemento Agua

Es el elemento de los sentimientos, las emociones, los sueños, el inconsciente. Nos dice de los deseos y de los temores ocultos en el fondo del agua. Trabajar con el agua es atreverse a sumergirse y descubrir lo que existe en el fondo de nuestro interior.

El elemento agua está relacionado con la meditación y la imaginación creativa. La literatura y la pintura nos ayudan a entrar en contacto con el elemento agua, percibiendo la realidad de otra manera.

Correspondencias del agua.

Elementales: Ondinas.

Rey elemental: Niksa. Dirección: Oeste.

Colores: Azul y plateado.

Herramientas: Copa, cáliz, aceites rituales, espejo, conchas y caldero. Instrumentos musicales: palos de agua, platillos, instrumentos de bambú. Piedras: Aguamarina, turmalina azul, cuarzo blanco o transparente, amatista, coral, perla, piedra de la luna, lapislázuli.

Metales: Mercurio y plata.

Árboles sagrados: Sauce, saúco, tejo, vid, manzano.

Animales: Gato, rana, tortuga, peces, ballenas, caballito de mar, víbora de mar.

Signos astrológicos: Cáncer, Escorpio y Piscis.

Elemento Tierra



Este elemento es el primero y el último en el círculo energético. De la tierra provenimos y a ella regresamos. Es el elemento de la nutrición, de la seguridad, la protección la estabilidad y la disciplina. Estar con la tierra significa poseer de paciencia para aguardar tranquilamente el justo momento para todo. Los bosques, selvas, playas y desiertos no se forman en un día y su creación y crecimiento requiere de tiempo, constancia y perseverancia. Despertar a los seres elementales de la tierra en nuestro interior, significa crear un espacio, fértil, pacífico, seguro y nutritivo en el espíritu.

Correspondencias de la tierra.

Elementales: Gnomos.

Rey elemental: Ghob.

Dirección: Norte. Colores: Verde y café.

Herramientas: sal y arena.

Instrumentos musicales: Tambores y todo tipo de percusiones.

Piedras: Ágata, azabache, jaspe verde, ojo de gato, turmalina verde y negra, turquesa.

Metales: Plomo.

Árboles sagrados: Fresno, olmo, ciprés, madreSelva y espino. Animales:

Araña, perro, caballo, gusano, vaca, roedores.

Signos astrológicos: Tauro, Virgo y Capricornio.

Elemento Fuego



Este elemento nos trae la fuerza, la valentía, el coraje y la pasión por la vida. Es su energía que nos motiva a actuar, a levantarnos con cada nuevo día y a hacer las cosas. El fuego interior nos impulsa a buscar nuevos caminos, enfrentar nuevos desafíos y correr riesgos. Al estar con el fuego nos sentimos vigorosos, entusiasmados, optimistas y creativos. La danza activa al elemento fuego, nos conecta con la alegría de vivir y con la fuerza interna.

Correspondencias del fuego Elementales:

Salamandra.

Rey elemental: Djin.

Dirección: Sur.

Colores: Rojo.

Herramientas: Athame, espada, velas, carbón, hoguera.

Instrumentos musicales: Todos los de cuerda – guitarras, arpas, violín. Piedras: lava, obsidiana, ojo de tigre, ónice, pedernal, rubí, topacio, jaspe rojo, ámbar.

Metaes: Bronce y oro.

Árboles sagrados: serbal, fresno, espino, roble, pirúl.

Animales: abeja, serpiente, camaleón, cocodrilo, oso, iguana, león. Signos astrológicos: Aries, Leo y Sagitario.

Elemento Aire



Es el encargado del pensamiento y la palabra; nos inspira, aconseja y agudiza nuestra mente. Los grandes descubrimientos, los inventos y las creaciones musicales fueron inspirados por el elemento aire.

Su vehículo es el viento, las fragancias y las notas musicales. Evocan en nosotros recuerdos ancestrales y nos llevan a encontrar nuevas realidades. Todo cuanto existe tuvo que ser pensado primero para cobrar vida posteriormente en el plano físico.

El aire es el elemento de las ideas, la elocuencia, el movimiento dirigido hacia metas claras, la comunicación verbal y escrita. Trabajar con este elemento nos permite aclarar nuestros pensamientos, dejar fluir las ideas y soñar despiertos.

Correspondencia del aire

Elementales: silfos y sílfides.

Rey elemental: Paralda.

Dirección: Este.

