# Actualización de energía anterior a Octubre del 2015 por Jennifer Hoffman http://enlighteninglife.com

28 de Septiembre 2015

**Traducción: Rosa García**Difusión y edición: El Manantial del Caduceo en la Era del Ahora  
<http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm>  
<https://www.facebook.com/ManantialCaduceo>

La actualización de energía de Octubre se publicará el día 1 de octubre de 2015.

Este mes deseo hacer algo diferente para celebrar que septiembre termina y el comienzo del nuevo mes, que también llega con un nuevo revestimiento energético. Durante los próximos 3 días podrás encontrar en esta página ejercicios de energía especialmente diseñados para ayudarte a enraizar, a volver a tu centro y a reordenar tus energías, para despejar y liberar de tu campo cualquier residuo que haya podido producirse durante Septiembre. De esta manera podrás sacar el máximo partido del potencial expandido que nos presenta el mes de Octubre.

**Ejercicio 1: Ejercicio de enraizamiento para volver a tu centro.**

Es un ejercicio de enraizamiento que ya presenté en el año 2005 y que resulta muy efectivo para arraigar y equilibrar la energía. Con él, podrás traer la energía de la Tierra y de la matriz cristalina a tu cuerpo y, con la combinación de ambas, podrás crear un escudo protector de energía de luz equilibrada y arraigada. Puedes utilizar este ejercicio de enraizamiento en cualquier momento en que creas que necesitas volver a enraizarte, volver a tu centro, cuando te sientas ansioso, con miedo o, simplemente, cuando necesites un pequeño aporte extra de energía.

**EJERCICIO DE ENRAIZAMIENTO PARA RECUPERAR NUESTRO CENTRO Y EQUILIBRIO**

**por Jennifer Hoffman**

Puedes utilizar este ejercicio para arraigar y enraizar tu energía con la energía de la Tierra y la matriz cristalina (que es una rejilla de luz que se encuentra por encima de la Tierra). Con él, podrás introducir en tu cuerpo la energía de la Tierra y la energía de la matriz cristalina, desde tu coronilla.

Realizaremos una serie de ejercicios para unir estas energías, para que después puedan crear un escudo protector de luz a nuestro alrededor.

Siéntate con la espalda recta, con los pies bien asentados en el suelo y las manos suavemente apoyadas en el regazo.

Toma una inhalación profunda y comienza a relajarte, con la intención de enraizar, centrar y equilibrar tu energía.

En la siguiente inhalación, vas a sentir la Tierra bajo tus pies.

Imagina que unas raíces salen de la planta de los pies para adentrarse en el interior de la Tierra. A través de esas raíces, vas a traer la energía de la Tierra hasta los pies, las piernas, hasta las caderas, el vientre, hasta llegar a tu centro del corazón.

Haz una pausa y, al exhalar, imagina un rayo de luz de la longitud de tus brazos que comienza a rodearte, por delante y por detrás. Puedes hacer el rayo tan grande o tan pequeño como desees; puede ser como una línea delgada que creas a tu alrededor o como una inmensa esfera que te cubre completamente.

En la siguiente inhalación, lleva la atención a la coronilla y puedes imaginar que se abre tanto como desees. Visualiza entonces la matriz cristalina, esa red energía que se encuentra por encima de tu cabeza, imaginando que vierte su energía hasta tu coronilla, y que va descendiendo por tu cabeza, tu cara, cuello, hasta llegar al centro corazón, en el centro del pecho.

Haz una pausa durante unos momentos, y con una larga exhalación, imagina que sale de tu corazón un rayo de luz de la longitud de tus brazos y que te envuelve completamente en un círculo que, de nuevo, puede ser tan pequeño o tan grande como quieras imaginar.

En la siguiente inhalación, imagina que entra por tus pies la energía de la Tierra, *al mismo tiempo* que la energía de la matriz cristalina entra por la coronilla, y visualiza como ambas se reúnen en tu corazón. Al exhalar, visualiza de nuevo el rayo de luz de la longitud de tus brazos que te envuelve completamente en una esfera, tan grande o tan pequeña como desees. Puede ser diminuta, como un pequeño donut, o como un inmenso capullo de protección que te rodea.

