**La respiration sphérique et le souvenir**

**de ce qu’est le Mer-Ka-Ba**

*Comme le soleil, nous devons respirer et irradier notre lumière tout au tour de nous, et c’est de la*

*vie même que nous recevons notre manne,*

 Aménagez d’abord un coin privé chez vous que vous réserverez pour cette méditation.

Assurez-vous que personne ne vous importune durant votre méditation, que ce soit en

 ouvrant la porte, en traversant la pièce, en utilisant le téléphone, ou de toute autre de

 manière. Choisissez par exemple un coin de votre chambre à coucher et installez-y un petit

autel sur lequel vous placerez une bougie et d’autres objets que vous jugez sacrés, très

significatifs et inspirants. Si vous avez encore la souplesse nécessaire, vous pouvez vous

 asseoir en tailleur à même le sol (position du lotus) : si non, prenez place sur un coussin ou

 sur une chaise droite, peu importe. Rendez cette endroit saint et sacré pour vous-même et

 par vous-mêmes, car c’est là que vous allez apprendre à réactiver le Mer-Ka-Ba autour de

 votre corps et à entrer consciemment en contact avec votre être supérieure.

Pratiquez cette méditation une fois par jour, jusqu’à ce que vous soyez devenus conscients

de votre respiration (ce qui est facile) en permanence (ce qui est beaucoup plus difficile).

Le but consiste à devenir conscient de votre rapport intime avec Dieu, et ce, avec chaque

inspiration et chaque expiration du souffle, c’est-à-dire en permanence.

Et maintenant, veuillez lire le supplément n°1

Pour commencer la méditation, esseyez-vous d’abord dans la position du lotus ou celle de

votre choix et relaxez-vous. Vous pouvez prendre place sur une chaise droite. Laissez

 maintenant tous les ennuis de la journée derrière vous. Respirez en cadence et assez

légèrement tout en vous détendant. Devenez conscient de chaque souffle et sentez votre

corps se relâcher. Dès que la tension s’efface peu à peu, placez votre attention sur le

chakra christique, à environ un centimètre au dessus du sternum, et ouvrez votre coeur

petit à petit. Ressentez de l’amour pour Dieu et pour toute vie, où qu’elle se trouve.

Continuez à respirer avec rythme (les temps d’inspiration et d’expiration du souffle étant

égaux) en restant conscient de votre respiration et ressentez l’amour qui imprègne votre

conscience.

Quand ce sentiment est fermement ancré en vous, vous êtes prêt pour l’expérience du

 Mer-Ka-Ba. Le degré de votre capacité de faire l’expérience du Mer-Ka-Ba vivant.

**Supplément n**° 1 :

 **Si vous n’êtes pas arrivés récemment d’une autre partie de l’univers, vous vous êtes probablement réincarnés sur la terre à plusieurs reprises depuis ces derniers 13 000 ans et votre Mer-Ka-Ba est probablement resté inactif tout ce temps. Cela fait donc très longtemps que votre corps n’a pas ressenti cette expérience. La pratique de ce mode de respiration particulier va donc avoir pour effet de réactiver le Mer-Ka-Ba**

**Tout autour de vous. C’est un peu comme si on recommençait à faire tourner une toupie ; au début, tout va bien parce qu’elle est bien lancée et qu’elle se tient bien droite, mais on doit la relancer de temps en temps pour qu’elle ne s’arrête jamais plus. Eh bien, c’est la même chose avec votre Mer-Ka-Ba, mais dans ce cas, les réactivations appuyées (une fois toutes les vingt-quatre à quarante huit heures au maximum soit une fois par jour pour être plus sûr) ne devront pas être répétées éternellement. Il viendra un temps où le Mer-Ka-Ba continuera de rester en vie sans votre aide, mais parvenir à ce stade prend du temps. En effet, le Mer-Ka-Ba ne devient «permanent » que lorsque la personne en question est consciente de son souffle en permanence. Celle qui y est arrivée a toutes les chances d’avoir un Mer-Ka-Ba permanent autour d’elle. Clarifions donc en disant que la pratique journalière de la méthode qui va suivre est destinée à vous amener à créer un champ Mer-Ka-Ba bien vivant tout autour de votre corps physique, ce que vous pourrez un jour cesser de faire, car vous serez alors parvenus à la respiration Mer-Ka-Ba consciente en permanence. Si vous vous arrêtez de pratiquer la méditation Mer-Ka-Ba avant d’être devenus conscients en permanente de votre respiration Mer-Ka-Ba, vous aurez à faire face à quelques problèmes. Il se peut donc que votre ego vous encourage à mettre un terme à votre pratique quotidienne en vous susurrant à l’oreille : « Ah, maintenant, je suis sûr que *mon* Mer-Ka-Ba est permanent ! » alors qu’en fait, il ne l’est pas du tout. Si vous suivez l’élan de votre ego, votre Mer-Ka-Ba cessera de vivre ( de tournoyer autour de vous) après 47 ou 48 heures sans réactivation consciente de votre part. Comment savoir si votre Mer-Ka-Ba est permanent ou non ?**

**C’est très difficile à déterminer, surtout au début de votre pratique, parce que les énergies du Mer-Ka-Ba sont très subtiles. Si vous avez pratiquez la méditation pendant plus d’un an et que vous êtes sûrs d’être conscients de votre souffle Mer-Ka-Ba de nombreuses fois par jour, alors il est pour ainsi dire certain que votre Mer-Ka-Ba est devenu permanent. Si vous êtes en contact avec votre être intérieur et que vous n’êtes pas sûrs d’avoir atteint ce stade, demandez-le-lui. Mais une chose reste certaine : si vous cessez votre méditation Mer-Ka-Ba et en oubliez jusqu’à son existence pendant plusieurs jours d’affilée, vous devrez tout recommencer depuis le début. Ce n’est que lorsque vous êtes devenu conscients en permanence de votre Mer-Ka-Ba que votre Mer-Ka-Ba lui-même sera devenu permanent tout autour de vous,**

**Aperçu général sur la méditation**

 La méditation tout entière consiste en 17 souffles\* complets (une inspiration et une expiration constituant un souffle). Les six premiers souffles (c’est-à-dire les six premières inspirations et expirations) servent à rééquilibrer les polarités au sein des huit circuits électriques et à bien les nettoyer. Les sept souffles suivants sont très différents en ce sens qu’ils servent à rétablir le mouvement du prana à travers votre système de chakras

Et à instaurer ce que nous appelons la *respiration sphérique* au sein du corps physique. Le 14e souffle est unique, car il rétablit l’équilibre de l’énergie pranique dans votre corps, depuis le niveau de conscience de la troisième dimension jusqu’à celui de la quatrième dimension. Les trois derniers souffles sont utilisés pour recréer le Mer-Ka-Ba grâce à deux champs électromagnétiques en forme d’étoile tétraédrique qui tournent sur le même axe, mais à l’opposer l’un de l’autre, ceci à une certaine vitesse et selon un certain rapport.

**Première partie :** les six premiers souffles

Les instructions qui vont suivre se rapportent à votre coeur, à votre esprit, à votre corps et à votre souffle.

PREMIER SOUFFLE : inspiration

 **Votre cœur** : Ouvrer-le tout grand et ressentez de l’amour pour toute vie. Si vous ne pouvez y arriver, vous devez au moins vous ouvrir à cet amour dans toute la mesure du possible. C’est l’instruction la plus importante de cette méditation.

