Respiración Esféricay la Remembranza del Mer-Ka-BaComo *el Sol, debemos respirar, irradiar hacia toda la vida. Y de toda la vida recibiremos nuestro maná.*Comienza creando un lugar en tu casa que solamente uses para estameditación. Crea un espacio donde nadie pueda entrar o interrumpirte, algo así como una de las esquinas de tu habitación. Un pequeño altar conuna vela y un cojín, o una almohada para sentarte, puede ayudar. Haz deéste un espacio sagrado. Será allí donde tú vas a construir tu Mer-Ka-Baviviente alrededor de tu cuerpo y hacer contacto consciente con tu sersuperior.Entra en esta meditación una vez al día hasta que llegue el momentoen que respires conscientemente, recordando con cada respiración tuconexión íntima con Dios. (Leer actualización 1).Para comenzar la meditación primero siéntate y relájate. Cualquierposición es posible para hacer esta meditación, pero sentarse en posición deloto o en una silla es probablemente lo mejor. Tú decides. Comienza soltandolas preocupaciones del día. Respira rítmica y suavemente en forma relajada.
Sé consciente de tu respiración y siente cómo tu cuerpo se relaja. Cuandosientas que la tensión se disuelve, lleva tu atención a tu chakraCrístico, elcual se encuentra localizado más o menos a un centímetro por encima de tuesternón, y comienza a abrir tu corazón. Siente amor. Siente amor por Diosy por toda la vida en todas partes. Continúa respirando rítmicamente(igualando inhalación y exhalación), haz consciente tu respiración y sientecómo el amor se mueve por tu espíritu. Cuando el sentimiento de amor estéen tu ser, ya habrá llegado el momento de moverte hacia la experiencia delMer-Ka-Ba. El grado en que seas capaz de amar será el grado en el cualpodrás experimentar tu Mer-Ka-Ba viviente.

Actualización 1: Si tú has estado en la Tierra y no has venido de algún otro lugar recientemente, tu Mer-Ka-Ba ha estado dormido por trece mil años. Entonces ha pasado
mucho tiempo desde que tu cuerpo sintió esta experiencia. Esta técnica de respiración vaa restablecer tu Mer-Ka-Ba viviente alrededor de tu cuerpo. La práctica funciona como si fuera una rueda que gira y que necesita ser impulsada a menudo para mantener el movimiento. En el Mer-Ka-Ba, sin embargo, si se gira repetidamente, eventualmente hace que tome vida propia y en algún punto de la práctica va a continuar girando indefinidamente.Pero esto toma tiempo. Este estado del Mer-Ka-Ba es ahora llamado Mer-Ka-Ba "permanente", lo que significa que la persona es lo que se ha llamado un "respirador consciente". Un respirador consciente es alguien con un campo Mer-Ka-Ba permanente, el cual es consciente de la respiración Mer-Ka-Ba. Para ser más claros, la práctica diaria quesigue a continuación es un método para construir un campo Mer-Ka-Ba viviente alrededor de tu cuerpo, pero la práctica va a parar en algún momento y será remplazada por la respiración consciente. De cualquier manera, definitivamente hay muchos problemas que pueden ocurrir si se interrumpe la práctica antes de que tu Mer-Ka-Ba sea realmente permanente. Tu egopuede que te diga: "Oh, estoy seguro de que mi Mer-Ka-Ba es permanente", cuando de hecho no lo es. Si paras la práctica prematuramente, entonces tu Mer-Ka-Ba deja de vivir (o de girar) despuésde cuarenta y siete o cuarenta y ocho horas. ¿Entonces cómo saber si es permanente? Esto es muy difícil para muchas personas porque al principio la energía del Mer-Ka-Ba es muy sutil. Si hasestado haciendo tu Mer-Ka-Ba por más de un año y te percatas de tu Mer-Ka-Ba muchas veces al día, entonces da por seguro que es permanente. Si tú estás seguro de estar en contacto con tu ser superior, entonces simplemente pregúntale.Sin embargo, lo que sí es cierto es que si dejas de hacer tu práctica y no tienes ni siquiera un pensamiento que te recuerde a tu Mer-Ka-Ba por varios días, debes comenzar de nuevo. Una vez que eres un respirador consciente, recordarás a tu Mer-Ka-Ba cada día.

Una Vista General de la Meditación

Existen diecisiete respiraciones para llegar a completar la meditación.Las primeras seis sirven para el equilibrio de las polaridades dentro de tusocho circuitos eléctricos y para la limpieza de estos circuitos. Las sietesiguientes, las cuales son muy diferentes, sirven para restablecerpropiamente el flujo de prana a través de tu sistema de chakras y para
recrear lo que se ha llamado *respiración esférica* dentro de tu cuerpo. Larespiración número catorce es única. Ésta cambia el equilibrio de la energíapránica en tu cuerpo de la conciencia de tercera dimensión a la de cuartadimensión. Las últimas tres respiraciones recrean los camposcontrarrotatorios del Mer-Ka-Ba viviente a tu alrededor.

Parte I: Las Primeras Seis Respiraciones

Las siguientes instrucciones están divididas en cuatro áreas: mente,cuerpo, respiración y corazón.
PRIMERA RESPIRACIÓN: Inhalación
Corazón: Abre tu corazón y siente amor por toda la vida. Si no puedeshacerlo completamente, debes como mínimo abrirte a ese amor lo másposible. Esta es la instrucción más importante de todas.
Mente: Toma conciencia del tetraedro (masculino) Sol (el ápiceapuntando arriba hacia el Sol, con la punta hacia adelante para los hombresy para las mujeres apuntando hacia atrás). Observa el tetraedro Sol llenode luz blanca brillante rodeando tu cuerpo. (El color de esta luz blancabrillante es del color de los relámpagos cuando los ves salir de una nube
tormentosa. No sólo es el color del relámpago, sino también la energía delrelámpago). Visualiza ésto lo mejor que puedas. Si no puedes visualizarloentonces siéntelo alrededor tuyo. Siente el tetraedro Sol lleno de estaenergía. (Leer la actualización 2).

