

The Spiral Within

Eluña Noelle

- 00:00:01 De hecho, no puedo creer que ya sea noviembre. Eso es. ¡Uf! Estas últimas tres semanas realmente han pasado volando. Y ha habido tantos cambios realmente increíbles. Muy rápido, diría yo, en cuanto a energía.
- 00:00:22 Cuándo y tengo mucha curiosidad por saber si alguno de vosotros lo ha escuchado o lo ha estado experimentando. Me encantaría que compartieras en el chat si es algo por lo que has estado leyendo o en los comentarios. Si estás en YouTube, porque es algo que otras personas a mi alrededor también han estado sintiendo sin que yo dijera nada.
- 00:00:44 Lo mencionarán y les diré que eso es exactamente por lo que estoy pasando, esos cambios tan rápidos en los que un momento o un día estamos en una corriente de energía, en una corriente de conciencia, y al día siguiente, o poco después. Lo superáis con bastante rapidez, y no sé si alguno de vosotros también lo ha estado experimentando o si se trata solo de una experiencia localizada, pero no cabe duda de que me ha estado sucediendo a mí y, de hecho, ha sido una práctica realmente hermosa por lo que me ha permitido recordar en términos de cómo volver realmente a un centro.
- 00:01:27 ¿Qué es mi centro? El hecho de que esos rápidos cambios de energía formen parte, sin duda, del flujo de la vida y de la corriente de conciencia evolutiva que se está produciendo, no significa que vuestro centro tenga que estar tan desorientado que ahora os sintáis algo nerviosos o simplemente de mal humor.
- 00:01:51 Podríamos decir que eso no tiene por qué suceder. Por lo tanto, ha sido una práctica realmente hermosa experimentar estos cambios de energía tan espontáneos. Y algunos de ellos tienen, otros vienen en forma de una oportunidad o, o una elección, una decisión.
- 00:02:11 Y algunos de ellos son en realidad puramente energéticos. Pero ha sido divertido sortear estas diferentes corrientes. Al menos así es como lo he estado interpretando. Así que espero que ustedes también estén experimentando estos cambios con alegría y gratitud. Y si aún no habéis sentido alegría y gratitud por los cambios que tal vez estéis sintiendo, os animo a que empecéis con la gratitud por ellos, aunque os resulte realmente difícil encontrar en vosotros la parte que os permita recordar la verdad, que la experiencia que estáis viviendo es perfecta y que es exactamente lo que apoya vuestra evolución en este momento.
- 00:02:50 Así que si eso es algo por lo que estás navegando y ha sido un desafío, lo que te animo a volver a ese lugar de gratitud para que la forma en que lo estás experimentando se convierta en alegría. Ese es un camino y una elección por los que podemos caminar. La gratitud es realmente una elección, pero es algo que tienes que sentir.
- 00:03:11 No se trata solo de decir palabras vacías, es algo que realmente sientes. Lo que significa que puede que tengas que tomarte unos minutos para sintonizar realmente con tu corazón, sentir esa sensación auténtica y descubrir qué es lo que agradezco en este momento. Porque así es como la alegría puede volverse genuina cuando la gratitud es genuina.
- 00:03:33 Así es como el camino se desarrolla con sinceridad y seriedad desde tu corazón. Así que es por lo que he estado pasando. Y ese día en particular, cuando pregunté acerca de esta meditación, fueron mis hermanas pleyadianas, esas sacerdotisas con las que he estado durante muchas vidas, las que se acercaron para ofrecerles una meditación.
- 00:03:59 Quieren que en realidad lo llame movimiento de energía. Así que no estoy del todo seguro. Así que lo que están explicando es que esta es la idea. Vale. Todo esto es muy

útil. No me dijeron nada de esto hasta este momento. Así que la idea es que te estás dejando entrar en un estado de trance.

