# Mensaje de Septiembre: por el Túnel vamos por Dana Mrkich 9 de Septiembre de 2021 [www.danamrkich.com](http://www.danamrkich.com/)

Difusión: El Manantial del Caduceo en la Era del Ahora <http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm>  
<https://www.facebook.com/ManantialCaduceo>  
Síguenos Por el Canal "Despertando Conciencia" de TELEGRAM: <https://t.me/joinchat/UBJK3YvzA2iGn37s>  
Síguenos Por el Canal "El Manantial del Caduceo - Kryon" Únicamente KRYON: <https://t.me/joinchat/VkhJDmSrCz0jwDxg>  
Síguenos Ahora en MeWe <www.mewe.com/i/elmanantialdelcaduceo>

Uno de los temas que sigue apareciendo durante este mes es "permanecer en el ojo de la tormenta". Con tantos cambios rápidos y tanto ruido externo, es crucial tener algún tipo de refugio tranquilo y seguro al que puedas retirarte, para recuperar el equilibrio, la cordura y la claridad. En este momento, un refugio interior no debería ser negociable. Consulta las ideas a continuación si es necesario. Un refugio exterior también es importante si es posible: ya sea tu hogar o amigos y familiares que te apoyen. Si ninguno de esos es posible, y muchos de ustedes me han dicho ahora que no lo es, intenta encontrar conexiones a través de grupos de ideas afines, ya sea en persona o en línea. Sentir un sentido de unidad, comunidad y conexión genuina del alma es clave para nuestra supervivencia emocional. Una de las razones por las que comencé por Zoom el Espacio Santuario es para brindar espacio a cualquiera que lo necesite, para hablar, compartir.

Las cosas están cambiando tan rápido de un día para otro, y hay muchas piezas en movimiento. ¡Es como si todos estuviéramos participando en una película en la que alguien avanza rápido! Es muy natural que nuestras respuestas al estrés se intensifiquen constantemente durante un momento de agitación, incertidumbre, coerción implacable, división de la familia / amigos / comunidades y segregación social. Sin embargo, no podemos permitirnos vivir en un estado de estrés las 24 horas del día, los 7 días de la semana durante los próximos meses o años y quién sabe cuánto más allá. Tenemos que cuidar nuestra salud física, mental y emocional como una prioridad, para que podamos navegar este momento con la mayor fuerza, coraje, claridad y tranquilidad posible.

Nuestras respuestas al estrés estallan porque, en cierto nivel, no nos sentimos seguros, ya sea física, mental, emocional o espiritualmente. Nuestro cuerpo está fisiológicamente conectado para sobrevivir, y para sobrevivir necesitamos sentirnos seguros en todos los niveles. Podríamos sentirnos abrumados, frustrados, deprimidos, enojados, controlados, por miedo a una amenaza real o una amenaza percibida, o alguna otra emoción. Nuestra respuesta al estrés puede manifestarse física, cognitiva, emocional o conductualmente. Entramos en el modo de lucha / huida / congelación, que cuando nos enfrentamos a un tigre dientes de sable real nos salva la vida. Sin embargo, cuando se experimenta de forma crónica durante días, semanas, meses o incluso años, este tipo de estrés tiene un efecto perjudicial en todos los aspectos de nuestra salud y nuestra vida.

Si están haciendo todas sus prácticas espirituales y de autocuidado habituales y descubres que todavía estás dando vueltas por la ansiedad*, prueba el siguiente ejercicio de* llevar un *diario* : "¿En qué no me siento seguro?" Habla directamente en tu diario con tu respuesta particular al estrés, por ejemplo, Harry ***dolor de cabeza*** o ***Insomnio*** Ivy. Me gusta darles nombres, ya que facilita la conversación. Pregúntale a Harry o Ivy o cualquiera que sea el nombre de tu aspecto de respuesta al estrés: “¿Qué es lo que necesita para sentirse seguro? ¿Qué es lo que necesitas que haga o no haga? "

**Pasando por el túnel**

Durante el zoom del Espacio Santuario anoche, estaba llevando a todos a través de una meditación y hablando sobre la oscuridad que muchos están sintiendo. Obtuve una imagen de un bebé en un canal de parto y la analogía de que aquí es donde nos encontramos ahora. Hemos dejado el útero seguro y acogedor del viejo mundo (aunque cuánto de él era seguro y cuánto era una ilusión de seguridad es otro tema para otro día), y estamos siendo empujados a través del canal de parto hacia adelante. .

El canal del parto es oscuro, desconocido, incómodo, tiene giros y vueltas, nos aprieta y parece volverse más estrecho y estrecho. No sabemos cuánto nos queda por recorrer. ¡Qué largo es este túnel, por el amor de Dios! Creemos que no hay forma de que esto pueda conducir a algo bueno, o a algún tipo de final feliz. Creemos que no hay forma de que podamos salir de este túnel oscuro. Incluso cuando vemos la apertura, la posibilidad de emergencia, podríamos pensar 'de ninguna manera, es una apertura demasiado pequeña, de ninguna manera'.

Y, sin embargo, todos los días nacen miles de bebés de esta manera. Emergen, a un mundo completamente nuevo. Al principio es solo una nueva habitación, una nueva familia, un nuevo hogar. Entonces se dan cuenta de que es una nueva ciudad, un nuevo país, ¡todo un enorme planeta Tierra para explorar! "El viaje valió la pena", piensa el bebé. "¡Esto es mucho mejor que pasar 100 años en el útero pequeño, tan acogedor y familiar como era!"