**Votre esprit :** Devenez conscient du tétraèdre du Soleil (mâle; celui qui pointe vers le haut, vers le Soleil), dont une arête fait face à l’observateur s’il s’agit d’un homme, ou se trouve dans son dos s’il s’agit d’une femme. Visualisez ce tétraèdre du Soleil comme étant rempli d’une lumière blanche resplendissante qui entoure complètement votre corps. (Cette couleur blanche aveuglante est celle de l’éclair dans le ciel, pendant un orage. En fait, ce n’est pas seulement la couleur de l’éclair, c'est également son énergie) Visualisez cette forme géométrique au mieux de vos capacités. Si vous en êtes incapables, sentez et sachez qu’il en est ainsi et que cette réalité est tout autour de vous Sentez le tétraèdre du Soleil rempli de cette énergie lumineuse. (Veuillez lire le supplément n° 2)

**Supplément n° 2 :**

 **Vous allez maintenant avoir besoin d’une petite étoile tétraédrique à huit branches pour pouvoir l’observer à votre aise. Réalisez que chaque côté du tétraèdre en étoile représente la longueur de vos bras écartés au maximum, d’une extrémité du majeur à l’autre (ou la hauteur de votre taille, si vous préférez).**

**L’étoile tétraédrique vous circonscrit donc complètement. Si vous êtes seuls, reproduisez le triangle de votre tétraèdre pointe en haut sur le sol en y épinglant un morceau de corde ou en la faisant tenir en place avec un ruban adhésif, et mettez-vous au centre. Cela vous aidera à bien visualiser le volume de votre tétraèdre tout autour de vous. Au cours de l’atelier *Fleur de vie*, quatre personnes sont souvent nécessaires pour maintenir ensemble les longueurs de corde au quatre pointes, ce qui permet à l’étudiant qui se tient au milieu de se rendre exactement compte de la taille, du volume et de la présence du tétraèdre autour de lui.**

**Autre point important. Quand vous visualisez vos tétraèdres (il y en a deux, qui sont imbriqués l’un dans l’autre et forment une étoile tétraédrique à huit branches), ne les voyez pas en dehors de vous. Voyez-vous plutôt vous-mêmes au centre exact de cette forme et contemplez le monde extérieur depuis l’intérieur de son volume. Ne visualisez pas non plus une petite étoile tétraédrique en face de vous en la contemplant depuis l’extérieur seulement. Cette manière de voir les choses vous ferait perdre contact avec le champ électromagnétique (le Mer-Ka-Ba) qui existe déjà tout autour de vous, et vous seriez incapables de le recréer pour votre conscience objective. Votre esprit a besoin d’entrer en contact avec le vrai champ Mer-Ka-Ba. Et pour cela, vous devez vous voir à l’intérieur même de l’étoile tétraédrique grandeur nature, avec les tétraèdres *autour de votre corps.***

**En second lieu, deux choix s’offrent à vous pour reconnecter votre esprit à vos tétraèdres. Certaines personnes peuvent les visualiser ; leur capacité dans ce sens est extraordinaire. D’autres ne peuvent rien voir du tout, mais arrivent à les sentir, et ces deux méthodes sont correctes. La faculté de « voir intérieurement »ou « d’imaginer » appartient au lobe gauche du cerveau, qui est masculin. Par contre, la faculté de « sentir » ou de ressentir relève du lobe droit féminin. Ces deux approches fonctionnent bien toutes les deux et votre choix est sans grande importance, sinon pour vous-même. Certains adeptes utilisent même les deux lobes en même temps, ce qui est également très bien.**

PREMIER SOUFFLE : inspiration (suite)

**Votre corps :** Immédiatement avant l’inspiration du premier souffle, faites le premier mudra en joignant les extrémités du pouce et de l’index de chaque main. Ce qui importe. c’est que les bouts des doigts déjà nommés se touchent normalement, sans trop appuyer, et que les autres doigts restent naturellement écartés les uns des autres et ne touchent aucun objets non plus (car de véritables circuits électriques sont en jeu dans cette méditation, et vous devez veiller à ne pas les court-circuiter).Les paumes de chaque main sont tournées vers le haut pendant les six premier souffles. (Veuillez vous reportez au supplément n° 3)

**Supplément n**° **3**

 **Un mudra renvoie à une position des doigts. Les hindous, aussi bien que les Tibétains, en utilisent beaucoup au cours de leurs pratiques. Chaque mudra met l’individu en contact avec un circuit électrique particulier dans le corps.**

**Comme nous l'avons déjà vu, il existe huit circuits électriques principaux dans le corps humain, et chacun d'eux est relié à une des huit premières cellules situées à la base de l’épine dorsale. Il m’est difficile de tout expliquer par le menu dans cette colonne, mais disons pour nous résumer qu’il est seulement nécessaire de rééquilibrer et de nettoyer six circuits, et que cela agira automatiquement sur les deux circuits restants (ils seront eux-mêmes rééquilibrés et nettoyés). En fait, le même principe est à l’œuvre avec le système de localisation GPS (*Global Positioning System),* grâce auquel on peut obtenir les coordonnées exactes de n’importe quoi sur la surface du globe. Ce système est basé sur le tétraèdre. Si on en connaît seulement trois points, la quatrième coule de source et peut facilement être localisé. Or, si on nettoie et rééquilibre trois circuits électriques représentés par les pointes à la base du tétraèdre, le quatrième se nettoie et se rééquilibre automatiquement (la quatrième pointe). Par conséquent, si les six pointes de base des tétraèdres sont nettoyées et rééquilibrées, les deux pointes restantes le seront aussi, à savoir celle qui se trouve à une longueur de main au dessus de la tête et celle qui est à une longueur de main sous la plante des pieds lorsqu’on se tient debout et bien droit. C’est la raison pour laquelle il n’y a que six souffles rééquilibrants et nettoyants pour les huit circuits dans la méditation Mer-Ka-Ba.**

PREMIER SOUFFLE : inspiration (suite)

**Votre souffle :** Au même moment, et alors que vos poumons sont vides, inspirez fermement en comptant mentalement jusqu’à sept (le souffle yogique). Respirez seulement par le nez, sauf aux endroits que nous indiquerons, en commençant par l’estomac et le diaphragme et en finissant par la poitrine. Tout ceci doit être accompli en un seul mouvement bien coordonné, et non pas en trois parties distinctes. L’expiration

(d’une durée de 7 secondes également) s’effectue, quant à elle, soit en retenant d’abord la poitrine et en relaxant l’estomac alors qu’on expire, soit en retenant d’abord l’estomac et en relaxant la poitrine. Le point le plus important est que le souffle doit devenir rythmique, à savoir que les temps d’inspiration et d’expiration sont les mêmes. Essayez

« la méthode des sept secondes » des Tibétains. Vous inspirez pendant sept secondes et expirez pendant autant de secondes. C’est en vous familiarisant avec cette méditation que vous finirez par trouver le rythme qui vous convient le mieux. Vos inspirations et vos expirations peuvent être aussi longues que vous le désirez, du moment qu’elles sont de même durées et pas moins de cinq secondes chacune. Si vous avez un problème de santé ou le souffle très court pour quelque raison, faites au mieux de vos possibilités.

 Les instructions qui vont suivre sont tirées du livre The Science of Breath :A complete Manual of the Oriental Breathing Philosophy of Physical, Mental, Psychic and Spiritual Development, du yogi Ramacharaka (Yoga Publishers Society, 1940). Je souhaite que cette description puisse vous aider.

 Dans cet exercice, vous respirez uniquement par le nez (sinon, faites au mieux). Inspirez fermement en remplissant d’abord la partie inférieure des poumons, soit en respirant depuis le diaphragme et les muscles de l’abdomen. Continuez votre inspiration alors que diaphragme et l’abdomen parviennent naturellement à leur maximum d’expiration, et laissez la partie moyenne et supérieure des poumons se remplir d’air en ouvrant la cage thoracique et en laissant la poitrine se gonfler au maximum.

 À première vue, on pourrait penser qu’il s’agit de trois mouvements distincts, ce qui est inexacte. Chaque inhalation doit se faire en un mouvement continu et naturel. C’est d’abord le diaphragme et le ventre qui se gonflent, suivis de la cage thoracique tout entière, ceci en est un mouvement uniforme et pour ainsi dire sans effort. Évitez à tout prix de respirer par saccades et de vous efforcer de suivre ces instructions trop à la lettre. Pratiquez naturellement et calmement, et bientôt, votre souffle deviendra uniforme et plus profond que d’habitude. Avec un peu de pratique, vous parviendrez aisément à inspirer et à expirer profondément et de manière rythmique.

 Pendant l’exhalation, maintenez la poitrine dans sa position et rentrez légèrement le ventre en le soulevant un peu vers le haut alors que vous *expirez*.

(*Note de l’auteur : Quelques instructeurs demandent à leurs étudiants de faire le contraire, soit de maintenir l’abdomen dans la même position et de rentrer le poitrine avant l’abdomen au moment de l’expiration. Toutefois, la plupart des instructeurs utilisent comme moi la première méthode. En réalité, l’une ou l’autre fera l’affaire.)* Relaxez la poitrine et l’abdomen en fin de souffle. Avec de la pratique, vous parviendrez aisément et presque automatiquement au rythme et à la profondeur de souffle nécessaires.