Actualización 2: Vas a necesitar un pequeño modelo físico tridimensional de la estrella tetraédrica al cual observar. Nota que cada borde de esa estrella tetraédrica es delancho de tus brazos extendidos, desde el dedo medio de una mano hasta el dedo mediode la otra (o de tu altura, si lo prefieres). Entonces, la estrella a tu alrededor es muygrande. Puedes dibujar un triángulo en el piso o usar cuerdas para ver con tu menteel tamaño verdadero de tus tetraedros. Esto te ayudará tremendamente. En los talleresde la Flor de la Vida los facilitadores generalmente usan una estrella tetraédrica en tercera dimensión de tamaño real y se meten dentro. Esto realmente funciona. Cuando visualices tustetraedros no los veas fuera de ti. No veas una pequeña estrella afuera, frente a ti, contigo dentro. Esto te desconectará de hecho el campo y no creará el Mer-Ka-Ba. Tu mente necesita conectarse al verdadero campo, ver los tetraedros alrededor de tu cuerpo contigo dentro.
Tienes diferentes opciones para conectar tu mente con tus tetraedros. Algunas personas pueden visualizarlos; su capacidad de visualización es asombrosa. Otras personas no pueden visualizarlos, pero pueden sentirlos. Ambas formas son iguales. Ver es del cerebro izquierdo y masculino; sentir es del cerebroderecho y femenino. Ambas formas funcionan; en realidad
no importa. Algunas personas usan ambas formas a la vez, lo cual es correcto también.

Cuerpo: Al mismo tiempo de la inhalación, coloca tus manos en un*mudra,* en el que tu dedo pulgar y tu dedo índice de ambas manos setoquen. Toca ligeramente la punta de tus dos dedos, sin dejar que loslados de tus dedos se toquen entre sí o toquen cualquier otro objeto.Manten tus palmas hacia arriba. (Leer la actualización 3).

Actualización 3: Un mudra es una posición de la mano. Muchas prácticas espirituales usan mudras. Los tibetanos y los hindúes usan mudras en sus prácticas. Lo que éstos hacen es que conectan tu cuerpo conscientemente con un circuito eléctrico específico dentro del mismo. Si cambias el mudra, te conectarás con un circuito eléctrico diferente. Existen ocho circuitos eléctricos en el cuerpo, que vienen de las ocho células originales. Es difícil explicarlo aquí, pero es necesario balancear sóloseis circuitos para alcanzar el balance en los ocho. Es similar al sistema de posicionamiento (GPS), que localiza un punto específico en la superficie de la Tierra. Este sistema está basado en el tetraedro. Si tres puntos del tetraedro son conocidos, el cuarto puede ser localizado. De la mismaforma, si tres circuitos eléctricos están balanceados, balancearán al cuarto. Por lo tanto, si seis puntos de la estrella tetraédrica son balanceados, los dos restantes, localizados arriba de la cabeza y debajo de los pies, automáticamente se balacearán. Esa es la razón por la cual sólo hay seis respiraciones de balance (y limpieza) para los ocho circuitos eléctricos.

Respiración: Al mismo tiempo de la inhalación, con tus pulmones vacíos,comienza a respirar con una respiración yoga completa. Respira por tusfosas nasales solamente, excepto en algunos lugares, los cuales serándescritos más adelante. Simplemente respira desde tu estómago primero,luego tu diafragma y por último tu pecho. Haz esto en un movimiento, no
en tres. La exhalación se completa ya sea reteniendo el pecho firmemente,relajando el estómago y soltando el aire suavemente, o reteniendo elestómago firmemente y relajando el pecho. El punto más importante esque la respiración se haga rítmicamente; esto significa que la inhalacióny la exhalación tengan el mismo tiempo de duración. Usa al principio
siete segundos para inhalar y siete segundos para exhalar, que es lo quelos tibetanos usan. Mientras te familiarizas con esta meditación, busca tupropio ritmo. La respiración puede ser tan larga como te sea cómoda, perono debe ser menor de cinco segundos a menos que tengas un problemafísico y no la puedas hacer más larga. Entonces, por supuesto, haz lo mejor
que puedas.
Las siguientes instrucciones para la respiración yoga completa son de*La ciencia de la respiración: isAanual completo sobre la filosofía oriental de larespiración y del desarrollo físico, mental, psíquico y espiritual,* de YoguiRamacharaka*(Science of Breath: A Complete Manual of the OrientalBreathingPhüosophy of Physical, Mental, Psychic and Spiritual Development,*Yoga PublishersSociety, 1904)- Tal vez la descripción de su libro sea deayuda:
Respirando por las fosas nasales, inhala regularmente, primero llenandola parte baja de los pulmones, lo cual se logra poniendo en juego eldiafragma; mientras éste desciende ejerce una pequeña presión sobre losórganos abdominales y empuja hacia adelante las paredes frontales delabdomen. Luego llena la parte media de los pulmones, empujando haciaafuera la parte baja de las costillas, el esternón y el pecho. Luego llena laparte alta de los pulmones, haciendo sobresalir la parte alta del pecho yasí, subiendo el pecho, incluyendo los pares seis y siete de las costillassuperiores.
En una primera lectura parece como si esta respiración constara detres movimientos distintos. Esta, sin embargo, no es la idea correcta. Lainhalación es continua, la cavidad torácica completa, desde la parte bajadel diafragma hasta el punto más alto del pecho en la región dondecomienzan las clavículas, se expande con un movimiento uniforme. Evitahacer una serie de inhalaciones abruptas y trata de conseguir una acciónconti nua y regular. La práctica te hará muy pronto sobreponerte a latendencia a dividir la inhalación en tres movimientos y resultará una solarespiración uniforme y continua. Podrás completar la inhalación en unospocos segundos después de una pequeña práctica.Exhala muy despacio, reteniendo el pecho en una posición firme,contrae el abdomen un poquito y súbelo lentamente mientras el aire salede los pulmones. (Nota del autor: Algunos maestros revierten esta partehaciendo sostener el abdomen firmemente y relajando el pecho. Muchosmaestros usan el primer método. Ambas formas están bien). Cuando elaire se ha exhalado enteramente, relaja el pecho y el abdomen. Unapequeña práctica hará esta parte del ejercicio más fácil y una vez alcanzadoel movimiento, será realizado luego automáticamente.
PRIMERA RESPIRACIÓN: *Exhalación*
Corazón: Amor.
Mente: Hazte consciente del tetraedro (femenino) Tierra (con el ápiceapuntando hacia la Tierra, la punta hacia atrás para los hombres y paralas mujeres la punta hacia el frente). Mira también este tetraedro llenode luz blanca brillante.
Cuerpo: Manten el mismo mudra.
Respiración: No vaciles al final de la inhalación para comenzar laexhalación. Exhala muy lentamente por aproximadamente unos sietesegundos en la forma yoga. Cuando el aire haya salido de los pulmones,sin forzarlo, relaja el pecho y el abdomen y retén la respiración. Cuandosientas presión por respirar de nuevo, después de unos cinco segundos oalgo así, entonces haz lo siguiente:
Mente: Centra tu atención en el triángulo equilátero plano al tope deltetraedro Tierra, localizado en el plano horizontal que pasa por tu pechoaproximadamente unos ocho centímetros debajo del chakraCrístico oaproximadamente en el plexo solar (ver el canon de Vitruvio en elfrontispicio que está antes del capítulo 1). Como un destello y con unaenergía pulsante, impulsa este plano triangular hacia abajo por dentro deltetraedro Tierra. Este se va empequeñeciendo mientras baja porque seajusta a la forma del tetraedro y empuja toda la energía negativa delmudra o del circuito eléctrico hacia afuera por la punta del ápice deltetraedro. Una luz saldrá por el ápice hacia el centro de la Tierra. Esa luz,si tú la puedes ver, será usualmente turbia o de color oscuro. El ejerciciomental será realizado simultáneamente con los siguientes movimientoscorporales. (Leer la actualización 4).

