

# The Spiral Within

Eluña Noelle

- 00:00:01 Ik kan eigenlijk niet geloven dat het al november is. Dat is. Wauw! De laatste drie weken zijn echt voorbij gevlogen. En er zijn zoveel ongelofelijke verschuivingen geweest. Heel snel, zou ik zeggen, in energie.
- 00:00:22 Wanneer en ik ben zo benieuwd of iemand van jullie daar op heeft afgestemd of dat heeft meegemaakt. Ik zou het geweldig vinden als je in de chat zou delen of dat iets is dat je hebt meegemaakt of in de reacties. Als je op YouTube zit, omdat ik dat is iets dat andere mensen om me heen ook echt hebben gevoeld zonder dat ik iets zei.
- 00:00:44 Ze zullen het ter sprake brengen en ik zal zeggen, dat is precies wat ik doormaak, deze zeer snelle verschuivingen van het ene moment of de ene dag in de ene energiestroom, de ene stroom van bewustzijn, en dan de volgende dag, of een beetje daarna. Je gaat er vrij snel doorheen, en ik weet niet of iemand van jullie dat ook heeft meegemaakt of dat het gewoon een plaatselijke ervaring is, maar het is zeker met mij gebeurd, en het was echt een hele mooie praktijk vanwege wat het me in staat heeft gesteld te onthouden in termen van hoe ik daadwerkelijk terug naar een centrum kon komen.
- 00:01:27 Wat is mijn centrum? Want die snelle energieverhuizingen, hoewel ze zeker deel uitmaken van de levensstroom en de stroom van evolutionair bewustzijn die erdoor komt, betekent dit niet dat je centrum zo van de basis moet worden verwijderd dat je je nu nogal zenuwachtig voelt of gewoon in een stemming bent.
- 00:01:51 We zouden kunnen zeggen dat dat niet hoeft te gebeuren. Het was dus echt een prachtige oefening om deze zeer spontane energieverhuizingen te ervaren. En sommigen van hen hebben sommigen van hen gekregen in de vorm van een kans of, een keuze, een beslissing.
- 00:02:11 En sommige zijn eigenlijk gewoon puur energiek. Maar het was leuk om op deze verschillende stromingen te rijden. Zo heb ik het tenminste geïnterpreteerd. Dus ik hoop dat je deze verschuivingen ook met vreugde en dankbaarheid meemaakt. En als je nog geen vreugde en dankbaarheid hebt gevoeld voor deze verschuivingen die je misschien voelt, zou ik je willen aanmoedigen om te beginnen met dankbaarheid daarvoor, zelfs als het moeilijk is om echt dat stukje in jezelf te vinden van het onthouden van de waarheid, dat deze ervaring die je hebt perfect is, en het is precies wat je evolutie op dit moment ondersteunt.
- 00:02:50 Dus als dat iets is waar je mee bezig bent en het een uitdaging was om terug te keren naar die plek van dankbaarheid, zodat de manier waarop je het ervaart vreugdevol kan worden, dan moedig ik aan. Dat is een pad en een keuze die we kunnen bewandelen. Dankbaarheid is echt een keuze, maar het is iets dat je moet voelen.
- 00:03:11 Het is niet alleen maar loze woorden zeggen, het is iets dat je echt voelt. Wat betekent dat je misschien een paar minuten nodig hebt om echt op je hart af te stemmen, echt dat authentieke gevoel aan te raken en te ontdekken waar ik op dit moment dankbaar voor ben? Want dat is hoe de vreugde echt kan worden als de dankbaarheid oprecht is.
- 00:03:33 Zo ontvouwt het pad zich met oprechtheid en ernst vanuit je hart. Dus dat is wat ik heb meegemaakt. En op deze specifieke dag, toen ik naar deze meditatie vroeg, waren het mijn Pleiadische zusters, deze priesteressen met wie ik in vele levens ben geweest, die naar voren kwamen om hun een meditatie aan te bieden.
- 00:03:59 Ze willen dat ik het eigenlijk een beweging van energie noem. Dus niet helemaal zeker. Oké, dus wat ze uitleggen is dat dit een idee is. Oké. Dit is allemaal erg nuttig. Tot op dit

moment hebben ze me hier niets van verteld. Het idee is dus dat je jezelf in een trance-achtige toestand laat raken.