Premier *souffle* : expiration

**Votre cœur :** de l’amour.

**Votre esprit :** Soyez conscientsdu tétraèdre de la Terre, dont la pointe est dirigée vers le bas. Pour l’homme, l’arête est située derrière lui et la face plate, devant. Pour la femme, l’arête est devant elle et la face plate, derrière elle. Visualisez ou sentez que ce tétraèdre est rempli d’une lumière blanche resplendissante.

**Votre corps :** Conservez le même mudra.

**Votre souffle :** Maintenant que vous êtes parvenus au maximum de votre inspiration en comptant intérieurement jusqu’à sept, expirez sans hésiter et d’une manière continue pendant sept secondes également, à la manière du yogi. Quand il n’y a plus d’air dans vos poumons, relâchez la poitrine et l’abdomen sans forcer et retenez votre souffle. Quand vous ressentez un désir de plus en plus pressant de respirer à nouveau, généralement après cinq secondes et plus, faites alors ce qui suit.

**Votre esprit :** Prenez conscience de la base plate en forme de triangle équilatéral de votre tétraèdre de la Terre, situé au bas de la poitrine, à sept centimètres environ en dessous du chakra christique (voir le canon humain selon Vitruvius dans le tome 1, juste avant la préface ). Faites descendre cette base plate triangulaire à l’intérieur du tétraèdre de la Terre en une pulsation d’énergie vers le bas. Elle se conformera à la forme du rétraèdre (diminuant en surface) en descendant à l’intérieur de celui-ci, poussant devant elle toute l’énergie du circuit électrique impliquer par le mudra et l’éjectant hors du tétraèdre par sa pointe du bas. Par cette action, la lumière chargée des souillures accumulées dans la forme tétraédrique sortira avec force de sa pointe dans le bas, en direction du centre de la Terre. Cette Lumière chargée d’énergies de basses vibrations - si vous pouvez la voir intérieurement avec votre vision non physique (car elle appartient à la quatrième dimension)- est habituellement tachée de points sombres et prend souvent la couleur brune d’une eau boueuse, ou pire encore, surtout au début de votre pratique. Cet exercice mental est accompli simultanément avec les mouvements corporels indiqués en bas. (Mais auparavant, veuillez lire le supplément n° 4)

**Supplément n° 4 :**

**Le fait que cette énergie négative pénètre dans le corps de notre bonne mère la Terre ne devrait pas trop vous inquiéter. Celle-ci est parfaitement capable de l’assimiler sans aucun problème pour elle-même. Cependant, si vous habitez à un étage supérieur d’un appartement, Il est de votre devoir de protéger les gens qui vivent en dessous de vous contre toute contamination possible. Pour ce faire, nous vous proposons de recourir à la méthode qui va suivre.**

**Nous n’avons pas expliqué ce qu’est l’énergie de la pensée, et si vous ne la comprenez pas encore très bien, alors faites uniquement preuve de foi, en attendant d’obtenir la connaissance. Sachez simplement que l’énergie négative que vous avez émise hors de vous ne contaminera personne au cours de sa projection dans le magma terrestre. *Pensez de cette manière et sachez qu’il en est ainsi;* de la sorte, il en sera assurément ainsi.**

Premier *souffle* : expiration

**Votre corps :** Vous pouvez faire cet exercice les yeux ouverts ou fermés. Croisez légèrement les yeux, sans trop forcer, puis levez votre regard aussi haut que vous le pouvez (une sensation de picotement entre les yeux au niveau du troisième œil peut se faire sentir), puis abaissez-le rapidement jusqu’un point le plus bas possible. Cette fois-ci, il se peut que vous éprouviez la sensation d’un courant électrique descendant le long de votre colonne vertébrale exactement en même temps que votre regard s’abaisse. Il s’agit, dans cet exercice, de bien coordonner l’intention avec l’exécution en utilisant le pouvoir de la visualisation ou du *feeling,* de l’intuition. En même temps que vos yeux légèrement croisés s’abaissent rapidement, faites comme si (cela produira les mêmes résultats) la surface triangulaire du tétraèdre de la Terre s’abaisse dans cette forme en synchronisme parfait avec votre regard ou visualisez cette image. Dès que vous avez terminé, le tétraèdre retrouvera automatiquement sa forme originelle, car sa surface à l’horizontale se réformera et reprendra sa position de départ.

Cette action aura pour effet d’entraîner hors du tétraèdre toutes les pensées et toutes les sentiments négatifs qui s’étaient accumulés dans ce circuit particulier de votre système électrique. Plus précisément, cela nettoiera le circuit électrique associé au mudra que vous utilisez. Et maintenant, immédiatement après que l’énergie négative a été pulsée hors du tétraèdre, effectuez le prochain mudra et recommencez le même cycle avec le deuxième souffle

Les cinq souffles qui suivent sont identiques au premier, avec leurs mudras correspondants, qui sont les suivants :

*Deuxième souffle*  Mudra : Joindre le pouce et le majeur de chaque main

*Troisième souffle*  Mudra : Joindre le pouce et l’annulaire de chaque main

*Quatrième souffle* Mudra : Joindre le pouce et l’auriculaire de chaque main

*Cinquième souffle*  Mudra : Joindre à nouveau le pouce et l’index de chaque main

 (Comme dans le premier souffle)

S*ixième souffle* Mudra : Joindre le pouce et le majeur de chaque main

Cette première partie, avec les six premiers souffles (qui ont pour but d’équilibrer les polarités et de nettoyer les circuits de votre système électriques), est terminée, Vous êtes maintenant prêts à poursuivre avec la deuxième partie

**Deuxième partie :** les sept prochains souffles

Et l’art de recréer la respiration sphérique

À partir de maintenant, une nouvelle manière de respirer commence.

Vous n’avez plus besoin de visualiser des tétraèdres chaque fois que vous inspirez ou expirez. Vous devez simplement visualiser, ou sentir, ou seulement être conscients du tube pranique qui s’étend depuis le sommet du tétraèdre du Soleil ( de nature masculine ), situé à une main au-dessus de votre tête, jusqu’à l’extrémité du tétraèdre de la Terre( de nature féminin), à une main sous vos pieds. Le diamètre de votre tube est égal au cercle que vous pouvez former lorsque vous joignez le pouce et le majeur de votre main (Puisque chacun de nous est légèrement différent et unique, il a sa propre mesure) Ce tube parfaitement droit est comparable à un tube fluorescent dont chaque extrémité se termine par la pointe d’un cristal. Le prana pénètre donc par ces deux extrémités grâce à un trou infiniment petit.

Sept*ième souffle :* inspiration

**Votre cœur :** de l’amour. On pourra démontrer plus de raffinement après avoir perfectionné cette méditation. (Veuillez lire le supplément 5)

**Supplément n° 5 :**

**Le raffinement qui va suivre est facultatif. Si vous n’en sentez pas la nécessité, continuez alors à ressentir seulement de l’amour. Vous ne pouvez y ajouter autre chose que lorsque vous vous êtes bien habitués à la pratique initiale de la méditation et que vous n’avez plus besoin de vous concentrer sur la manière de vous adonner. Voici donc ce que vous pourrez faire plus tard : remplacez le sentiment d’amour dans les sept souffles nobles nommés plus bas, et ce, pendant toute la durée de chaque souffle (à l’inspiration et à l’expiration).**

**Souffle n°7 Amour**

**Souffle n°8 Vérité**

**Souffle n°9 Beauté**

**Souffle n°10 Confiance**

**Souffle n°11 Harmonie**

**Souffle n°12 Paix**

**Souffle n°13 Vénération envers Dieu**

**C’est l’attitude nécessaire lorsque nous désirons nous engager sur la voie du retour jusqu’à notre source, en franchissant à nouveau le portail interdimensionnel situé dans la constellation d’Orion, au sein de la nébuleuse du crabe. Seule une conscience (ou un esprit) qui vit vraiment ces qualités peut espérer pouvoir enfin en franchir le seuil. Ce raffinement, si vous l’employez de manière répétée, génère un champ électromagnétique subtil qui vous aidera dans le futur. Et si vous ne comprenez pas maintenant, vous comprendrez plus tard.**

Sept*ième souffle :*  Inspiration

**Votre esprit :** Visualisez ou sentez ce tube pratique qui traverse votre corps de part en part. Dès l’instant ou vous commencez l’inspiration du septième souffle, sentez ou voyez avec votre vision intérieur la lumière blanche étincelante du prana monter et descendre simultanément dans ce même tube Le pont de rencontre de ces deux colonnes de prana dans le corps est contrôlé par votre volonté, et le mouvement du prana dans le tube est pour ainsi dire instantané. Il s’agit là d’un vaste domaine scientifique connu dans l’univers entier. Malgré tout, il ne vous sera donné dans l’enseignement présent que ce qui vous est nécessaire pour vous rendre de la troisième dimension de science à la quatrième et pour accompagner votre mère la Terre dans sa propre ascension.

