**Actualización De Energía:
Emociones Intensas, Vulnerabilidad y Cambio
por Lee Harris
16 de junio**[http://www.leeharrisenergy.com](http://www.leeharrisenergy.com/)

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

Bienvenidos a la Actualización de Energía de esta semana.

Nos olvidamos de respirar y de tomarnos algunos momentos de calma y, dada la intensidad de lo que sucede a nuestro alrededor estos días, es muy importante durante poder parar, poder darnos unos instantes y comprobar que estamos sintiendo todo lo que necesitamos sentir y que estamos experimentando todo lo que necesitamos experimentar. Nos beneficiará, porque los estímulos del exterior pueden resultarnos muy intensos: tanto lo que vemos que ocurre en el mundo exterior como las respuestas que éste despierta en nosotros.

Probablemente muchos de los sensitivos y empáticos entre ustedes tuvieron reacciones intensas ante lo sucedido el pasado fin de semana. Pude leer algunos comentarios acerca de la masacre de Orlando y de cómo algunos se sintieron muy centrados y equilibrados al respecto, más de lo habitual. El hecho de que haya un grupo de personas centradas y equilibradas cuando sucede algo así es fantástico, porque nos ayuda al resto a poder integrarlo emocionalmente. Pero una de las cuestiones que salió a la luz a raíz del atentado de Orlando, y que sigue teniendo eco en todo el mundo, es una profunda sensación de sanación. Hay debates de todo tipo al respecto, e incluso personas que intentan utilizarlo para sus propios fines pero, en realidad, lo que los acontecimientos del fin de semana pusieron de manifiesto fue una herida de división y separación.

Esta semana escribí un artículo en Facebook donde comentaba cómo, cuando albergamos alguno odio sin sanar en nuestro interior, siempre es útil investigar de dónde procede, por qué creemos lo que creemos y, sobre todo, si estamos manifestando ese odio hacia el exterior( ya sea en forma de pensamiento, de juicio o que, incluso, lo llevemos a la acción). Es un tema muy presente en momentos así. Cuando este tipo de cuestionamientos se difunden por todo el mundo, pueden dar lugar a conversaciones difíciles, pero no debemos dudar de que también se está produciendo una sanación.

También podemos observar que se está produciendo una oleada de solidaridad y de amor por la comunidad gay y lesbiana.

Recuerdo que hace años escuché decir a mis guías que el período que ahora atravesamos sería muy intenso y que traería consigo una gran polaridad. No es fácil estar en este mundo, experimentar todo lo que está pasando y sentirlo, pero dijeron que sería un período en que deberíamos ocuparnos de las fracturas sociales. Si echamos un vistazo a nuestra Historia, veremos que el tema de la guerra ha estado tan vigente a lo largo de ella, que la de hoy podría considerarse tan sólo una pequeña guerra más. Y no quiero decir “guerra” en el sentido de terrorismo al que otros se refieren. Me refiero al terrorismo que tiene lugar cada día en el interior del ser humano, y que le mantiene fracturado y dividido.

 A pesar de que todos somos diferentes y de que nos encontramos en distintas etapas de nuestro proceso individual, el punto que me venía a la mente esta mañana y sobre el que me gustaría reflexionar hoy es el de la sanación profunda. En cierto modo, creo que lo que está sucediendo será un tema recurrente durante los próximos años. Es algo que vemos cómo levanta la cabeza de vez en cuando y, ahora mismo, nos encontramos en un espacio de sanación muy profunda en todo el planeta Tierra. Lo cual significa que podríamos sentir vulnerabilidad, emociones intensas y sensación de cambio en determinados momentos. Estos tres elementos suelen ir juntos. Cuando las cosas cambian, podemos sentir más, entramos más en contacto con nuestra vulnerabilidad.

Las herramientas que pueden ayudarnos son: equilibrarnos y reajustarnos, sentirnos cerca de otros y, si ven a alguien que creen que pueda sentirse aislado o que podría estar atravesando un mal momento, prueben a acercarse a él de cualquier manera que les parezca adecuada, aunque tan sólo sea a través de una sonrisa a un desconocido. Si se trata de alguien que conocen, el hecho de ayudarnos mutuamente a atravesar el dolor es una de las maneras en que podemos contribuir a la sanación del planeta. Es algo que sucede todos los días y, probablemente, no llegaremos a ver en esta vida un mundo completamente sanado pero, sin duda, siempre podemos mantener la visión de un mundo completamente sanado y contribuir a ello como nos sea posible.

Por lo tanto, en medio de la intensidad de esta semana, intenten encontrar espacio y paz para recuperar su propio equilibrio, vean lo que pueden ofrecer a otros y cuánto amor pueden compartir. Y, sobre todo, cuíden de sí mismos.

Mucho amor para todos.

(c) copyright 2016 - all rights reserved by Lee Harris Energy

**Las traducciones de los artículos de Lee Harris pueden ser descargados en archivo Word desde el sitio creado para el en** [***http://www.manantialcaduceo.com.ar/lee\_harris/energias.html***](http://www.manantialcaduceo.com.ar/lee_harris/energias.html)

**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.*