

# The Solstice Paradox

Eluña Noelle

- 00:00:00 Então, estamos em 2025 e estamos quase no fim. E estamos vendo uma mudança da luz em nossa terra, em nossa terra. E também estamos vendo uma virada das eras. 2025 é um marcador para essa virada, não porque seja necessariamente o ano de 2025.
- 00:00:29 É simplesmente por causa de onde está energeticamente nossa consciência atualmente e para onde decidimos ir como um coletivo. E o que eu quero convidar você a considerar e realmente lembrar dia após dia.
- 00:00:50 Eu estou dizendo isso para mim também. Somos reflexos desta terra. Particularmente neste corpo humano que temos, em primeiro lugar, somos um reflexo da terra. E o que isso significa é que também nos movemos e evoluímos em conjunto e em harmonia com a nossa Terra.
- 00:01:18 O mundo parece muito agitado e rápido e pode parecer um pouco caótico. E mesmo dentro da própria Terra, existem processos que se movem rapidamente e há caos porque o caos é sempre o precursor da ordem.
- 00:01:41 O caos é o que dá origem à ordem, e ordem é beleza e beleza é mágica. Então, estamos vendo muito caos, e pode ser fácil para a mente ficar realmente envolvida nisso. e sinta que talvez você seja um deslizamento de terra descendo a colina muito rápido sem conseguir recuperar o fôlego.
- 00:02:07 Às vezes, pode parecer assim. E o que eu realmente quero convidar você para fazer enquanto falamos sobre o solstício de hoje, e o que significa que nos movemos com o ritmo da Terra, e é exatamente isso que queremos.
- 00:02:27 Na verdade, não queremos uma mudança rápida e repentina. Se algum de vocês experimentou uma surpresa repentina em sua vida, tenha sido extremamente alegre ou não, você ainda está em um momento em que está meio surpreso. Há um momento em que você fica um pouco chocado e precisa de um minuto para voltar e realmente apreciar o que está acontecendo e processar a surpresa, mesmo que seja linda, você precisa de um momento para processá-la.
- 00:03:04 E espero que o que estamos vivenciando com nossa evolução não seja algo que mude imediatamente. E eu posso sentir alguns de vocês dizendo, eu realmente não me sinto assim e está tudo bem. Está tudo bem. Eu também não costumava me sentir assim.
- 00:03:26 E então, quando eu realmente comecei a entrar em contato com os ritmos do meu corpo e da terra, eu finalmente entendi, oh, não é isso que queremos. Não queremos um apagão repentino de nada. E agora o mundo precisa se reiniciar. Queremos que a beleza lenta e gradual que está associada à morte desse processo se revele.
- 00:03:55 Queremos o mesmo que se reflete no corpo quando o corpo, o corpo humano, está passando por uma cura significativa. Tanto os marcadores de inflamação no corpo quanto os anti-inflamatórios aumentam.
- 00:04:16 Ambos aumentam ao mesmo tempo quando ocorre uma cura significativa. Isso parece paradoxal, mas é porque a inflamação é um sinal de destruição. As coisas estão morrendo. Então, queremos que a inflamação esteja presente ao mesmo tempo que há antiinflamação, o que significa que há crescimento, cura e reparo.
- 00:04:42 Queremos os dois juntos ao mesmo tempo, para não destruímos tudo e destruímos tudo. E agora temos que recomeçar completamente. Na verdade, é mais fácil trocar

parte do que o corpo está usando e que está sendo destruído. As células pegam um pouco disso e o trocam por células saudáveis.