Dans le cas présent, vous allez diriger les deux flux de lumière pranique de manière qu’ils se rencontrent au nombril ou plus précisément à l’intérieur de votre corps, au niveau du nombril - Au moment exact où les deux rayons se rencontrent, alors que vous entamez votre inspiration, une sphère pranique lumineuse apparaît à leur point d’intersection, dans tube, et dans le cas qui nous occupe, au niveau du chakra du nombril, Tout se passe en un instant seulement. Alors que vous pratiquez encore l’inspiration du septième souffle, la sphère de prana lumineux se met, lentement au début, à se concentrer et à augmenter de taille**.**

**Votre corps :** Utilisez le même mudra pendant les sept souffles : le pouce, l’index et le majeur de chaque main sont joints ensemble, et le paumes sont tournées vers le haut.

**Votre souffle :** Exercez-vous encore à la respiration yogique, une respiration profonde et rythmique, telle qu’elle a déjà été expliquée, en comptant sept secondes durant chaque inspiration et expiration, à moins que vous préférez un autre rythme. Allez-y d’après ce que vous ressentez être le mieux pour vous-même .À partir de maintenant, il n’est plus nécessaire de retenir le souffle. Le flux de prana dans les deux directions (de haut en bas, et de bas en haut dans le tube) ne s’arrête plus et ne change en aucune manière quand vous passez d’une inspiration du souffle à une expiration. Il y aura un apport continu dans les deux sens, et celui-ci ne s’arrêtera plus jamais, aussi longtemps que vous respirerez de cette manière - même après la mort, l’ascension ou la résurrection.

Sept*ième souffle :* expiration

**Votre esprit :** La sphère de prana, centré juste derrière le nombril, continue à augmenter, si bien qu’en fin d’expiration, elle atteindra un diamètre de 20 à 30 centimètres.

**Votre souffle : Ne** forcez pas l'air hors des poumons, lorsque vos poumons sont naturellement vides, commencez immédiatement le prochain souffle.

Huit*ième souffle :* inspiration

**Votre cœur :** de l’amour.

**Votre esprit :** la sphère de prana continue à concentrer l’énergie de la même force de vie et à augmenter de taille

Huit*ième souffle :* expiration

**Votre esprit** La sphère pranique augmente sans cesse de volume et parviendra à sa taille maximale à la fin de ce souffle. Cette taille est différente pour chacun de nous. Si vous placez l’extrémité de votre doigt le plus long sur le nombril, la ligne de votre poignet vous donnera le rayon de cette sphère lorsqu’elle est à son maximum. Cette sphère de prana pur ne peut grossir davantage ; elle en restera là, même lorsque nous vous donnerons les instructions pour vous en créer une autre plus grande à partir de celle-ci.

*Neuvième souffle :* inspiration

**Votre esprit :** La sphère, ne pouvant plus continuer à prendre du volume, concentre alors toujours plus de prana à l’intérieur d’elle-même, ce qui la rend de plus en plus resplendissante de lumière.

 **Votre souffle :** La sphèredevient encore plus lumineuse, alors que vous poursuivez votre inspiration.

*Neuvième souffle :* expiration

**Votre souffle :** La sphère continue à augmenter de luminosité alors que vous expirez

*Dixième souffle :* inspiration

**Votre esprit :** Alors que vous inspirez au dixième souffle, la sphère de lumière situé dans la région de votre estomac et centrée exactement derrière le nombril parvient à son maximum de concentration. Approximativement au milieu de l’inspiration, au moment de la concentration maximale, la sphère s’embrassera et changera de couleur et de qualité. Le prana, qui est normalement de couleur blanc blanc, tournera brusquement au jaune doré, tel le Soleil. La sphère toute entière est maintenant dorée très semblable à l’astre de notre système solaire. Alors que vous complétez la dixième inspiration du souffle, cette nouvelle sphère de lumière dorée parviendra à son maximum de concentration. Au moment où votre inspiration atteint son apogée, la sphère est prête à accomplir une transformation remarquable dans votre corps.

*Dixième souffle :* expiration

**Votre esprit :** Au moment de l’expiration, la petite sphère de lumière d’or, dont le diamètre est de deux longueurs de main, se bombe dans la région de son équateur, signe certain de son expansion imminente. En une seconde, avec l’aide de la méthode d’expiration du souffle que nous décrivons plus bas, la sphère se dilate rapidement et parvient jusqu’à la taille de la sphère de Léonard dans son fameux dessin, celui d’un homme debout, écartant les bras au maximum, et circonscrit dans une sphère (dont l’extrémité rejoint le bout de ses doigts). Votre corps est maintenant entouré d’une énorme sphère de lumière d’or, dont le centre est toujours à ce point situé juste derrière le nombril. Votre êtes retournés à l’ancienne forme de respiration sphérique. Malgré tout, cette grande sphère n’est pas encore stable. Vous devez prendre trois souffles supplémentaires (les souffles 11,12, et 13) afin de stabiliser et de consolider cette nouvelle sphère de lumière d’or.

**Votre souffle :** Au moment de l’expiration, retenez l’air pendant un instant tout en gonflant votre cage thoracique. Quand la pression est suffisante, laissez l’air s’échapper soudainement de vos poumons par la bouche. Notez que pendant la rétention du souffle, les muscles de l’estomac se contractent et que la région de la gorge semble s’ouvrir. C’est à ce moment-là que la petite sphère, qui est prête à se dilater, se bombe à son équateur et qu’au bon moment (généralement en l’espace d’une seconde ou deux) elle explose soudainement, alors que vous laissez votre souffle sortir de votre poitrine avec force. À cet instant précis, la petite sphère devient aussi grande que celle décrit par Léonard dans son fameux dessin. Notez également que la petite sphère est toujours là (parce que c’est en elle qu’il y a encore la plus grande concentration de prana) mais qu’il s’agit maintenant de deux sphères imbriquées l’une dans l’autre.

*Les onzième,* douzième *et treizième souffles :*

Inspirations et expirations

**Votre esprit :** Détendez-vous et laissez tomber la visualisation. Dorénavant, *sentez* simplement le mouvement du prana arrivant toujours dans le tube par le deux pôles, se rencontrant au point situé juste derrière le nombril et rayonnant ensuite jusque dans la grande sphère.

**Votre souffle :** Respiration yogique, profonde et rythmique. À la fin du treizième souffle, la grande sphère est devenu stable et permanente; vous voilà prêts pour le quatorzième souffle, qui est essentiel.

Il est important de noter ici que la petite sphère est encore présente à l’intérieur et au milieu de la grande. La petite sphère est en fait plus brillante et plus concentré que la grande sphère qui, elle, possède une lumière plus diffuse et de moins grande intensité. C’est de la petite sphère que l’on tire le prana pour différents usages, dont le travail de guérison.

**Troisième partie :** le quatorzième souffle

*Quatorzième souffle :* inspiration

**Votre cœur :** Toujours de l’amour.

**Votre esprit :** Dès le commencement de l’inspiration du quatorzième souffle, faites remonter par la pensée le point de rencontre des deux flux de prana, depuis la région du nombril jusqu’à celle du cœur, à six ou sept centimètres au-dessus du sternum, soit le chakra de la conscience christique dans la quatrième dimension. En fait, ce sont les deux sphères qui se meuvent de concert, car elles partagent exactement le même centre, et quand le centre se déplace, elles se déplacent avec lui. Même si ce mouvement vers le haut est facile à accomplir, son effet est extrêmement puissant, car commencer à respirer depuis ce nouveau point sur le tube pranique changera inévitablement votre conscience depuis le niveau de conscience dans la troisième dimension jusqu’à celui qui se trouve dans la quatrième dimension, ou encore, depuis la conscience terrestre jusqu’à la conscience christique. Il faudra quelque temps avant que la transition s’accomplisse, mais elle est inévitable si vous continuez cette pratique.

