

The Solstice Paradox

Eluña Noelle

- 00:00:00 Así que estamos en 2025 y estamos a punto de llegar al final. Y estamos viendo un cambio de luz en nuestra tierra, en nuestra tierra. Y también estamos presenciando un cambio de época. El año 2025 marca este giro, no porque sea necesariamente el año 2025.
- 00:00:29 Se debe simplemente a la situación energética en la que se encuentra actualmente nuestra conciencia y a la dirección a la que hemos decidido dirigirnos como colectivo. Y quiero invitarlos a que reflexionen y recuerden realmente día tras día.
- 00:00:50 Y lo digo por mí mismo. Somos reflejos de esta tierra. Particularmente en este cuerpo humano que tenemos, ante todo, somos un reflejo de la tierra. Y lo que eso significa es que también nos movemos y evolucionamos en conjunto y en armonía con nuestra Tierra.
- 00:01:18 El mundo parece muy frenético y acelerado, y puede parecer bastante caótico. Incluso dentro de la tierra misma, hay procesos que se mueven rápidamente y hay caos, porque el caos es el precursor del orden para siempre.
- 00:01:41 El caos es lo que da origen al orden, y el orden es belleza y la belleza es magia. Así que estamos presenciando mucho caos, y puede ser fácil para la mente sumergirse de verdad en él. y te sientes como si fueses un alud de lodo bajando la colina demasiado rápido sin poder recuperar el aliento.
- 00:02:07 A veces puede sentirse así. Y es a lo que realmente quiero invitarlos mientras hablamos del solsticio de hoy, y de lo que significa que nos movemos al ritmo de la Tierra, y eso es exactamente lo que queremos.
- 00:02:27 En realidad, no queremos un cambio rápido y repentino. Si alguno de ustedes ha experimentado una sorpresa repentina en su vida, ya sea que haya sido extremadamente alegre o no, todavía se encuentra en un momento en el que está un poco aturdido. Hay un momento en el que estáis un poco sorprendidos y necesitáis un minuto para volver y comprender realmente lo que está pasando y procesar la sorpresa, aunque sea bonita, necesitáis un momento para procesarla.
- 00:03:04 Y es de esperar que lo que estamos experimentando con nuestra evolución no sea algo que simplemente cambie inmediatamente. Y puedo sentir que algunos de ustedes dicen: En realidad no me siento así, y está bien. Está bien. Yo tampoco me sentía así.
- 00:03:26 Y cuando realmente empecé a ponerme en contacto con los ritmos de mi cuerpo y de la tierra, por fin comprendí que no era eso lo que queríamos. No queremos un apagón repentino de nada. Y ahora el mundo tiene que restablecerse. Queremos que se desarrolle la belleza lenta y gradual que va acompañada de la muerte de este proceso.
- 00:03:55 Queremos que sea como lo que se refleja en el cuerpo cuando el cuerpo humano está pasando por una curación significativa. Tanto los marcadores de la inflamación en el cuerpo como los de la antiinflamatoria aumentan.
- 00:04:16 Ambos aumentan al mismo tiempo cuando se acerca una curación significativa. Esto parece paradójico, pero se debe a que la inflamación es un signo de destrucción. Las cosas están muriendo. Así que queremos que la inflamación esté presente al mismo tiempo que la antiinflamatoria, lo que significa que hay crecimiento, curación y reparación.