- 00:05:07 Há uma troca de informações que acontece no processo de apoptose, morte celular que é tanto inflamatória quanto anti-inflamatória. E como acima, então abaixo. Portanto, nosso corpo e o que vivenciamos são um reflexo do que esta Terra está passando e vice-versa.
- 00:05:28 E, da mesma forma, é o que nós, como coletivo, estamos passando. Então, queremos e precisamos da destruição, da inflamação que parece realmente caótica. Precisamos que isso esteja aqui enquanto estamos reconstruindo.
- 00:05:50 E essa mudança da luz, a quantidade de tempo que leva para o corpo massivo que é o sol chegar até nós por causa de nossa própria virada, nossa própria evolução e revolução como planeta, leva para um humano fazer essa jornada.
- 00:06:12 Faz seis meses que nossa inclinação da Terra está se movendo. Isso muda a luz. Então, o que podemos fazer em seis meses como coletivo, como indivíduo? O que poderíamos realizar em seis meses, do dia desse solstício ao próximo? O que pode acontecer?
- 00:06:33 Certamente, mais é possível se estivermos em um estado de inspiração criativa em vez de sobrevivência caótica. Então, passamos por esses dois portais, por esses dois lugares, entramos e saímos deles porque isso faz parte da nossa evolução.
- 00:06:55 Então, o que eu sempre sei, e pelo que expresso gratidão, é que quando há coisas que fazem parte da destruição caótica, abençoa-las ainda mais profundamente em minha vida pessoal e na vida das pessoas ao meu redor, bem como na coletiva, abençoa-las e expressar ainda mais gratidão por essa experiência, sabendo que, com essa perda ou destruição significativa, deve haver algo realmente lindo e espetacular que está pronto para acontecer foi construído e surgiu depois disso.
- 00:07:39 Então, se você estiver em uma fase, talvez em que esteja experimentando destruição em sua própria vida. Como você pode abençoá-la e expressar gratidão genuína? Entendendo realmente que esse é o processo de sua evolução. E o mesmo vale para nossa Terra.
- 00:08:01 Independentemente do que possa parecer do lado de fora. É o processo de nossa evolução e renascimento, e essa morte e destruição devem ocorrer. E como dizem, bem, como diz Lao Tzu no Tao Te Ching, aqueles que estão trilhando os caminhos do Caminho da Maestria não podem ser sentimentais.
- 00:08:31 Isso não significa que não sintamos nossas emoções e sentimos tristeza quando isso surge, e sentimos alegria também quando isso surge. Mas não podemos ser tão sentimentais a ponto de ficarmos presos a algo do passado, desejando que seja de uma certa maneira, nos perguntando por que tem que ser assim? Você pode perguntar o porquê, desde que concorde em não necessariamente receber uma resposta nesta vida.
- 00:08:56 É por isso que eu sempre agradeço. É mais simples assim. Então. Depois de tudo isso, se você ainda não tem uma caneta, um diário ou algo com que escrever, eu encorajo a escrever à mão. Sempre por causa da conexão entre a mente e o cérebro, na verdade, e a mão.
- 00:09:21 Isso faz muito por você. Então, se você não tem isso disponível, eu encorajo você a conseguir isso. Você também pode obter uma máscara para os olhos, se desejar, porque faremos uma meditação. E eu sempre encorajo o desligamento dos sentidos da melhor maneira possível. E uma máscara para os olhos pode ajudar com isso. Depois da meditação, vou convidá-lo a se deitar por alguns minutos para que você absolutamente não precise.
- 00:09:45 Mas é uma forma de entrar basicamente em uma savasana e permitir que seu corpo, todo o seu sistema nervoso, absorva tudo o que você percorrerá nesta meditação.

Então, se você tem um espaço para fazer isso, lindo. Se não, está tudo bem. Apenas permita que seu corpo descanse no final da meditação.