**Votre corps :** Le mudra suivant sera utilisé. Pendant le restant de la méditation. Les hommes placeront la paume de leur main gauche sur celle de leur main droite, alors que toutes les deux sont dirigées vers le Ciel. Par contre, les femmes placeront la paume de leur main droite sur celle de leur main gauche. Les deux pouces se toucheront légèrement dans les deux cas, et il s’agit d’un mudra très relaxant. (Veuillez vous reportez au supplément no 6)

**Supplément n° 6 :**

**Puisqu’un changement de polarité sexuelle est entrain de produire sur terre en ce moment même ---causé par un nouveau genre de lumière qui rayonne maintenant depuis l’ultérieur du Soleil---, un nombre de plus en plus grand d’être humains change aussi de polarité. Comme ce mudra n’est pas de la plus grande importance et qu’il sert principalement à vous détendre pendant la méditation, je suggère que vous placiez les paumes de vos mains de la manière qui vous semble le plus confortable, sans vous soucier de polarité. Et si votre chois s”avère différent au cours du temps, qu’il en soit donc ainsi !**

**Votre souffle :** Respiration yogique profonde et rythmique. Malgré tout , si vous continuez à respirer à partir du centre christique sans activer votre Mer-Ka-Ba ( ce qui est recommandé, en attendant d’avoir pris contact avec votre identité supérieure), vous pouvez dorénavant passer à une respiration rythmique moins profonde et plus agréable. En d’autres mots, continuez à respirer avec rythme, mais de manière moins appliquée et, par conséquent, beaucoup plus naturelle et aisée, car à partir de maintenant votre attention capte davantage le rayonnement d’énergie lumineuse qui se déplace simultanément de haut en bas et de bas en haut dans le tube pranique, se rencontrant dans la région du cœur, juste au dessus du sternum, et formant une petite sphère de lumière qui rayonne dans la grande. Tout ce que vous avez à faire est de *sentir* ce mouvement et ce rayonnement en arrière-fond .Utilisez votre qualité de féminine et *soyez,* tout simplement. Ressentez votre connexion avec toute vie à travers le souffle christique. Souvenez-vous de votre rapport intime et permanent avec Dieu. (Veuillez lire le supplément no7)

**Supplément n° 7:**

**Pendant des années nous avons recommandé que les étudiants pratiquent uniquement la respiration sphérique, jusqu’à ce qu’ils puissent contacter leur « *higher self* », leur Soi supérieur, et obéir à ses propres instructions. Malgré tout, la Terre est maintenant parvenue à une conscience beaucoup plus élevée, et il est devenu possible de passer immédiatement à la quatrième partie de la méditation Mer-Ka-Ba.**

**Quatrième partie :** les trois derniers souffles

Et la création du véhicule de l’ascension

Pendant des années, il a été enseigné que l »on ne doit pas s’adonner à cette quatrième partie de la méditation avant d’avoir trouvé moyen de contacter l’être divin en soi, et que c’est lui qui nous donnera la permission de continuer ou non.

Aujourd’hui, vous avez la permission d’appliquer le contenu de ce qui va suivre. Toutefois, nous vous conseillons encore d’être ouverts à toute communication de votre

« *higher self* » de votre âme, de l’identité supérieure qui est en vous et que voues êtes vous-même sur un plan d’existence plus élevé. Prenez ce conseil au sérieux, car les énergies qui seront conjurées en vous, autour de votre corps et dans votre esprit sont énormes.

*Quinzième souffle :* inspiration

**Votre cœur** : Amour inconditionnel pour toute vie.

**Votre esprit :** Soyez conscients de l’étoile tétraédrique tout entière. Chaque tétraèdre en

étoile est en fait composé de deux tétraèdres imbriqués l’un dans l’autre. Il y a le tétraèdre

du Soleil (masculin, pointe en haut) marié au tétraèdre de la Terre (féminin, pointe en bas).

 L’union sacré de ces deux êtres forme l’étoile tétraédrique ou encore, l’étoile de David à

trois dimensions. Par ailleurs, vous devez réaliser que *trois étoiles tétraédrique l’une sur*

 *l’autre* occupent le même espace trois jeux complets de (doubles) tétraèdres en étoile, qui

sont tous exactement de la même taille et qui, avant la réactivation du Mer-Ka-Ba ne

semblent former qu’une seule étoile, alors qu’en fait ils sont séparés et bien distincts les

uns des autres. Chaque étoile tétraédrique a exactement la même taille, mais une polarité

qui lui est propre (masculine, féminine ou neutre). Et finalement, chaque étoile tétraèdrique

tourne autour du même axe central (celui du tube de lumière pranique).

 La première étoile tétraédrique est de nature neutre. C’est littéralement la représentation

du *corps physique lui-même,* et son centre est à la base de la colonne vertébrale (la région

des huit premières cellules). Elle ne change jamais d’orientation, sauf dans certains cas

rares dont nous n’avons pas encore parlé. Elle est orientée autour du corps selon la polarité

sexuelle de l’individu.

 La deuxième étoile tétraédrique est de nature masculine et électrique.

C’est littéralement la représentation de *l’esprit humain,* encore appelé intellect ou corps

mental, et elle ne peut tourner que dans le sens inverse des aiguilles d’une montre

 (par rapport à vous qui êtes à l’intérieur et observez droit devant vous). Une autre manière

d’expliquer cela pourrait se résumer ainsi : cette étoile tétraédrique tourne de votre droite

vers votre gauche lorsque vous êtes à l’intérieur et que vous observez droit devant vous.

 La troisième étoile tétraédrique est de nature féminine et magnétique. C’est littéralement

la représentation du *corps émotionnel* humain, et elle ne peut tourner que dans le sens des

 aiguilles d’une montre par rapport à vous, ou si vous préférez, de votre gauche à votre

droite. (Veuillez lire le supplément no 8)

**Supplément n°8 :**

**Voilà un des points les plus mal compris des débutants. Ils n’est pas encore clair dans leur esprit qu’ils ont affaire à *trois jeux* d’étoiles tétraédriques autour du corps (et que chaque étoile tétraédrique est composés de deux tétraédriques simples imbriqués l’un sur les autres (. L’erreur la plus fréquente consiste à faire tourner le tétraèdre du Soleil dans le sens inverse de la montre (de droite à gauche) et le tétraèdre de la terre dans le sens opposé (de gauche à droite). Cette tendance ne cause pas grand tort, mais la croissance spirituelle du fautif est temporairement arrêtée.**

**Le type de Mer-Ka-Ba ainsi créé vous mènera jusque dans une harmonique en résonance avec la troisième dimension de cette planète, qui a été utilisée pendant des milliers d’années par les chamans et guérisseurs en tout genre, dans le but de gagner des pouvoirs de guérir autrui. Cela a même été retenu dans l’art de la guerre. Cependant, c’est là une pratique qui ne débouche pas sur quelque chose de réellement significatif. En fin de compte, elle ne vous permettra pas de faire l’ascension jusque dans les mondes supérieurs avec notre mère la Terre Si cela est votre façon de pratiquer votre Mer-Ka-Ba, veuillez recommencer votre pratique selon les instructions que nous vous donnons ici.**

*Quinzième souffle :* inspiration

Au cours de l’inspiration du quinzième souffle, alors que vous inspirez, dites-vous ceci dans votre esprit : « **vitesse égale** ». Cet ordre aura pour effet d’enclencher la rotation des deux étoiles tétraèdriques. (Les seules des trois qui soient mobiles), qui tourneront chacune à vitesse égale, mais dans des directions opposées l’une par rapport à l’autre. La partie subconsciente de votre esprit connaît déjà votre intention et fera exactement ce que vous exiger d’elle. En d’autres termes, si l’étoile tétraédrique représentant le *corps mental* se met à tourner à un tiers de la vitesse de la lumière (ce qui est d’ailleurs le cas), alors l’étoile tétraédrique représentant le corps émotionnel sera entraînée exactement à la même vitesse, mais dans le sens opposé.

