

## MERKABAH, MÉTHODE POUR ACTIVER VOTRE CORPS DE LUMIÈRES...



Un véhicule pour l'ascension... La MERKABAH

### **Qu'est-ce que la Merkabah ?**

Afin d'expliquer ce qu'est la Merkabah, il faut tout d'abord expliquer de manière générale ce que sont le flux et les champs d'énergie qui entourent le corps humain.

La première définition fait référence au Prâna ou Chi , Ki – la Force vitale. Cette énergie invisible est présente en très grande quantité partout dans l'univers. Le Prâna ou ki entre dans notre corps par le sommet de la tête (c'est la raison pour laquelle il y a une ouverture dans le crâne des fœtus.) Le flux de Ki principal circule à travers le centre de notre corps, sous l'apparence d'un tube. Il s'écoule dans les huit centres énergétiques principaux connus sous le nom de Chakras. Ce mot sanscrit signifie « roue, disque », en référence à l'aspect complexe de ces canaux énergétiques.

**Selon les premiers égyptiens, il y a treize chakras qui**

**sont en rapport avec des centres d'énergie différents.**

A partir des Chakras s'étend un réseau de lignes d'énergie : méridiens atteignant toutes les cellules de notre corps. Nous avons un champ d'énergie tout autour du corps, qui provient des méridiens et du flux de Ki. Puis il y a le champ de l'aura. Le champ aurique est un champ énergétique en forme d'œuf qui enveloppe notre corps et change de couleur en fonction de nos pensées, nos sentiments et nos émotions.

**Au delà du champ aurique, nous avons des centaines de champs électromagnétiques.**

Ces champs possèdent des formes géométriques précises. Chacun d'entre eux est constitué de trois champs identiques, de même taille et même forme. Les champs d'énergie représentent une Etoile tétraèdre, c'est à dire **une Etoile de David en trois dimensions**. En employant la technique ancestrale de respiration yogique, il est possible d'activer la rotation de deux des trois champs en forme d'étoile tétraèdre, créant ainsi un immense champ énergétique de 17 mètres – notre corps lumière, la Merkabah.

Dans notre réalité 3D actuelle, nous nous servons de notre cerveau et de notre volonté pour transmettre des impulsions de mouvement à notre corps physique. Dans la cinquième dimension ou au-delà, les êtres reçoivent ces impulsions directement de leur **Moi supérieur** sous forme de trains d'ondes électromagnétiques, et cette connexion leur permet de former des véhicules spirituels à l'intérieur desquels ils peuvent se déplacer à la vitesse de la lumière.

La Merkabah pour retrouver la santé et l'équilibre. Les bienfaits de son utilisation sont très variés:

**C'est un outil très puissant qui favorise la guérison et la protection.**

Par la respiration yogique, nous pouvons rétablir le courant d'Energie à travers la glande pinéale au centre de notre cerveau. La réactivation de cette glande, qui est quasiment endormie depuis 13,000 ans, permet d'augmenter nos capacités télépathiques et nos facultés de perception extra-sensorielle. La Merkabah équilibre et stimule les échanges entre les deux hémisphères de notre cerveau.

Cette activité renforce notre sensibilité et nos facultés mentales, (à l'heure actuelle, nous exploitons seulement 5-10% des capacités de notre cerveau). La Merkabah nous assiste dans notre développement spirituel. Elle nous relie à notre Soi Supérieur (c'est à dire notre état de conscience supérieur). La Merkabah nous rend capables de ressentir l'Amour Inconditionnel, et nous apporte la guérison ainsi qu'à ceux qui nous entourent, et nous donne la possibilité de créer la réalité harmonieuse que nous désirons. La Merkabah peut être « programmé » pour faire tout ce que l'on veut (le seul inconvénient étant notre propre imagination ou croyance). C'est aussi un outil qui peut être employé pour transcender les dimensions du connu.