- 00:04:42 Queremos que las dos cosas estén juntas al mismo tiempo, para no tener que arrancarlo todo y destruirlo todo. Y ahora tenemos que volver a empezar por completo. De hecho, es más fácil intercambiar parte de lo que el cuerpo ha estado usando y que está siendo destruido. Las células toman parte de esa cantidad y la intercambian por células sanas.
- 00:05:07 Hay un intercambio de información que ocurre en el proceso de apoptosis, la muerte celular que es tanto inflamatoria como antiinflamatoria. Y lo de arriba es de abajo. Así que nuestro cuerpo y lo que experimentamos son un reflejo de lo que está pasando en esta tierra y viceversa.
- 00:05:28 Y del mismo modo, es lo que estamos atravesando como colectivo. Por eso queremos y necesitamos la destrucción, la inflamación que parece realmente caótica. Necesitamos que esté aquí mientras reconstruimos.
- 00:05:50 Y este giro de la luz, la cantidad de tiempo que tarda el enorme cuerpo que es el Sol en abrirse camino debido a nuestro propio giro, a nuestra propia evolución y revolución como planeta, le toma a un ser humano lo que parece un tiempo bastante largo para hacer ese viaje.
- 00:06:12 Hace seis meses que la inclinación de la Tierra se mueve. Eso cambia la luz. Entonces, ¿qué podemos hacer en seis meses como colectivo, como individuo? ¿Qué podríamos lograr en seis meses, desde el día de este solsticio hasta el siguiente? ¿Qué puede ocurrir?
- 00:06:33 Sin duda, es posible hacer más si nos encontramos en un estado de inspiración creativa y no de supervivencia caótica. Así pues, atravesamos ambos portales, ambos lugares, entramos y salimos de ellos porque eso forma parte de nuestra evolución.
- 00:06:55 Así que lo que siempre sé, y por lo que expreso mi gratitud, es que cuando hay cosas que forman parte de la caótica destrucción, bendecirlas aún más profundamente en mi vida personal y en la vida de quienes me rodean, así como en la vida colectiva, bendecirlas y expresar aún más gratitud por esa experiencia, sabiendo que con esa significativa pérdida o destrucción, debe haber algo realmente hermoso y espectacular que esté listo para construirse y nacer después. eso.
- 00:07:39 Entonces, si estás en una fase, tal vez en la que estés experimentando la destrucción de tu propia vida. ¿Cómo puedes bendecirlo y expresar una gratitud genuina? Entendiendo realmente que este es el proceso de vuestra evolución. Y lo mismo es cierto para nuestra Tierra.
- 00:08:01 Independientemente de lo que pueda parecer en el exterior. Es el proceso de nuestra evolución y renacimiento, y esta muerte y destrucción deben tener lugar. Y como dicen, bueno, como dice Lao Tse en el Tao Te Ching, quienes recorren los senderos del Sendero de la Maestría no pueden ser sentimentales.
- 00:08:31 Eso no quiere decir que no sintamos nuestras emociones y sintamos dolor cuando esto se presenta, y que también sintamos alegría cuando eso surge. Pero no podemos ser tan sentimentales como para obsesionarnos con algo del pasado, deseando que sea de cierta manera, preguntándonos por qué tiene que ser así. Puedes preguntarte por qué, siempre y cuando estés de acuerdo con no recibir necesariamente una respuesta en esta vida.
- 00:08:56 Por eso siempre me dedico a dar las gracias. Así es más sencillo. Así que. Después de todo eso, si aún no tienes un bolígrafo o un diario o algo con lo que escribir, te animo a escribir a mano. Siempre por la conexión entre la mente y el cerebro, en realidad, y la mano.
- 00:09:21 Hace mucho por ti. Por eso, si no lo tienes disponible, te animo a que lo compres. También puedes hacerte con una máscara para los ojos si lo deseas, porque haremos una meditación. Y siempre recomiendo que apagues los sentidos lo mejor que puedas. Y

una máscara para los ojos puede ayudar con eso. Después de la meditación, te invitaré a recostarte unos minutos para que no tengas que hacerlo en absoluto.