**Votre corps :** À partir de maintenant, continuez à utiliser le même mudra, celui de la paume de la main gauche sur celle de la main droite pour le hommes, et vice versa pour les femmes. Les paumes sont tournées vers le haut et les pouces se touchent légèrement dans les deux cas. (Veuillez vous reportez au supplément no 9)

**Supplément n°9 :**

**Vous pouvez également recourir au mudra des doigts croisés : dans ce but, croisez vos doigts et faites en sorte que les pouces se touchent naturellement.**

*Quinzième souffle :* inspiration

**Votre souffle :** Toujours la respiration yogique profonde et rythmique, mais seulement pour les trois prochains souffles. Après cela, retournez à une respiration plus superficielle, effectuée avec plus d’aisance, mais toujours rythmique. Nous vous le répéterons à l’avenir.

*Quinzième souffle :*  expiration

**Votre esprit :** Le deux étoiles tétraédriques tournoient de plus en plus. En un instant, les pointes (c’est-à-dire les parties les plus éloignées du centre de chaque étoile) atteignent la vitesse d’environ un tiers de celle de la lumière. À cette vitesse, il est bien certain qu’on ne peut plus « voir » les étoiles tétraédriques tournoyer autour de soi. Toutefois, on peut les « sentir ». Vous venez juste de mettre en marche votre Mer-Ka-Ba, mais vous n’irez nulle part et ne ferez pas encore d’expérience extraordinaire. C’est comme si vous aviez démarré le moteur de votre voiture, mais qu’elle restait au point mort. Voilà néanmoins un pas essentiel à franchir lorsqu’on crée un Mer-Ka-Ba**.**

**Votre souffle :** Comme dans le souffle numéro 10 serrez les lèvre tout en faisant monter la pression de l’air dans vos poumons alors que la région du plexus solaire et des abdominaux se tend sous la contrainte. Puis laissez soudain échapper l’air par la bouche en détendant les lèvres, comme vous l’avez déjà fait, ce qui encouragera les deux étoiles tétraédriques à tourbillonner ensemble. (Veuillez lire le supplément no 10)

**Supplément n°10 :**

**Après la création du Mer-Ka-Ba et sa pratique journalière pendant environ deux semaines, vous pouvez rendre cette expiration forcée du souffle bien moins dramatique et beaucoup plus symbolique, car votre subconscient connaît exactement vos intentions et peut provoquer l’accélération des tourbillons avec ou sans cette pulsation forcée du souffle expiré. (Mais si vous aimez toujours le faire, allez-y!)**

*Seizième souffle :*  inspiration

**Votre esprit :** C’est assurément le souffle le plus extraordinaire de tous. Alors que vous inspirez, dites-vous ceci : « **34/21** ». C’est là un code que votre subconscient comprendra; il signifie que l’étoile tétraédrique de *votre faculté mentale* va maintenant tournoyer à **34** **tours de plus.** Tandis que l’étoiletétraédrique de *votre corps émotionnel* le fera à **21 tours de plus,** formant ainsi un rapport de **34/21.** Alors que les deux étoiles tétraédriques augmentent maintenant de vitesse (soit deux tiers de la vitesse de la lumière dans un cas et un tout petit peu moins vite dans l’autre cas). ce rapport de **34/21** reste stable durant tout l’accélération.

**Votre souffle** **:** Respiration yogique profonde et rythmique. (Veuillez lire le supplément no 11)

**Supplément n°11 :**

**La raison pour laquelle on utilise le rapport 34/21 est la suivant : comme vous l’avez appris dans le chapitre 8, ces deux nombres font partie de la progression de Fibonacci (1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, etc.). Dans la nature, toutes les spirales qui tournent dans le sens inverse des aiguilles d’une montre - et qui sont présentes dans les pommes de pin et les tournesols, par exemple- ont des nombres qui appartiennent également à la progression de Fibonacci (il se peut qu’il y ait des exceptions, mais je n’en connais encore aucune). Cette explication répond en partie à la question : « Mais pourquoi 34/21 ? »**

**Je ne peux faire ici de longue dissertation sur le sujet, mais disons que chaque chakra a un rapport de vitesse rattaché à cette troisième dimension. Avec le quatorzième souffle, nous sommes passés au chakra du cœur, le chakra christique, et nous avons commencé à respirer à partir de là. Or, le rapport de vitesse du chakra christique en chacun de nous est de 34/21. Celui du chakra au dessus (c’est-à-dire de la gorge) est de 55/34. Quant au chakra en dessous, celui du plexus solaire, il est de 21/13. Il n’est pas important que nous sachions tout cela maintenant, car lorsque nous parviendrons dans la quatrième dimension, nous en obtiendrons la pleine connaissance.**

*Seizième souffle :* expiration

**Votre esprit :** Alors que vous pulsez votre souffle comme il a été expliqué plus haut, les deux jeux de tétraèdres augmentent immédiatement de vitesse. En un instant, ils passent de un tiers à deux tiers de la vitessede la lumière. Alors qu’ils s’approchent de cette dernière, un phénomène remarquable se produit. Un disque plat s’étend rapidement tout autour du corps à partir des huit premières cellules d’origine (à la base de la colonne vertébrale), parvenant immédiatement à un diamètre d’environ 17 mètres. Et la sphère d’énergie centrée autour des deux jeux de tétraèdres crée autour du corps, avec le disque, en forme semblable à une soucoupe volante classique (ou à deux assiettes à soupe inversées et posées bord à bord). Cette matrice énergétique est appelée le Mer-Ka-Ba. Malgré tout, ce champ électromagnétique n’est pas encore stable. Si, parvenus à ce point dans notre méditation, vous voyez ou sentez le Mer-Ka-Ba autour de vous, vous aurez l’impression qu’il vacille sur son axe comme une toupie qui ne tourne pas suffisamment nécessaire pour accroître sa vitesse de rotation.

**Votre souffle :** Comme avec le quinzième souffle. Pincez les lèvres, faites monter la pression de l’air dans vos poumons et pulsez soudain cet air hors de vous par la bouche en relâchant les lèvres. C’est à ce moment exact que la vitesse des deux jeux de tétraèdres augmente. Alors que vous sentez cette vitesse de rotation augmenter, expulsez votre souffle avec force (sans trop exagérer, car votre subconscient comprend déjà très bien votre intention). Cet acte provoquera une vitesse supérieure à celle obtenue pendant le souffle précédant, et le Mer-Ka-Ba en forme de soucoupe se formera complètement tout autour de vous.

*Dix-septième souffle :* inspiration

 **Votre cœur :** Souvenez-vous que vous devez ressentir un amour inconditionnel pour toute vie au cours de cette méditation, sous peine de n’obtenir aucun résultat.

**Votre esprit :** Alors que vous inspirez, dites-vous ceci : « **neuf dixièmes de la vitesse de la lumière** » C’est l’ordre que vous donnez à votre subconscient afin qu’il augmente la vitesse du Mer-Ka-Ba jusqu’à j 9/10 de la vitesse de la lumière (soit 90%, ou environ 270 000 kilomètres à la seconde), ce qui stabilisera complètement le champ d’énergie tourbillonnante et donnera lieu à autre chose. L’univers de la troisième dimension dans lequel nous vivons tous en ce moment est basé sur ce rapport de 9/10 de la vitesse de la lumière. En effet, chaque électron de notre corps tourne autour du noyau de l’atome à 9/10de la vitesse se la lumière. Voilà pourquoi cette vitesse particulière a été choisie. Cela vous rend capables de comprendre et de travailler avec le Mer-Ka-Ba dans cette troisième dimension sans être obligés de vivre immédiatement de expériences dans la quatrième dimension, et plus. C’est un point très important surtout au commencement. (Veuillez vous reportez au supplément no 12)

**Votre souffle :** La respiration yogique , profonde et rythmique.

**Supplément n°12 :** **Plusieurs instructeurs dans le monde ont maintenant décidé d’enseigner la manière de faire tourbillonner le Mer-Ka-Ba de leurs étudiants à une vitesse plus grande que celle de la lumière. Bien que ce soit leur choix et que je leur en laisse l’entière responsabilité, je sens personnellement que c’est une pratique extrêmement dangereuse. En fait, le moi supérieur ou *higher self* de ces étudiants, ou leur identité supérieur, si vous préférez, ne permettra pas que cela leur arrive, même si l’étudiant donne l’ordre à son subconscient qu’il en soit ainsi. En effet, si le Mer-Ka-Ba de la personne en question tournoyait à une vitesse supérieure à celle de la lumière dans cette troisième dimension, cette personne disparaît littéralement de notre vue et réapparaîtrait autre part dans l’univers, dans une autre dimension. Désormais, elle ne pourrait plus vivre sur terre.**

**Ne vous impatientez pas, car viendra un temps où cet acte sera très à propos. Il s’agit en fait du « dix-huitième souffle », et nous en reparlerons dans un instant.**

*Dix-septième souffle :* expiration

**Votre esprit : La** vitesse de rotation augmente jusqu’à 9/10 de la vitesse de la lumière, ce qui stabilise le Mer-Ka-Ba.

