**Créer son MERKABA (MER KA BA), son véhicule de lumière**

*Donné à Ischaïa par le maître Joual Khool*

Beaucoup de gens recherchent l'alliance avec le Céleste et oublient de s'ancrer à la terre. À ceux-là, nous disons: "Attention! Par vos pieds, vous êtes intimement liés à la Terre mère qui vous porte et vous nourrit. Par votre chakra de la couronne, vous êtes connectés au Céleste et par votre par votre coeur, vous êtes un centre entre le ciel et la terre. Donc, sachez considérer ces deux pôles qui vous habitent. Cela est nécessaire pour votre équilibre énergétique. Ces deux extrémités: les pieds et la couronne de la tête vous lient à votre pouvoir divin".

Le bas comme certains le pensent ne signifie nullement négatif. Le bas, c'est la terre. Vous, la terre et le cosmos vous formez un tout. Dans les profondeurs de la terre se trouve une entité purificatrice qui reçoit vos émotions négatives pour les transmettre à l'aide du feu violet. Afin de vous les redonner à nouveau sous une forme purifiée en émotions, d'amour, de joie et de gratitude. Par ces émotions, vous êtes divinement liés à la terre, au cosmos et entre vous également.

Vous êtes transporteurs de ciel et de terre. Conscient de ceci, vous êtes par le fait même intimement liés à la croix qui vous représente et que vous représentez. Christ est croix, vous êtes en lui et il est en vous. Alors prenez la forme de la croix et laissez la vous embraser de son feu ardent.

Pour vous connecter, il est important que vous soyez conscient de l'énergie de la terre qui monte en vous, par vos deux pieds puis par votre chakra racine, et de l'énergie cosmique qui à partir de votre chakra couronne (sommet de votre tête,) descend de long de votre colonne vertébrale en passant par vos pieds, jusqu’au centre de la terre. Visualisez votre soleil intérieur qui se répand en énergie lumineuse à travers vous, à travers toutes les cellules de votre corps, de votre univers. Ne voyez que cela et soyez attentifs à ce qui se passe intérieurement. Respirez, écoutez, voyez et ressentez ce qui vient du divin, de l'esprit supérieur, de la conscience universelle. Pour quelques instants, ayez la victoire sur le doute. Voyez le, regardez le bien en face: c'est votre propre image. Envoyez cette image au créateur, vous n'en avez plus besoin, car:

* Voici que vient à vous la connaissance.
* Voici que vient à vous la transcendance.
* Voici que vient à vous la prémonition, l'expression.
* Voici que vient à vous la résurgence de vos vies antérieures.
* Voici que vient à vous le témoignage des autres avec leur vie au travers des siècles qu'ils ont passés à la recherche de cette lumière.
* Voici que vient à vous la conscience christique. Tout le reste n'est qu'illusion.

Prenez quelques minutes par jour et laissez tomber tous vos soucis, toutes vos préoccupations; laissez tomber vos malaises, votre stress, toutes vos idées noires, les pensées lourdes qui vous passent par la tête. Ne vous en faites pas, à votre retour, ils seront là. Laissez les à elles-mêmes pour un certain temps, le temps de la méditation. Ainsi libéré, vous pouvez contacter le divin en vous.

**Technique d'enracinement, ou création de son MER KA BA, Son véhicule de Lumière, son véhicule de protection et d’ascension.**



Cette technique peut être utilisée en tout temps. Avant de recevoir ou de transmettre de l'énergie. Avant la méditation. Avant votre exercice de yoga, de chi kong, de tai chi. Quand vous êtes fatigué, anxieux ou agité. Quand vous voulez recevoir l'inspiration pour un travail quelconque. Quand vous sortez et que vous devez rencontrer une personne ou des personnes négatives. Quand vous devez affronter une foule etc.