- 00:10:05 Então. Nosso. Os anciãos antigos e nossos ancestrais vêm honrando essa virada de temporada há muito tempo, e ainda mais do que isso, desde antes da época registrada.
- 00:10:29 Eles estão comemorando esse dia. E, como mencionei, o solstício é uma mudança de luz. É a época em que estou no hemisfério norte em que. Portanto, se você mora acima do equador, o sol é o ponto mais ao sul que ele pode atingir neste dia.
- 00:10:53 Isso significa que nós, no Norte, teremos o dia mais curto e a noite mais longa. Portanto, teremos a menor quantidade de horas de luz solar e a maior quantidade de horas noturnas hoje. E é o oposto no hemisfério sul. Então, aqueles que vivem abaixo do equador, porque o sol está tão ao sul quanto pode ir, está brilhando diretamente sobre eles.
- 00:11:18 Portanto, os raios do sol estão tão concentrados quanto possível. Eles vão experimentar o dia mais longo e a noite mais curta, e é o solstício de verão. Então é isso que o solstício realmente é. E o equinócio, é claro, é quando é igual. Dia e noite. Então, está bem no meio da nossa terra.
- 00:11:40 Mas temos o extremo neste dia, no solstício, onde hoje, para nós do norte, o sol está mais distante do que estará o ano todo. Agora, eu adoro esse paradoxo. Isso lhe dá todos os paradoxos, lhe dá a verdade sobre o divino.
- 00:12:02 Porque, é claro, Deus é um paradoxo. Deus é um paradoxo porque é tudo e nada ao mesmo tempo. Portanto, é um paradoxo e todos os paradoxos fornecem informações. Eles dão um pequeno vislumbre do coração do divino, da verdade com T maiúsculo, e um solstício é um paradoxo.
- 00:12:28 Quando realmente pensamos em nós no hemisfério norte, o sol está absolutamente tão longe quanto poderia estar. O corpo de luz celestial que nos dá toda a vida está tão longe quanto poderia estar de nós hoje. E hoje marca o início de quando essa luz voltará para nós.
- 00:12:53 E o oposto é verdadeiro para o hemisfério sul hoje. As pessoas no hemisfério sul terão o dia mais brilhante e mais longo com o sol. E também é o dia em que o sol vai sair. E a cada dia eles perderão mais e mais luz solar e nós a ganharemos.
- 00:13:15 Há um paradoxo: neste dia no hemisfério norte, quando vivenciamos a noite mais longa do ano inteiro, temos a menor quantidade de luz disponível. O sol está tão longe quanto poderia estar. No entanto, marca o início de quando essa luz está voltando para nós.
- 00:13:37 Ouvi alguns de vocês dizerem que é sempre mais escuro antes do amanhecer. Isso mesmo. Isso também é um paradoxo. Ele nos dá informações sobre nossa própria jornada, nosso próprio ritmo. E, claro, como seres de livre arbítrio, temos a opção de ficar em um inverno perpétuo em vez de acompanhar os ritmos da terra.
- 00:14:04 É verdade, mas é importante lembrar que no auge da escuridão, no auge do que parece ser o caos, existe a semente da luz voltando novamente.
- 00:14:25 Caminhando em nossa direção todos os dias. E é aí que mantemos nosso foco e nossa atenção enquanto honramos exatamente o que está ao nosso redor. Novamente, falando de onde eu moro atualmente, é muita morte aqui.
- 00:14:48 As plantas estão morrendo. As folhas estão todas fora das árvores. Está muito escuro agora, especialmente neste dia com uma tempestade no alto. E eu honro isso. Esse é o ciclo. É aqui que a Terra está agora. Estou vivenciando o inverno desta Terra e o inverno do meu próprio corpo e uma estação de inverno. Na verdade, na minha vida pessoal, tudo se integrou em um.

