

SESIÓN en los tiempos del COVID-19

4 de abril de 2020

La sesión de hoy se divide en tres partes, así que si la quieres escuchar después, puedes ir directamente a la parte que te interesa.

La parte 1 se refiere al poder de lo positivo a lo largo del tiempo y el espacio;

La parte 2 es la sesión misma + una opción energizante para cambiar la resonancia y volver a verificar el cambio tanto en la resonancia como en el campo energético; y

La parte 3 son las opciones energizantes como acciones positivas para anclar la sesión y los nuevos senderos neuronales.

Parte 1 El poder de lo positivo a lo largo del tiempo y el espacio

Rupert Sheldrake habla sobre los campos mórficos de la resonancia... y que cada persona que se une a ese campo de resonancia, fortalece el campo, fortaleciéndolo.

¿Qué vemos hoy en el contexto de esta pandemia global? Vemos un fuerte campo mórfico de resonancia negativa con el coronavirus, que se fortalece con cada persona que se le une a través del miedo o que se enferma a causa de él.

Sin embargo, también estamos viendo otros campos mórficos de resonancia positiva que se están fortaleciendo con cada persona que se une a estos campos positivos.

Existen hermosos ejemplos que nos conmueven profundamente debido a que el amor y la compasión son la esencia de quien somos. Cuando vemos

el amor y la compasión en acción, nos conmovemos desde lo más profundo de nuestro ser.

- Ese maravilloso videoclip de toda la gente **en el Reino Unido** aplaudiendo al servicio nacional de la salud y a todos los/as médico/as, y enfermeros/as, muchos de quienes llevan tres semanas sin ver a sus hijos/as y familias. A las 8 pm todo el mundo empezó a aplaudir: desde las ventanas, en las calles, en sus hogares. Quizás eran unos 60 millones de personas aplaudiendo... <https://www.youtube.com/watch?v=2gWPIqrCQ3I>
- Luego, **en España**, una orquesta cuyos músicos ya no podían tocar juntos, en el mismo lugar, eligieron tocar la misma sinfonía a la misma hora, uniéndose así a este campo mórfico de resonancia: violines, trompetas, cellos, instrumentos de viento, tocando todos juntos, cada quien en su casa... https://youtu.be/8FSyeyXpV_Q
- **En la India**, más de mil millones de personas empezaron a cantar al mismo tiempo.

SONIDO: el sonido, ya sea a través de aplausos, tocar un instrumento musical, entonar cánticos, cantar, es una de las modalidades curativas más poderosas.

- Entre **los campos mórficos de resonancia creados por las acciones positivas**, se encuentran las iglesias, los templos, las mezquitas, los grupos caritativos que cuidan de otros, les dan alimentos y techo a los sin casa. En la India, 16,000 trabajadores migrantes tuvieron que dejar de trabajar, pero tampoco podían viajar de regreso a sus casas porque todo el transporte y las carreteras estaban cerradas por la emergencia. No tenían donde alojarse y no habían comido por tres días. Un grupo caritativo, de manera voluntaria, se ofreció a darles refugio, tres comidas diarias y atención médica gratuita hasta que estén en condiciones de regresar a sus hogares. Esa misma organización está preparando distribuyendo tres comidas diarias por toda la India a miles de personas necesitadas, más de 100,000 comidas diarias. Este ejemplo y muchos

otros ilustran lo que es el campo de resonancia mórfica positiva del que formamos parte: el servicio desinteresado sin ningún deseo de recibir nada a cambio. Servir al otro desde el amor y la compasión. Esto es lo que inspira el corazón humano.

Estaba re-leyendo el epílogo de James Oschman en *ASCIENDE EN ESPIRAL: 127 opciones para realizar tu potencial ahora* y me di cuenta que vale la pena recordar algunas de las cosas que compartió como científico, porque a eso se dirige nuestro trabajo en Resonance Repatterning.