Actuellement, pratiques et études de la Merkabah renaissent et émergent partout dans le monde, après tant d'années durant lesquelles elles ont été étouffées. Parmi leurs différentes sources, on retrouve l'Ancien Testament, la Kabbale et même les lames du Tarot traditionnel.

La Merkabah dans le judaïsme :

**Liée à la Loi révélée ou Torah et à la Loi secrète ou Kabbale, le concept de la Merkabah est notamment présent chez Ezéchiel.**

Toute une mystique se développa à son sujet. Il s'agit symboliquement du « char céleste » par lequel l'initié accède au trône de la splendeur divine, à la lumière de la Vérité, à l'infini, à l'absolu, à D.IEU.

D'après l'auteur kabbaliste Virya, la Merkabah ou Merkavah serait une pratique pré-kabbalistique qui serait apparue au premier siècle avant J.-C. Le mot lui-même viendrait de « rakav » qui signifie « chevaucher ».

La Maassé Merkavah signifie « l'Œuvre du Char ». Les praticiens de la Merkavah s'appellent les Yordei Merkavah, et avancent que l'atteinte des firmaments les plus élevés peut se faire à base de sonorités et de prières lancinantes et répétitives, si nombreuses qu'elles constituent un corpus imposant et respectable. Toutes les mystiques des différentes cultures parlent de voyages par la pensée en « chevauchant » une qualité spéciale. ( source : Wikipédia)

### Le Véhicule de Lumière MerKaBah

La Merkabah est un champ de lumière généré par la rotation rapide de formes géométriques spécifiques qui affectent simultanément le corps et l'esprit d'un individu. C'est un véhicule qui peut aider le corps, l'âme et l'esprit, à accéder et à expérimenter d'autres niveaux de réalité ou de potentiels de vie. Elle permet d'accéder à de nouveaux niveaux de conscience et qui aide les humains à atteindre leur plein potentiel. ([AUTRES SOURCES](#))

**Le terme merkabah vient d'une langue ancienne. Il est ensuite passé à l'égyptien ancien puis à l'hébreu et à l'arabe.**

« Ma' at » c'est un hiéroglyphe Egyptien qui traduit la Vérité.

Selon la légende, « Ma' at » Père est le symbole de la clarté de l'esprit, qui signifie Intégrité et Sincérité pour soi-même. En arabe ce mot a pour sens le bateau (c'est à dire un véhicule). La barque d'Isis pour les Egyptiens actuels s'appelle encore merkabah. En hébreu il a deux significations: il désigne à la fois le chariot et le Trône de Dieu. Le chariot ou mer-ka-ba, c'est notre véhicule de lumière capable de nous conduire dans les autres réalités (les autres espaces-temps) afin d'arriver un jour au Trône de Dieu, c'est à dire à la « maison du Père ». Il nous permet aussi de devenir créateurs de notre réalité dans le monde physique.

**Réveiller son véhicule Merkabah consiste à réactiver les champs électro -magnétiques successifs endormis que nous avons autour de notre corps physique.**

La Merkabah est un champ d'énergie cristallin qui est constitué de géométries sacrées qui alignent, ensemble le corps, le coeur et l'esprit. Ce champ d'énergie ainsi créé à partir de la géométrie sacrée, se déploie autour du corps d'un diamètre de 17 m environ. Ces champs d'énergies géométriques tournent normalement autour de nos corps pratiquement à la vitesse de la lumière, mais pour la plupart d'entre nous, ces champs ont ralenti ou se sont arrêtés dû à un manque d'utilisation. Le Corps de Lumière activé

ressemble beaucoup à la structure d'une galaxie ou une soucoupe volante.

La Merkabah est un véhicule énergétique tournant la clef de la quatrième dimension pour accéder à la cinquième.