- 00:15:19 E ainda assim eu mantenho meu eu como meu olho interior. Na luz, no coração do divino, sabendo que ele está caminhando em minha direção enquanto eu ando em direção a ele, e que as estações sempre mudam novamente e a luz sempre vem.
- 00:15:43 Então, nesta primeira reflexão para você, para a qual quero convidá-lo, considere e realmente contemple esse paradoxo do solstício. Então, como esse paradoxo aparece como uma metáfora no coletivo?
- 00:16:08 E como esse paradoxo está aparecendo como uma metáfora em sua própria vida agora, possivelmente enquanto a noite mais escura está sendo vivenciada aqui no hemisfério norte e o dia mais claro e mais longo está sendo vivenciado no hemisfério sul, marcando o retorno ou a saída da luz.
- 00:16:29 Como isso é uma metáfora para você? E considere onde você mora se estiver no hemisfério norte ou no hemisfério sul. O que você está vivenciando agora? É um retorno ou uma saída da luz? E, finalmente, o que esse paradoxo inspira em você?
- 00:16:52 Eu só quero convidar você a refletir sobre isso e escrever sobre isso durante esta virada de temporada. Isso vai te apoiar. Então, vou te dar apenas alguns minutos para fazer isso. Talvez três minutos ou mais para escrever e depois voltaremos.
- 00:20:06 Ok. Espere mais um momento.
- 00:20:46 Ok, então, depois de considerar esse paradoxo, que o convida a se aprofundar em seu próprio desenvolvimento, eu quero. Fale sobre como desta vez, devido à potência desse dia em particular, este é um dia de muito potencial criativo.
- 00:21:18 Então, temos a capacidade de realmente usar a energia dessa mudança, a mudança desta temporada para criar. Podemos nos sintonizar com o que a Terra está passando para criar mais. E a maneira pela qual criamos a forma de criação mais, talvez mundana, eu diria, que é mágica absoluta, ainda é por meio de nossas palavras.
- 00:21:49 Isso é o que estamos fazendo consistentemente, criando por meio de nossas palavras. E as palavras são. Não. É confuso porque não é a palavra. É a frequência por trás da palavra.
- 00:22:10 As palavras em si não têm poder, então não importa qual palavra você realmente diga. As palavras em si não são o que carrega o poder. É a frequência por trás da palavra que dá poder à palavra. Todos vocês já experimentaram isso sozinhos, assim como eu já vivenciei.
- 00:22:33 Todos nós temos que dizer palavras vazias e também receber palavras vazias. Como quando as pessoas te perguntam: "Ei, como você está? Mas, na verdade, eles não estão fazendo essa pergunta a você. É só um ditado vazio. É assim quando nossas palavras estão vazias, elas não têm poder.
- 00:22:57 Portanto, é somente por meio da expressão intencional. E isso significa sentimento intencional e convicção por trás de suas palavras que você é capaz de criar. O que sintonizamos no início desta ligação. Nosso coração, nossa mente ou nosso cérebro, na verdade.
- 00:23:19 Esse é o yin e o yang do nosso ser. O coração é o yin, o reservatório magnético de energia, como realmente atraímos as coisas para nós através do que sentimos. E a energia yang ou energia yang é a energia elétrica. É a energia masculina. É a maneira como pretendemos e focamos em algo.
- 00:23:44 Então, o masculino tem esse foco estreito que se concentra exatamente no que ele quer, enquanto o feminino está se acumulando e recebendo essa coisa para si mesma. Então, é ao mesmo tempo que está se aproximando e se acumulando ao mesmo tempo. É isso

que cria aquela incrível dança do yin e yang que podemos ver refletida nas espirais das galáxias, como elas têm essa piscina oposta, mas se juntam.

- 00:24:13 Isso é o yin e o yang. Essa é a dança da criação que você tem dentro de você. Agora, é claro, se nossa mente é caótica, isso significa você. Você não pode ter um foco muito claro. Você só. Você estará procurando por todo o lugar.
- 00:24:34 Você não poderá simplesmente ficar. E com nosso coração. Se não praticamos o controle de nossas emoções e o controle de nossas reações emocionais, teremos consistentemente reações que surgirão com base em nossas experiências passadas. Porque se não deixarmos essa energia sair do corpo, o corpo tentará processá-la expressando-a.
- 00:25:02 E às vezes, às vezes, como sempre, nós, como humanos, ficamos presos em um ciclo e repetimos as mesmas reações emocionais repetidamente, sem perceber, sem sequer estarmos conscientes disso. E às vezes estamos conscientes disso. E isso pode nos deixar loucos, porque podemos dizer que estou consciente e ainda estou reagindo dessa maneira, e não sei o que fazer.
- 00:25:30 É por isso que queremos ter um coração e uma mente claros para que possamos ser criadores claros. Então, neste dia, nessa mudança de estação e também nessa mudança dos tempos, quero convidar você para sua criação.
- 00:25:53 E há duas maneiras simples de entrar em um estado de criação e também de receber, porque ambas devem estar presentes. Você deve estar aberto para criar e receber para poder receber o que criou.
- 00:26:13 E você deve estar aberto à criação para poder expressar sua gratidão e, então, realmente receber isso. Então, quero convidá-lo para essas duas práticas simples que, de certa forma, contornam a mente possivelmente caótica que está acontecendo.
- 00:26:35 E também vão além de qualquer uma das reações limitadas que vêm do corpo, do seu passado. E isso pode surgir dentro de você se você descobrir que isso não é verdade para você, se você descobrir que seu corpo talvez esteja respondendo de uma forma de sentir a falta de algum tipo de, oh, isso nunca vai acontecer, então eu encorajo você a deixar essa parte de lado e voltar a ela mais tarde, porque o que vamos fazer, e o que eu gostaria de lhe perguntar, é considerar com o que você quer se abençoar.
- 00:27:17 Saber que você é um criador infinito, um ser eterno. O que significa que você não tem passado, presente ou futuro na realidade. Então, seja com o que for que você se abençoe, você está abençoando a todos vocês com cada um de seus eus paralelos, que são seu eu passado e futuro.
- 00:27:44 Você é uma bênção quando escolhe fazer isso, e eu o encorajo a se sintonizar novamente com essa energia para anular as respostas possivelmente habituais do corpo ou da mente e se sintonizar com seu eu eterno, seu eu infinito, a parte mais profunda do seu coração.
- 00:28:07 Com o que você quer se abençoar? Então, sabendo que você está se abençoando em todos os tempos, espaços e dimensões. Você pode considerar o que está vivenciando agora e/ou o que deseja vivenciar ou o que já experimentou.
- 00:28:33 E abençoe com essa energia. Então, por exemplo, eu me abençoo com a paz que excede todo entendimento. É algo que estou buscando, com o qual quero me abençoar, sentir sempre paz em meu coração.
- 00:28:56 E então eu estou vindo com a energia que eu já recebi. Eu me abençoo com uma compaixão além da razão. Eu me abençoo com uma alegria além dos limites.