Actualización 4: No te preocupes por la energía negativa que entra a la Madre Tierra.Ella está plenamente capacitada para asimilar esta energía sin problema. Sin embargo, si
vives en un edificio de más de dos pisos, será necesario que realices otra cosa más, paraser responsable. Cuando esta energía pase a los pisos inferiores y entre en contacto con otras personas, las contaminará. Para no causar daño, es necesario hacer lo siguiente: No hemos explicado la energía psíquica todavía, así que tendrás que recurrir a la fe si no la comprendes. Tú sabrás y verás que esta energía negativa que has emitido no se pegará a ninguna otra persona y entrará completamente a la Madre Tierra sin causar daño. Con simplemente tener este pensamiento, así será.

Cuerdo: Este ejercicio se puede realizar con los ojos abiertos o cerrados.Mueve tus ojos suavemente uno hacia el otro, en otras palabras, crúzalosligeramente. Ahora súbelos al tope de sus cuencas (mirando hacia arriba).Esta acción de mirar hacia arriba no debe ser extrema. Puede que sientasuna sensación de hormigueo entre los ojos en el área de tu tercer ojo.
Ahora mira hacia el punto más abajo que puedas y lo más rápido quepuedas. Tal vez sientas una sensación de electricidad hacia abajo en tucolumna. La mente y el cuerpo deben estar coordinados, el ejercicio mentalanterior con los movimientos de los ojos. Cuando los ojos miran haciaabajo desde arriba, la mente ve el plano horizontal triangular del tetraedro
Tierra moverse hacia abajo en dirección al ápice del tetraedro. Este luegoretornará en forma natural a la posición normal.Este ejercicio combinado limpiará los pensamientos y sentimientosnegativos que hayan entrado en tu sistema eléctrico en este circuito enparticular. Específicamente, limpiará la parte del sistema eléctrico asociadoal mudra que estás haciendo. Inmediatamente después de impulsar laenergía hacia abajo por tu columna, cambia el mudra al siguiente ycomienza de nuevo el ciclo completo para la segunda respiración. En las siguientes cinco respiraciones repite la primera, sólo cambia elmudra.
SEGUNDA RESPIRACIÓN: Mudra: Pulgar y segundo dedo (dedomedio) juntos.
TERCERA RESPIRACIÓN: Mudra: Pulgar y dedo anular juntos.
CUARTA RESPIRACIÓN: MUDRA: Pulgar y dedo meñique juntos.
QUINTA RESPIRACIÓN: MUDRA: Pulgar y dedo índice juntos(igual que en la primera respiración).
SEXTA RESPIRACIÓN: Mudra: Pulgar y dedo medio (al igual queen la segunda respiración).
La primera parte, las primeras seis respiraciones (equilibrando laspolaridades y limpiando tu sistema eléctrico), está ahora completa. Ahoraestás listo para la segunda parte.

Parte 2: Las Siguientes Siete Respiraciones.

Recreando la Respiración EsféricaAquí comienza un patrón de respiración completamente nuevo. Estavez no necesitas visualizar la estrella tetraédrica. Ahora sólo necesitas ver
y trabajar el tubo respiratorio que atraviesa la estrella, desde el ápice deltetraedro Sol (masculino) sobre tu cabeza, hasta el ápice del tetraedroTierra (femenino) por debajo de tus pies. El tubo se extiende una palmapor encima de tu cabeza y una palma por debajo de tus pies. El diámetrode *tu* tubo será de la medida del círculo que se forma cuando unes tu
propio pulgar con el dedo de enmedio. (Debido a que todas las personasson diferentes, cada persona debe ser su propia vara de medida). Es comoun tubo fluorescente con un tope cristalino en cada extremo que encajaen ambos ápices de los dos tetraedros. El prana entra al tubo por medio deun agujero infinitamente pequeño en la punta.
SÉPTIMA RESPIRACIÓN: Inhalación
Corazón: Amor. Hay otra mejora que puedes usar después de que hayasperfeccionado esta meditación. (Leer actualización 5).

Actualización 5: El siguiente refinamiento es opcional. Si sientes que no es necesario, entonces no lo hagas y continúa simplemente usando el amor. Usa este refinamiento después de que te sientas cómodo con la práctica y no tengas ya que concentrarte en cómo hacerla. Es como sigue: reemplaza el sentimiento de amor que has sostenido durante las siete respiraciones con los siete sentimientos ocualidades de la mente, sosteniéndolos durante todas las respiraciones:

Respiración 7: Amor.

Respiración 8: Verdad.

Respiración 9: Belleza.

Respiración 10: Confianza

Respiración 11: Armonía

Respiración 12: Paz

Respiración 13: Reverencia por Dios.

Este patrón es necesario para entrar en puertas estelares, como la que se encuentra en Orion en medio de la nebulosa Cangrejo. Sólo una persona (o espíritu) que esté viviendo esas cualidades puede entrar en esa puerta estelar. Este patrón tiene un campo sutil que te ayudará en el futuro. Sino lo comprendes ahora, lo harás luego.

Mente: Visualiza o siente el tubo a lo largo de tu cuerpo en direcciónde tu espina dorsal. En el instante en que comiences la séptima inhalación,observa la luz blanca brillante de prana moviéndose simultáneamente haciaarriba y hacia abajo. Este movimiento es casi instantáneo. El punto dondeestos dos rayos de prana se encuentran dentro de tu cuerpo está controlado
por la mente; esto es una ciencia muy vasta conocida por todo el universo.En esta enseñanza, sin embargo, se les mostrará lo necesario para serllevados de la conciencia de la tercera a la de cuarta dimensión y moversecon la Tierra mientras ésta ascienda.En este caso tú dirigirás los dos rayos de prana dentro del tubo paraque se encuentren en tu ombligo, o más correctamente, dentro de tucuerpo al nivel de tu ombligo. En el momento en que los dos rayos deprana se encuentran, que es al principio de la inhalación, una esfera deluz/prana del tamaño de una naranja grande se forma en medio, centradaen el tubo y exactamente en ese chakra. Todo esto pasa en un instante.Mientras tú continúas inspirando, la esfera de prana comienza aconcentrarse y se hace un poco más grande.
Cuerpo: Durante las siete siguientes respiraciones usa el mismo mudra,durante ambas, inhalación y exhalación: el pulgar, el índice y el dedomedio tocándose, las palmas hacia arriba.
Respiración: Respiración yoga, profunda y rítmica, siete segundosinhalando, siete segundos exhalando o lo que sea mejor para ti. De ahoraen adelante no hay retención de la respiración. El flujo de prana de losdos polos no parará ni cambiará de ninguna forma cuando pases deinhalación a exhalación. Será un flujo continuo que no parará mientras