Colores: Amarillo.

Herramientas: Incienso, aceites, fragancias, campana, vara.

Instrumentos musicales: Todos los de viento.

Piedras: cornalina: sardónice, jaspe moteado, mica, venturina.

Metales: Aluminio y estaño.

Árboles sagrados: pino, olmo, muérdago, avellano.

Animales: Todas las aves – búhos, lechuza, águila, mariposas e insectos voladores.

Signos astrológicos: Géminis, Libra y Acuario (Flain, Graciela, 2001).

Los 4 elementos, explicaciones

Explica Gabriela Croatto, psicóloga de Argentina:

Tierra



Es el mundo de la tierra y del reino mineral. Desde el punto de vista pedagógico, para conectarnos con este elemento, podemos:

- Utilizar nuestros pies para enraizarnos bien, haciendo ejercicios de caminata conscientes, de ser posible descalzos.
- Todo lo que se relacione con tomar contacto con el suelo: acostarse en la hierba, revolcarse en la tierra...
- Zapateo
- Tocar tambores



Agua



Otro elemento que nos lleva a nuestro interior, a las emociones, es el elemento agua. Todo lo que tenga que ver con zambullirse en corrientes de agua natural, sería lo ideal. Si no, por lo menos, se recomienda que los niños, tanto en casa o en la escuela, puedan jugar con el agua, crear sus propias fuentes de agua, tomar largos baños de tina, lavar platos y lavar ropa a mano (obviamente, estos dos últimos en pequeña cantidad y de acuerdo a su edad)... Cuando se sientan agotados o nerviosos es bueno por lo menos lavarse las manos y la cara, ya que es una forma de que se alivien.

Aire



Con el elemento aire, se puede utilizar:

- La voz para cantar.
- Conectarnos con nuestro aire interior a través de ejercicios de respiración consciente.
- Juegos de "expandirnos con el viento".
- Hacer ejercicios donde utilicemos las plumas de aves (siempre refiriéndonos a lo interno y a esa interconexión, porque todos vivimos en un océano de vida).

Fuego



El elemento fuego, lo ideal es que los niños/as estén sentados alrededor de una gran fogata, sentirse iluminados por esas llamas, sentir que los limpian, los expanden, además que les permite conectarse con el fuego del amor que está en el centro de nuestro corazón, con el sol interno y con el sol que brilla en el firmamento. También es bueno que puedan ir acostumbrándose a visualizar paulatinamente el sol y ha recibir su luz (o en su defecto con una vela) porque eso es una fuente de energía, sanación, equilibrio y armonía. (Consejos extraídos de la charla de Gabriela Croatto, cuadernos pedagógicos en video #13).

La sacralización de lo cotidiano

Es importante la recuperación de lo sagrado, la sacralización de lo cotidiano, nuestro hogar y la tierra (Pachamama). Es importante que los niños reconozcan las siete direcciones, que sepan desde donde sale el sol, donde se pone, cuáles son los cuatro caminos cardinales del hombre y las siete direcciones que completan esos caminos, dándole una dimensión cósmica.

Por ejemplo, en cada aula, sería importante encontrar figuras de los animales totémicos de los animales que corresponden a estas direcciones, también sumergirse en las leyendas en las tradiciones de los pueblos originarios y conocer la tradición local.

(Consejos extraídos de la charla de Gabriela Croatto, cuadernos pedagógicos en video #13).

Actividades, ejercicios

Los 4 elementos

- Tierra: ir a la montaña, limpiarse el “cuerpo físico” abrazando árboles, conectarse con la Tierra; hacer una ceremonia a la tierra, dejar que los niños lo hagan.
- Agua: ir a un lugar donde haya agua y limpiar nuestro “cuerpo emocional”.

- Aire: viento, incienso, árboles y “limpiar la mente”. Ir a la cumbre de una montaña donde hay viento.
- Fuego: sol, fogatas y velas. El colocarse frente a una fogata y contemplarla durante 10 minutos “limpia automáticamente el cuerpo espiritual”.

Visualización

- Hacer una visualización dirigida, una por elemento.

Canciones

- Aprender canciones indígenas a la Tierra, como por ejemplo el canto Lakota de los 4 elementos.

Mandalas

- Elaborar o pintar un mandala con los 4 elementos.

Tótems

Los animales sirven de “detonador”. Es un lazo energético que facilita/a establecer un puente entre el niño y los códigos que trae el animal tótem. Les proporciona la fuerza del “arquetipo”, poder, valor, conocimiento subliminal y raíces.