- 00:29:17 Eu me abençoo com uma consciência cada vez maior. Eu me abençoo com gratidão por todas as experiências. Com o que você se abençoa?
- 00:29:37 Vamos passar algum tempo em silêncio, apenas por alguns minutos. E realmente anote o quanto quiser. Que Deus o abençoe. Esse é você. Para você
- 00:31:21 Ok. E então eu quero convidá-lo para outra reflexão.
- 00:31:33 Então, uma maneira pela qual podemos, uma maneira pela qual podemos orar é que nos esquecemos de como orar. Na verdade, aprendi bastante isso no último ano que as pessoas se esqueceram de como orar.
- 00:31:53 Uma forma de orar é abençoar a si mesmo como se já tivesse sido dado, porque já foi dado. E a outra forma é fazer uma declaração. O que você declara em sua vida ou declara sobre sua vida?
- 00:32:14 Porque uma declaração é algo feito com firme intenção e plena convicção do coração. Então, o que você está declarando para si mesmo? Para sua vida? Hoje? Declaro admiração, beleza inspiradora e experiências místicas em minha vida.
- 00:32:43 Eu declaro gênio criativo em minha mente. Eu declaro amor por toda a vida e por todos os seres. Eu declaro uma abundância de alegria e inspiração em minha vida.
- 00:33:06 O que você declara em sua vida? Declare isso. Lembrando que é dado antes mesmo de ser solicitado.
- 00:34:48 Essas bênçãos.
- 00:34:50 E essas declarações, como mencionei, elas vão para todas as partes de você em todo tempo e espaço. Quero afirmar outro paradoxo que pode ser muito difícil para a mente humana entender.
- 00:35:16 E descobri comigo mesmo, com esse paradoxo, que vou entrar e sair de cada lado dele. E isso quer dizer que não há nada fora de você que possa lhe dar alguma coisa, mas que nada também é Deus que lhe dá tudo.
- 00:35:45 Isso é um desafio para a mente humana. Mas quero lembrá-lo disso porque, nessas bênçãos e declarações, você não está perguntando. Eu não disse perguntar ou por favor.
- 00:36:07 Eu disse: declaro alegria e abundância em minha vida. Você está afirmando isso porque você é o criador. Não é um pedido ou um pedido de ajuda. É. É só você e você aqui.
- 00:36:30 É isso mesmo. E devemos estar dispostos a aceitar e lembrar isso, essa energia, esse poder de criação que temos. Devemos nos lembrar disso a cada momento, para não abirmos mão de nosso poder.
- 00:36:50 Momento a momento. E eu ainda faço isso o tempo todo. Estou trabalhando nisso. Vou ceder meu poder para. Alguém com quem eu me sinto frustrado. Isso é. E não são eles. Sou eu. Devemos lembrar que estamos criando ativamente a cada momento.
- 00:37:18 E retorne ao nosso centro, ao nosso poder, para que possamos criar conscientemente. Então, com essas bênçãos e declarações, isso é algo que você está dando a você e já foi dado. A mente maior de Deus já sabe o que você quer.
- 00:37:43 É por isso que é dado antes de ser solicitado. Mas devemos sentir a gratidão de receber essas coisas para que elas apareçam em nossa vida. Porque, caso contrário, há um desalinhamento com o que estamos afirmando que queremos experimentar, como alegria e felicidade. Mas se eu saio por aí constantemente chateado, frustrado ou impaciente, eu fico.