estés respirando de esta forma, inclusive después de la muerte, resurrecciónо ascensión.
SÉPTIMA RESPIRACIÓN: *Exhalación*
Mente: La esfera de prana en el centro del ombligo continúa creciendo.Cuando estés exhalando plenamente, la esfera llegará a mediraproximadamente unos veinte centímetros de diámetro.
Respiración: No fuerces la salida del aire de tus pulmones. Cuando tuspulmones se vacíen naturalmente, comienza inmediatamente la próximarespiración.
OCTAVA RESPIRACIÓN: Inhalación
Corazón: Amor.
Mente: La esfera de prana continúa concentrando energía vital ycreciendo en tamaño.
OCTAVA RESPIRACIÓN: *Exhalación*
Mente: La esfera de prana continúa creciendo y llega a su máximotamaño al final de esta exhalación. El tamaño máximo es diferente paracada persona. Si pones tu dedo más largo en el borde de tu ombligo, lalínea de tu muñeca que define tu mano te mostrará el radio de la máximamedida de esta esfera para ti. Esta esfera de prana no puede crecer más;permanecerá de este tamaño inclusive cuando expandamos otra esferafuera de ésta más tarde.
NOVENA RESPIRACIÓN: Inhalación
Mente: La esfera no puede crecer más, entonces el prana comienza aconcentrarse dentro de la esfera, haciendo que ésta se ponga más brillante.
Respiración: La esfera se hace más y más brillante mientras inhalas.
NOVENA RESPIRACIÓN: Exhalación
Respiración: Mientras exhalas, la esfera continúa haciéndose más ymás brillante.
DÉCIMA RESPIRACIÓN: Inhalación
Mente: Mientras inhalas por décima vez, la esfera de luz en el área detu estómago va a llegar a su máxima concentración. Aproximadamente ala mitad de la décima respiración, en el momento de la máximaconcentración posible, la esfera hará ignición y cambiará de color ycualidad. El color blanco eléctrico con un ligero tono azul del prana seconvertirá en un dorado como el del Sol. La esfera se convertirá en un soldorado de luz brillante. Mientras completas la décima inhalación, estanueva esfera dorada de luz llegará muy rápidamente a una más altaconcentración. Al momento en el cual llegues a la inhalación total, laesfera de luz dorada está lista para transformarse.
DÉCIMA RESPIRACIÓN: *Exhalación*
Mente: En el momento de la exhalación, la pequeña esfera de luz dorada,de dos palmos de diámetro, se abomba para expandirse. En un segundo, juntocon la respiración descrita más abajo, la esfera se expande rápidamente altamaño de la de Leonardo (hasta la punta de tus dedos con las manosexpandidas). Tu cuerpo está ahora totalmente cubierto por una enorme esferade luz dorada brillante. Has retornado a la antigua forma de respiración esférica.De cualquier manera, en este punto la esfera no es estable. Debes respirartres veces más (respiraciones 11, 12 y 13) para estabilizar la esfera dorada.
Respiración: En el momento de la exhalación, haz un pequeño agujerocon tus labios y sopla el aire haciendo presión. Nota cómo los músculos detu estómago se contraen y cómo tu garganta parece abrirse. En el primermomento de esta respiración comenzarás a sentir cómo la esfera se abultamientras forzas el aire que sale por tus labios. Luego, en el momento correcto(usualmente en uno o dos segundos), relájate y suelta el aire restante portus labios. En ese momento la esfera se expandirá inmediatamente altamaño de la esfera de Leonardo. Nota que la esfera pequeña originalsigue ahí. Hay dos esferas, una dentro de la otra.

DECIMAPRIMERA, DECIMASEGUNDA Y DECIMATERCERA
RESPIRACIONES: Inhalación *y* Exhalación
Mente: Relájate y suelta las visualizaciones. Simplemente siente elflujo del prana fluyendo por los dos polos, encontrándose en el ombligo yexpandiéndose hacia la gran esfera.
Respiración: Respiración yoga profunda y rítmica. Al final de ladecimotercera respiración habrás estabilizado la gran esfera y estarás listopara la importante decimocuarta respiración.
Es importante hacer notar que la esfera pequeña continúa dentro dela esfera grande. De hecho, la esfera pequeña está ahora más brillante ymás concentrada que la gran esfera. Es de esa esfera interior donde elprana es tomado para diferentes propósitos, incluido el de la sanación.

Parte 3: La Respiración Decimocuarta
DECIMOCUARTA RESPIRACIÓN: *Inhalación*
Corazón: Amor.
Mente: Al principio de la decimocuarta inhalación, usando tu mentey tus pensamientos, mueve el punto donde los dos rayos de prana se juntan,desde tu ombligo, a unos dos o tres dedos por encima del borde inferiordel esternón, al chakra de cuarta dimensión o conciencia Crística. Lagran esfera completa junto a la pequeña esfera original que sigue estando
contenida por la gran esfera, se mueve hacia arriba a este punto deencuentro dentro del tubo. Aunque esto es muy fácil de hacer, es unmovimiento extremadamente poderoso. Respirar desde este nuevo puntodentro del tubo cambiará inevitablemente tu conciencia de tercera acuarta dimensión, o de conciencia de la Tierra a conciencia Crística.Tomará algún tiempo para que esto tenga efecto en ti, pero como dije, esinevitable si continúas esta práctica.
Cuerpo: El mudra siguiente será usado para el resto de la meditación.Los hombres pondrán la palma izquierda sobre la palma derecha, ambasmirando hacia arriba. Y las mujeres pondrán la palma derecha sobre lapalma izquierda. Deja que los dedos gordos se toquen suavemente entreellos. Es un mudra relajante. (Leer actualización 6).

Actualización 6: Debido a que hay cambios sexuales sucediendo en la Tierra ahora,
disparados por la nueva luz que está entrando desde nuestro Sol, mucha gente se ha dado cuenta de que su polaridad sexual ha cambiado. Como este mudra no es realmente muy importante, excepto para relajar al meditador, les sugerimos que utilicen cualquier mudra que les haga sentir bien. Y si sienten que necesitan cambiarlo algunas veces, entonces
cambíenlo.