**Faire l'apprentissage du véhicule Merkabah, c'est non seulement comprendre intellectuellement les champs géométriques, mais aussi en faire l'expérience personnellement et les ressentir de façon tangible autour de notre corps.**

Cet état de transformation permet l'ouverture du coeur et l'expérimentation de l'Amour Divin. C'est l'Amour divin ou inconditionnel qui est le facteur primordial permettant au Mer-ka-ba de devenir un champ de lumière vivant .

Aussi nous explorons des manières particulières d'ouvrir le coeur pour réveiller la compassion, l'amour inconditionnel, et l'harmonie interne pour faire l'expérience directe de l'Amour Divin tout en activant notre Mer-ka-ba.

L'expérience directe de notre plus grand potentiel nous donne l'opportunité d'aller beaucoup plus loin que ce que les mots et les livres peuvent nous montrer La plupart des pratiquants font l'expérience de sensations d'énergies et d'ouvertures du coeur différentes de tout ce qu'ils ont vécu.

La méditation merkabah se compose d'exercices de respiration associés à des mudras et à des visualisations basées sur la géométrie sacrée. Ces champs d'énergies géométriques autour de nos corps peuvent être activés d'une façon particulière, laquelle est aussi en relation avec notre respiration. La méditation du Merkabah incorpore un processus de 17 respirations avec des mudras (positions des mains) qui sont une clé de l'usage correct de la Mer-ka-ba.

*(Terme sanskrit signifiant « signe » ou « sceau », le Mudrâ est une position codifiée et symbolique des mains d'une personne (danseur) ou de la représentation artistique (peinture, sculpture) d'un personnage ou d'une divinité. L'origine des mudrâs est très ancienne et se rattache à la culture védique. Wikipédia)*

## LA MERKABAH ou Véhicule de Lumière

### **Activation du Corps de Lumière**

« L'EVEIL de votre corps de lumière est une voie initiatique qui vous permet d'actualiser tous ces désirs en vous donnant les outils nécessaires. Ces outils vous rendent autonomes et vous permettent de travailler à votre propre rythme. Ce cheminement est conçu pour que vous puissiez l'intégrer à votre quotidien. Vous êtes responsable et votre guérison vous appartient. Les changements, c'est vous qui les faites.

Le corps de lumière est constitué de dix centres d'énergie semblables aux chakras mais beaucoup plus puissants. Ces centres, qui ajoutent un reflet spirituel à votre champs d'énergie, sont bien définis et réels.

le Corps de Lumière se crée graduellement par la transmutation de notre corps physique actuel qui se transforme et absorbe davantage de Lumière. Une fois encore, ceci est directement lié au réalignement de nos champs énergétiques sur les fréquences et les octaves les plus élevés de la Lumière.

La liste qui suit décrit le véritable processus physique et les symptômes courants au moment où ce changement se produit. Nous évoluons tous et nous absorbons la Lumière

chacun à notre allure. Certains travaillent consciemment avec ces changements et donc leur transformation est plus rapide. D'autres n'ont pas conscience qu'ils absorbent cette lumière et leur changement est lié au changement planétaire. Quoiqu'il en soit, on peut classer cette création par étapes :

### **1) Première étape**

Lorsque le corps perd de sa densité, il montre des symptômes de mutation tels que la grippe, les migraines, la diarrhée, des éruptions de boutons, des douleurs dans les muscles et les articulations. La plupart des épidémies de grippe sont en réalité des épidémies de Lumière.

L'alchimie du cerveau change. Les fonctions des cerveaux droit et gauche se mélangent et la taille des glandes pinéale et pituitaire commence à se modifier. La structure de l'ADN et de ses composants chimiques change et recueille les atomes d'hydrogène et les substances chimiques supplémentaires dont les cellules ont besoin pour absorber la Lumière la plus élevée, non différenciée et pour la reproduire en codes de Lumière reconnaissables par l'ADN

.