Para practicar, realizaremos este proceso una vez más.

Lleva la energía de la Tierra desde los pies hasta el corazón, a la vez que atraes la energía de la matriz cristalina también hasta el corazón, imaginando que las dos se unen en ese punto. Inhala, imaginando que afluye a tu corazón tanta energía como quieras. En la exhalación, vas a irradiarla desde el pecho en forma de un rayo de luz, que va formando una esfera que te envuelve completamente, por delante y por detrás. De nuevo, la esfera puede ser tan grande como desees.

Ahora, centra tu intención en enraizar y centrar tu energía, por arriba y por debajo. Siéntete como el punto de encuentro entre la matriz cristalina por encima de tu cabeza y la Tierra bajo tus pies. Realiza cualquier ajuste que consideres necesario para que tu energía esté perfectamente equilibrada y centrada, y para que tu parte humana y tu parte divina estén en armonía, lo material y lo espiritual, la tierra y el cielo.

Puedes realizar esta meditación siempre que te encuentres estresado, ansioso, preocupado, enfadado, o si sientes que has perdido el equilibrio. Toma entonces una inhalación y atrae la energía de la Tierra y de la matriz cristalina hacia tí, para irradiar desde tu corazón un anillo de protección, de manera que tanto la energía de la Tierra como la energía de la matriz cristalina te protejan y estén siempre a tu alrededor.

Espero que esta meditación te resulte útil.

**Ejercicio de expansión del campo de energía  
por Jennifer Hoffman**

Con este ejercicio aprenderás como expandir tu campo de energía porque, con un campo de energía expandido, podrás recibir energía de frecuencias más elevadas. Cuanto más grande puedas hacer tu contenedor energético, más fácil te será recibir energía y manifestar aspectos mayores de tu potencial, ya que podrás acceder a nuevas frecuencias energéticas y a vibraciones que crearán, a su vez, nuevas posibilidades en tu realidad.

Con él, aprenderás a sostener energía de vibración elevada y a expandirla hacia el exterior, en todas direcciones. Para ello, visualizaremos en primer lugar cómo nos llenamos de energía y, después, agrandaremos nuestro campo de energía tanto como nos sea posible.

Puede que algunos realicéis el ejercicio hasta el final, mientras que otros, quizá, sintáis la necesidad de deteneros en algún punto del recorrido. Si es así, observad dónde queréis parar y daos cuenta también de lo que sentís mientras estáis expandiendo vuestra energía.

En la meditación de Enraizamiento ya aprendimos cómo traer energía desde la matriz cristalina hasta nuestro cuerpo, a través de la coronilla. Si no has hecho este ejercicio todavía, te sugiero que vuelvas atrás y que lo hagas antes de continuar. Si ya estás familiarizado con el proceso, puedes seguir adelante.

Siéntate con la espalda recta. Es posible realizar este ejercicio tumbados boca arriba, pero lo ideal es hacerlo sentados, porque nos interesa que los pies estén firmemente arraigados en el suelo. Vamos a traer energía desde la matriz cristalina hasta nuestro cuerpo, de manera que no debes preocuparte por la posibilidad de atraer energías de frecuencia inferior.

Únicamente podemos trabajar con la energía que se corresponde en frecuencia y vibración con nuestra propia energía, y siempre al mismo nivel que nuestro propio potencial. Por lo tanto, en ningún caso vas a trabajar con energías con las que no estés familiarizado o con las que pudieras sentirte incómodo.

Una vez aclarado esto, comencemos.

Toma una respiración profunda para enraizarte. Afloja los hombros mientras relajas todo tu cuerpo y deja que la cabeza vaya encontrando una posición natural. Las manos pueden descansar suavemente sobre el regazo o a ambos lados del cuerpo.

Vas a imaginar cómo tu coronilla se abre y empieza a recibir energía. Visualiza el chakra de la corona completamente abierto, como un sombrero puesto del revés. Imagina también la matriz cristalina como un campo de luz, como una inmensa rejilla de luz por encima de tu cabeza; se trata de una red que, aunque se encuentre alejada de la tierra, sostiene todas las improntas energéticas procedentes de ella.