Respiración: Respiración yoga profunda y rítmica. Sin embargo, si continúas respirando desde tu centro Crístico sin seguir con el Mer-Ka-Ba (esto es recomendable hasta que hayas hecho contacto con tu ser superior), entonces cambia a una respiración suave y rítmica. En otras palabras, respira rítmicamente y en una manera confortable, donde tu atención esté más en el flujo de energía moviéndose arriba y abajo por el tubo que se encuentra en el esternón y se expande a la gran esfera. Simplemente siente el flujo. Usa tu lado femenino para sólo estar. En este punto no pienses, sólo respira, siente y sé. Siente tu conexión con toda la vida por medio de la respiración Crística. Recuerda tu relación íntima con Dios. (Leer actualización 7).

Actualización 7: Por muchos años fue recomendado que la gente sólo hiciera la respiración esférica hasta que hicieran contacto consciente con el ser superior. Debido a que la Tierra se ha movido a una conciencia superior en los pocos últimos años, se recomienda ahora que continúes inmediatamente con la Parte 4 del Mer-Ka-Ba viviente.

Parte 4: Las Tres Últimas Respiraciones
Creando el Vehículo de AscensiónSe instruía que no intentaras esta cuarta parte hasta que no hubierashecho contacto con tu ser superior y que éste te hubiera dado el permisopara proseguir. Ahora nosotros te estamos dando permiso, pero estandocontinuamente abierto a la comunicación con tu ser superior. Esta partedebe ser tomada en serio. Las energías que vendrán dentro y alrededor detu cuerpo y tu espíritu tienen tremendo poder.

DECIMOQUINTA RESPIRACIÓN: *Inhalación*
Corazón: Amor incondicional por toda la vida.
Mente: Haz conciencia de la estrella tetraédrica en su totalidad. Cadauna se compone de un tetraedro Sol (masculino) interconectado con untetraedro Tierra (femenino). Estos dos, los tetraedros Sol y Tierra, formanla estrella tetraédrica completa (la estrella de David tridimensional).Ahora, percátate de que hay tres estrellas tetraédricas sobrepuestas una sobre la otra, tres grupos completos de doble estrella tetraédrica que sonexactamente del mismo tamaño y parecen una pero que en realidad estánseparadas. Cada estrella tetraédrica tiene exactamente el mismo tamañoy cada una de las estrellas tetraédricas tiene su propia polaridad, ya seamasculina, femenina o neutra. Cada estrella tetraédrica girará o rotará sobre el mismo eje.
La primera estrella tetraédrica es de naturaleza neutra. Es literalmenteel cuerpo en sí mismo, y está anclada en la base de la columna vertebral.Nunca cambia su orientación salvo en raras condiciones que no se hanexplicado. Se encuentra alrededor del cuerpo de acuerdo con el sexo dela persona.La segunda estrella tetraédrica es de naturaleza masculina y eléctrica.
Es literalmente la mente humana, y puede girar en sentido inverso a lasagujas del reloj en relación a tu cuerpo mirando hacia fuera. Para ponerloen otra forma, gira hacia tu izquierda, comenzando en un punto frente a ti.La tercera estrella tetraédrica es de naturaleza femenina y magnética.Es literalmente el cuerpo emocional humano, y gira en sentido de las agujas del reloj en relación con tu cuerpo mirando hacia fuera. Puesto deotra manera, gira hacia tu derecha, comenzando en un punto frente a ti.(Leer actualización 8).

Actualización 8: Este es uno de los grandes malentendidos que tiene la gente: no tener claro que existe realmente un juego de tres sets de estrellas tetraédricas alrededor del cuerpo. Simplemente rotan el tetraedro Sol en sentido contrario a las manecillas del reloj y el tetraedro Tierra en el sentido de las manecillas; este es un error que no causa ningún daño verdadero, pero que frena el crecimiento espiritual. Este tipo de Mer-Ka-Ba te llevará a un sobretono de la tercera dimensión de este planeta que ha sido usado por hombres y mujeres de medicina y chamanes por miles de años, para ganar poder y para sanar. Ha sido usado incluso para la guerra. Pero no conduce a nada y definitivamente note permitirá ascender a los planos superiores a los cuales la Tierra está llevándonos. Si estás haciendo esto ahora por favor, comienza de nuevo y hazlo con la práctica que se describe aquí.

En la decimoquinta inhalación, mientras inhalas dices para ti, en tumente, las palabras código: "velocidad igual". Esto hará que las dos estrellastetraédricas giren en sentidos inversos a igual velocidad. Tu mente sabeexactamente cuáles son tus intenciones y hará lo que tú dices. Esto significaque habrá una rotación completa de los juegos de tetraedros mentales por cada rotación completa de los juegos de tetraedros emocionales. Si unaestrella gira diez veces, la otra también girará diez veces, sólo que en ladirección opuesta.
Cuerpo: Continúa con el mudra de las manos en forma de copa deahora en adelante. (Leer actualización 9).

Actualización 9: Tú también puedes usar el mudra de los dedos entrelazados. Entrelazatus dedos, los pulgares tocándose suavemente.

Respiración: De nuevo respiración yoga profunda y rítmica, sólo por lastres siguientes respiraciones. Después regresa a la respiración superficialrítmica. Mencionaremos esto de nuevo.

DECIMOQUINTA RESPIRACIÓN: *Exhalación*
Mente: Los dos juegos de tetraedros se aceleran. En un instante seestarán moviendo exactamente a un tercio de la velocidad de la luz, ensus puntas externas. Probablemente tú no podrás ver esto debido a latremenda velocidad, pero podrás sentirlos. Lo que acabas de hacer essimplemente encender el "motor" del Mer-Ka-Ba. No irás a ningún lugarni tendrás ninguna experiencia emocionante. Es sólo como encender elmotor de un carro manteniendo la transmisión en neutral. Este es un pasoesencial en la creación del Mer-Ka-Ba.Haz un pequeño agujero con tus labios, igual que en la décimarespiración. Sopla en la misma forma y mientras lo haces, siente cómo losdos juegos de tetraedros se aceleran. (Leer actualización 10).

Actualización 10: Después de que hayas creado el Mer-Ka-Ba y hayas seguido haciéndolodurante más o menos dos semanas, puedes soplar más simbólicamente porque tu mente sabe exactamente cuáles son tus intenciones y puede lograr este paso con o sin esa respiración forzada. Pero si te gusta hacerlo, también está bien.

DECIMOSEXTA RESPIRACIÓN: *Inhalación*
Mente: Esta es la respiración más increíble. Mientras inhalas te dicesen tu mente: "34/21". Este es un código para que tu mente gire los dosjuegos de tetraedros en una proporción de 34 por 21; esto significa que eljuego de los tetraedros mentales girarán hacia la izquierda 34 vecesmientras el juego de los tetraedros emocionales girarán a la derecha 21veces. Mientras los dos juegos se aceleran, la proporción permaneceráconstante.
Respiración: Respiración yoga profunda y rítmica. (Leer actualización11).