### **2) Deuxième étape**

Le corps éthérique est inondé de Lumière et libéré des expériences karmiques. On peut se sentir désorienté et aussi attraper la grippe. Beaucoup commencent à se demander : « Pourquoi suis-je ici ? ». La Lumière dans le corps éthérique libère la structure de la 4e dimension et provoque des rotations rapides dans les structures géométriques des corps émotionnel, mental et spirituel. Le changement est rapide et beaucoup se sentent fatigués .

### **3) Troisième étape**

Les sens physiques deviennent plus aiguisés. Non seulement nos différents corps absorbent la Lumière pour leur propre transformation, mais ils se comportent aussi comme des transmetteurs – décodeurs d'énergie de lumière supérieure pour toute la planète. Le processus d'inspiration est irréversible maintenant, comme un élastique qui aurait été étiré au maximum et qui reviendrait à sa position initiale .

#### **4) Quatrième étape**

Des changements importants se produisent dans le cerveau ainsi que des échanges chimiques et électromagnétiques au niveau de l'énergie. Les symptômes sont des migraines fréquentes, une vue trouble, une perte d'audition et parfois des douleurs dans la poitrine. Les mécanismes du cristal, dans le corps éthérique, empêchent les rayons de lumière du plan de la 5e dimension de se connecter, et ce jusqu'à ce que nous soyons prêts. Les douleurs dans la poitrine sont causées par l'expansion des énergies du cœur, car il s'ouvre à des niveaux plus profonds. La vue et l'ouïe sont réalignées afin de fonctionner différemment. Le corps mental commence à se demander s'il en est vraiment responsable et les personnes ressentent une envie forte, inexplicable et indéniable de suivre leur esprit sans hésiter. Certaines personnes peuvent avoir des éclairs de télépathie , de clairvoyance et presque toutes commencent à faire l'expérience de l'empathie. C'est un moment pour ressentir, honorer, accepter et reconnaître notre corps émotionnel et aussi pour apprendre à le contrôler.

#### **5) Cinquième étape**

Le corps mental a décidé de s'aligner sur l'esprit, les rêves sont différents et peuvent devenir plus « clairs », vous avez

une impression de déjà vu. Les processus de pensée ne sont plus linéaires, l'être oscille entre la connaissance et le doute. Nous nous rendons compte de la nature habituelle de notre pensée et de notre comportement. Nous voyons la déprogrammation et la reprogrammation comme un moyen de créer le « Je » que nous souhaitons être, et non le « Je » que nous pensions être à cause de notre interaction avec nos parents, nos pairs, la société etc. Le changement semble être constant et nous commençons à faire le discernement consciemment, depuis notre cœur plutôt que de juger en fonction des « réponses conditionnées ».

### **6) Sixième étape**

Nous attirons les autres à nous afin de nous soutenir mutuellement et de stimuler notre croissance. Nous nous posons les vraies questions. Notre processus mental et notre manière de nous identifier aux autres et à nous-même change rapidement. Cette réévaluation peut être désagréable mais nous sentons qu'elle doit être faite. Nous regardons nos relations, travail, environnement, style de vie. C'est un moment pour lâcher prise et aller de l'avant. Nous changeons d'amis. tout semble être en état de changement continu mais nous nous sentons plus légers, plus vastes, plus libres d'une certaine façon. A ce point. le taux de lumière dans notre être est de 33%. Nous sentons que nous ouvrons nos sens intérieurs et la clairvoyance, la clairaudience etc. nous semblent naturelles et normales.