Aquí es donde estamos. Estamos en el vacío, en la oscuridad desconocida. Sin embargo, nosotros también emergeremos a lo nuevo. Todos los que leen esto lo han hecho a nivel personal, probablemente muchas veces en esta vida. Y ahora es el momento de que toda la humanidad, una por una, y todo el planeta pasen por este proceso. Es el proceso de muerte / renacimiento / vida. El proceso de tránsito de Plutón. El final de una vieja identidad, el comienzo de un nuevo proceso de vida. A medida que salimos, puede parecer que solo es una habitación al principio, algunas personas al principio. Pero eventualmente veremos, ¡oooh wow, aquí hay nueva vida en un planeta completamente nuevo!

Sin embargo, antes de eso, todavía tenemos que atravesar este canal de parto muy intenso y desafiante. No siempre es agradable. Tendrás días en los que necesitarás llorar. Permítete llorar. Hay muchas formas de pérdida y dolor que atravesar en todos los procesos de muerte / renacimiento / vida. Tendrá días en los que tendrá ganas de darte por vencida (las parteras dicen que saben que el parto es inminente cuando la mamá comienza a decir: "¡No puedo hacer esto! ¡Deje al bebé allí!").

Sin embargo, a pesar del dolor, la pesadez y la locura, hay una extraña sensación de emoción en torno a este momento, ¿puedes sentirlo? Puede sentirlo especialmente cuando se conecta de alguna manera con otros *que saben* . Quién sabe que no vinimos aquí para quedarnos en lo viejo. No vinimos aquí para seguir siendo controlados. Y definitivamente no vinimos aquí para que ese control aumentara mil veces. Cuando te conectas con otras personas que saben, te ayuda a recordar que todos vinimos aquí en este momento por una razón. Vinimos aquí en este momento para ayudar con el proceso de nacimiento. Parteras espirituales, hombres y mujeres, semillas estelares, guerreros de la luz, vinieron aquí para esto.

Así que adelante a través del túnel debemos ir. Sin saber exactamente cuánto tiempo es, ni cuántos giros y vueltas más. Sin embargo, sabiendo que estamos siendo obligados a movernos a través de él, y a hacerlo manteniendo nuestra luz fuerte, manteniendo nuestra verdad fuerte, haciendo todo lo que estamos llamados a hacer en cada momento.

**A continuación, se ofrecen algunos consejos que te ayudarán a superar:**

**Toma un día a la vez.**

Las cosas están cambiando muy rápidamente con muchas partes móviles. Es casi imposible planificar con demasiada anticipación. Mirar demasiado hacia adelante constantemente puede conducir a una espiral de preocupación y miedo. Martin Luther King Jr dijo: No siempre es necesario ver toda la escalera. Solo necesitas iluminar un paso a la vez.

**Quédate en tu centro**

Ten un espacio dentro de ti que sea tu ojo personal de la tormenta. Respirar profundamente y permanecer en el momento presente es la forma más sencilla de permanecer en tu ojo / I

**Tener una conversación**

Comunícate con alguien con quien te sientas seguro y con quien te sientas apoyado

**Siéntelo y regístralo**

Siente tus sentimientos y anótalos en un diario si es necesario. ¡Mejor afuera que adentro!

**Practica la atención plena**

Sal a caminar y observa lo que te rodea de la misma manera que lo hace un niño. Huele las flores, escucha los pájaros, siente el sol en tu cara

**Practica la gratitud y el aprecio**

Manten un diario de gratitud o charla alrededor de la mesa sobre lo que estás agradecido, y haz que todos digan algo bueno que sucedió hoy.

**Respira, medita**

Haz algo de respiración profunda, relajación muscular o una meditación a última hora de la noche, para beneficiar el sueño y despertarte lo más tranquilo y despejado posible.

**Salir a la naturaleza**

Toma un poco de aire fresco, luz del sol, sumérgete en agua salada y siente la tierra bajo tus pies.

**Ejercicio**

Cualquier tipo de movimiento

**Autocuidado**

Come de manera saludable, bebae mucha agua, complementa con las vitaminas apropiadas si es necesario, usa aceites esenciales como lavanda para ayudarte a dormir y relajarte

**Haz actividades relajantes**

Jardinería, manualidades, repostería, leer un libro: ¿qué te gusta hacer que no hayas estado haciendo?

**Monitorear la exposición a las noticias**

Especialmente evite pantallas / correos electrónicos / redes sociales / noticias a última hora de la noche o a primera hora de la mañana.

**Rituales de crianza**

Crea una práctica de crianza corta de 5 minutos para hacer lo último por la noche y lo primero por la mañana.

¿Cómo te sientes?

¿En qué estás encontrando más desafiante en este momento?

¿Cómo lo estás superando?

© Dana Mrkich 2021 Se permite compartir este artículo gratuitamente siempre que se acredite la autora y se incluya la URL [www.danamrkich.com](http://www.danamrkich.com/)

**El material traducido al español de Dana Mrkich se encuentra a su disposición en archivo Word en el sitio creado para ella en**[**http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm**](http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm)

El Manantial del Caduceo agradece a las personas que comparten y distribuyen estos mensajes tal cual se publican, con todos *los créditos* correspondientes, pues así reflejan su propia transparencia al difundir la luz. Lamentablemente, otras personas no actúan *de esa manera* y modifican o eliminan los créditos, impidiendo así que sus propios lectores tengan acceso a los sitios donde podrían encontrar mayor información. *Vale la pena* recordar que *todos los* *sitios individuales* que hospeda El Manantial del Caduceo han sido autorizados por los respectivos canalizadores/autores y contienen todo el material con sus traducciones autorizadas.

Estamos en una nueva energía, creando un mundo nuevo. Seamos conscientes de nuestras elecciones. ¿Queremos seguir creando competencias y desazón? ¿O preferimos la colaboración e integridad? Por favor, honremos la labor de cada persona que hace su parte para que nos lleguen estos mensajes, respetando la totalidad de los créditos. Gracias.

\*\*\*\*\*