Oschman escribe:

- **El caos o el desorden, de hecho, sientan la base de un nuevo sistema más ordenado y coherente.**
- **La clave está en el insumo de energía adecuada en el lugar adecuado**, y él nombra las opciones energetizantes que utilizamos, sean de sonido, luz, movimiento, respiración, contactos energéticos o aceites esenciales.
- Acto seguido, y de manera más importante todavía, escribe: **“El equilibrio y la coherencia son contagiosos”**. ¡Esto es muy emocionante! Conforme cada uno/a de nosotros/as se vuelve un poco más equilibrado/a y coherente, se contagia y los/as demás no sólo se vuelven un poco más equilibrados/as y coherentes, sino que además le transmiten esa coherencia a otros.

En el capítulo de Oschman, “La ciencia de las espirales”, nos infunde esperanza en estos tiempos de caos y encierro:

- Oschman afirma que todas las cosas se mueven en espiral...que el ser humano crece y se mueve en espiral. **Debido a esto, nos comparte, una fuerza relativamente débil puede tener un efecto enorme; un insumo pequeño de energía tiene un efecto muy amplio.**

Así que aquí estamos, más de doscientas personas, **una fuerza relativamente débil, pero nuestro trabajo en Resonance Repatterning tiene que ver con ascender en espiral hacia un estado superior de conciencia, independientemente de la situación de la que se trate**, por eso nos hemos juntado para cambiar nuestra resonancia con el campo mórfico de resonancia negativa del coronavirus y para **asegurarnos de estar en resonancia con un nuevo sistema más ordenado y más coherente.**

Conforme vayamos entrando en resonancia con lo positivo, nos equilibramos más y nos volvemos más coherentes; y, recuerda, **¡la coherencia es contagiosa!** Otros se podrán unir a este campo mórfico de resonancia, fortaleciéndolo así y volviéndolo más poderoso:

- En términos de la sesión de hoy, podrán unirse a nuestro campo mórfico a través de escuchar y ponerse en proxy a la sesión de Resonance Repatterning que vamos a hacer para identificar en dónde estamos en resonancia con el campo mórfico negativo y en dónde necesitamos entrar en resonancia con el campo coherente positivo.
- Y conforme vayamos compartiendo esta TPR con otros, conforme otros se unan a la sesión por proxy, nuestro campo mórfico se fortalecerá cada vez más y, a través de la gracia de Dios, nuestra fuerza relativamente débil, tendrá un efecto más amplio.

Vamos a subir **el video de esta sesión** a YouTube para que otros se puedan poner de proxy a la sesión. Otra afirmación que me encanta del capítulo de Oschman, “La ciencia de las espirales”, es que **los campos mórficos atraviesan el tiempo y el espacio.** Por lo tanto, ¡los futuros efectos positivos de este momento, no tienen límites en términos del espacio! Personas como Lynn McTagart, Joe Dispenza y Bruce Lipton estarían de acuerdo con el hecho de que ¡personas en el futuro y globalmente se pueden unir a este campo y beneficiarse de él!

Para quienes gusten tener **una copia por escrito de las tres partes de esta sesión en inglés o español**, estará disponible en el sitio web: ResonanceRepatterning.net bajo la pestaña titulada HOME STUDY (es decir, programas de estudio a distancia). Pueden descargarla sin costo alguno y utilizarla en sí mismos/as, sus consultantes o en dondequiera que pueda tener un efecto sanador.

Así que pasemos a la sesión:

Parte 2 La sesión

A. Identifica los miedos

Haz {a-c} en secuencia.

- a. *Pregunta: “¿A qué le tienes miedo?”* *[vr]: “Le tengo miedo a (*nombra los miedos*)” (*estará on/on umb para estar en resonancia con este campo energético negativo*).
- b. *Pregunta: “¿Cómo responde tu cuerpo a este sentimiento de (*nombra el miedo principal*)?”* *[vr] (*estará on/on umb*).
- c. *Pregunta: “¿De qué manera estás debilitando tu energía vital? Puede ser cualquier acción que estés realizando, o cualquier pensamiento o sentimiento que estés teniendo”.* *[vr] (*estará on/on umb*).

B. Identifica la respuesta negativa involucrada

(vm) {a-f} para identificar lo que está involucrado. *[vr] (*estará on/on umb*).

- a. Me rindo ante (el miedo • el enojo • el desconsuelo • la preocupación) en vez de enfrentar lo que está sucediendo con fe.
- b. No hay ninguna solución.