### **7) Septième étape**

Le chakra du cœur s'ouvre d'avantage, nous devenons plus « vrais » avec les émotions, nous devenons juste nous-mêmes ! Nous nous libérons de nos blocages et de nos vieux schémas. C'est un moment de très grande intensité

car nous cherchons à nous débarrasser de nos bagages émotionnels. Nous nous sentons plus alignés avec chaque moment, plus présents. Nous nous sentons nous écouler au rythme de la vie. Souvent les anciennes relations se terminent ou se modifient rapidement car l'Être va en profondeur et honore ses sentiments. Il n'y a tout simplement plus de place pour le reniement, à aucun niveau. Nous commençons à perdre notre attachement émotionnel aux autres. Les douleurs de poitrine (l'angine par exemple) sont plus fréquentes car le cœur continue d'ouvrir ses champs énergétiques. (Faire la méditation d'unification des chakras peut aider à l'ouverture du cœur). A ce moment-là, la peur disparaît car les champs énergétiques de tous les corps sont réalignés à partir du cœur et donc, ainsi alignés, la peur diminue. La pression au niveau du front, du dos ou de la tête est due à l'ouverture des glandes pituitaire et pinéale puisqu'elles absorbent plus de lumière. Quand ces glandes sont totalement ouvertes, actives et fonctionnent au niveau le plus élevé, le vieillissement et la mort cessent. Lorsque la glande pinéale est totalement ouverte, nous avons une expérience multidimensionnelle et pourtant la dualité semble augmenter à mesure que nous la quittons. Certains jours nous nous sentons connectés et joyeux, d'autres, nous avons peur et nous sommes empêtrés dans des problèmes de survie. Beaucoup souhaitent « s'élever » et quitter la planète à force de ressentir la réelle possibilité d'ascension à travers l'approfondissement de notre connexion avec l'esprit. En apprenant à être guidés par notre joie, il se peut que nous voulions « sauver la planète » et aussi que tout le monde se laisse guider par sa joie. TOUT ça n'est qu'une

étape de la progression et reflète notre changement de perception. En ce qui concerne la diététique. on a envie d'une nourriture saine, de manger moins et plus léger. Beaucoup, arrivés à ce point, ont cessé de manger de la viande, du sucre et de boire de l'alcool car ils « ressentent » les effets de ces substances sur les champs vibratoires de leur corps .

### **8) Huitième étape**

Nous voyons le Maître en tout et nous souhaitons, d'une manière pure, être au service. Nous abandonnons notre fonctionnement en « mode de sauvetage » en faveur du désir de servir la Volonté Divine. Les glandes pinéales et pituitaire changent de forme. (Si les migraines persistent, demandez aux Etres avec lesquels vous travaillez, de « mettre un bémol » afin de ne plus sentir la douleur, ou demandez-leur de libérer des endorphines – l'opium naturel du cerveau). Le cerveau est activé, et particulièrement le cérébrum, le « géant endormi ». Un développement de la boîte crânienne est fréquent. Les « graines de cristal » triangulaires au niveau du front et aussi les cristaux enregistreurs du côté droit du cerveau sont activés en accord avec les 8e, 9e et 10e chakras. Nous commençons à être branchés sur le secteur des langages de Lumière. Les Glandes pituitaires et pinéales sont complètement ouvertes et travaillent ensemble à créer « l'Arc de l'Alliance » , un arc-en-ciel lumineux qui se courbe depuis le sommet de la tête jusqu'au troisième oeil et qui sert de décodeur à un langage d'une dimension supérieure. Cela peut nous sembler difficile de trouver les mots pour nous exprimer car nous pensons en termes de géométrie et de tonalités. (Si vous êtes confus, faites la méditation de

l'unification des chakras et demandez que les messages soient décodés et traduits).

A nouveau nous devenons plus conscients de l'immensité et de l'aspect multidimensionnel de notre nature, du fait que nous pouvons être tout ce que nous voulons. Nous arrêtons d'agir par obligation et les relations deviennent transpersonnelles. Nous prononçons des paroles qui viennent de notre cœur, de notre âme, et les autres se sentent parfois désorientés quand ils s'adressent à nous car ils n'ont plus de repères pour se raccrocher à nous. Nous agissons depuis un niveau de sérénité profond avec une sensibilité élevée et une conscience qui s'est déjà établie et transformée. A ce stade il est possible d'être purement alimenté par la Lumière et le Prana. de ne plus prendre la nourriture sur le plan atmosphérique, mais d'être nourris sainement par le monde éthérique.