- 00:09:45 Pero es básicamente una forma de practicar una savasana y permitir que tu cuerpo, todo tu sistema nervioso, absorba todo lo que vas a experimentar en esta meditación. Así que si tienes un espacio para hacerlo, precioso. Si no, está absolutamente bien. Simplemente deja que tu cuerpo descanse al final de la meditación.
- 00:10:05 Así que. Nuestro. Los antiguos ancianos y nuestros antepasados han estado honrando este cambio de estación durante mucho tiempo, e incluso más que eso desde antes del tiempo registrado.
- 00:10:29 Han estado celebrando este día. Y como he mencionado, el solsticio es el cambio de la luz. Es el momento en que estoy en el hemisferio norte cuando. Entonces, si vives por encima del ecuador, entonces el sol está más al sur al que puede ir ese día.
- 00:10:53 Eso significa que en el Norte tendremos el día más corto y la noche más larga. Por lo tanto, hoy tendremos la menor cantidad de horas de luz solar y la mayor cantidad de horas nocturnas. Y es lo contrario en el hemisferio sur. Por lo tanto, aquellos que viven por debajo del ecuador, debido a que el sol está lo más al sur posible, brilla directamente sobre ellos.
- 00:11:18 Así que los rayos del sol están lo más concentrados posible. Van a tener el día más largo y la noche más corta, y es su solsticio de verano. Así que eso es lo que realmente es el solsticio. Y el equinoccio, por supuesto, es cuando es igual a igual. Día y noche. Así que está justo en el centro de nuestra tierra.
- 00:11:40 Pero tenemos el extremo en este día, en el solsticio, en el que hoy, para nosotros en el norte, el sol es lo más alejado que estará en todo el año. Ahora, me encanta esta paradoja. Te da todas las paradojas, te da la verdad sobre lo divino.
- 00:12:02 Porque, por supuesto, Dios es una paradoja. Dios es una paradoja porque es todo y nada al mismo tiempo. Por lo tanto, es una paradoja y todas las paradojas proporcionan información. Te permiten vislumbrar el corazón de lo divino, la verdad con T mayúscula, y el solsticio es una paradoja.
- 00:12:28 Cuando pensamos realmente en nosotros en el hemisferio norte, el sol está lo más lejos posible. El cuerpo de luz celestial que nos da vida a todos está lo más lejos posible de nosotros en la actualidad. Y hoy marca el principio de cuando esa luz volverá a nosotros.
- 00:12:53 Y hoy en día ocurre lo contrario en el hemisferio sur. La gente del hemisferio sur va a tener el día más brillante y largo con el sol. Y también es el día en que el sol se va a ir. Y cada día van a perder más y más luz solar y nosotros la vamos a ganar.
- 00:13:15 Existe la paradoja de que ese día en el hemisferio norte, cuando tenemos la noche más larga de todo el año, tenemos la menor cantidad de luz disponible. El sol está lo más lejos posible. Sin embargo, marca el principio del momento en que esa luz volverá a nosotros.
- 00:13:37 He oído a algunos de vosotros decir que siempre es más oscuro antes del amanecer. Así es. También es una paradoja. Nos da información sobre nuestro propio viaje, nuestro propio ritmo. Y, por supuesto, como seres de libre albedrío, tenemos la opción de permanecer en un invierno perpetuo en lugar de seguir los ritmos de la tierra.
- 00:14:04 Es cierto, pero es importante recordar que en la cúspide de la oscuridad, en la cúspide de lo que parece ser el caos, aparece la semilla de la luz que vuelve a aparecer.
- 00:14:25 Caminando hacia nosotros todos los días. Y ahí es donde mantenemos nuestro enfoque y nuestra atención mientras honramos exactamente lo que nos rodea. Una vez más, hablando desde donde vivo actualmente, es que aquí hay mucha muerte.

- 00:14:48 Las plantas están muriendo. Las hojas de los árboles están todas fuera. Está muy oscuro ahora mismo, especialmente este día con una tormenta en lo alto. Y honro eso. Este es el ciclo. Aquí es donde está la Tierra ahora mismo. Estoy viviendo el invierno de esta Tierra y el invierno de mi propio cuerpo y una estación de invierno, en realidad, en mi vida personal, es que todo se ha integrado en uno solo.
- 00:15:19 Sin embargo, mantengo mi yo, mi ojo interior. En la luz, en el corazón de lo divino, sabiendo que camina hacia mí mientras yo camino hacia ella, y que las estaciones siempre vuelven a cambiar y la luz siempre llega.
- 00:15:43 Por eso, esta primera reflexión para vosotros, a la que quiero invitaros, es a considerar y contemplar realmente esta paradoja del solsticio. Entonces, ¿cómo se manifiesta esta paradoja como metáfora en el colectivo?
- 00:16:08 ¿Y cómo se manifiesta esta paradoja a modo de metáfora en nuestra propia vida en este momento, tal vez cuando se vive la noche más oscura aquí en el hemisferio norte y el día más brillante y largo se vive en el hemisferio sur, marcando el regreso o la salida de la luz?
- 00:16:29 ¿En qué sentido es esa metáfora para ti? Y considera dónde vives si estás en el hemisferio norte o en el hemisferio sur. ¿Qué estás experimentando ahora mismo? ¿Es el regreso o la salida de la luz? Y, finalmente, ¿qué es lo que inspira en ti esta paradoja?
- 00:16:52 Solo quiero invitarlos a reflexionar sobre eso y a escribir sobre ello durante este cambio de estación. Te va a apoyar. Te voy a dar unos minutos para hacerlo. Unos tres minutos para escribir y luego volveremos.
- 00:20:06 Está bien. Tómame un momento más.
- 00:20:46 Vale, después de considerar esta paradoja, que te invita a profundizar en tu propio desarrollo, quiero hacerlo. Cuéntame que esta vez, debido a la potencia de este día en particular, es un día de mucho potencial creativo.
- 00:21:18 Así que tenemos la capacidad de usar realmente la energía de este cambio, del cambio de estación, para crear. Podemos adaptarnos a lo que está atravesando la Tierra para crear más. Y la manera en que creamos la forma de crear más, quizás mundana, diría yo, que es absolutamente mágica, sigue siendo a través de nuestras palabras.
- 00:21:49 Eso es lo que hacemos constantemente: crear a través de nuestras palabras. Y las palabras lo son. No. Es confuso porque no es la palabra. Es la frecuencia detrás de la palabra.
- 00:22:10 Las palabras en sí mismas no tienen poder, así que no importa qué palabra digas realmente. Las palabras en sí mismas no son las que tienen el poder. Es la frecuencia detrás de la palabra lo que le da poder a la palabra. Todos ustedes lo han experimentado ustedes mismos o yo lo he experimentado.
- 00:22:33 Todos tenemos que decir palabras vacías y también recibir palabras vacías. Como cuando la gente te pregunta hola, ¿cómo estás? Pero en realidad no, en realidad no te están haciendo esa pregunta. Es solo un dicho vacío. Es como que cuando nuestras palabras están vacías, no tienen poder.
- 00:22:57 Por lo tanto, es solo a través de una expresión intencional. Y eso significa un sentimiento intencional y una convicción detrás de tus palabras que eres capaz de crear. Lo que escuchamos al principio de esta convocatoria. Nuestro corazón y nuestra mente o nuestro cerebro, en realidad.
- 00:23:19 Ese es el yin y el yang de nuestro ser. El corazón es el yin, la fuente magnética de energía, la forma en que atraemos las cosas hacia nosotros a través de lo que sentimos.