Actualización 11: Esta es la razón por la cual los números 34/21 son usados: como sabes desde el capítulo 8, éstos son números Fibonacci. Todos los campos contrarrotatorios en la naturaleza, como los conos de pino, girasoles, etcétera, que tienen diferentes velocidades, son números Fibonacci. (Puede que haya excepciones, pero no las conozco). Esto lo explica en un nivel, pero ¿por qué 34/21? Sin meternos en una larga disertación, cada chakra tiene una proporción de velocidad de giro asociada con él en esta dimensión. El chakra al que nos hemos movido con larespiración decimocuarta y desde el cual estamos respirando es el chakraCrístico, y esa es la proporción de velocidad de ese chakra. El chakra que está sobre éste es un 55/ 34 y el de abajo, el del plexo solar, tiene una proporción de 21/13. No es importante paranosotros saber esto ahora, porque cuando lleguemos a la cuarta dimensión, nos darán pleno conocimiento sobre este tema.

DECIMOSEXTA RESPIRACIÓN: *Exhalación*
Mente: Mientras sueltas la respiración, los dos juegos de tetraedros seaceleran en un instante, desde su posición de un tercio de la velocidadde la luz, a dos tercios de la velocidad de la luz. Al aproximarse a los dostercios de la velocidad de la luz, ocurre un fenómeno: un disco plano seexpande rápidamente desde las ocho células originales, desde adentro detu cuerpo (al nivel de la base de la columna vertebral), a una distanciade unos 16 o 18 metros de diámetro dependiendo de la estatura de lapersona. Y la esfera de energía centrada alrededor de los dos juegos detetraedros crea, con el disco, una forma que parece un platillo voladoralrededor del cuerpo. La matriz de energía es llamada Mer-Ka-Ba. Sinembargo, este campo no está estable. Si miras o sientes el Mer-Ka-Baalrededor tuyo en este punto, sabrás que está inestable. Estarátambaleándose lentamente. Por lo tanto, la respiración número diecisiete
es necesaria para acelerarlo.
Respiración: Lo mismo que en la número quince. Haz un pequeñoagujero con tus labios y sopla con presión. En este punto la velocidad seincrementa. Mientras sientes que la velocidad se incrementa, deja quesalga todo tu aliento con fuerza. Esa acción causará que se pueda obtenerla velocidad total más alta y que el Mer-Ka-Ba esté en una posición estable.

DECIMOSÉPTIMA RESPIRACIÓN: *Inhalación*
Corazón: Recuerda, el amor incondicional por toda la vida debe sersentido durante toda la meditación o no obtendrás ningún resultado.
Mente: Mientras inhalas, te dices el código "nueve décimos de lavelocidad de la luz". Esto le dice a tu mente que incremente la velocidaddel Mer-Ka-Ba a 9/10 de la velocidad de la luz, lo cual estabilizará elcampo rotatorio de energía. Hará también algo más. El universotridimensional donde vivimos está sintonizado a los 9/10 de la velocidadde la luz. Cada electrón de tu cuerpo está rotando alrededor de cadaátomo en tu cuerpo a 9/10 de la velocidad de la luz. Esta es la razón por lacual esta velocidad en particular es seleccionada. Esto te permitirá
comprender y trabajar con el Mer-Ka-Ba en esta tercera dimensión sintener experiencias de cuarta, o dimensiones superiores. Esto es muyimportante en el principio. (Leer actualización 12).

Actualización 12: Muchos maestros en el mundo han decidido enseñar a las personas a moverse más rápido que la velocidad de la luz con sus Mer-Ka-Ba. Es su decisión, pero yo siento que es extremadamente peligroso. La mayoría de los seres superiores de esas personas no van a permitir que esto suceda, inclusive si la persona les da la orden para llevarla a cabo. Si una persona realmente tiene el Mer-Ka-Ba moviéndose más rápido que la velocidad de laluz, no sería visible en este mundo y existiría en algún otro lugar del universo. No viviría más en la tercera dimensión de la Tierra. Llegará el momento en que esto sea apropiado, y es en larespiración número 18. Hablaremos de esto en su momento.

Respiración: Respiración yoga profunda y rítmica.
DECIMOSÉPTIMA RESPIRACIÓN: *Exhalación*
Mente: La velocidad se incrementa a 9/10 de la velocidad de la luz yestabiliza el Mer-Ka-Ba.
Respiración: Igual que en las respiraciones quince y dieciséis. Haz unpequeño agujero con tus labios y sopla con presión. Cuando sientas que lavelocidad aumenta, suelta todo tu aliento con fuerza. Ahora estás en tuMer-Ka-Ba estable de tercera dimensión. Con la ayuda de tu ser superior,comprenderás lo que esto significa realmente.Después de que hayas terminado con el ejercicio de respiración,técnicamente puedes levantarte inmediatamente y continuar con tu vidadiaria. Si lo haces trata de recordar la respiración y el flujo por tu cuerpolo más a menudo que puedas, hasta que te percates de que la vida es unameditación de ojos abiertos y todo es sagrado.Sin embargo sería deseable que permanezcas en la meditación por más
tiempo, puede ser de quince minutos a una hora. Mientras estás en esteestado meditativo, tus pensamientos y emociones son amplificadostremendamente. Este es un gran momento para afirmaciones positivas.Habla con tu ser superior para descubrir las posibilidades de estos momentosespeciales meditativos. Hablaremos con detalle de esto en el capítulosobre energía psíquica.

DECIMOCTAVA RESPIRACIÓN:
Esta respiración es muy especial y no la vamos a enseñar aquí. Túdebes recibirla de tu ser superior. Esta es la respiración que te llevará a lavelocidad de la luz hasta la cuarta dimensión (o más arriba, si el ser superior la dirige). Está basada en fracciones de

números enteros, como la música.Tú desaparecerás de este mundo y aparecerás en otro que será tu nuevohogar por un tiempo. Este no es el final sino el principio de una eternaexpansión de conciencia de regreso al Origen. Te pido que no experimentescon esta respiración. Puede ser peligroso.
Cuando sea el momento correcto, tu ser superior te hará recordar cómohacer esta respiración. No te preocupes por ello; vendrá cuando seanecesario.Hay muchas personas enseñando cómo hacer esta respiración,especialmente en Internet. Yo no te puedo decir lo que debes hacer, peropor favor ten cuidado. Muchos de estos maestros están diciendo que saben
cómo, que te pueden llevar allí y luego regresarte a la Tierra. Pero sólorecuerda: si tú realmente tomas esa respiración, no existirás más en estadimensión. La idea de que tú puedas ir a otra dimensión y regresar a laTierra es altamente improbable. No es que sea imposible sino altamenteimprobable. Si fueras a experimentar verdaderamente los mundossuperiores, no querrías regresar. Entonces por favor ten cuidado. Como yadije, cuando sea el momento adecuado, tú recordarás qué hacer sinnecesidad de ninguna ayuda externa.