Vas a traer hacia tí un rayo de luz de esa rejilla que resuene con tu energía y, visualiza cómo el rayo de luz entra por tu coronilla y desciende por tu cara, tu cuello y pecho, hasta llegar al centro del pecho y al corazón.

Permite que siga fluyendo energía hacia tu corazón, hasta que lo sientas muy brillante y completamente expandido. Inhala y exhala, y al inhalar, sigue permitiendo que llegue más y más energía hasta el corazón. Continúa llenándolo, hasta que tengas la sensación de que ya no podrías añadir ni un milímetro más de luz.

Una vez que tu corazón esté repleto de luz, al exhalar, vas a expandir esa energía por todo tu cuerpo. Siente cómo llega hasta tu cabeza, tus oídos; cómo baja por tu cuello, por tus brazos, y sigue descendiendo por tu pecho, tus caderas, rodillas, hasta llegar a los pies. Recuerda inhalar y exhalar profundamente todo el tiempo.

Podrías enviar parte de esta energía a la Tierra si lo deseas, pero en este ejercicio nos centramos en llenar completamente de luz nuestro propio campo de energía.

Cuando tengas la sensación de que todo tu campo está repleto de luz y brillante, vas a proyectar parte de esa energía hacia el exterior con la siguiente exhalación. Al principio, puedes hacerlo despacio, como explorando el terreno, expandiéndola tan sólo aproximadamente a un metro de distancia de tu cuerpo.

Imagina que la energía va tomando la forma de una inmensa burbuja de luz que te rodea por delante, por detrás, por arriba, por debajo y también a los lados, siempre a la distancia aproximada de un metro.

De nuevo, toma aire, y al exhalar, vas a expandir la energía un poco más allá, de manera que abarque también la habitación donde te encuentras en este momento. Continúa empujando la energía hacia afuera, hasta que llene completamente toda la habitación. Si tenemos la sensación de que necesitas más energía, simplemente, abre más el Chakra de la corona y permítete recibir más energía de la matriz cristalina.

Toda la habitación se está llenando de luz porque tu campo de energía está expandido y llega a alcanzar poco a poco el mismo tamaño que la habitación.

A través de la respiración, aprovecha la exhalación para continuar enviando energía a tu campo y expandirlo más aún, hasta que llegue adquirir el tamaño de la casa o edificio donde te encuentras.

Al inhalar, continúa atrayendo energía hacia ti desde la matriz cristalina para que, en la próxima exhalación, tu campo llegue a adquirir el tamaño de todo tu vecindario.

Inhala de nuevo para tomar aún más energía de la matriz cristalina, y lograr así expandir tu campo hasta que cubra completamente toda tu ciudad.

Vuelve inhalar para recoger más energía aún de la matriz cristalina, y expande tu campo en esta ocasión hasta que abarque todo tu país o tu continente.

Inhala una vez más para absorber energía de la matriz cristalina desde la coronilla, y expande ahora tu campo hasta que englobe a toda la Tierra y tú puedas visualizarte siendo tan grande como ella, en mitad del universo, observando al resto de los planetas y las estrellas.

Nos queda todavía un paso más. Esta vez, toma una inhalación aún más profunda, con el fin de absorber toda la energía que puedas de la matriz cristalina, y vas a visualizarte expandiéndote hasta llegar a ser tan grande como el Universo, tan inmenso como quieras imaginarlo.

Quiero que experimentes qué se siente cuando tu energía es tan grande, que sensaciones te trae esta experiencia. Si no has conseguido expandirla hasta alcanzar el tamaño del Universo, no importa. Toma conciencia únicamente de hasta dónde has llegado, en que punto te has detenido.

Una vez que este proceso se ha completado, vas a comenzar a encoger y a comprimir toda esa energía, valiéndote de la imagen de una bolsa que se va desinflando y se va quedando sin aire. Toda esa energía expansiva va a condensarse y a comprimirse hasta que, al final, llegue a estar contenida en un campo muy pequeño.