Geometría de los 4 cuerpos

Dibujar, cantar o bailar la Geometría de los cuerpos

- Física. Tierra, cuadrados
- Emociones: olas, círculos, remolinos, energía circular o semicircular, que van y vienen.
- Mental: rectángulo, cuadrados, figuras con 90 grados que representa la estructura del pensamiento.
- Trascendental: triángulos..

Percibir los cuatros cuerpos a uno mismo

Hacer una visualización. A través del corazón o del plexo, ir de cuerpo en cuerpo, como abriendo una puerta. Imaginar un puente de luz. A la final integrar todos los cuerpos y “anclarlos” en su cuerpo físico.

Rueda de los 4 elementos

Hacer un círculo en el piso. Colocar objetos que representen a los 4 elementos (lo que los niños/as encuentren!) a los 4 puntos cardinales. Se honra cada elemento y dan un regalo a este, acompañado de una canción propia de cada elemento. Al final los niños van a dentro del círculo y celebran la unidad, la síntesis, el éter, el amor y se abrazan.

Por ejemplo:

Sur: fuego. pirámide tetraédrica, fogata física o velas, tec

Norte: tierra. Granos, tierra física, flores, cristales, bonitas ramas de madera, Frutas, etc

Oeste: agua. Agua física, algo color azul, conchas, algún objeto marino, etc.

Este: aire. Plumas, incienso, abanico, imágenes de aves, etc.



El Árbol de la Vida

Advertí que el aro sacro de mi pueblo era uno de los muchos aros que constituían un círculo, amplio como la luz del día y el resplandor de las estrellas y en el centro había un poderoso Árbol Florido que cobijaba a todos sus hijos de padre y madre. Y observé que era sagrado.

El poder del Universo siempre actúa mediante círculos y todas las cosas siempre tienden a ser redondas. En los antiguos días, cuando éramos un pueblo feliz y fuerte, recibíamos nuestro poder del aro de nuestra nación, que era sagrado y mientras el círculo permanecía completo, nuestro pueblo florecía.

El Árbol Florido era el centro vivo del círculo y la vida del ciclo de las cuatro direcciones lo alimentaba.

Todo lo que hace el poder del Universo, lo hace en forma circular.

Black Elk, sabio indígena Sioux

Baile de los 5 elementos

Poner la música correspondiente y bailar convirtiéndose en el elemento:

- Agua, con movimientos de fluidez.
- Tierra, con movimientos que organizan, vitalizan, estructuran (zapateando bien el piso).
- Fuego, con movimientos que purifican.
- Aire, con movimientos de flexibilidad.
- Más el quinto elemento, el éter, el amor, el todo; por ejemplo, todos los niños/as hacen una gran ronda, todos juntos y luego van al centro y se abrazan.

Variante: Hacer coreografía libre cerrando los ojos.
¡Este ejercicio es fantástico!

Otra variante: hacerlo con velos o papel crepé (Agua, azul; Tierra; marrón o verde; Fuego, rojo; Aire, amarillo o blanco; Éter, blanco, violeta, dorado o plateado).

Las celebraciones

Una celebración es a la vez: fiesta, ceremonia, procesión, ritual. En los colegios, se puede organizar una “celebración, un “festival” o el “día de....” para no tener connotación espiritual o religiosa. ¡Les encanta a los niños/as!

Todas las celebraciones (por ejemplo las excelentes celebraciones descritas a nivel pedagógico en el libro *Spiral Garden* de Shannon Crossman – en inglés) en este sentido, permiten la síntesis, la reunión de nuestro mundo fragmentado, el re-equilibrio de nuestros cuerpos, de nuestro entorno y del cosmos.

Geometría Universal

Construir los sólidos platónicos y pintarlos del color correspondiente:

- Tetraedro: fuego (rojo)

- Octaedro: aire (amarillo)
- Cubo o hexaedro: tierra (verde)
- Icosaedro: agua (azul)
- Dodecaedro: éter (violeta)