- 00:38:10 Não há espaço para experimentar alegria e felicidade. Mesmo que uma experiência alegre tenha sido apresentada para mim. Se eu estiver me sentindo impaciente no momento, vou sentir falta. Eu ficarei cego para isso. E o mesmo acontece com todos os tipos de coisas que queremos criar e manifestar em nossa vida.
- 00:38:35 Portanto, devemos sentir a gratidão de receber essa coisa. Depois de fazer a declaração firme de nossa mente clara e de nosso coração de que é isso que queremos experimentar. Então, eu vou nos guiar em um.
- 00:38:57 Breve meditação. É uma meditação atemporal. Portanto, não se preocupe com o tempo. É atemporal. E você vai usar algumas dessas bênçãos e declarações nesta meditação. Portanto, com base na sua capacidade de memorizar coisas neste momento, escolha no máximo três. Eu diria para lembrar com o que você está se abençoando e o que está declarando em sua vida.
- 00:39:26 Lembre-se deles porque vou convidá-lo a chamá-los quando estivermos nesta meditação. Então, sinta isso profundamente. Se você sentir isso, não o esquecerá. Esse é o segredo para aprender qualquer coisa. Para memorizar qualquer coisa. Se você é apaixonado e sente isso, nunca o esquecerá.
- 00:39:53 Ok, agora que você escolheu. Do jeito que essa meditação vai acontecer, eu vou realmente convidar você a sair do seu corpo. Então, deixando para trás. Deixando para trás seu corpo, o que significa. E eu, se você ainda não meditou comigo, vou convidá-lo a não mover seu corpo, mesmo quando ele disser não.
- 00:40:21 Mas eu realmente tenho que coçar isso, não, você não. Eu realmente quero convidá-lo a ficar perfeitamente quieto, mesmo que você pense, oh, mas isso é doloroso. Apenas fique quieto. É a maneira de deixar seu corpo. Você precisa ficar quieto para sair disso, disso e deixar seu corpo descansar por um momento sem que sua mente se mova constantemente.
- 00:40:45 Você tem que ficar quieto para que isso aconteça. Por isso, convido você a encontrar quietude durante essa meditação para que possa sair do corpo com um pouco mais de facilidade. E eu só quero levar você a um lugar de pura energia, apenas energia criativa. Então, vai ser um espaço sem nada.
- 00:41:06 Se você já praticou evitar a meditação antes, então é para lá que iremos. E eu vou convidar você a chegar lá agora mesmo de duas maneiras. E eu não vou dizer isso na meditação. Eu só vou te dizer agora, quando eu estiver convidando você a sair, vá até o ponto central do seu coração, se você puder encontrá-lo, e se concentrar nisso, vá até lá ou vá até o oitavo chakra e desapareça lá.
- 00:41:40 E se você está dizendo, o que diabos isso significa? Apenas experimente. Experimente e descubra o que quero dizer. Se você tem outro método para se libertar e cessar os pensamentos, então é lindo. Mas eu encorajo você a ficar comigo nesta meditação. Não saia muito da pista. Fique conosco.
- 00:42:01 Então eu vou pedir que você se lembre do que você está abençoando em sua vida? Com o que você está abençoando sua vida e o que está declarando em sua vida? Vou lhe perguntar isso apenas algumas vezes para que você se lembre de que estou me abençoando com alegria.
- 00:42:22 Eu declaro gênio criativo em minha mente, etc. . Então eu vou convidar você a sentir a gratidão em seu coração. Sinta gratidão por eles. E eu quero realmente expressar que você é quem traz a energia da gratidão.
- 00:42:43 Não é que alguém lhe dê flores e depois você diga, ok, agora vou me sentir grata. Você já recebeu todas as flores. Você já recebeu todas essas coisas porque elas já foram dadas. Portanto, mesmo que você, em seu eu humano, não consiga ver essas coisas, elas já foram dadas.