- c. En esta situación desafiante (tengo pensamientos negativos • Escucho la palabras negativas de los demás sobre lo que está sucediendo • Repito las cosas negativas que escucho en relación al coronavirus) en vez de realizar algún tipo de acción positiva.
- d. Bloqueo mi energía vital a través de (tener miedo • entrar en un estado de pánico).
- e. Me cierro y creo distracciones ya que no puedo manejar esta situación.
- f. (Me siento bloqueado/a e incapaz de entrar en acción • No sé qué hacer).

C. Identifica el chakra involucrado en el exceso de resistencia creado por el miedo y la preocupación

(**vm**) {a-e} para identificar lo que está involucrado. ***[vr]** (*estará on/on umb*).

- a. **El chakra de Tierra:** No logro ganar suficiente dinero para sobrevivir.
- b. **El chakra de Agua:** Me siento (impotente • deprimido/a).
- c. **El chakra de Fuego:** Estoy (cansado/a • agotado/a).
- d. **El chakra de Aire:** (Me siento desconectado del amor • No logro ponerme en contacto con mi amor y expresarlo).
- e. **El chakra de Éter:** (No valgo nada • No tengo nada de valor que dar).

D. Identifica el estado mental positivo que apoya el estar en el presente, libre de proyecciones mentales y palabras negativas (vm) {a-e} para identificar lo que se necesita.

- a. Acepto lo que es y paso a realizar una acción positiva.
- b. Todo (es perfecto • es como necesita ser • contiene un aprendizaje para mi mayor beneficio).
- c. Libero las presuposiciones que tengo que provienen del miedo y bloquean mi experiencia del amor.
- d. Enfrento los hechos y dejo de permitir que se den las proyecciones negativas de mi mente.
- e. Dejo de regalarle mi (poder • energía) a mis pensamientos y sentimientos negativos.

E. Identifica los cinco elementos de la acupuntura china – se necesita la coherencia del elemento Agua

Haz {a-c} en secuencia.

- a. *Pregunta*: “¿Qué puedes hacer para elevar el nivel de tu energía?” *[vr] (*estará off/off umb*).
- b. *[vr]: “Me mantengo firme frente a lo desconocido y me mantengo orientado/a hacia el propósito superior de mi vida y del coronavirus” (*estará off/off umb*).
- c. *[vr]: “(Conservo mi energía • Creo una reserva que me permita atravesar por estos tiempos desafiantes)” (*estará off/off umb*).

F. Identifica los cinco elementos de la acupuntura china – se necesita la coherencia del elemento Madera

Haz {a-b} en secuencia.

- a. *Pregunta*: “¿De que forma te está desafiando a crecer la pandemia del coronavirus?” **[vr]*: “Yo (*nombra lo identificado*)” (*estará off/off umb*).
- b. **[vr]*: “Me mantengo optimista y con la esperanza de que la situación del coronavirus es parte de nuestro crecimiento global hacia manifestar nuestro potencial como seres humanos empoderados, para crear un cambio global positivo” (*estará off/off umb*).

G. Identifica los cinco elementos de la acupuntura china – se necesita la coherencia del elemento Fuego

Haz {a-b} en secuencia.

- a. *Pregunta*: “¿Qué te hace sentir feliz desde tu interior en contraposición de sentirte feliz debido a algo que venga desde afuera” **[vr]*: “Me siento feliz cuando (*nombra lo identificado*)” (*estará off/off umb*).
- b. **[vr]*: “Confío en que el amor y la compasión disuelven toda la negatividad y el miedo. Confío en que el amor tiene el poder de neutralizar cualquier virus, independientemente de lo virulento que sea. Me comprometo al 100 por ciento a amar por el bien de Dios, de la humanidad, de este planeta y de mí mismo/a” (*estará off/off umb*).

H. Identifica los cinco elementos de la acupuntura china – se necesita la coherencia del elemento Tierra

Haz {a-d} en secuencia.

- a. **Elegir** **[vr]*: “Elijo preocuparme y tener la posibilidad de elegir dejar de preocuparme. Elijo dejar de preocuparme” (*estará off/off umb*).