Gardez les yeux fermés tout en respirant lentement et profondément sous le compte de : 3, 4, 5, 6, 7 ou 8 (idéalement), ou 12 selon votre capacité respiratoire (comptez mentalement). Ne forcez pas trop vos poumons, inspirez peu d’air à la fois et vous développerez progressivement une plus grande capacité respiratoire. Exemple:

1. Inspirez sous le compte de 4.
2. Gardez l’air inspiré sous le compte de 4.
3. Expirez sous le compte de 4.
4. Gardez le vide pulmonaire sous le compte de 4.
5. Avant de débuter l’exercice, pratiquez cette respiration

**Technique**

Votre dos est droit. Vous sentez votre colonne vertébrale qui est droite, comme si un rayon de lumière, comme un fil vous attachait au soleil. Sentez ce fil, détendez-vous, laissez-vous bercer. Regardez droit devant vous de façon à ce que votre menton soit parallèle au sol. Sentez la force dans vos pieds qui sont aussi parallèles l’un à l’autre. Débloquez vos genoux. Prêtez attention à vos mains et sentez-les.

1. Étendez vos deux bras à l'horizontale de chaque côté du corps, les paumes de la main vers le sol. Recevez par votre chakra des mains l'énergie des éléments de la terre (car les mains sont de puissants capteurs d'énergie). Restez dans cette position le temps d’une respiration.
2. Tout en laissant vos bras à l'horizontale, tournez vos paumes vers le ciel. Gardez cette positon le temps d’une respiration et recevez l'énergie du ciel (le temps d’une respiration).
3. Vos deux mains étant chargées de ciel et de terre, rejoignez les dans le dos, les paumes face à face (le temps d’une respiration).
4. Puis, ramenez-les de la même façon en avant, les bras étendus à l’horizontale, parallèles au sol, paumes face à face (le temps d’une respiration).
5. Puis, ramenez-les au plexus solaire, les deux paumes face à face et les deux pouces pointés vers votre chakra du plexus solaire. Là se trouve une énergie incommensurable, une énergie très puissante. Par le pouce, vous la captez dans vos mains. Ce sont vos peines, vos joies; vos espoirs, vos inquiétudes; toutes les énergies négatives mais surtout tout l'amour qu’il y a en vous.
Prenez une deuxième respiration Puis, élevez vos deux mains en forme de coupe au-dessus de votre chakra couronne, en offrande à votre créateur.
6. Tournez vos deux mains dos-à-dos, (elles se touchent) étendez vos bras comme si vous dessiniez autour de vous, avec le bout de vos doigts un cercle parfait qui représente l’univers. Ramenez toute l'énergie universelle à vos pieds. Vos mains étant en forme de coupe, versez cette coupe à la Terre mère. Vos mains étant pointées vers le bas, gardez cette position (le temps d’une respiration complète).
7. Ramenez vos mains à votre coeur dans la position de la coupe les pouces toujours pointés vers le cœur. Par ce geste, vous ramenez à vous toute l’abondance universelle. Vous avez tout donné à Dieu, et à la Terre, vous pouvez tout prendre en retour. Vous devenez alors un canal d'amour entre le ciel et la terre. Pensez que vous êtes un cristal, qui rayonne inconditionnellement tout l’amour de Dieu.

Restez les yeux fermés dans cette position et continuez à respirer. Si vous êtes étourdi, assoyez vous tranquillement et méditez, si possible quelques minutes.

Ceci est le symbole gestuel de la croix, ou du MERKABA une façon de vous enraciner, de vous connecter entre le ciel et la terre. Le Merkaba qui est votre véhicule espace-temps, votre véhicule de protection, votre véhicule d’ascension.

Par cette technique, vous devenez une étoile au coeur de l'univers. Vous êtes dans l'amour, dans l'unité du Père Mère céleste, qui englobe tout.

Prenez toujours conscience de cette force d’amour en vous et autour de vous. C'est une mesure extraordinaire de protection qui peut être utilisée au début et à la fin de la journée. Utilisez-la aussi au courant de la journée, dans les moments difficiles, dans les moments de peur de colère et de doute, imaginez, visualisez-vous au coeur de cette étoile à huit branches.

**Cet exercice peut être pratiqué en étant assis en lotus, sur une chaise ou debout.**

<http://cachrachel.chez-alice.fr/Audio/merkabacristal.mp3>