- 00:04:22 Así que estás muy sedado, por así decirlo. Realmente aquietas la mente, permite que las ondas cerebrales se ralenticen, que estén muy relajadas, que el cuerpo esté muy relajado y escuche. Sí, a lo que está sucediendo. Pero sabiendo también que se trata más bien de un movimiento de energía que están facilitando en función de su nivel de entrega, liberación y aceptación de ello.
- 00:04:48 Está bien. Así que a lo largo de esta experiencia, si tu mente comienza a entrar en acción o si comienza a surgir algún tipo de emoción. Reafirma que estoy abierto a permitir que este movimiento de energía me atraviere. Estoy abierto a la liberación de esta energía. Si tan solo lo reafirmas con tu cuerpo y con tu voz, con tu mente.
- 00:05:11 Te ayudará a relajarte más y a facilitar este movimiento energético. Guau. Diré que es una especie de primicia en hacerlo. Parece que se trata de una limpieza energética grupal muy grande que quieren facilitar ahora mismo. Es la primera vez para mí con tanta gente. Así que veremos cómo va.
- 00:05:33 Me alegro de que no esté haciendo esto solo, pero lo que están haciendo es resaltar la afirmación de esta limpieza para que puedas entregarte más profundamente tanto en tu mente como en tu corazón, y también en tu cuerpo para que puedas relajarte de verdad. Así pues, este es un caso en el que podrías quedarte sentado. Si eres capaz de rendirte y caer realmente en un estado de trance meditativo, quédate sentado.
- 00:05:59 De lo contrario, puedes permitirte acostarte ante esto e incluso, vaya, dicen que incluso si te quedas dormido. De acuerdo, bueno, esta no es mi versión de una meditación, pero si te vas a acostar, también está bien si te quedas dormido, es lo que dicen. Así que es bueno saberlo. Si tienes una máscara para los ojos. Siempre recomiendo que te cubras con una máscara para los ojos y así poder bloquear otros ruidos, y también usar auriculares o auriculares, para que no te interrumpa nada ajeno a ti.
- 00:06:29 Está bien. Dicen que es suficiente preparación. Está bien. Así que tomemos un momento para centrarnos y encontrar una posición cómoda para tu cuerpo.
- 00:06:50 Está bien.
- 00:06:54 Por lo tanto, si durante este proceso experimentas muchos movimientos físicos o espasmos, por favor, reafirma con tu cuerpo que estás seguro y que estás dispuesto a permitir que se produzca este movimiento de energía, que estás abierto a esta liberación de energía. Y si estás experimentando tal vez una quietud absoluta durante todo este proceso, entonces están diciendo que este trabajo se lleva a cabo en la mismísima capa inferior de tu ser.
- 00:07:25 Es como la corriente subyacente de tu ser, a través de la cual están liberando energía para ayudarte a establecer una mayor consistencia y estabilidad, mientras que otras personas pueden tener cosas más superficiales, lo que significa que sus cuerpos pueden moverse más. Así que, estés donde estés, ten en cuenta que se están alineando exactamente con tu nivel de necesidad en este momento.
- 00:07:46 Vale, gracias por decir eso. Cerrar los ojos. Profundizar la respiración.
- 00:08:08 Largo, lento. Inhala por la nariz. Y una exhalación larga y lenta por la boca. Dejando ir. Inhale lentamente por la nariz.
- 00:08:30 Mientras exhalas. Permitiendo que tu rostro se relaje. Tus cejas. Los músculos de la mandíbula. Dejar que tus ojos se pongan pesados. Inhalando. Dejar que la barriga se llene.