Información Adicional y Problemasque la Gente Experimenta Algunas Veces
Todos los problemas y malos entendidos serán puestos en esta secciónpor conveniencia. Algunos serán repetidos de partes anteriores y otrosserán nuevos. Ya mencionamos el problema número uno asociado con lacreación del Mer-Ka-Ba humano, el de hacer los giros de los tetraedrosmasculino y femenino (Sol y Tierra) en direcciones opuestas, en vez de

girar las estrellas tetraédricas (el juego completo) Sol y Tierra endirecciones correctas. Vamos a volver a publicar esta actualización aquídebido a que es muy importante. Más abajo hay otros problemasrelacionados e información adicional, pero se usan diferentes términospara ayudarlos a comprender.1. Girando los tetraedros superior e inferior solamenteEste es uno de los mayores errores que la gente comete. No tienenclaro que realmente existen tres juegos de estrellas tetraédricas alrededordel cuerpo y simplemente rotan el tetraedro Sol en entido contrario a lasmanecillas del reloj y el tetraedro Tierra en sentido de las manecillas delreloj. Este error no causa ningún daño, pero frena el crecimiento espiritual.Este tipo de Mer-Ka-Ba te llevará a un sobretono de la tercera dimensiónde este planeta; éste ha sido usado por los hombres y mujeres de medicinay por los chamanes desde hace miles de años, para umentar su poder ysanar. Ha sido inclusive usado como arma de guerra. Pero no conduce aningún lado y definitivamente no nos permitirá ascender a los mundossuperiores a los cuales la Tierra nos está llevando. Si hasta ahora estabashaciendo esto comienza de nuevo y usa la práctica como yo la describo.

2. Experimentando los tetraedros o muy pequeños o muy grandes,o uno mayor o menor que el otroAlgunas veces, cuando las personas examinan sus tetraedros,encuentran que son o muy grandes o muy pequeños, o que uno es mayoro menor que el otro. Estas instrucciones también sirven para campostorcidos o desalineados. ¿Qué significa esto?Tus tetraedros son una medida exacta del equilibrio de la polaridaddentro de tu cuerpo. La polaridad primera y primaria de tu cuerpo vienede tus padres. El tetraedro Sol son las energías que tu padre te dio en el momento de la concepción; el tetraedro Tierra son las energías que tumadre te dio en el momento de la concepción. Si tú experimentaste untrauma originado por tus padres durante la infancia, especialmente desdela concepción hasta aproximadamente los tres años, tus tetraedros van areflejar ese trauma.

Por ejemplo, si tu padre te golpeaba o te pegaba de tal forma que teocasionaba verdadero miedo, es casi seguro que tu tetraedro masculinose contraerá y estará más pequeño que lo normal. Si esto sucedió sólo unavez, puede que se sanara y regresara a lo normal, si tu padre fueverdaderamente amoroso. Pero si los golpes continuaron, el tetraedromasculino permanecerá distorsionado y menor que lo normal, lo queafectará al niño o niña durante toda su vida, a menos que reciba algúntipo de sanación.Los tetraedros deben de ser del mismo tamaño y cada una de sus aristasdebe ser del largo de tus brazos extendidos. Pero sería un caso raro. Casitodos los seres humanos en la Tierra han tenido algún tipo de traumadurante su infancia y más tarde. ¿Qué podemos hacer? Aquí es cuando lasanación emocional y la terapia son necesarias.En las antiguas escuelas como las de Egipto, el aspecto femenino o del cerebro derecho en la escuela de misterio (el Ojo Izquierdo de Horus),siempre venía primero. El estudiante empezaba aquí, y cuando lasemociones eran sanadas, el aspecto del cerebro izquierdo era enseñado(el Ojo Derecho de Horus). Aquí en los Estados Unidos y en otros paísesde cerebro izquierdo, hemos introducido las enseñanzas del lado izquierdoprimero porque estos países tienen dificultad para comprender el caminofemenino. En muchos casos simplemente han rechazado este camino. Poresa razón hemos introducido este camino masculino para simplementellamar su atención. Pero ahora que tenemos su atención y que estáncomenzando a transitar este camino, siento necesario decirles que deben
comenzar ahora, o en algún punto del camino, a empezar a transitar el dela forma femenina.La sanación emocional es esencial si realmente quieres alcanzar lailuminación en este mundo. No hay atajos. Una vez que comienzas a entenderacerca de los mundos superiores, tu crecimiento se frenará en un puntohasta que la sanación emocional tenga lugar. Lo siento, pero así es.La buena noticia es que ha habido mucho éxito en refinar algunastécnicas para asistir al ser humano en su sanación emocional en los últimossetenta años. Desde la época de Freud hasta ahora, una comprensión increíble ha llagado a la humanidad acerca de las emociones humanas.Wilhelm Reich fue la primera persona, quizá más que otras, que abrió lapuerta hacia esa gran comprensión. Fue Reich el que se percató de que,de niños, no queriendo sentir el dolor de una experiencia emocional,almacenábamos esas emociones dolorosas dentro de los músculos, el sistemanervioso y en un lugar alrededor de nuestro cuerpo de luz. Ahora sabemosque no es en cualquier lugar de nuestro cuerpo de luz, sino específicamente
en nuestros tetraedros.Desde el tiempo de Reich, la doctora Ida E Rolf sugirió que si esedolor emocional estaba almacenado en los músculos, fuéramos allí arescatarlo. Así nació el *rolfino.* Luego muchas almas grandes siguieron laidea de Reich, como Fritz Perl y Sandy Goodman con las ideas relacionadascon la terapia Gestalt y el psicodrama. En tiempos más recientes, nació lahipnoterapia, que abrió inclusive nuevas puertas de entendimiento,incluyendo nuestras vidas pasadas (y futuras) y su efecto en nuestra vidaactual. La existencia de entidades, de espíritus disfuncionales y de energíascomo aquellas basadas en la magia, o el vudú y así, han sido comprendidascon un método fácil de liberación.Mi sugerencia es que confíes en ti y te abras a la posibilidad de quellegue alguien a tu vida que te ayude con tus desequilibrios emocionales(aunque no los tengas conscientes). Esto casi siempre requiere ayudaexterna. Usualmente no podemos ver nuestros problemas, entonces esa esun área de la experiencia humana donde la ayuda externa es casi la únicavía.Sólo cuando una persona está en un equilibrio emocional relativamentesaludable puede ser exitosa en el funcionamiento de su Mer-Ka-Ba.