00:43:06 Então, sentimos gratidão por eles agora e é assim que acabamos os recebendo. Então, sinta gratidão em seu coração. Você tem que trazê-lo. Em seguida, pedirei que você se deite por apenas alguns minutos para deixar tudo se calibrar e depois convidá-lo de volta. E eu sei que disse a alguns de vocês, incluindo os da minha equipe, que isso pode durar apenas uma hora, mas eu também disse que pode levar um pouco mais de uma hora.

00:43:32 Então, aqui estamos um pouco mais de uma hora. Não vou mantê-lo aqui por muito tempo na meditação, mas este é o momento para você criar. E porque estamos fazendo isso como um coletivo, há energia amplificada. É por isso que conectamos nossos corações e nossas mentes como um só para iniciar mais energia para compartilhar. Eu certamente estarei aqui com você, então, por favor, reserve um momento para se acomodar em seu espaço de meditação.

00:44:01 Você pode colocar sua máscara para os olhos. Eu recomendo fortemente que você fique sentado. Se, se, especialmente se você for. Eu não quero que você durma. Então fique sentado por enquanto, e então eu vou convidá-lo a se deitar no final. Ótimo.

00:44:22 Então, use máscaras para os olhos. Olhos fechados. Se você não tiver uma máscara para os olhos. Permita que seu corpo se acomode.

00:44:47 Diminuindo sua respiração. Relaxando seu corpo.

00:45:11 Relaxe sua barriga. Seus ombros. Relaxe seu rosto. Músculos Seus músculos da mandíbula.

00:45:41 Suavizante. Deixando sua consciência. Vá para o centro do seu coração. No meio do seu peito.

00:46:05 Sinta a energia do seu coração. Com sua consciência em seu coração. Centro.

00:46:29 Sinta a energia do seu coração.

00:46:50 Permita que essa energia cresça e se expanda.

00:47:20 Inspire no espaço do seu coração. Sentir a energia se manter no topo. Expire. Deixando tudo pra lá. Sinta seu coração.

00:47:48 Inspire em seu coração. Longo e lento. Segure na parte superior. Sinta o espaço do seu coração.

00:48:10 Expire. Deixando pra lá. Mantenha-se vazio. Sinta seu coração. Inspire em seu coração. Longo, lento.

00:48:34 Segure na parte superior. Sinta seu coração. Sinta essa expansão em seu peito. Expire. Espere.

00:48:55 Vazio. Sentindo seu coração. Inspire. Respirando no coração. Espere.

00:49:19 Sinta seu centro cardíaco se expandindo. Expire. Relaxe Sinta seu coração.

00:49:49 Permita sua consciência. Para desaparecer. Para dissolver.

00:50:15 Para o espaço infinito ao seu redor.

00:50:35 Permitindo-se flutuar no nada.

00:51:02 O vazio ao seu redor.

00:51:29 Dissolver. Para dentro. Esse espaço infinito.

00:51:56 Sinta o vazio. Com sua consciência.



00:52:20 Sentindo o espaço. Tudo ao seu redor.

00:52:44 Esse campo negro infinito.

00:53:14 Sua consciência se tornando uma com esse vazio. Você é um ponto de consciência neste espaço infinito.

00:53:59 Sinta esse vazio ao seu redor.

00:54:22 Dissolver.

00:54:48 Com o que você está se abençoando? Sinta essa bênção em seu coração.

00:55:35 Com o que você está se abençoando? Sinta essa bênção em seu coração.

00:56:25 Sinta essa bênção em seu coração. Mais.

00:57:07 O que você está declarando em sua vida? Sinta essa declaração em seu coração.

00:57:53 O que você está declarando em sua vida? Sinta essa declaração em seu coração.

00:58:39 Sinta essa declaração em seu coração. Mais.

00:59:10 Sinta a gratidão. Em seu coração.

00:59:42 Sinta mais gratidão. Deixe-se abençoar.

01:00:08 E seja grato.

01:00:51 Sinta essa gratidão. Mantenha esse sentimento.

01:01:13 Lembre-se desse sentimento. Mantendo sua consciência em seu coração.

01:01:35 Deite-se lentamente sem abrir os olhos. Deixe seu corpo relaxar.

01:02:02 Sentindo seu coração. Sentindo seu corpo macio. Deixe sua mente vagar.