- 00:08:52 Mientras exhalas. Dejando que tus hombros caigan. Tus brazos. Tu barriga. Tus caderas. Relájate. Inhala lenta y prolongadamente.
- 00:09:14 Exhalando. Dejar que los muslos relajen las pantorrillas. Dejándote entregar por completo. Al asiento. Al suelo. Dejar que tu cuerpo se relaje.
- 00:09:35 Mientras inhalas. Respirando en el espacio del corazón. Sosténgalo en la parte superior. Llena tu corazón de energía a través de tu conciencia. Exhala por la parte posterior de tu corazón.
- 00:09:56 Dejándote derretir. Cayendo. Inhalando en el corazón. Aguantando. Siente la energía en el centro de tu pecho.
- 00:10:23 Permitir que esta energía crezca. Con tu conciencia. En este lugar. Siente tu corazón. Exhala. Inhala.
- 00:10:44 Siente tu corazón. Manténgalo en la parte superior. Aportando más energía. Más conciencia sobre tu corazón. Centro. Permitir que se expanda.
- 00:11:05 Siente tu corazón profundamente. Inhalando. Manténgalo en la parte superior. Siente cómo se abre tu corazón.
- 00:11:31 Exhala y relájate. Totalmente. Sintiendo el espacio de tu corazón. Manténgalo vacío. Siente tu corazón.
- 00:11:52 Llenando tu corazón. Centro. Sosténgalo en la parte superior, permitiendo que su cuerpo se relaje. Tu conciencia está en tu corazón. Exhala.
- 00:12:13 Manténgalo vacío. Siente tu corazón. Centro. Permitir que haya más energía allí. Inhala. Llena tu corazón. Manténgalo en la parte superior.
- 00:12:33 Relaja y suaviza el cuerpo. Llenar tu corazón de energía. Exhala. Relajante. Manténgalo vacío. Siente tu corazón.
- 00:12:56 Siente el centro mismo de tu ser. Inhala. Manténgalo en la parte superior. Conciencia corporal relajada en el corazón.
- 00:13:20 Mientras exhalas. Relajante. Entregarse por completo. Permitir que la respiración encuentre su propio ritmo. Conciencia en tu corazón.
- 00:13:51 Afirmando en voz alta o en silencio. Hoy estoy abierto a esta liberación y movimiento de energía.
- 00:14:14 Confío en esta liberación y movimiento de energía. Estoy abierto a este apoyo divino de energía, de liberación.
- 00:14:56 Empezaremos por el centro del corazón. Se abre en espiral. Permitir que más personas entren en este espacio. Puede sentir esta sensación dentro de usted.
- 00:15:20 Deja que esta espiral se abra. Permitir que tu enfoque esté dentro del centro del corazón. Estás facilitando el movimiento de esta energía.
- 00:15:45 No te lo están haciendo a ti. Está sucediendo contigo y a través de ti. Simplemente os estamos recordando cómo sabéis mover vuestra propia energía en la actualidad.
- 00:16:10 A veces son vuestras manos las que mueven esta energía, a veces son simplemente una guía o un testigo de esta liberación de energía. Gracias por permitirnos caminar con ustedes hoy.
- 00:16:39 Mantén la concentración en el centro del corazón. A medida que se abre, se expande más allá de tu campo normal de energía.