3. Cuando el disco que se extiende desde el Mer-Ka-Baestá en la posición incorrectaEl disco de 16 a 18 metros que se extiende desde el cuerpo viene de lasocho células originales, y está exactamente en ese lugar. Pasa por el áreadel perineo, cerca de la base de la columna vertebral. Está fijo a esaposición, o debería estar.Algunas veces es visto incorrectamente como emergiendo de otroschakras u otros lugares del cuerpo. Es muy importante mover con tu menteeste disco a la posición correcta, ya que si no, cambiaría la naturaleza detodo el sistema de chakras. Este es un error que distorsionaría todo elexperimento Mer-Ka-Ba, aunque es muy fácil de corregir. Tú simplemente"ves" cómo regresa a su posición correcta y lo mantienes allí para estabilizarlo.Cerciórate cada día, mientras haces los pasos del Mer-Ka-Ba, de que eldisco esté en el lugar adecuado; después de una semana permanecerá allí.
4. Un campo de giro invertidoMuchos de los errores de comprensión pueden crear un campo Mer-Ka-Ba que gire al revés. En otras palabras, en vez de que los tetraedrosmentales giren a la izquierda (desde el cuerpo) a una proporción de 34 y los tetraedros emocionales giren hacia la derecha (desde el cuerpo) auna proporción de 21, el giro del radio es al revés. Con esto significamosque el mental se mueve a 21 y el emocional a 34- No importa cómo sellegue a este estado, es muy peligroso. Un campo revertido es anti-vida.Si lo haces así por un tiempo suficiente, casi seguro resultará en enfermedade inclusive en muerte.La solución es simple, sólo corrígelo. Pero cuando corrijas el campo, escomo comenzar de nuevo, como cuando creas un campo permanente.Para ser muy claros, ya que es extremadamente importante, daremosnuevamente las instrucciones:Mirando hacia afuera desde el cuerpo y desde un punto en frente delcuerpo como punto de referencia, la estrella tetraédrica mental se muevehacia la izquierda 34 veces, mientras la estrella tetraédrica emocional semueve hacia la derecha 21 veces.
5. Viéndote dentro de un juego de estrellas tetraédricas al frentey fuera del cuerpoSi te miras dentro de una pequeña estrella tetraédrica en el espacioque está frente a tu cuerpo, no se creará el Mer-Ka-Ba. Tu mente debeconectarse con el verdadero campo de energía de la estrella tetraédrica.Debes verte dentro y en el centro del verdadero campo que existe
alrededor de tu cuerpo. Puedes ver este campo, sentirlo o estar conscientede él. No importa, porque en cualquier caso se conectará la mente alcuerpo de luz.Problemas Menores y Malos Entendidos
6. Uso perfecto de los mudrasDurante las primeras dos semanas, el uso perfecto de los mudras esmuy importante. Sin embargo, una vez que la mente y el cuerpo sepan loque estás intentando hacer, los mudras se pueden relajar e inclusive dejarsede hacer completamente. El cuerpo necesita saber que tú estás intentandoconectar en tu interior con un sistema eléctrico específico. Una vez queel cuerpo sepa de qué sistema se trata, puede ir simplemente por mediode tu intención. Es algo parecido a montar bicicleta. Al principio tu
atención tiene que estar concentrada en mantener el equilibrio. Una vezque tu cuerpo sabe cómo mantener el balance, tu atención no es necesaria,sucede automáticamente.
7. Exhalación forzada durante la décima, decimoquinta, decimosextay decimoséptima respiracionesEsta advertencia es parecida a la número 6. El soplido es muy importante
durante las primeras dos semanas, pero después puede hacerse muysuavemente o simplemente no hacerse. Una vez que la mente y el cuerpocomprendan, activarán esta función sólo con la intención.
8. ColoresDurante las primeras dos semanas o tal vez un mes, te pedimos queuses el color del relámpago en los tetraedros y en el tubo pránico derespiración. Muchos de ustedes sentirán o visualizarán qué algunoscolores han entrado en la experiencia del Mer-Ka-Ba y no sabrán si estoes correcto.Te pedimos que uses el color del relámpago porque éste es el real yverdadero color del prana puro. Pero mucha gente encontrará que nopuede impedir que vengan colores a su campo Mer-Ka-Ba. Primero lostetraedros se llenarán con color y finalmente todo el Mer-Ka-Ba. Esto noes incorrecto, sino normal.Después de aproximadamente un mes, te pedimos que permitas que elcolor entre a tu Mer-Ka-Ba sin usar tu intención. En otras palabrassimplemente permite que cualquier cosa que pase, pase. Siente lo quepasa en tu cuerpo cuando estos colores empiezan a surgir. Observa si en tumente aparecen imágenes. Lo que esos colores e imágenes son, es la formaen que se comunica tu ser superior. Es el comienzo de una comunicacióndirecta y se conecta con el resto de la vida.
9. Los otros sentidosPara ser claros, no es sólo el color o la mirada, sino los cinco sentidoshumanos (eventualmente algunos sentidos de los cuales tú ni siquiera
estás consciente de que existen), los que comenzarán a interactuar dentrode tu Mer-Ka-Ba. No te asustes, simplemente relájate y permite que pase.Es completamente saludable.
Más allá de los colores y las imágenes, puede que comiences a escucharsonidos, voces o inclusive música o armonías. Puede que huelas fragancias,sientas caricias o sensaciones de algo o alguien, e inclusive experimentessabor en tu boca. Puede que comiences a ver de una nueva e inesperadamanera que pareciera que no viene de tus ojos. ¡Estás despertando a la
vida! Diviértete, porque este es un nuevo mundo que comienza a surgir ytú eres como un niño o una niña.
10. Sentimientos y emocionesLos sentimientos y las emociones juegan un papel enorme en laexperiencia del Mer-Ka-Ba. Es el cuerpo emocional femenino el que leda vida al Mer-Ka-Ba, no el conocimiento masculino de cómo crearlo.Para comenzar a comprender lo que se ha dicho, estudia los patrones derespiración para la puerta estelar que hay en la actualización 5, pág. 350y también las Figuras 18-1 y 18-2 en la pág. 441 y vívelos dentro de tuMer-Ka-Ba. Así podrás saber que existen muchos otros patrones depuertas estelares, pero todos los que conozco tienen amor y verdad. Túconoces esta información. Mientras vivas y sientas cómo las emocionesy los sentimientos se engarzan al campo Mer-Ka-Ba, recordarás.
Experimenta.

11. Energía sexualLa energía sexual es primaria para el Mer-Ka-Ba a este nivel y dentrode la conciencia humana. El conocimiento completo del tantra egipcio esdemasiado complejo para transmitirlo en esta ocasión y no es necesario.El único aspecto del tantra egipcio que es necesario es lo que llamamos*"anking",* que se describe en el capítulo 12 (pág. 333). Si ya no usas más laenergía sexual entonces no te preocupes por esta sección y continúa.