Y la energía yang o energía yang es la energía eléctrica. Es la energía masculina. Es la forma en que pretendemos y nos enfocamos en algo.

- 00:23:44 Así que lo masculino tiene un enfoque estrecho que se centra exactamente en lo que quiere, mientras que lo femenino reúne y recibe esa cosa hacia sí misma. Así que es hacia lo que se está acercando y uniéndose al mismo tiempo. Eso es lo que crea esa increíble danza del yin y el yang que podemos ver reflejada en las espirales de las galaxias, que forman una piscina opuesta, pero se unen.
- 00:24:13 Eso es el yin y el yang. Esa es la danza de la creación que tienes dentro de ti. Ahora, por supuesto, si nuestra mente es caótica, te refieres a ti. No puedes tener un enfoque muy claro. Tú solo. Estarás buscando por todos lados.
- 00:24:34 No podrás quedarte así como así. Y con nuestro corazón. Si no hemos practicado el control de nuestras emociones y el control de nuestras reacciones emocionales, entonces tendremos reacciones consistentes basadas en nuestras experiencias pasadas. Porque si no hemos dejado que esa energía salga del cuerpo, entonces el cuerpo va a tratar de procesar esa energía expresándola.
- 00:25:02 Y a veces, a veces, como siempre, nosotros, como seres humanos, nos quedamos atrapados en un bucle y repetimos las mismas reacciones emocionales una y otra vez, sin darnos cuenta, sin siquiera ser conscientes de ello. Y a veces somos conscientes de ello. Y eso puede volvernos locos, porque podemos decir: estoy consciente y sigo reaccionando de esta manera, y no sé qué hacer.
- 00:25:30 Por eso queremos tener un corazón y una mente claros para poder ser creadores con claridad. Por eso, este día, en este cambio de estación y también de tiempos, quiero invitaros a que paséis a ser creadores.
- 00:25:53 Y hay dos maneras sencillas de entrar en un estado de creación y también de recibir, porque ambas deben estar presentes. Debes estar abierto a crear y recibir para poder recibir lo que has creado.
- 00:26:13 Y debes estar abierto a la creación para poder expresar tu gratitud y luego hacer que llegue a ti. En ese sentido, quiero invitarte a practicar estas dos prácticas sencillas que, en cierto modo, evitan la mente posiblemente caótica que está teniendo lugar.
- 00:26:35 Y también van más allá de las reacciones limitadas que provienen del cuerpo, de tu pasado. Y eso puede surgir dentro de ti si descubres que eso no es cierto para ti, si descubres que tu cuerpo tal vez está respondiendo de una manera tal vez de experimentar la falta de algún tipo de, oh, eso nunca va a suceder, entonces te animo a que dejes de lado esa parte y vuelvas a ella más tarde, porque lo que vamos a hacer, y lo que me gustaría preguntarte, es que consideres con qué quieres bendecirte.
- 00:27:17 Saber que eres un creador infinito, un ser eterno. Lo que significa que no tienes pasado, presente o futuro en la actualidad. Así pues, con cualquier cosa con la que os bendigáis, estáis bendiciendo a todos vosotros con todos vuestros seres paralelos, que son vuestro yo pasado y futuro.
- 00:27:44 Estás bendiciendo cuando decides hacerlo, y te animo a que vuelvas a sintonizar con esa energía para anular las posibles respuestas habituales del cuerpo o la mente, y a que te sintonices con tu ser eterno, tu yo infinito, la parte más profunda de tu corazón.
- 00:28:07 ¿Con qué te quieres bendecir? Entonces, saber que te estás bendiciendo a ti mismo en todo momento, espacio y dimensión. Podrías considerar lo que estás experimentando en este momento o lo que quieres experimentar, o lo que ya has experimentado.
- 00:28:33 Y bendice con esa energía. Así, por ejemplo, me bendigo con la paz que sobrepasa todo entendimiento. Eso es algo hacia lo que estoy avanzando, con lo que quiero bendecirme, para sentir siempre paz en mi corazón.

