



CONSTELACIÓN DEL CORONAVIRUS

A nivel esencial, el coronavirus no es ni bueno ni malo, sencillamente es. Su permanencia entre nosotros a nivel planetario, dependerá de la relación que cada uno de nosotros mantengamos con el mismo. Dicha relación se produce en los tres niveles: a nivel estructural, subjetivo y esencial.

A nivel estructural, es obvio que el coronavirus afecta nuestro sistema inmunológico poniendo en peligro nuestra vida. Tiene sentido, por lo tanto, que sigamos todas las medidas de prevención y seguridad que las autoridades sanitarias están difundiendo en los diversos países.

A nivel subjetivo, la vivencia de esta epidemia varía dependiendo de la medida en que nos identifiquemos con el riesgo, el peligro y las consecuencias mortales del coronavirus. Como es obvio, no es lo mismo vivirlo como un joven de 22 años, que como un adulto de 58 o una persona anciana de 86.

Pero al margen de pertenecer objetivamente a una población de alto riesgo o no, lo cierto es que las emociones asociadas a esta crisis son las mismas para todos: el miedo y la ansiedad o la angustia asociadas se han generalizado sin importar el país o el sector demográfico al que pertenezcamos. Y nuestra vivencia emocional de esta crisis no depende de hechos objetivos, sino que se apoya en una maraña complicada de credos, comportamientos, actitudes, creencias, estados de ánimo y pensamientos que han ido conformándonos como personas, o mejor dicho que han ido definiendo nuestra identidad desde el instante de nuestro nacimiento, e incluso mucho antes.

¿Qué podemos entonces hacer al respecto? Lo primero es reconocer las diferentes emociones que pasan por nuestro cuerpo a lo largo del día y ser capaces de determinar si estamos, efectivamente, viviendo en situación de emergencia constante y por tanto de estrés. Porque si es así, nuestra capacidad de respuesta estará limitada por la vivencia que nuestro cuerpo tiene de factores externos que identifica como de emergencia. Es decir, nuestro cuerpo y nuestra mente se aliarán en crear los contextos bio-físico-químicos que nos permitan enfrentarnos al peligro del coronavirus. Pero no estaremos en condiciones de reflexionar, colaborar, comunicar ni abrirnos a los demás.

A nivel esencial, el coronavirus nos abre a algo mucho más grande que nos sobrepasa y nos coloca frente a nuestra propia conciencia individual. ¿Qué parte de mí acepta el virus como lo que es, sin juzgarlo, sin convertirlo en enemigo, sin pretender querer salvar al prójimo impidiéndole los aprendizajes que la epidemia puede tener para cada uno de nosotros?

A un nivel cuántico, si somos responsables de lo que entre todos co-creamos, ¿qué parte de mí, de la que no soy consciente, ha creado esta realidad? Y, sobre todo: ¿qué tiene que ser cierto a nivel planetario para que esto esté ocurriendo?, ¿para qué es ahora mismo una solución, o la mejor solución posible esta epidemia? ¿Desde dónde me



CONSTELACIÓN DEL CORONAVIRUS

relaciono con el coronavirus, qué enredos propios o sistémicos, contribuyen a que mi relación con el mismo sea como es?

Cada una de estas preguntas nos coloca desnudos frente a nuestra alma, y nos deja abiertos a comprender, libres de juicio o culpa, cuál es la experiencia que nuestra alma busca para poder trascenderse a sí misma. Desde ahí, solo nos queda aceptar lo que es, tal y como es, y sin pretender cambiar nada. Porque esto que es ahora, es lo que hemos elegido vivir.

Desde esta posición, planteamos la posibilidad de realizar una constelación sin intención, asintiendo al estado actual de las cosas pero pudiendo desplegar y sacar a la luz fuera en el espacio las implicaciones intra-psíquicas y relacionales de las que podemos ser inconscientes. Proponemos colocar en el espacio los siguientes tres elementos:

1. Mi Yo
2. El virus
3. Mi Espíritu

Proceso estructurado:

- Coloco a un representante u objeto (cojín) que represente a mi Yo, y otro para el virus.
- Observo cuál es la relación entre el Yo y el virus, y percibiremos que probablemente exista una implicación o enredo entre ambos. Me dejo sentir la intensidad del mismo.
- Dejar que os llegue qué implicación os ata al virus, tal vez sea una lealtad. daros la oportunidad de soltar, de perdonar de dejar ir el pasado y un determinado comportamiento. Podéis hacer un ritual con las frases de arriba o alguna parecida. daros la oportunidad de soltar, de perdonar de dejar ir el pasado y un determinado comportamiento. Desenredar es soltar implicaciones, patrones, proyecciones o transferencias (apegos e identificaciones). Soltar es perdonarse una actitud de apego, liberarse de actitudes y sensaciones que por lealtad de auto-niegan antes. Podéis hacer un ritual con frases por ejemplo.
 - “Mamá, gracias por la vida que me has transmitido. Yo estoy bien y comparto eso contigo. Ya no espero que me ames sin inmiscuirte”
 - “Papá te agradezco la vida y lo que me has dado y no dado tal y como ha sido. Ya no espero que me percibas sin tus prejuicios.”
- Coloco otro objeto para mi Espíritu, y desde ahí observo que no existe oposición ni dualidad, me dejo sentir. Desde ahí bendigo al virus y observo que no existe ningún tipo de enredo entre el virus y el espíritu.



CONSTELACIÓN DEL CORONAVIRUS

- Regreso al Yo, y observo si el paso previo por el espíritu me ha ayudado en algo. Cierro los ojos estando en el Yo, y traigo a todos mis ancestros. Vamos a identificar a alguno que está más abierto o alineado, porque destacará. Veremos enseguida si viene de la rama materna o paterna.
- Pediremos a ese ancestro que nos bendiga, porque debido a su posición de erguido es el que está mejor alineado para convertirse en canal directo con lo que es. Recoger la fuerza del ancestro nos ayuda a través de su canalización directa menos bloqueada que la nuestra el acceso al espíritu e inclusive a entender nuestro enredo. La implicación es la que te ata al virus.
- Vuelvo al Yo, abro los ojos y observo qué ha cambiado. Normalmente se produce un cambio respecto al espíritu, un acercamiento. El espíritu está siempre esperando que nos giremos y nos pongamos en su seno, abiertos al misterio y encontrando un Sí.

Resolución temporal: El objetivo de la misma no es curarse del virus, sino simplemente mostrar una posible resolución tras recibir la bendición de los ancestros que nos canalizan la energía del Todo a través suyo y son el mayor potencial de coraje en nuestro linaje. El objetivo no es curar a nadie sino rendirse a lo que es, tal y como es, y aceptarlo. Tal vez sacar a la luz implicaciones sistémicas que nos permiten comprender nuestras actuales lealtades y comprometernos con des-identificarnos de un proceso ya visto. Esto nos puede ayudar a comprender qué necesidad hay detrás del miedo, y qué falsedad se esconde detrás de esa necesidad. En última instancia, lo que queremos es comprender que todo es como tiene que ser.

La fuente de amor, de vitalidad, de felicidad, alegría y plenitud está en nosotros mismos. Nuestros padres, luego las parejas y otros... es decir, nuestras proyecciones nos han hecho creer que eran esa fuente mucho tiempo... Pero la verdad es que no es así que formamos parte de lo desconocido. Nuestra vida nos llega como el nacimiento, la familia, la educación, los eventos, la pareja, accidentes, hijos... el destino nos llega y nosotros podemos asentir o resistirnos indefinidamente. *Asentir a lo que es*, es la única vía de liberación y presencia. Soltar es parte del proceso.