- 00:16:59 Estamos fortaleciendo su capacidad para mantener abierto su campo cardíaco. Este es un regreso a tu estado natural. Un regreso a su campo natural de energía cardíaca expansiva.
- 00:17:34 Esto puede presentarse en forma de dolor en el pecho. Un ajuste menor. Tu corazón se acostumbrará a este nuevo espacio.
- 00:18:05 Recordar dejar que el cuerpo se relaje. Respirar profundamente.
- 00:18:27 Y ahora está entrando en espiral. Para adentrarte más profundamente en el espacio de tu corazón. Recordándote que no hay miedo a profundizar.
- 00:18:53 Una iluminación interior para ti ahora. Ampliando tu profundidad. Ampliando tu alcance dentro de tu campo cardíaco.
- 00:19:21 Permítete ir a lo más profundo de tu ser. Ahora. Entra en este espacio del corazón.
- 00:19:45 Siente la belleza de tu propio corazón. Siente el amor que está presente dentro de ti.
- 00:20:17 Eso es amor divino. El amor que trasciende las condiciones, los límites y las limitaciones. Ese es el amor que está siempre presente.
- 00:20:54 Es usted. Y lo es todo. Siente este amor.
- 00:21:15 Siente tu corazón.
- 00:21:46 Una capacidad ampliada para retener y recibir amor, dar y compartir desde tu propio corazón. Se ha recibido.
- 00:22:19 Pasamos ahora a los meridianos de tu cuerpo. Los portadores de energía e información que recorren todo tu ser. Se trata de ajustes personalizados.
- 00:22:41 Sin embargo, muchos de ustedes tienen puntos similares de tensión y restricción dentro de ustedes. Primero recorreremos estos espacios compartidos. Luego, atiéndete de forma individual.
- 00:23:04 Permitir que su cuerpo se relaje. El enfoque está en el corazón. Recordando este amor en el que te has expandido.
- 00:23:26 Limpiando primero el borde mismo de los hombros. Esta conexión entre la parte superior de la espalda, los hombros y la forma en que mueves las cosas a través de esta realidad, a través de tus brazos y manos.
- 00:23:51 Esta es una publicación. De una energía agobiante que carga demasiado sobre tus hombros. Esto restringe tu capacidad de crear cuando te ves obstaculizado por una carga pesada.
- 00:24:19 Liberar. Dejando ir. de los sentimientos de culpa. La presión por salvar a otro.
- 00:24:51 Permitir la apertura de estos centros. Limpiar la trayectoria de los meridianos. A través de tus hombros. Brazos. Manos.
- 00:25:27 Avanzando hacia. El centro de los riñones. Dentro de estos meridianos se encuentran las formas en que se procesan y mueven las corrientes emocionales de energía.
- 00:25:49 Del mismo modo que los riñones se mueven y procesan las corrientes de líquidos que se mueven a través de ti.
- 00:26:13 Liberar y afirmar la liberación de esta energía.
- 00:26:33 Permitir que el cuerpo se rinda a esta liberación. Sintiendo este claro. Se envuelve alrededor de las caderas.

- 00:26:55 A través de la pelvis y los muslos. Permitir esta limpieza. Energía en movimiento y todo lo que ha sido bloqueado.
- 00:27:20 Siente una acumulación en tus rodillas. Energía que está lista para ser liberada. Permitir que esta energía fluya a través de las pantorrillas.
- 00:27:42 A través de las espinillas. Reuniendo. En los tobillos.
- 00:28:03 Permitir que esta energía se libere a través de los pies. Liberado al centro de la Tierra. Listo para ser transmutado. Deja que esta energía se vaya.
- 00:28:31 Hasta el centro de tu planeta.
- 00:28:59 Devolviendo tu conciencia al centro de tu corazón. Subiendo hasta el cuello.
- 00:29:28 Recoger la energía de la parte superior de la espalda. De la parte media de la espalda. Recogiendo la energía de tu garganta.
- 00:29:56 Recolectando la energía de tu cabeza. Atrapado. Tensión. Se acumula en tu cuello. Se extiende a través de la parte superior de los hombros.
- 00:30:19 Bajar los brazos y juntarlos a la altura de los codos. Permitir que esta energía se mueva a través de los antebrazos.
- 00:30:42 Permitir que esta energía fluya a través de tus manos. Regresando a la Tierra.
- 00:31:03 Liberar. Desde el centro de tu corazón. Nos ajustaremos de forma individual.
- 00:31:29 Permanece centrado en tu propio corazón. Sintiendo esta expansión del amor. Mientras eliminamos lo que no es amor dentro de ti. Siente tu corazón.
- 00:31:51 Concentra tu respiración en este centro. Permitiendo que el nuevo espacio que se ha creado dentro de ti se llene con esta expansión del amor.
- 00:32:23 Cualquier espacio que se haya despejado dentro de ti. Lleva este amor de tu corazón a ese espacio. Lleva este amor a tu cuello, a tus hombros.
- 00:32:45 A tus riñones y así sucesivamente. Llénate de este nuevo amor.
- 00:33:35 Sigue sintiendo cómo tu corazón se expande. Llevando este amor a más lugares dentro de ti.
- 00:34:20 Deseamos hacer un ajuste final para cada uno de vosotros. Se trata de un ajuste de su visión. Abriendo ahora los ojos de tu corazón para conectarte con tus ojos humanos.
- 00:34:52 Ver el mundo como lo ve tu corazón. A través de los ojos del amor. De belleza. De conexión.
- 00:35:16 Como siempre. Solo somos facilitadores de esta conexión. Es tu elección ver a través de estos ojos. Para recordar que los tienes.
- 00:35:39 Y practica el uso de esta visión hasta que se vuelva cada vez más clara y, finalmente, se convierta en algo natural para ti. Pídele a tu corazón que te muestre lo que ve.
- 00:36:05 Y verás Only love.
- 00:36:32 Llevando tu conciencia al centro mismo de tu corazón. Siente la ligereza de tu cuerpo. La ligereza de tu energía. Cuerpo.
- 00:36:54 Abierto y despejado. Volviendo a tu corazón.
- 00:37:17 Una y otra vez.