- 00:28:56 Así que vengo con la energía que ya he recibido. Me bendigo con una compasión que va más allá de lo razonable. Me bendigo con una alegría que va más allá de los límites.
- 00:29:17 Me bendigo con una conciencia en constante expansión. Me bendigo con gratitud por todas las experiencias. ¿Con qué te bendices?
- 00:29:37 Nos tomaremos un tiempo en silencio, solo durante unos minutos. Y realmente escribe todo lo que quieras. Dios lo bendiga. Eres tú. Para ti.
- 00:31:21 Vale. Y luego quiero invitarlos a otra reflexión.
- 00:31:33 Así que hay una forma en la que podemos, una forma en la que podemos orar, porque hemos olvidado cómo orar. De hecho, durante el último año he aprendido bastante que la gente ha olvidado cómo orar.
- 00:31:53 Una manera de orar es bendecirse a uno mismo como si ya se hubiera dado, porque así es. Y la otra forma es hacer una declaración. ¿Qué declaras en tu vida o declaras a lo largo de tu vida?
- 00:32:14 Porque una declaración es algo que se hace con una intención firme y con la plena convicción del corazón. Entonces, ¿qué es lo que declaras en tu defensa? ¿Para tu vida? ¿Hoy? Declaro experiencias místicas y de belleza sobrecogedoras en mi vida.
- 00:32:43 Declaro la genialidad creativa en mi mente. Declaro mi amor por toda la vida y todos los seres. Declaro una abundancia de alegría e inspiración en mi vida.
- 00:33:06 ¿Qué declaras en tu vida? Decláralo. Recordando que se da incluso antes de que se pida.
- 00:34:48 Estas bendiciones.
- 00:34:50 Y estas declaraciones, como mencioné, van a llegar a cada parte de ti en todo momento y espacio. Quiero afirmar otra paradoja que puede resultar muy difícil de entender para la mente humana.
- 00:35:16 Y me he dado cuenta, ante esta paradoja, de que voy a entrar y salir de uno y otro lado de la situación. Es decir, no hay nada fuera de ti que pueda darte algo y, sin embargo, nada es también Dios, que te lo da todo.
- 00:35:45 Esto supone un desafío para la mente humana. Pero quiero recordaros esto porque en estas bendiciones y declaraciones no estáis pidiendo nada. No dije que pidieras o por favor.
- 00:36:07 Dije que declaro alegría y abundancia en mi vida. Lo dices porque eres el creador. No es una solicitud ni una petición de ayuda. Lo es. Aquí solo estáis tú y tú.
- 00:36:30 Eso es todo. Y debemos estar dispuestos a aceptar y recordar esto, esta energía, este poder de creación que tenemos. Debemos recordar esto en todo momento, no sea que cedamos nuestro poder.
- 00:36:50 Momento a momento. Y todavía lo hago todo el tiempo. Estoy trabajando en ello. Yo también cederé mi poder. Alguien con quien me siento frustrado. Eso es. Y no son ellos. Soy yo. Debemos recordar que estamos creando activamente en cada momento.
- 00:37:18 Y regresa a nuestro centro, a nuestro poder para que podamos estar creando de manera consciente. Así que con estas bendiciones y declaraciones, eso es algo que os estáis dando y que ya os ha sido dado. La mente superior de Dios ya sabe lo que quieres.
- 00:37:43 Es por eso que se da antes de que se pida. Pero debemos sentir la gratitud de recibir esas cosas para que aparezcan en nuestra vida. Porque, de lo contrario, hay una

desalineación con lo que decimos que queremos experimentar, como la alegría y la felicidad. Pero si estoy constantemente molesta, frustrada o impaciente, lo estoy.