- 00:04:22 Je bent dus erg verdoofd, bij wijze van spreken. De geest echt tot rust brengen, de hersengolven laten vertragen, heel ontspannen zijn, waardoor je lichaam heel ontspannen kan zijn en luisteren. Ja, met wat er gebeurt. Maar ook wetende dat dit meer een energiebeweging is die ze faciliteren op basis van je niveau van overgave en bevrijding en acceptatie hiervan.
- 00:04:48 Oké. Dus tijdens deze ervaring, als je geest begint te trillen, of als er een of andere emotie opkomt. Bevestig opnieuw dat ik ervoor open sta om deze energiebeweging door mij heen te laten gaan. Ik sta open voor het vrijmaken van deze energie. Als je dat gewoon opnieuw bevestigt met je lichaam en met je stem, met je verstand.
- 00:05:11 Het zal je helpen om meer te ontspannen en deze energiebeweging te vergemakkelijken. Wauw. Ik zal zeggen dat dit nogal een primeur is om te doen. Dit voelt als een hele grote groep Energy Clearing die ze nu willen faciliteren. Dat is een primeur voor mij met zoveel mensen. Dus we zullen zien hoe dat gaat.
- 00:05:33 Ik ben blij dat ik dit niet alleen doe, maar ze benadrukken echt de bevestiging van deze opheldering, zodat je je zowel in je geest als je hart, en ook in je lichaam dieper kunt overgeven om het echt tot rust te laten komen. Dus dan is dit een geval waarin je rechttop zou kunnen blijven zitten. Als je in staat bent je over te geven en echt in een meditatieve trancetoestand te geraken, blijf dan rechttop zitten.
- 00:05:59 Anders kun je jezelf hiervoor laten liggen en zelfs wauw, zeggen ze zelfs als je in slaap valt. Oké, dit is dus niet mijn versie van een meditatie, maar als je gaat liggen, dan is het ook goed als je in slaap valt, zeggen ze. Dus dat is goed om te weten. Als je een oogmasker hebt. Ik raad altijd een oogmasker aan om jezelf te bedekken, zodat je andere geluiden een beetje kunt blokkeren, en ook met een koptelefoon of koptelefoon, zodat je niet wordt gestoord door iets buiten je.
- 00:06:29 Oké. Ze zeggen dat dat voldoende voorbereiding is. Goed. Laten we dus even de tijd nemen om jezelf te centreren, een comfortabele houding voor je lichaam te vinden.
- 00:06:50 Oké.
- 00:06:54 Dus als je tijdens deze periode veel fysieke bewegingen of spiertrekkingen ervaart, bevestig dan met je lichaam opnieuw dat je veilig bent en dat je ervoor openstaat om deze energiebeweging mogelijk te maken, dat je openstaat voor deze vrijgave van energie. En als je tijdens dit alles misschien absolute stilte ervaart, dan zeggen ze dat dit werk aan het gebeuren is in de diepste, zeer onderste laag van je wezen.
- 00:07:25 Net als de onderstroom van je wezen geven ze energie vrij om je te helpen meer consistentie en stabiliteit te bereiken, terwijl andere mensen misschien meer dingen aan de oppervlakte hebben, wat betekent dat hun lichaam misschien meer beweegt. Dus waar je ook bent, weet alsjeblieft dat ze precies aansluiten bij jouw behoeftelaag op dit moment.
- 00:07:46 OK, bedankt dat je dat zegt. De ogen sluiten. Je ademhaling verdiepen.
- 00:08:08 Lang, langzaam. Adem in door de neus. En een lange, langzame uitademing door de mond. Loslaten. Adem langzaam door de neus in.
- 00:08:30 Terwijl je uitademt. Je gezicht laten ontspannen. Je wenkbrauwen. Je kaakspieren. Je ogen zwaar laten worden. Adem in. Je buik laten vullen.
- 00:08:52 Terwijl je uitademt. Je schouders laten zakken. Je armen. Je buik. Je heupen. Ontspan. Lang en langzaam inademen.