Los sólidos platónicos

Tetraedro	4 caras triangulares 6 aristas 4 vértices	Fuego	Rojo	Amor	Conectarse
Octaedro	8 caras triangulares 12 aristas 6 vértices	Aire	Amari llo	Sabidu- ría	Propósito de vida
Hexaedro o cubo	6 caras cua- dradas 12 aristas 8 vértices	Tierra	Verde	Voluntad	Equilibrio energético Sanación
Dodecaedr o	12 caras pentagon ales 30 aristas 20 vértices	Éter	Violeta	Conciencia Planetaria	Conexión con nuestro propio ADN y activación del mismo
Icosae- dro	20 caras triangulares 30 aristas 12 vértices	Agua	Azul	Conciencia Cósmica	Expansión de la conciencia cósmica

Esfera	Síntesis de todos los sólidos	Energía universal	Naranja Dorado	Conciencia universal	Experiencia de Unicidad con toda la creación
---------------	-------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------	--

Tareas

Buscar en nuestra región ceremonias de los 4 elementos, 5 elementos, 7 direcciones (presentes o pasadas)... Canciones. Bailes. Investigar.

Ficha técnica

Cuaderno pedagógico 3000 # 13	
Título	Los cuatro cuerpos, los cuatro elementos
Definición	Este cuaderno presenta una síntesis de los diferentes cuerpos del ser humano, su interconexión y la relación con los cuatro elementos. Permite hacer una síntesis y enlazar los cuadernos # 3, 4, 5 y 9 (el aspecto físico, emocional, cognitivo y espiritual). Además el tema de los cuatro elementos siempre interesa mucho a los niños/as y presenta un interesante abanico de herramientas pedagógicas. Permiten conectar el mundo de afuera con el interior, el gran universo con el micro universo, el macrocosmos con el microcosmos.
Tipo de herramientas utilizadas	Herramientas bio-inteligentes. Herramientas bio-reconectoras. Herramientas Sociales e Interpersonales.
Ejemplos de actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las actividades que permitan el contacto y reconciliación con lo corporal. • Actividades que permitan el contacto con la naturaleza y su asociación con el ser humano y el intercambio • socio-cultural.

Tipo de inteligencias múltiples involucradas	Inteligencia corporal kinestésica. Inteligencia espacial. Inteligencia Intrapersonal. Inteligencia Interpersonal.
Áreas curricular en las cuales se puede desarrollar	Ciencias naturales. Geometría. Ética y Valores Proyectos pedagógicos y productivos.
Política del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres	Incluir en los proyectos educativos institucionales, propuestas que permitan el desarrollo de lo trascendente y el contacto con los ancestral.
Recomendaciones	Permitir el contacto y la expresión de forma fluida.
Variaciones	Según el país, ecología, edad, cultura, etc.
Ver también	Cuaderno #8, <i>Desarrollo Intuitivo Integral</i> . Cuaderno #26, <i>Visualizaciones y relajaciones creativas</i> . Cuaderno #29, <i>Geometría Universal, módulo I</i> .

Citas de las 13 abuelas, los cuatro elementos los cuatro cuerpos, las celebraciones

Los rituales y las ceremonias son tecnologías llenas de significados, sociales y espirituales, refinadas por los indígenas a través de miles de años, para nutrir el orden del mundo de un lugar en particular y a la vez crear un circuito de energía en que participe la totalidad del cosmos. [...] Permiten entablar relación a través de la parte intuitiva e imaginativa del hemisferio derecho con la celebración, la música, el arte, la danza, los juegos y la mitología. Abuela Bernadette, Gabón (1999:241).

las tradiciones de las abuelas honran el hecho de que todos somos iniciados y conectados con nuestro mundo en el momento de nuestro nacimiento a través de los cuatro elementos básicos de la Madre Tierra: Agua, Aire, Fuego y Tierra. Nuestra conexión primaria con los cuatro elementos nos conecta automáticamente y de manera sagrada con toda la Creación.

Las 13 abuelas (1999:213).

Bibliografía

Crossman, Shannon y otros co-autores (libro en inglés)
2002. *Spiral Garden*. Bloorview MacMillan. Canada.

Dow, Jean Ann.
1999. *Cristales que curan*. Errepar. Buenos Aires, Argentina.

Flain, Graciela.
Pasaje a la cuarta dimensión.
2006. Uruguay

Schaefer, Carol.
2008. *Las 13 abuelas*. Ediciones Luciérnaga. Barcelona, España.

Fotos y dibujos extraídos de las páginas Web, entre otras:

wiccasolitario.com.ar
fotosearch.es
hocuspocus.mforos.com
campanillabcn12.spaces.live.com

Bibliografía general

Armstrong, Thomas
1999. *Las inteligencias múltiples en el aula*. Thomas Armstrong. Editorial Manantial. Argentina.