- 00:38:10 No hay lugar para experimentar la alegría y la felicidad. Incluso si se me presentara una experiencia alegre. Si me siento impaciente en este momento, me lo voy a perder. Me quedará ciega ante ello. Y lo mismo ocurre con todo tipo de cosas que queremos crear y manifestar en nuestra vida.
- 00:38:35 Así que debemos experimentar la gratitud de recibir esa cosa. Después de hacer la firme declaración con nuestra mente clara y nuestro corazón de que eso es lo que queremos experimentar. Así que voy a guiarnos en un.
- 00:38:57 Meditación breve. Es una meditación atemporal. Así que no te preocupes por la hora. Es atemporal. Y vas a usar algunas de esas bendiciones y declaraciones en esta meditación. Así que, basándote en tu capacidad para memorizar cosas en este momento, elige no más de tres. Yo diría que recuerdes con qué te estás bendiciendo y qué estás declarando en tu vida.
- 00:39:26 Recuérdalos porque te voy a invitar a que los llames cuando estemos en esta meditación. Así que siéntelo profundamente. Si lo sientes, no lo olvidarás. Ese es el secreto para aprender cualquier cosa. Para memorizar cualquier cosa. Si te apasiona y lo sientes, nunca lo olvidarás.
- 00:39:53 Vale, ahora que has elegido. Tal y como va a ser esta meditación, te voy a invitar de verdad a que salgas de tu cuerpo. Así que dejar atrás. Dejar atrás tu cuerpo, es decir. Y si no has meditado conmigo antes, te voy a invitar a que no muevas tu cuerpo en absoluto, incluso cuando tu cuerpo diga que no.
- 00:40:21 Pero me da mucha comezón que no, a ti no. De verdad quiero invitarte a que te quedes completamente quieta, aunque pienses: «Oh, pero eso es doloroso». Quédate quieta. Es la manera de dejar tu cuerpo. Tienes que estar quieto para salir de esto, de esto, y dejar que tu cuerpo descanse un momento sin que tu mente vaya constantemente.
- 00:40:45 Tienes que estar quieto para que eso suceda. Por eso te invito a que encuentres la quietud durante esta meditación para que puedas salir de tu cuerpo con un poco más de facilidad. Y solo quiero llevarte a un lugar de energía pura, solo energía creativa. Así que va a ser un espacio sin nada.
- 00:41:06 Si has practicado la meditación para evitar la meditación antes, entonces ahí es adonde iremos. Y te voy a invitar a que llegues allí ahora mismo a través de dos maneras. Y no voy a decir esto en la meditación. Te lo voy a decir ahora mismo, cuando te estoy invitando a salir, o vas al punto central de tu corazón, si puedes encontrarlo, y te concentras en él, o vas a tu octavo chakra y desapareces allí.
- 00:41:40 Y si lo dices, ¿qué diablos significa eso? Simplemente Pruébalo. Pruébalo y descubre lo que quiero decir. Si tienes otro método para dejar ir y cesar los pensamientos, entonces hermoso. Pero te animo a que permanezcas conmigo en esta meditación. No te desvíes demasiado del camino. Quédate con nosotros.
- 00:42:01 Entonces voy a pedirte que recuerdes qué es lo que estás aportando a tu vida. ¿Con qué estás bendiciendo tu vida y qué estás declarando en tu vida? Te lo voy a preguntar solo un par de veces para que recuerdes que me estoy bendiciendo con alegría.
- 00:42:22 Declaro genio creativo en mi mente, etc. . Entonces te voy a invitar a sentir la gratitud en tu corazón. Siente la gratitud por ellos. Y quiero expresar sinceramente que eres tú quien aporta la energía de la gratitud.
- 00:42:43 No es que alguien te regale flores y luego digas: está bien, ahora me sentiré agradecida. Ya te han regalado todas las flores. Ya se te han dado todas estas cosas porque ya se

te han dado. Así que, aunque no puedas ver estas cosas en tu ser humano, ya te han sido dadas.