- 00:09:14 Uitademen. Laat je bovenbenen je kuiten ontspannen. Jezelf volledig laten overgeven. Naar de stoel. Naar de vloer. Je lichaam tot rust laten komen.
- 00:09:35 Terwijl je inademt. Adem in je hartruimte. Houd aan de bovenkant vast. Je hart vullen met energie door je bewustzijn. Adem uit de achterkant van je hart uit.
- 00:09:56 Jezelf laten smelten. Wegvallen. Adem in je hart. Holding. Voel de energie in het midden van je borst.
- 00:10:23 Deze energie laten groeien. Met jouw bewustzijn. Op deze plek. Voel je hart. Adem uit. Adem in.
- 00:10:44 Voel je hart. Houd aan de bovenkant vast. Brengt meer energie. Meer aandacht voor je hart. Centrum. Zodat het kan uitbreiden.
- 00:11:05 Voel je hart diep. Inademen. Houd aan de bovenkant vast. Voel hoe je hart open gaat.
- 00:11:31 Adem uit en ontspan. Volledig. Je hartruimte voelen. Leeg houden. Voel je hart. Adem in.
- 00:11:52 Je hart vullen. Centrum. Houd de bovenkant vast, zodat je lichaam kan ontspannen. Je bewustzijn in je hart. Adem uit. Verzachtend. Ontspannen.
- 00:12:13 Leeg houden. Voel je hart. Centrum. Daar kan meer energie aanwezig zijn. Adem in. Vul je hart. Houd aan de bovenkant vast.
- 00:12:33 Ontspan en verzacht het lichaam. Je hart vullen met energie. Adem uit. Ontspannen. Leeg houden. Voel je hart.
- 00:12:56 Voel het centrum van je wezen. Adem in. Houd aan de bovenkant vast. Ontspannen lichaamsbewustzijn in je hart.
- 00:13:20 Terwijl je uitademt. Ontspannen. Ik geef me volledig over. De ademhaling zijn eigen ritme laten vinden. Bewustzijn in je hart.
- 00:13:51 Hardop of in stilte bevestigen. Ik sta vandaag open voor deze vrijgave en beweging van energie.
- 00:14:14 Ik vertrouw op deze vrijgave en beweging van energie. Ik sta open voor deze goddelijke ondersteuning van energie, van bevrijding.
- 00:14:56 We beginnen in het hartcentrum. Spiraalvormig open. Meer mensen in deze ruimte laten komen. Misschien voel je dit gevoel in jezelf.
- 00:15:20 Laat dit spiraalvormig open gaan. Je aandacht in je hartcentrum laten liggen. Je faciliteert de beweging van deze energie.
- 00:15:45 Het wordt je niet aangedaan. Het gebeurt met jou en door jou. We herinneren je er alleen maar aan hoe je vandaag je eigen energie kunt gebruiken.
- 00:16:10 Soms je handen om deze energie te bewegen, soms gewoon een gids of getuige van deze vrijgave van energie. Bedankt dat we vandaag met je mee mochten lopen.
- 00:16:39 Blijf gefocust in het hartcentrum. Naarmate het zich opent, breidt zich meer uit dan je normale energieveld.
- 00:16:59 We versterken je capaciteit om je hartveld open te houden. Dit is een terugkeer naar je natuurlijke staat. Een terugkeer naar je natuurlijke veld van expansieve hartenergie.
- 00:17:34 Dit kan als pijn in je borst komen. Een kleine aanpassing. Je hart zal wennen aan deze nieuwe ruimte. Gewoon.
- 00:18:05 Denk eraan om het lichaam te laten ontspannen. Diep ademen.

00:18:27 En nu een spiraal naar binnen. Om je dieper in je eigen hartruimte te brengen. Ik herinner je eraan dat er geen angst is om dieper te gaan.

00:18:53 Een verlichting op deze manier van binnen voor jou nu. Je diepgang verbreden. Je bereik binnen je hartveld vergroten.

00:19:21 Sta jezelf toe om diep naar binnen te gaan. Nu. Betreed deze hartruimte.

00:19:45 Voel de schoonheid van je eigen hart. Voel de liefde die in je aanwezig is.

00:20:17 Dat is goddelijke liefde. De liefde die voorwaarden, grenzen en beperkingen overstijgt. Dat is de liefde die altijd aanwezig is.

00:20:54 Jij bent het. En dat is alles. Voel deze liefde.

00:21:15 Voel je hart.