Cabobianco, Flavio M.
1991. *Vengo del Sol*. Editorial Errepar-Longseller. Buenos Aires, Argentina.

Paymal, Noemi
2008. *Pedagoología 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagoología es para ti!*
2da edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox La-Hun. Barcelona, España.

Ortiz de Maschwitz, Elena María
2000. *Inteligencias Múltiples en la Educación de la Persona*. Ed. Bonum. Buenos Aires, Argentina.

Schaefer, Carol
2008. *La voz de las 13 abuelas*. Ed. Luciérnaga. España.

.....
¿Qué es Pedagoogia 3000®?

Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, pro-activos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas.

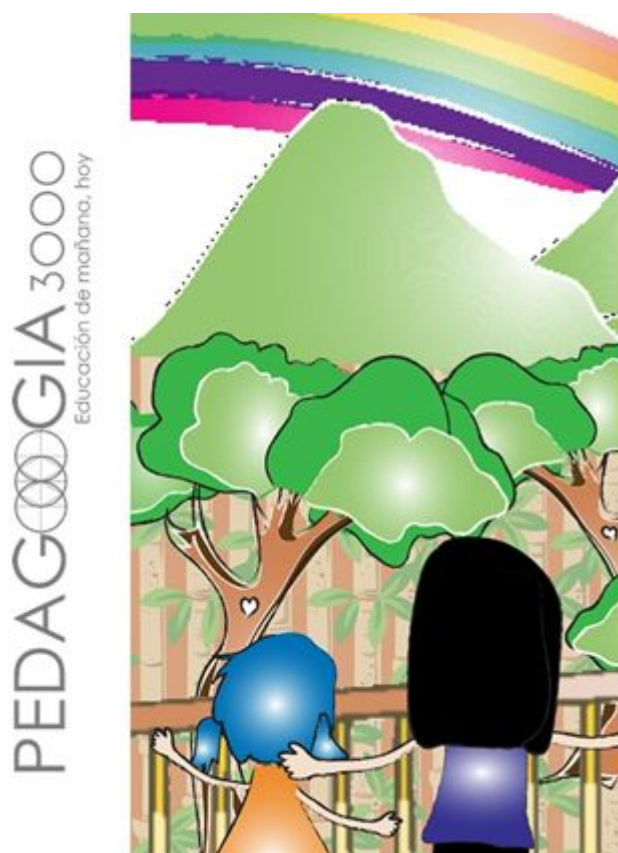
Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

Ver más información en los siguientes enlaces:

www.pedagoogia3000.info (Página web en español)

www.educatiooon3000.info (Página web en inglés)

www.pooortal.info (todos los idiomas)



Para los niños/as de hoy y
de mañana
Tejiendo un nuevo Planeta
Abriendo nuestra Mente y
nuestro Corazón
Co-creando una nueva
Educación
Ahora

Anexos

Explica JaneAnn Dow:

El cuerpo no físico, es decir el cuerpo etérico, está conformado por movimientos y el flujo de la energía. Consiste en tres cuerpos de energía separados y distintos –emocional, mental y espiritual- cada uno de los cuales tiene colores característicos y, lo que es más importante, un patrón geométrico.

El cuerpo físico

El sistema completo del sistema etérico está anclado en el cuerpo físico que es nuestro vehículo de expresión física. El cuerpo físico es el actor en el escenario, en el que interpreta las escenas del libro de la vida. La información sensorial las ideas y las reacciones emocionales que derivan de la experiencia, están todas almacenadas en la memoria, a nivel celular. Toda esta energía absorbida es aceptada imparcialmente, incluyendo perturbaciones del pensamiento o sentimiento, de modo que hay una continua aceptación física de mensajes e ideas conflictivas, de reacciones emocionales que generan conflictos con la gente y las situaciones, y el simple desafío de supervivencia. El estrés que generan estas experiencias, saturan el cuerpo físico y finalmente se registran como desequilibrio o enfermedad.

La vida se vuelve físicamente dolorosa. La ira y el miedo a veces, resultan el aislamiento tan característico debido a la enfermedad. Cuando esto sucede, el quiebre físico ha establecido una respuesta emocional. Por lo tanto, todo el sistema del cuerpo físico y de luz estimula y reacciona a un estrés cuyo origen se ha olvidado hace mucho, ¿o no?