- 00:43:06 Así que ahora sentimos gratitud por ellas y así es como terminamos recibíéndolas. Así que siente gratitud en tu corazón. Tienes que traerlo. Luego te pediré que te acuestes unos minutos para que todo se calibre y luego te invitaré a que vuelvas. Y sé que les dije a algunos de ustedes, incluidos los de mi equipo, que esto podría durar solo una hora, pero también dije que podría durar un poco más de una hora.
- 00:43:32 Así que aquí vamos a hacer poco más de una hora. No te mantendré aquí demasiado tiempo durante la meditación, pero este es el momento de crear. Y debido a que estamos haciendo esto como un colectivo, hay una energía amplificada. Es por eso que conectamos nuestros corazones y nuestras mentes en una sola unidad para generar más energía para compartir. No cabe duda de que estaré aquí guardando espacio contigo, así que tómate un momento para adaptarte a tu espacio de meditación.
- 00:44:01 Puedes ponerte la máscara para los ojos. Le recomiendo encarecidamente que se quede sentado. Si, si, especialmente si eres. No quiero que te duermas. Así que quédate sentado por ahora, y luego te invitaré a que te acuestes al final. Genial.
- 00:44:22 Así que ponte las mascarillas para los ojos. Ojos cerrados. Si no tienes una máscara para los ojos.
- 00:44:47 Disminuir la respiración. Relajar el cuerpo.
- 00:45:11 Relaja la barriga. Tus hombros. Relaja tu rostro. Músculos. Los músculos de la mandíbula.
- 00:45:41 Ablandamiento. Dejando que tu conciencia. Dirígete al centro de tu corazón. La mitad del pecho.
- 00:46:05 Siente la energía de tu corazón. Con tu conciencia en tu corazón. Centro.
- 00:46:29 Siente la energía de tu corazón.
- 00:46:50 Permita que esta energía crezca y se expanda.
- 00:47:20 Inhala en el espacio de tu corazón. Siente cómo la energía se mantiene en la parte superior. Exhala. Dejar que todo pase.
- 00:47:48 Inhala en tu corazón. Largo y lento. Manténganse en la parte superior. Siente el espacio de tu corazón.
- 00:48:10 Exhala. Dejarlo ir. Manténgalo vacío. Siente tu corazón. Inhala en tu corazón. Largo, lento.
- 00:48:34 Manténganse en la parte superior. Siente tu corazón. Siente esta expansión en tu pecho. Exhala.
- 00:48:55 Vacío. Sintiendo tu corazón. Inhala. Respirando en el corazón. Sostenga.
- 00:49:19 Siente cómo se expande el centro de tu corazón. Exhala.
- 00:49:49 Permita su conciencia. Desvanecerse. Disolverse.
- 00:50:15 Hacia el espacio infinito que te rodea.
- 00:50:35 Dejándote flotar en la nada.
- 00:51:02 El vacío que te rodea.
- 00:51:29 Disolver. En. Este espacio infinito.

00:51:56 Siente el vacío. Con tu conciencia.

00:52:20 Detectando el espacio. A tu alrededor.

00:52:44 Este campo negro infinito.

00:53:14 Tu conciencia se vuelve una con este vacío. Eres un punto de conciencia en este espacio infinito.

00:53:59 Siente este vacío a tu alrededor.

00:54:22 Disolver.

00:54:48 ¿Con qué te bendices? Siente esta bendición en tu corazón.

00:55:35 ¿Con qué te estás bendiciendo? Siente esta bendición en tu corazón.

00:56:25 Siente esta bendición en tu corazón. Más.

00:57:07 ¿Qué declaras en tu vida? Siente esta declaración en tu corazón.

00:57:53 ¿Qué declaras en tu vida? Siente esta declaración en tu corazón.

00:58:39 Siente esta declaración en tu corazón. Más.

00:59:10 Siente la gratitud. En tu corazón.

00:59:42 Siente más gratitud. Déjate bendecir.

01:00:08 Y sé agradecido.

01:00:51 Siente esta gratitud. Aférrate a este sentimiento.

01:01:13 Recuerda este sentimiento. Mantener la conciencia en el corazón.

01:01:35 Acuéstese lentamente sin abrir los ojos. Deje que su cuerpo se relaje.

01:02:02 Sintiendo tu corazón. Sentir la suavidad de tu cuerpo. Deja que tu mente divague.