- b. **Confiar en que te cuidan** *[vr]: “Confío en que la Divinidad / el poder supremo no sólo me cuida a mí y a los demás, sino también cuida de los ‘lirios en los campos’” (*estará off/off umb*).
- c. *Pregunta*: “¿Cómo puedes cambiar tu ingesta de alimentos de manera tal que mejore tu salud?” *[vr] (*estará off/off umb*).
- d. *[vr]: “Me nutre hacer el bien en el mundo y también me nutren todas las experiencias que tengo, independientemente de lo difíciles que me resulten” (*estará off/off umb*).

I. Identifica los cinco elementos de la acupuntura china – se necesita la coherencia del elemento Metal

Haz {a-d} en secuencia.

- a. *Pregunta*: “¿Qué es lo que agradeces de la vida? ¿Qué es lo que más aprecias?” *[vr] (*estará off/off umb*).
- b. **El mensaje del coronavirus**
Explica: Todo tiene un mensaje que necesitamos escuchar. Como la mujer sobre la que escribe Bernie Segal en su libro *Amor, medicina y milagros*: ella tenía cáncer y los médicos sólo le daban pocos meses de vida. Ella se dio cuenta que había pasado toda la vida enfocándose en las necesidades de su familia e ignorando su propia necesidad de pintar. Le llegó el mensaje y le dijo a su familia que a partir de ese momento, ellos tendrían que comprar la comida, cocinar, hacerse cargo de lavar y planchar la ropa y limpiar la casa ... y que ella quería usar su tiempo para ser la artista que era y dedicarse a pintar. ¿Cuál fue el resultado de esta decisión? Se curó del cáncer que tenía.

Pregunta: “¿Cuál es el mensaje que te trae el propósito superior del coronavirus?” *[vr]: “Yo (*nombra el propósito superior del virus*)” (*estará off/off umb*).

- c. *Pregunta:* “¿Qué necesitas soltar y dejar ir para realizar el propósito superior del coronavirus para ti?” ***[vr]:** “Suelto y dejo ir (*nómbralo*)” (*estará off/off umb*).
- d. ***[vr]:** “Mantengo mis frecuencias elevadas y mantengo la mente tranquila, independientemente de lo que digan los medios de comunicación o cualquier discurso negativo que escuche” (*estará off/off umb*).

J. Identifica la necesidad

Pregunta: “Cuando experimentas miedo en relación al coronavirus, ¿qué necesitas que te tranquilizaría y te permitiría sentirte seguro/a?”
***[vr]:** “En vez de sentir miedo, yo (*nombra la necesidad*)” (*estará off/off umb*).

K. Transformar el miedo

Si tienes los lentes *ColorYourWorld*, (**vm**) el/los color/es que se necesita/n para un ojo o los dos ojos.

Haz {a-f} en secuencia.

- a. **La respiración** Respira lentamente desde el plexo solar, ralentizando tu respiración (lo mejor es respirar a una cuenta de entre 5 y 10 respiraciones por minuto).
- b. **El peor caso** *Pregunta:* “¿Qué es lo peor que te pudiera suceder a ti/a otros en relación al coronavirus?” ***[vr]** (*estará on/on umb*).
- c. **Las distracciones** *Pregunta:* “¿Cómo te vas creando distracciones para evitar tus miedos con respecto a lo que te está sucediendo y a lo que está sucediendo globalmente, distracciones que no te están ayudando?” ***[vr]** (*estará on/on umb*).