El cuerpo físico es un reflejo del patrón del cuerpo etérico. Si el cuerpo físico retiene cada pensamiento y de cada acción de la memoria celular, podemos asumir que también nuestra historia se graba en nuestro patrón de luz. Y esa historia es la que constituye nuestro ser total.

El cuerpo emocional

Es el cuerpo emocional el que se muestra como el “aura” aunque la luz realmente acompaña a todos los cuerpos. Refleja la energía de nuestras respuestas emocionales al mundo que nos rodea, a los pensamientos que se reciben del cuerpo mental, y a nuestras percepciones y patrones espirituales. El patrón aquí no es estático, sino que cambia con cada pensamiento y sentimientos, aunque estos sean pasajeros.

El cuerpo mental

El próximo paso nos lleva al cuerpo mental, este sustenta nuestro sistema de creencias, todo el conocimiento derivado de experiencias no sólo de esta vida sino de otras, así como nuestra sabiduría innata. El cuerpo mental puede percibirse intuitivamente como un arreglo tridimensional de cuadrados y rectángulos cuya estructura en realidad nos recuerda a un chip de computadora. Los colores que predominan son matices tenues de azul, violeta y dorado: paz mental, intuición y sabiduría. El cuerpo mental es el que en realidad modela nuestro comportamiento. Expresamos lo que creemos de nosotros mismos y de nuestro mundo. Muchas de estas creencias se basan en lo que aprendimos de chicos y se basan en el modelo aun cuando sean obsoletas. Modelos obsoletos que aunque no seamos consistentes de ello, puede crear un conflicto en el sistema de creencias que el cuerpo emocional percibe como angustia y el cuerpo físico recibe como tensión.

El cuerpo trascendental

Este cuerpo aloja el molde del alma y el plan maestro para nuestras vidas. Una vez que accedemos al plan maestro en el patrón de nuestro cuerpo etérico, se hace claro que poseemos el control de nuestras vidas. El mundo puede ser un escenario, como dijo Shakespeare, pero nosotros no somos meros actores. Somos directores, libretistas, gerentes de producción y también nos ocupamos del vestuario. No estamos a merced de un futuro predeterminado que se encuentra más allá de nuestro alcance y nuestra comprensión. Estos límites externos de nuestra energía y conciencia son una parte del proceso que crea lo que percibimos como realidad. Y tenemos la capacidad de acceder a estos patrones de vida y cambiarlos, en tanto nos mantengamos fieles al Propósito del guión original.

Tenemos que ser muy conscientes que, sanándonos a nosotros mismos, contribuimos en una pequeña medida a la sanación de la conciencia planetaria. Tenemos la responsabilidad y el privilegio de alinearnos, no sólo nosotros, sino también de alinear a otros y armonizar con el planeta que nos da la vida, y nos tendremos el reconocimiento dentro de nosotros de nuestra propia perfección. Tenemos que ser muy conscientes de que, sanándonos a nosotros mismos, contribuimos en una pequeña medida a la sanación de la conciencia planetaria. Tenemos la responsabilidad y el privilegio de alinearnos, no sólo nosotros, sino también de alinear a otros y armonizar con el planeta que nos da la vida.

(Dow, 1999:17-20. Extractos).

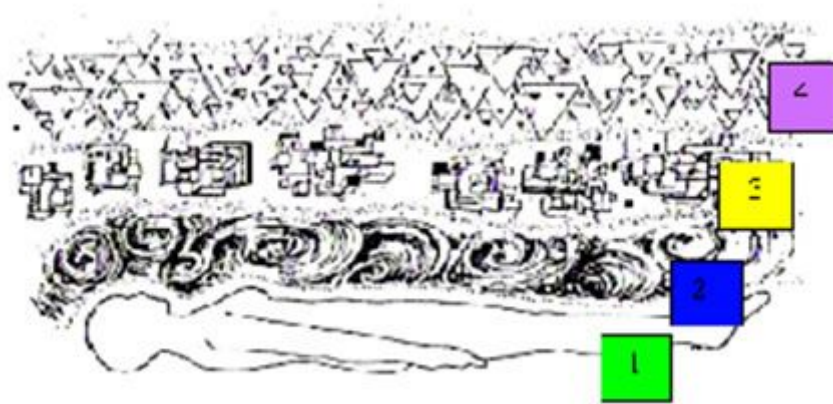


Figura 1: El patrón geométrico del cuerpo energético

Dow, Jean Ann.

1999. *Cristales que curan*. Errepar. Buenos Aires, Argentina.

....