01:05:55 Regresando lentamente. Sintiendo tu corazón. Recuerda este sentimiento. Permitir que su conciencia regrese lentamente a su cuerpo.

01:06:24 Aferrarse a este sentimiento en su corazón. Profundizar la respiración. Regresando. Ve a este espacio compartido cuando estés listo.

01:06:49 Si deseas permanecer en ese sentimiento. Le doy la bienvenida a. Y si quieres compartir en el chat un poco de lo que has vivido, de lo que has sentido. Te invito a que lo hagas.

01:07:10 Siempre es una bendición poder leerlo para mí y para los demás. Y también los invito a que reflexionen un momento. Si desea escribir algo que haya experimentado. Cualquier cosa que hayas experimentado es real y es parte de tu viaje creativo.

01:07:33 Es información, y es muy importante hacer un seguimiento de la información para que podamos evolucionar conscientemente. Así que si quieres tomarte un momento para hacerlo, te invito a que lo hagas.

01:08:01 Y saber lo que llevas contigo durante el día. De esta experiencia. Esta meditación, aunque bastante breve, es cuando te permites desvanecerte de verdad, entrar en tu corazón y luego desaparecer en ese campo, ese vacío en el que realmente eres capaz de crear tanto.

01:08:32 No, porque no hay tiempo en muy poco tiempo. Y cuando sientes profundamente, eso es lo que realmente te atrae. Por eso, durante todo el resto de este mes, os invito a que

volváis a esta meditación y la realicéis de nuevo, quizás con las mismas bendiciones y declaraciones, tal vez con otras diferentes.

- 01:09:06 Estoy muy agradecido de haber podido pasar este solsticio con todos vosotros. Gracias. Os invito a que os unáis a mí y a esta hermosa comunidad del círculo para seguir meditando como esa, y también meditaciones más avanzadas que no puedo hacer en la comunidad de YouTube y en otros eventos en directo que organizo.
- 01:09:34 Preguntas y respuestas y un curso en vivo todos los meses en el que enseñe sobre las cosas de la comunidad y también sobre lo que es útil y necesario. Por ejemplo, este mes versaremos sobre cómo eliminar lo que son las llamadas formas densas de pensamiento o entidades negativas, y cómo eliminarlas.
- 01:09:54 Esa es una pieza grande. Habrá una práctica que les enseñaré sobre cómo liberarse realmente de estas entidades negativas, o formas densas de pensamiento, como prefiero llamarlas. Y es muy importante ahora mismo, porque somos tan abiertos, que ha quedado muy claro que es importante para mí enseñar sobre esto. Así que ese será el curso en vivo de este mes, a modo de ejemplo.
- 01:10:16 Por eso, si quieres obtener más información sobre esta comunidad, el Círculo, te invito a visitar mi sitio web. Com. Hay muchas cosas ahí. Es toda una comunidad de redes sociales. Y doy lecturas akáshicas gratuitas a mis miembros todos los meses. Además, tienen acceso exclusivo al contenido y a los eventos en directo, a eventos presenciales conmigo, a invitaciones a esos eventos y a todo tipo de cosas.
- 01:10:41 Así que te invito a que lo compruebes. Si te gustaría tener más experiencias como esta con esta hermosa energía, la comunidad de Circle te ofrece muchas cosas. Sus corazones son tan hermosos, y quiero dejar a cada uno de ustedes dos cosas: una: una invitación a los retiros que celebraré el año que viene.
- 01:11:04 Están en el Instituto Omega de Nueva York y el Centro de Retiros Art of Living en Carolina del Norte. Y si vuelves a interesarte, toda esa información está en mi sitio web. Si quieres hacer un trabajo más profundo como este, pero en persona, te invito a que lo veas. Y quiero dejarlos con mi propia bendición para cada uno de ustedes.
- 01:11:27 Los bendigo a cada uno de ustedes con la verdad del amor y el amor por la verdad. Muchas gracias por permitirme guiarlos hoy, estar hoy con ustedes en ese vacío. Ha sido hermoso compartir este espacio de corazón y mente.
- 01:11:47 Una mente, un corazón contigo. Una verdadera bendición. Y les deseo un hermoso resto de año ahora que entramos en 2026. Y no veré a algunos de ustedes antes de esa fecha hasta que los vuelva a ver. Que hoy recuerdes tu magia.
- 01:12:11 Adiós a todos por ahora. Gracias. Adiós.