**Votre souffle : Le** même que les souffles 15 et 16. Serrez vos lèvres, faites monter la pression d’air à l’intérieur de vous, puis lâchez le souffle avec force par la bouche, en desserrant les lèvres. Vous êtes maintenant dans votre Mer-Ka-Ba, qui est devenu stable et en parfaite harmonie avec la troisième dimension avec l’aide de votre identité supérieure, vous comprendrez ce que cela signifie au juste.

 Maintenant que vous avez terminé cet exercice de respiration, vous pouvez, en théorie, vous lever immédiatement et retourner à votre routine quotidienne. Mais dans ce cas, essayez de vous souvenir de votre souffle et d’être conscient en permanence, aussi bien que le mouvement du prana dans le tube central, dont les polarités se rencontrent au cœur avec chaque souffle. Faites ceci jusqu’à ce que vous réalisez que la vie elle-même est une longue méditation les yeux ouvert et que tout est sacré, absolument tout.

 Plutôt que de vous lever immédiatement, il serait bon que vous restiez en méditation un peu plus longtemps, soit de quinze minutes à une heure ou plus, si vous pouvez vous offrir ce luxe. Pendant que vous êtes dans cet état méditatif, sachez que vos pensées et vos émotions font considérablement amplifiées. C’est le moment parfait pour répéter en soi-même des affirmations positives. Parlez à votre identité supérieure, à votre âme ou à votre ange gardien, tous synonymes, et découvrez vous-mêmes les possibilités de ces moments très chargés. Nous en reparlerons en détail dans le chapitre sur l’énergie psychique.

*Dix-huitième souffle :*

Ce souffle très spécial, ne vous sera pas enseigné ici. C’est votre identité supérieur qui doit vous le révéler. C souffle vous mènera au-delà de la vitesse de la lumière et de la troisième dimension, jusqu’à la quatrième ( et même plus loin, si telle est la volonté de votre âme, de votre être intérieur profond et sage). Tout cela est basé sur des fractions à nombres entiers, comme en musique. Vous disparaîtrez alors de ce monde-ci et réapparaîtrez dans un autre, qui sera votre nouveau foyer pendant quelque temps. Il ne s’agit pas d’une fin, mais plutôt du recommencement d’une conscience sans cesse grandissante qui vous ramènera à la Source. Je vous demande de ne pas faire d’essais avec ce dix-huitième souffle, car cela peut être très dangereux.

 Soyez patients et ne vous inquiétez de rien, car au bon moment, votre ange gardien, votre être divin, vous aidera à vous souvenir de la bonne manière d’effectuer ce souffle. Cela viendra à vous quand vous en aurez vraiment besoin.

 Néanmoins, je dois préciser que plusieurs instructeurs enseignent maintenant ce souffle à leurs étudiants, spécialement sur Internet. Je ne peux vous imposer de faire ou non quoi que ce soit, mais de grâce, soyez très prudents, Certains, parmi ces instructeurs, diront savoir comment s’y prendre, en ajoutant qu’ils connaissent la bonne manière de vous ramener sur terre.. Souvenez-vous simplement que si vous preniez *vraiment* ce souffle, vous n’existeriez plus dans cette dimension-ci. L’idée que vous pouvez vous rendre dans une dimension d’existence supérieure à celle-ci, puis revenir sur terre à volonté, est très improbable. Je n’affirme pas que la chose est impossible, je dis simplement qu’elle est peu probable. Si vous faisiez vraiment l’expérience des mondes supérieurs à ce moment-ci de votre évolution, vous ne voudriez plus retourner sur terre. Par conséquent, faites attention. Comme je l’ai déjà souligné, comment vous y prendre sans avoir besion d’aucune aide extérieure.(\*)

--------------------------------------------------------

 (\*) Tiré du livre :L’ancien secret de la Fleur de Vie,tome 2 Drunvalo Melchizédek, éditions Ariane, pp.422 à 435, 2001. Permission [www.ariane.qc.ca](http://www.ariane.qc.ca) …

Pour plus de détails: <http://vitalus.fr/le-mer-ka-ba.html>

Les mayas du temps éternel: [www.tinyurl.com/drunvalomayas](http://www.tinyurl.com/drunvalomayas)

--------------------------------------------------------

Site vert -Devenez membre ou distributeur-: [www.gmmassageplus.wixsite.com/vert](http://www.gmmassageplus.wixsite.com/vert)

-------------------------------------------------------------------

Votre Merkaba vous protège et vous purifie …

Il nous nettoie tout en nettoyant la terre!

Résumé de la Méditation Merkabah:



LES 17 PREMIÈRES RESPIRATIONS DE LA MERKABAH

selon l’enseignement de Drunvalo Melchizedek.

Commençons par se relaxer assis, le dos bien droit afin d’optimaliser la circulation de l’énergie.

Pour les six premières respirations, nous allons faire ce que l’on appelle un «mudra». À cette fin, posez vos mains sur vos genoux, de manière à avoir les paumes intérieures dirigées vers le haut. Détendez vos doigts, et faites attention qu’ils ne se touchent pas les uns les autres. Visualisez votre corps entouré de deux tétraèdres imbriqués (pyramides à trois faces). À L’inspir, on visualise un tétraèdre en haut dont le sommet se situe à la distance d’une main au-dessus de notre crâne, et dont la base nous passe au niveau des genoux. L’un de ses côtés est dirigé devant nous pour les personnes dotées d’une énergie à majorité masculine, et derrière nous pour les personnes dotées d’une énergie à majorité féminine. Le tétraèdre pointé vers le haut est le tétraèdre masculin.

À l’expir, on visualise un tétraèdre en bas dont le sommet est orienté vers le bas, en dessous de nos pieds. Sa base passe à hauteur du plexus solaire (poitrine). L’un de ses côtés est dirigé derrière nous pour les personnes dotées d’une énergie à majorité masculine, et devant nous pour les personnes dotées d’une énergie à majorité féminine.



Merkabah Masculin Merkabah Féminin

  

Le tétraèdre pointé vers le bas est le tétraèdre féminin. Lorsque vous vous asseyez en lotus, le tétraèdre dirigé vers le haut englobe tout votre corps. Vous pouvez tout simplement être assis sur une chaise ou un fauteuil confortable pour cette méditation, les pieds bien à plat par terre. Si vous n’arrivez pas à visualiser, imaginez tout simplement les pyramides à trois cotés vous entourer, d’abord en haut, à l’inspiration, puis en bas à l’expiration.



1 – Positionnez vos mains pour le premier mudra.

Joignez légèrement vos pouces et vos index. Fermez les yeux. Inspirez profondément à la manière des Yogis (d’abord par le ventre, ensuite par le diaphragme, et finalement par la cage thoracique) durant huit secondes.

Visualisez la pyramide du haut qui se remplit d’une lumière blanche qui remplit tout votre corps. Ensuite, sans interruption, dans le même rythme, expirez yogiquement (d’abord par le ventre, ensuite par le diaphragme, et finalement par la cage thoracique) durant huit secondes et visualisez le tétraèdre pointé vers le bas qui se remplit d’une lumière blanche. Ensuite, retenez votre respiration pendant cinq secondes et détendez-vous.

Croisez vos yeux (louchez), dirigez votre regard vers le haut, et rabattez-le vers le bas le plus vite possible. Simultanément au rabattement, visualisez l’énergie blanche qui sort de la pointe du tétraèdre dirigé vers le bas, qui jaillit dans la Terre et imaginez cette énergie s’ancrer dans la Terre.