01:05:55 Voltando lentamente. Sentindo seu coração. Lembre-se desse sentimento. Permitindo que sua consciência volte lentamente ao seu corpo.

01:06:24 Mantendo esse sentimento em seu coração. Aprofundando sua respiração. Voltando. Para este espaço compartilhado quando estiver pronto.

01:06:49 Se você quiser permanecer nesse sentimento. Eu te dou as boas-vindas. E se você quiser compartilhar no chat um pouco do que você vivenciou, do que sentiu. Convido você a fazer isso.

01:07:10 É sempre uma bênção ler isso para mim e para os outros. E também convido você a refletir por um momento. Se você quiser anotar qualquer coisa que tenha experimentado. Tudo o que você experimentou é real e faz parte de sua jornada criativa.

01:07:33 É informação, e é muito importante acompanhar as informações para que possamos evoluir conscientemente. Então, se você quiser dedicar um momento para fazer isso, eu lhe dou as boas-vindas.

01:08:01 E saber o que você está levando para o dia com você. Dessa experiência. Essa meditação, embora bastante breve, quando você se permite realmente desaparecer, entrar em seu coração e depois desaparecer nesse campo, o vazio em que você é realmente capaz de criar tanta coisa.

01:08:32 Não, porque não há tempo em nenhum momento. E quando você sente profundamente, isso é o que realmente magnetiza tudo isso para você. Portanto, durante todo o resto

deste mês, convido você a voltar a esta meditação e fazê-la novamente, talvez com as mesmas bênçãos e declarações, talvez com outras diferentes.

- 01:09:06 Sou muito grata por ter passado este solstício com todos vocês. Obrigado. Convido você a se juntar a mim e a esta bela comunidade do círculo para mais meditações como essa, e também meditações mais avançadas que eu simplesmente não consigo fazer na comunidade do YouTube e em outros eventos ao vivo que realizo.
- 01:09:34 Perguntas e respostas e um curso ao vivo todo mês em que ensino sobre coisas da comunidade e também sobre o que é útil e necessário. Por exemplo, este mês será sobre como limpar o que são as chamadas formas de pensamento densas ou entidades negativas, e como eliminá-las.
- 01:09:54 Essa é uma peça grande. Vou ensinar uma prática de como realmente se livrar dessas entidades negativas, ou formas-pensamento densas, como prefiro chamá-las. E é muito importante agora, porque somos tão abertos, está realmente claro que é importante para mim ensinar sobre isso. Então, esse será o curso ao vivo deste mês como exemplo.
- 01:10:16 Portanto, se você quiser saber mais informações sobre essa comunidade, o Círculo, convido você a acessar meu site. Com. Há tantas coisas lá. É toda uma comunidade de mídia social. E eu dou leituras akáshicas gratuitas para meus membros todos os meses. E eles têm acesso exclusivo a conteúdo e eventos ao vivo, eventos presenciais reais comigo, convites para esses e todos os tipos de coisas.
- 01:10:41 Então, eu convido você a dar uma olhada nisso. Se você gostaria de ter mais experiências como essa com essa bela energia, isso vem muito da comunidade do círculo. Seus corações são tão lindos, e eu quero deixar cada um de vocês com duas coisas: uma, um convite para os retiros que vou realizar no próximo ano.
- 01:11:04 Há no Instituto Omega, em Nova York, e no Art of Living Retreat Center, na Carolina do Norte. E se você estiver interessado novamente, todas essas informações estão no meu site. Se você quiser fazer um trabalho mais profundo como esse, mas pessoalmente, dê uma olhada nisso. E quero deixar vocês com minha própria bênção para cada um de vocês.
- 01:11:27 Estou abençoando cada um de vocês com a verdade do amor e o amor pela verdade. Muito obrigado por me permitir guiá-lo hoje, estar com você nesse vazio hoje. Foi lindo compartilhar esse espaço de coração e mente.
- 01:11:47 Uma mente, um coração com você. Realmente uma bênção. E desejo a você um lindo resto de ano, pois estamos entrando em 2026. E eu não vou ver alguns de vocês antes disso até que eu os veja novamente. Que você se lembre de sua magia hoje.
- 01:12:11 Tchau por enquanto, pessoal. Obrigada. Tchau.