### **9) Neuvième étape**

Le décodage des figures géométriques et des tonalités est plus facile. L'esprit utilise les langages de la Lumière, déplaçant le corps de la 6e dimension vers un nouveau corps éthérique pour notre corps de Lumière de la 5e dimension. Notre corps physique change de forme car les champs énergétiques bougent. Nous nous sentons intimement reliés partout à tous les Etres, et moins connectés avec les opinions des autres. Nous relâchons le désir et l'énergie de soutenir le « jeu de la séparation et de la limitation » et nous nous sentons véritablement libres. Pendant la neuvième étape, on observe une descente massive du Corps de Lumière dans sa forme physique. De même que la 3e et la 6e, cette étape marque une forte réévaluation. car nous commençons à nous en remettre

finalement à l'Esprit et à devenir un véritable instrument du Divin. A ce stade, c'est l'Esprit qui détermine nos revenus, notre travail, les personnes dans notre vie, tout.

C'est la dissolution de l'Ego, et quand nous sommes extatiques, ça peut être douloureux. Faire un bond peut être effrayant, même si nous avons déjà évolués à travers des siècles et des siècles pour atteindre ce point. On peut avancer et reculer, en se cramponnant à nos anciennes zones de confort avant de lâcher complètement. Aucune marche arrière n'est possible et tout doit être libéré. La 9e étape est celle du lâcher prise puis de l'extase et de l'abandon du « Je ». Nous réalisons que tout en étant réel, le libre arbitre est aussi une illusion, car il est seulement là pour nous guider et nous permettre de ne faire qu'Un avec l'Esprit. Les peurs liées à la survie disparaissent, concentrées sur l'Ici et Maintenant.

Bien que des peurs puissent remonter, elles semblent irréelles et sont facilement écartées. Nous avons tendance à nous déconnecter des consensus de la réalité et nos choix ainsi que la réalité paraissent irréels aux yeux des autres. A partir des 7e, 8e et 9e étapes, la lumière intérieure irradie considérablement. A présent, nous nous sentons incroyablement enracinés, connectés, centrés, utiles et désirant uniquement servir. Pendant un temps il se peut que nous pataugions entre la 8e et la 9e étape, à force de nous sentir sur le point de redevenir un « Etre humain limité ». Cela se stabilise à la fin de la 9e étape. Alors nous nous sentons continuellement connectés et nous agissons guidés par le Christ qui est en nous. Notre Intention, de même que notre Motivation, vise toujours ce qu'il y a de plus élevé, bien que les autres, à cause de leurs problèmes et de leurs

conflits intérieurs, puissent choisir de ne pas le voir. C'est à la 9e étape que l'on commence à s'accrocher à notre JE SUIS. Les trois dernières étapes unifient tous les champs énergétiques, tous les chakras sont unifiés et nous devenons totalement connectés avec notre présence JE SUIS.

### **10) Dixième étape**

Nous ne faisons qu'un avec la Source de la Conscience et nous savons que tout est possible. L'ADN ne se compose plus seulement de 2 rangs mais de 12. La téléportation, la manifestation etc. sont instantanées. Le Merkabah (un autre nom pour le Corps de Lumière) est construit et nous permet de traverser l'espace, le temps et les dimensions, complètement, et dans notre entièreté. Il a sa propre conscience et nous la dirigeons.

### **11) Onzième étape**

Tous les niveaux du Corps de Lumière ont été construits, activés et sont reliés à notre corps physique par des « points rotatifs ». Ces matrices lumineuses s'alignent le long des méridiens physiques d'acupuncture et forment des lignes de lumière s'entrecroisant dans de belles figures géométriques. C'est un nouveau système de circulation de lumière dans la 5e dimension. La régénération cellulaire est accomplie. Le temps n'est plus linéaire mais simultané – passé, présent et futur coexistent – tout existe parallèlement. Il n'y a plus de séparation et nous manifestons entièrement notre vision du Paradis Terrestre et exprimons l'extase de l'Esprit.