00:21:46 Een groter vermogen om liefde vast te houden en te ontvangen, te geven, te delen vanuit je eigen hart. Het is ontvangen.

00:22:19 We gaan nu naar de meridianen van je lichaam. De dragers van energie en informatie in je hele wezen. Dit zijn gepersonaliseerde aanpassingen.

00:22:41 Hoewel velen van jullie soortgelijke plekken van spanning en beperking in zich hebben. We zullen eerst deze ruimtes bekijken die gedeeld worden. Zorg dan individueel voor je.

00:23:04 Je lichaam tot rust laten komen. De focus zit in je hart. Herinnering aan deze liefde waar je naar bent gegroeid.

00:23:26 Maak eerst de uiterste rand van je schouders vrij. Deze verbinding tussen je bovenrug, je schouders en de manier waarop je dingen door deze realiteit beweegt, via je armen en handen.

00:23:51 Dit is een release. Van zware energie die te veel op je schouders draagt. Dit beperkt je vermogen om te creëren wanneer je gehinderd wordt door een zware belasting.

00:24:19 Vrijgeven. Loslaten. van de schuldgevoelens. De druk om een ander te redden.

00:24:51 Deze centra laten openen. Om het pad van de meridianen vrij te maken. Door je schouders. Wapens. Handen. Bovenrug.

00:25:27 Op weg naar. Het centrum voor je nieren. Binnen deze meridianen bevindt zich de manier waarop je emotionele energiestromen verwerkt en beweegt.

00:25:49 Net zoals de nieren bewegen en de vloeistofstromen verwerken die door je heen stromen. Er is een opbouw geweest.

00:26:13 Het vrijgeven en bevestigen van je vrijlating van deze energie.

00:26:33 Het lichaam de mogelijkheid geven zich over te geven aan deze bevrijding. Ik voel deze opruiming. Wikkelt zich om je heupen.

00:26:55 Via je bekken en je bovenbenen. Deze opruiming toestaan. Bewegende energie en dat alles is geblokkeerd.

00:27:20 Voel een plooi in je knieën. Energie die klaar is om te worden vrijgegeven. Deze energie via je kuiten naar beneden laten stromen.

00:27:42 Door je schenen. Verzamelen. Aan je enkels.

00:28:03 Deze energie via je voeten laten vrijkomen. Vrijgelaten naar het centrum van de aarde. Klaar om te worden getransmuteerd. Laat deze energie weg. door je voeten.

00:28:31 Naar het centrum van je planeet.

00:28:59 Je bewustzijn terugbrengen naar je hartcentrum. Tot aan je nek.

00:29:28 De energie uit je bovenrug halen. Vanaf je middenrug. De energie uit je keel halen. Van je kaak.

00:29:56 De energie uit je hoofd halen. Gevangen. Spanning. Verzamelt zich in je nek. Je beweegt via de bovenkant van je schouders naar buiten.

00:30:19 Met je armen naar beneden en samengepakt bij je ellebogen. Deze energie door je onderarmen laten stromen. Verzamelen aan de polsen.

00:30:42 Deze energie via je handen naar buiten laten stromen. Terugkerend naar de aarde. Vrijgeven.

00:31:03 Vrijgeven. Vanuit je hartcentrum. We passen ons individueel aan.

00:31:29 Blijf gecentreerd in je eigen hart. Ik voel deze uitbreiding van liefde. Terwijl we datgene verwijderen wat geen liefde in jou is. Voel je hart.

00:31:51 Concentreer je adem op dit centrum. De nieuwe ruimte die in jou is gecreëerd, laten vullen met deze uitbreiding van liefde.

00:32:23 Elke ruimte die in jou is vrijgemaakt. Breng deze liefde vanuit je hart naar die ruimte. Breng deze liefde naar je nek, naar je schouders.

00:32:45 Naar je nieren en ga zo maar door. Vul jezelf met deze nieuwe liefde.

00:33:35 Blijf je hart voelen uitbreiden. Deze liefde naar meer plekken in jezelf brengen.

00:34:20 We willen voor ieder van jullie nog een laatste aanpassing maken. Dit is een aanpassing van je visie. Open nu de ogen in je hart om verbinding te maken met je menselijke ogen.

00:34:52 Om de wereld te zien zoals je hart die ziet. Door de ogen van liefde. Van schoonheid. Van verbinding.