- d. **Aprópiate del sentimiento de miedo** Cierra los ojos y permite que tu atención oscile entre (*nombra lo peor que pudiera pasar {K b}*) y tu necesidad de (*nombra la cosa positiva que necesitas cuando experimentas miedo {J}*). Repítelo varias veces.
 - e. **La acción positiva** *Pregunta:* “¿Qué acción positiva puedes realizar en esta situación, independientemente de lo pequeña que sea?” *[vr]: “Me libero del miedo a través de (*nombra la acción*)” (*estará off/off umb*).
 - f. **Los recursos interiores** *[vr]: “Soy una persona poderosa, valiente, altamente energizada y a través de la gracia de Dios, cuento con los recursos para manejar (*nombra el miedo*) con claridad, sentido de humor y fortaleza interna” (*estará off/off umb*).
- L. Identifica las opciones energizantes que se necesitan para cambiar la resonancia y crear nuevos senderos neuronales para lo que es positivo, energizante y enaltece la vida**
- a. **Entona la nota Mi** (correspondiente al chakra de la coronilla) con el sonido vocal iiiiii. Siente el vórtice de energía en la coronilla y como entra una cascada de luz blanca por la coronilla, atravesando todo tu cuerpo y saliendo por las manos. Mantén las manos abiertas en la postura del corazón abierto y visualiza cómo se irradia luz por las palmas de las manos para fortalecerte a ti y a todos los demás en estos tiempos tan desafiantes.
 - b. Cierra los ojos. **Toca la canción:** “We are not alone, God is with us” (“No estamos solos, Dios está con nosotros”)
- M. Vuelve a verificar los enunciados *[vr].** Observa cómo te sientes conforme vas confirmando el cambio de resonancia.

Parte 3: Las acciones positivas

Las siguientes opciones energizantes, utilizadas como acciones positivas nos ayudan a mantener nuestro centro a través del sonido, de contactos energéticos, respiraciones y aceites esenciales

- **Contacto pre-frontal:** coloca los dedos índices, medio y angular muy ligeramente sobre la frente y siente cómo se va tranquilizando la mente.
- **La respiración de luz del delfín:** Si así lo deseas, puedes hacer esta respiración mientras haces el contacto pre-frontal, haz la respiración de luz del delfín: inhala, imagina luz que entra a tu coronilla, fluyendo como una cascada que desciende por tu columna. Al exhalar, deja ir tus miedos y preocupaciones. Siente cómo la luz va neutralizando tus miedos.
- Ahora inhala luz y exhala tus miedos y preocupaciones imagina que esta luz se irradia hacia cada una de las células de tu cuerpo, purificándote y energizándote irradiando hacia afuera, hacia el campo de energía que te rodea, trayendo fortaleza y estabilidad a ti y a todos los demás.
- **Aceites esenciales:**

Canela: la mayoría de los virus, hongos y bacterias no pueden sobrevivir ante la presencia de aceites como el de canela, tomillo y orégano. Inhala estos aceites, colócalos en un difusor por unos 20 minutos, diluyendo unas cuantas gotas en un aceite vehicular (como aceite de oliva o de coco). También puedes colocar el aceite en los dedos de los pies, en las plantas de los pies, en el pecho, la garganta, etc. Prueba hacer un té de canela con unas gotas de jugo de limón y un poquito de miel orgánica cruda.

Limón: El doctor Valnet, utilizaba el aceite de limón vaporizado para erradicar la bacteria del meningococo en 15 minutos; los bacilos tifoideicos en una hora; el estafilococo en dos horas; la bacteria del pneumococo en tres horas y los bacilos de la difteria en veinte minutos. El aceite esencial de limón es bueno para las infecciones de la garganta y te levanta mentalmente. Inhala aceite esencial de limón cuando salgas a comprar comida. Empieza el día con medio limón exprimido en agua caliente.

Aceite de menta: Un doctor en Nuevo México sugiere inhalar aceite de menta de Young Living profundamente hasta que llegue a lo más profundo de los pulmones por un minuto o bien hacerlo cada hora. Esto limpia los sitios receptores de los pulmones impidiendo que se aloje el virus.

Orégano y tomillo: estos dos aceites son anti-bacteriales, anti-virales, anti-fúngicos y anti-microbianos. El tomillo también es bueno para el asma. Si tienes cápsulas de origen vegetal, puedes utilizar un gotero y colocar cuatro gotas de aceite de oliva como aceite vehicular y utilizar el gotero para sacar los aceites de la botella:

Cinco gotas de Thieves, cinco de orégano y cinco de tomillo.

Si eres muy sensible, empieza con sólo dos o tres gotas. Si te estás enfermando, puedes aumentar la dosis hasta diez gotas. Algunos utilizan dos cápsulas y usan hasta 15 gotas. Como estas gotas son solubles en grasa, es recomendable tomar la cápsula con un poco de aguacate.

EVITA ingerir estos aceites directamente. Deben colocarse en un cápsula y diluirse con algún aceite vehicular.