Beaucoup accèdent à présent à ce « cadre » de la conscience éveillée et créent de nouvelles technologies basées sur la Lumière, de nouveaux systèmes de vie communautaire, de nouveaux systèmes gouvernementaux et des systèmes équitables de distribution de la nourriture et

des ressources. Tous ont reçu des entraînements spécialisés et les talents appropriés , afin d'aider à créer et à manifester le Nouveau Monde -« l'Age d'Or ».

## **12) La Douzième étape**

C'est la continuation de la Création et de l'implantation du Système du Nouveau Monde – en association avec d'autres initiés de la douzième étape, qui donnent vie à de nouveaux gouvernements, un nouveau système financier, un nouveau système d'éducation, une meilleure répartition de la nourriture et des ressources etc. Tout sera redéfini lors de l'étape finale de l'Ascension de la Terre afin que tout existe dans la joie, l'égalité et l'harmonie. A ce moment là, la planète et tous ses habitants auront été »retissés « de Lumière afin de briller de leur gloire toute entière lorsque la dernière étape du Plan Divin se déroulera. La planète entre dans la Lumière, sort de cette dimension et est emmenée dans un système à plusieurs étoiles où chacun est un corps de Lumière et suit l'Esprit en totale maîtrise. Toutes les réalités parallèles sont redessinées et réabsorbées par l'Esprit et chacun a aligné sa volonté sur le Divin .

### **Jasmuheen**

*D'origine Australienne, Jasmuheen est l'auteur de nombreux livres sur la métaphysique et la spiritualité dont "Vivre de lumière" maintenant disponible en français aux Éditions Vivez Soleil. Sa revue : « La Voix d'Elraanis »*

## **LES 17 PREMIÈRES RESPIRATIONS DE LA MERKABAH**

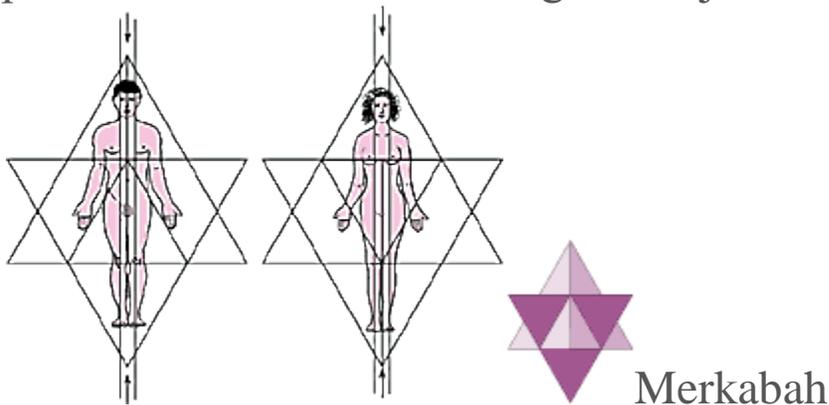
### **selon l'enseignement de Drunvalo Melchizedek.**

Commençons par se relaxer assis, le dos bien droit afin d'optimiser 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).

A 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.

A 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.





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 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'expir dure également huit secondes.**

Il n'est plus nécessaire de retenir votre respiration entre l'expir 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.

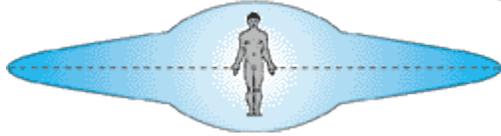
**15 – Au moment de l'inspiration pensez le code «Vitesse égale». Visualisez vos deux double tétraèdres tournent à une vitesse égale l'un par rapport à l'autre.**

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'Espace-Temps. 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 10ème 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.

[www.erenouvele.fr](http://www.erenouvele.fr)