Ve recogiendo esa energía, sintiendo cómo se encoge. Pasa primero desde las proporciones inmensas del Universo a adquirir el tamaño de la Tierra. Después, se reducirá al tamaño de tu continente, al tamaño de tu país, de tu ciudad, de tu vecindario, de tu casa, tu habitación, hasta alcanzar el tamaño de un metro alrededor de tu cuerpo. Y, a medida que traes toda esa energía de vuelta hacia ti, vas a imaginar que se concentra en el espacio del corazón, en el centro de tu pecho.

Permite que tu campo vuelva adquirir un tamaño que te resulte cómodo y regresa poco a poco a tu cuerpo y al punto de partida, cuando tu corazón estaba lleno de luz.

Ahora, tu inmenso campo expandido de energía se encuentra comprimido, almacenado y siempre a tu disposición en tu corazón, desde donde siempre podrás usarlo. En lo sucesivo, tu corazón será tu centro de energía.

Parte del proceso de Ascensión consiste en ir trasladando paulatinamente nuestro centro de energía desde alguno de que los chakras inferiores (primero, segundo o tercer chakra) hasta el espacio más elevado del corazón. Y, ahí es donde se centra tu energía ahora.

Inhala y exhala profundamente por última vez mientras, poco a poco, vas cerrando la conexión del chakra corona.

Al abrir los ojos e ir regresando a tu cuerpo, comprobarás que sientes tu energía más ligera, más brillante y expandida. Y, ahora, toda la expansión de tu campo energético se encuentra concentrada en tu corazón, donde podrás hacer uso de ella en todo momento.

Siempre que necesites expandir tu campo de energía, basta con que empujes e irradies esta energía desde tu corazón hacia afuera, y que comiences a expandir tu propio espacio energético a tu alrededor.

Si te encuentras en una situación en la que necesites establecer ciertos límites energéticos, expande esa energía desde el corazón e imagina que inflas un globo inmenso a tu alrededor, donde toda esa luz y energía te rodea y te protege.

Espero que les sea de utilidad.

**Afirmación para la activación del Poder Divino**por Jennifer Hoffman

En este ejercicio voy a compartir una de mis afirmaciones favoritas.

Comencé a utilizarla hace muchos años y siempre me proporciona una sensación de paz y bienestar. También me recuerda algunos aspectos importantes de quién soy como ser humano y a nivel espiritual, y la asociación que existe en entre mi parte humana y mi parte divina. Considero que éste es nuestro principal propósito mientras permanecemos embarcados en esta aventura en el planeta Tierra.

Esta es la afirmación, y a continuación explicaré sus diferentes partes:

*“Yo soy divinamente guiado. Yo estoy conectado, estoy seguro y protegido en todos los sentidos, en todas las cosas.”*

Analicémosla ahora con detenimiento.

*“Yo soy”.* No se trata simplemente del comienzo de una frase. Cada vez que decimos “Yo soy”, se inicia un movimiento de energía. Por lo tanto, sea lo que sea que digamos a continuación de “Yo soy”, estaremos iniciando un movimiento en esa área; es importante que utilicemos esas palabras con atención.

“*Divinamente guiado*”. Aquí, el término “divinidad” se refiere a la totalidad, más que a la sacralidad o a lo sagrado. No se trata de tener que ser especiales, de tener que estar absolutamente conectados con la Fuente o entregados a lo sagrado. “Divino”, en realidad, quiere decir que el centro espiritual se ha activado, de manera que podamos incluir nuestra divinidad en nuestro yo humano. Así, dejamos de vernos únicamente como un ser humano que *hace,* para conectar también con la parte de nosotros que *es* espiritual.

Nuestra guía divina no nos dice lo que debemos hacer; siempre actúa dentro del marco de nuestro libre albedrío. Por consiguiente, al decir “divinamente guiado”, afirmamos que, al avanzar hacia adelante, las intuiciones y mensajes que nos llegarán serán la combinación de nuestro libre albedrío humano junto con el aspecto divino que todos llevamos dentro.