Lors de l’expulsion de l’énergie, vous êtes, sensé ressentir une sorte de frémissement électrique qui parcourt votre colonne vertébrale. Il s’agit d’une sorte de nettoyage de votre système énergétique lié au mudra que vous venez de créer (contact du pouce et d’un des autres doigts). Une fois que vous avez ressenti cette «vague de frisson», passez à la respiration suivante. Si vous ne ressentez rien au début, ce n’est pas important, passez à la respiration suivante.

2 – Pour cette deuxième respiration, tout est identique à la première excepté que vous changez de mudra avant de commencer à inspirer. Vous touchez légèrement vos pouces et vos majeurs.

3 – Identique. Léger contact entre les pouces et les annulaires.

4 – Identique. Léger contact entre les pouces et les auriculaires.

5 – Identique. Retour au léger contact entre les pouces et les index de la première respiration.

6 – Identique. Retour au léger contact entre les pouces et les majeurs de la deuxième respiration.

7 – Oubliez les deux tétraèdres et visualisez un tube de lumière » le canal pranique » qui traverse votre corps. Le mudra utilisé sera le même pour les sept respirations suivantes. Il connecte vos pouces avec vos majeurs et vos index. Durant l’inspiration de huit secondes, visualisez le tube pranique se remplissant d’une lumière blanche simultanément par le haut et par le bas. L’énergie provenant des deux sources se rejoint au nombril (3ème Chakra). Imaginez une boule de lumière blanche d’une grosseur comparable à un pamplemousse qui va grossir rapidement jusqu’à atteindre, à la fin de l’expir, un diamètre égal à environ 20 à 25 cm. L’expire dure également huit secondes. Il n’est plus nécessaire de retenir votre respiration entre l’expire et L’inspire, ni de ressentir la «vague de frissons électriques».

8 – Identique à la 7ème respiration. À la fin de l’expiration, la boule de lumière autour du nombril atteint sa taille maximum (semblable à une balle de volley-ball). Cette taille varie selon les personnes. Pour connaître la taille de la vôtre, prenez la distance entre le bout de votre doigt le plus long, et votre poignet.

9 – La boule de lumière garde la même taille, mais devient de plus en plus lumineuse.

10 – Votre boule reçoit tellement d’énergie qu’elle devient de plus en plus dorée durant l’inspiration. Commencez à expirer en laissant juste s’échapper un peu d’air entre vos lèvres par un souffle puissant. Ce jet d’air va agrandir la boule jusqu’à englober tout votre corps.

11 – Comme nous l’avons fait pour la petite boule, nous remplissons la grande boule d’une énergie de plus en plus lumineuse.

12 – Identique à la respiration 11.

13 – Identique à la respiration 11.

14 – Cette 14ème respiration va nous permettre de passer de la troisième dimension à la quatrième dimension. Durant les treize respirations précédentes, notre boule d’énergie était centrée sur le 3ème Chakra qui nous lie à la 3ème dimension. Si nous désirons nous ancrer dans cette dimension, il n’est pas nécessaire d’aller jusqu’à la 14ème respiration. Comme nous désirons nous habituer progressivement à passer à la quatrième dimension (la dimension Christique), il ne nous reste plus qu’à centrer cette boule d’amour sur notre quatrième Chakra… Celui du coeur.

Pour ce faire, nous commençons par modifier complètement la position de nos mains. Vous trouverez de nombreuses représentations du Bouddha dans cette position. Vos mains sont l’une sur l’autre en dessous de votre nombril, les paumes dirigées vers le haut. Pour les êtres à prédominance masculine, vous placerez votre main gauche dans votre main droite, avec vos pouces qui se touchent légèrement. Pour les êtres à prédominance féminine, vous placerez votre main droite dans votre main gauche avec vos pouces qui se touchent légèrement.

Au début de l’inspiration de huit secondes, déplacez le point de rencontre de l’énergie venant du haut et de celle venant du bas. Le nouveau point de rencontre se situe au Chakra du coeur. Sentez votre tube de lumière qui capte cette énergie venant du bas et celle venant du haut. Ces énergies, cosmique et tellurique, se rencontrent au niveau du coeur. Le plus souvent possible dans vos journées, visualisez ce tube et ce flot incessant. Ce flot est à proprement parler votre lien à votre vie éternelle.

15 – Au moment de l’inspiration pensez le code «Vitesse égale». Visualisez vos deux double tétraèdres tournent à une vitesse égale l’un par rapport à l’autre. Ne vous inquiétez pas si ce qui suit fait un peu mode d’emploi pour «vaisseau spatial». En, fait c’est exactement le cas, vu que vous êtes en train d’activer votre Merkabah qui est un véhicule qui permet de voyager dans l’EspaceTemps. Votre corps sait très bien ce que vous êtes en train de faire. Il connaît la Merkabah, vu qu’il s’agit de sa nature profonde. Les codes que vous allez lui donner sont là pour le guider afin qu’il sache quelle Merkabah vous désirez utiliser. À l’expiration, créez une petite ouverture entre vos lèvres, comme vous l’avez fait pour la lOème respiration. Expirez de la même manière avec une certaine force et ressentez les deux doubles tétraèdres qui tournent autour de vous. Ce deuxième petit jet d’air au travers de vos lèvres est en quelque sorte une manière de mettre le moteur de votre Merkabah en marche.

16 – Au moment de l’inspiration pensez le code «34/21». Cela signifie que votre double tétraèdre masculin fera 34 tours pendant que votre double tétraèdre féminin en fera 21. A l’expiration créez à nouveau un petit trou entre vos lèvres et soufflez avec un max. de pression. Ce souffle va accélérer votre vitesse et stabiliser votre Merkabah qui prendra de plus en plus la forme suivante : un disque plat d’un diamètre de plus ou moins 19 mètres. Cela ressemble étrangement à l’image que beaucoup se font des soucoupes volantes. Lorsque l’on est en position de Lotus, on est assis dessus. Il touche la base de notre colonne vertébrale.



17 – Au moment de l’inspiration pensez le code «9/10». Cela signifie que votre double tétraèdre masculin fera 10 tours pendant que votre double tétraèdre féminin en fera 9. Vous harmonisez ici la vitesse de votre Merkabah avec celle de l’électron qui tourne autour du noyau de vos cellules. À l’expiration, créez à nouveau un petit trou entre vos lèvres et soufflez avec un max de pression. Ce souffle va accélérer votre vitesse et stabiliser votre Merkabah.

18 – La 18ème respiration vous sera communiquée en temps opportun par votre Moi Supérieur qui sait s’il est juste qu’il en soit ainsi. Il vous la communiquera.

Ensuite, relaxez-vous, et retrouvez petit à petit votre souffle habituel. Restez une dizaine de minutes dans cet Amour Inconditionnel. Surveillez vos pensées, elles sont créatrices.

Une Merkabah dure plus ou moins 10 minutes et crée autour de vous un champ électromagnétique très puissant pouvant durer jusqu’à 48 heures. En le faisant au moins une fois toutes les 24 heures, vous pouvez être sûr de la maintenir «vivante» à chaque instant. Après votre méditation, vous pouvez vous atteler à vos activités quotidiennes, bien qu’il puisse être aussi très intéressant de rester en méditation. Quoi qu’il en soit, n’oubliez pas que toutes vos pensées et vos visualisations sont renforcées. Soyez-en conscient !

Si vous n’avez pas envie de faire des respirations qui durent plus ou moins huit secondes, cela ne pose aucun problème.

Chacun pratique sa propre Merkabah et inclue ses petits changements personnels. Nous sommes tous différents, et si après avoir testé cette Merkabah pendant un certains temps vous y effectuez des petits changements, laissez faire votre intuition.

Par contre un point très important, c’est que le double tétraèdre féminin (intérieur) ne tourne jamais plus vite que le double tétraèdre masculin.

-------------------------------------

-Lisez le livre de Drunvalo Melchizedek L’Ancien Secret de la Fleur de Vie (Tome 1 et 2) aux éditions Ariane qui vous en apprendra beaucoup plus sur le sujet.

Cette méditation est tiré du livre : Les dernière pièces du Puzzle ou Objectif 2012″ De Claude Traks aux éditions CommuniCare, Collection 2012. [www.claudetraks.com](http://www.claudetraks.com) (Paris)

La géométrie sacrée au service de la Vie, pour répondre aux besoins d’aujourd’hui.