00:35:16 Zoals altijd. Wij zijn slechts facilitators van deze verbinding. Het is jouw keuze om door deze ogen te kijken. Om te onthouden dat je ze hebt.

00:35:39 En oefen met het gebruik van deze visie totdat deze steeds duidelijker wordt en uiteindelijk een tweede natuur voor je is. Vraag je hart om je te laten zien wat het ziet.

00:36:05 En je zult Only love zien.

00:36:32 Je bewustzijn naar het centrum van je hart brengen. De lichtheid van je lichaam voelen. De lichtheid van je energie. Lichaam.

00:36:54 Open en duidelijk. Terugkerend naar je hart.

00:37:17 Steeds weer opnieuw.

00:37:47 Je ademhaling verdiepen. Jezelf toestaan om terug te komen naar je lichaam.

00:38:08 En op dit moment nog steeds met de energie van je hart zijn. Laat dat bij je blijven als je terugkomt. Als je je ogen opent. Dit bewustzijn behouden.

00:38:29 Deze nieuwe energie. In je hart.

00:38:51 Dus ze vertellen me alleen dat het mogelijk is dat je misschien gedurende een dag of twee ongebruikelijke lichamelijke symptomen hebt. En er kunnen ook emotionele

bevallingen komen. En ze zeggen dat dat gewoon een terugkeer is naar je natuurlijke staat, naar deze uitbreiding van liefde.

- 00:39:17 Het is gewoon een terugkeer naar dat. Dus laat het er zijn. En ik zou ook zeggen om die gewoon op te nemen. Die andere nuttige dingen als het op een opruiming aankomt, zoals meer hydrateren en drinken, vloeistoffen drinken die hydraterend zijn en er ook voor zorgen dat je met de moeder naar buiten gaat en de grond gaat vermalen.
- 00:39:47 Het is echt prachtig, vooral als je het gevoel hebt dat er iets blijft hangen om dat door je heen te laten gaan terwijl ze haar helpt, waardoor ze je liever kan helpen. Dus heel erg bedankt dat ik dit vandaag mag leiden.
- 00:40:11 Dat was heel mooi. Heel anders. Ik pas me op dit moment nog steeds aan dit gevoel aan. Die uitbreiding. En. Ik zie jullie binnenkort allemaal weer. Erg enthousiast over deze nieuwe stukken die in de cirkel binnenkomen.
- 00:40:34 En ik zou ook willen zeggen, gewoon met waar je bent, als je nog steeds het gevoel hebt dat je in een proces zit, dan zou ik je willen aanmoedigen om een dagboek bij te houden. Ik ga hier een nummer spelen om dit af te sluiten, en ik waardeer het enorm dat jullie hier allemaal bij aanwezig zijn en dit door hebben laten komen, zodat ik dit kan begeleiden en faciliteren.
- 00:41:13 Je weet waar de waarheid ligt. Daar in je hart kan het zich niet verbergen. Je weet waar de weg naartoe gaat. Daar waar de rivier de zon ontmoet.
- 00:41:38 Dus laat los. Ze zegt tegen me. Vertrouw op het pad onder je voeten. Loslaten. Ze belt naar me.
- 00:42:00 Vertrouw op het pad onder je voeten. La dee dee dee dee dee dee dee. Zie, zie, zie, zie.
- 00:42:22 Dee de de dee dee. Zie, zie, zie, zie. Je weet wanneer het tijd is.
- 00:42:42 Om de diepten van dit ontwerp onder ogen te zien. En laat haar jou meenemen. Naar het midden van de aarde om los te laten.
- 00:43:07 Ze zegt tegen me. Vertrouw op het pad onder je voeten. Loslaten. Ze belt naar me. Vertrouw op het pad onder je voeten.
- 00:43:32 Dee de de de dee dee. Dee dee. Dee de de de dee dee. Dee dee.
- 00:44:04 Naar de wijsheid. Van je hart. Van dit hart.
- 00:44:33 Naar de wijsheid. Van je hart. Van dit hart.
- 00:44:56 Zie de de de de de de de de de de. Zie, zie, zie, zie. Dee dee dee dee. Dee dee.
- 00:45:26 Heel erg bedankt allemaal. Tot ziens voor nu. Ik zie jullie allemaal heel snel weer.