*“Yo estoy conectado”.* Significa que siempre existe una conexión entre tú y Dios, la Fuente, o como quieras llamar al Creador del Universo. Y esa conexión no puede romperse, aunque la ignoremos o no le prestemos atención alguna; siempre recurriremos a ella en los momentos de necesidad, cuando queramos pedir ayuda.

Sin embargo, es mejor que mantengamos esa conexión de manera fluida y continua, para que siempre podamos recordar que nuestra guía interna se encuentra a nuestra disposición, que es parte de nosotros y que se activa gracias a esa conexión.

*“Seguro y protegido”.* Cuando nos mantenemos conectados y recordamos nuestra guía divina, nos sentiremos seguros, a salvo, y sabremos que alguien cuida de nosotros. De nuevo, nuestra guía divina siempre respetará nuestra libertad de elección y no actuará sin nuestro consentimiento: su único propósito es el de ayudarnos durante nuestro viaje.

También tendremos protección espiritual si la pedimos y decidimos usarla. Quizá su finalidad no consista exclusivamente en ocuparse de que jamás nada nos haga daño, aunque sí puede impedir que nos perjudiquemos a nosotros mismos. Esto no significa que podamos utilizarla como excusa para hacer cualquier cosa. Más bien se encargará de que, ante cualquier situación, y ocurra lo que ocurra, dispongamos de las herramientas y los recursos necesarios que nos ayudarán a encontrar el camino para salir adelante de la mejor manera posible.

*“En todos los sentidos”.* El Universo nunca juzga; no le importa si necesitas un vaso de agua porque tienes sed o si necesitas una nueva casa porque necesitas un lugar donde vivir. Olvidamos que, en un Universo que no juzga, todas las cosas tienen la misma relevancia y son igualmente importantes.

Por tanto, recuerda que estás a salvo y estás protegido, que eres guiado y ayudado de todas las maneras posibles. Eso significa que, cuando te permitas hacer milagros, todo será posible para tí y que todos los caminos te ayudarán a hacer realidad tus intenciones y ponerlas a tu alcance.

*“En todas las cosas”.* En todas las cuestiones y aspectos de nuestra existencia. Nada es demasiado mundano o demasiado importante; la energía que vamos a activar dirigirá toda nuestra vida, y estaremos seguros de que nuestra intención más elevada siempre se cumplirá. *En todas las cosas* quiere decir en absolutamente todo.

No olvides pedir guía y dirección, de utilizar todos tus recursos espirituales en cualquier área de tu cotidianeidad en que te sientas incómodo, tengas dudas o temores. La energía y las leyes universales lo abarcan todo; nada es demasiado insignificante y no hay nada que no pueda resolverse desde el plano espiritual.

Digo esta afirmación todos los días, cien veces al día. La canto como una canción, me la repito mi misma para recordarme que soy divinamente guiada, que estoy segura y protegida en todos los sentidos, en todas las cosas.

Y espero que vosotros podáis recordarlo también. Gracias.

Derechos de autor © 2015 por Jennifer Hoffman. Todos los derechos reservados. Pueden citar, copiar, traducir y vincularse a este artículo en su totalidad en sitios gratuitos solamente. Cualquier uso parcial de esta información está estrictamente prohibido. Cualquier uso de esta información sin el crédito y atribución apropiada a la autora también está prohibido.

Ofrecemos una recompensa de $100 a quien brinde prueba verificable de una violación de derechos de autor.

===============

Derechos de autor reservados © 2015 por Jennifer Hoffman. Pueden citar, traducir, reimprimir o referirse a este mensaje si mencionan el nombre de la autora e incluyen un vínculo de trabajo a: <http://enlighteninglife.com>

**Las traducciones de los artículos de Jennifer Hoffman pueden ser descargadas en archivo Word desde el sitio creado para ella en** [***http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm***](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.manantialcaduceo.com.ar%2Flibros.htm&h=BAQEQhQP0&s=1) [**https://www.facebook.com/ManantialCaduceo**](https://www.facebook.com/ManantialCaduceo)

**Para recibir los mensajes en tu bandeja de correo suscríbete en**

## <http://www.egrupos.net/grupo/laeradelahora/alta>

## ****El Manantial del Caduceo en la Era del Ahora****

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.*