00:37:47 Profundizar la respiración. Permitirte volver a tu cuerpo. Lentamente.

00:38:08 Y seguir con la energía de tu corazón en este momento. Permitir que eso se quede contigo cuando regreses. Al abrir los ojos. Manteniendo esta conciencia.

00:38:29 Esta nueva energía. Dentro de tu corazón.

00:38:51 Solo me están mencionando que es posible que, durante uno o dos días, tengas algunos síntomas físicos inusuales. Y también pueden producirse liberaciones emocionales. Y dicen que eso es solo un regreso a tu estado natural, a esta expansión del amor.

00:39:17 Es solo un regreso a eso. Así que permitir que esté ahí. Y diría que también para incluirlos. Esas otras cosas útiles cuando se trata de un claro, como hidratarse más y beber, beber líquidos que sean hidratantes y también asegurarse de salir a la calle y triturar el terreno con la madre.

00:39:47 Es realmente hermoso, especialmente si sientes que hay algo persistente que deja que eso se refleje en ti, ya que ella la ayuda, en lugar de eso, permite que ella te ayude a ti. Así que muchas gracias a todos por permitirme dirigir esto hoy.

00:40:11 Eso fue muy bonito. Muy diferente. Aún me estoy adaptando a esta sensación ahora mismo. Esa expansión. Y. Los volveré a ver a todos muy pronto. Estoy muy entusiasmada con estas nuevas piezas que están surgiendo en el círculo.

00:40:34 Y también diría que, teniendo en cuenta el lugar en el que se encuentra, si todavía siente que está en un proceso, le animo a que lleve un diario. Voy a tocar una canción para terminar con esto, y agradezco mucho que todos ustedes hayan estado presentes y hayan permitido que esto se materialice, permitiéndome guiar y facilitar el proceso.

00:41:13 Ya sabes dónde está la verdad. Ahí, en tu corazón, no puede esconderse. Ya sabes a dónde va el camino. Ahí donde el río se encuentra con el sol.

00:41:38 Así que déjalo ir. Me lo dice. Confía en el camino que tienes bajo tus pies. Déjate llevar. Me llama.

00:42:00 Confía en el camino que tienes bajo tus pies. La dee dee dee dee dee dee dee dee dee. Dee dee dee dee.

00:42:22 Dee dee dee dee dee dee dee dee. Dee Dee Dee Dee Dee. Sabes cuándo es el momento.

00:42:42 Para hacer frente a las profundidades de este diseño. Y deja que te lleve. Al centro de la tierra para dejarte llevar.

00:43:07 Me lo dice a mí. Confía en el camino que tienes bajo tus pies. Déjate llevar. Me llama. Confía en el camino que tienes bajo tus pies.

00:43:32 Dee dee dee dee dee dee dee dee. Dee Dee Dee Dee. Dee dee dee dee dee dee dee dee dee. Dee Dee Dee Dee.

00:44:04 A la sabiduría. De tu corazón. De este corazón.

00:44:33 A la sabiduría. De tu corazón. De este corazón.

00:44:56 Dee Dee Dee Dee Dee Dee Dee Dee Dee. Dee Dee Dee Dee Dee. Dee Dee Dee Dee Dee Dee Dee Dee Dee. Dee Dee Dee Dee.

00:45:26 Muchas gracias a todos. Adiós por ahora. Nos vemos a todos muy pronto.