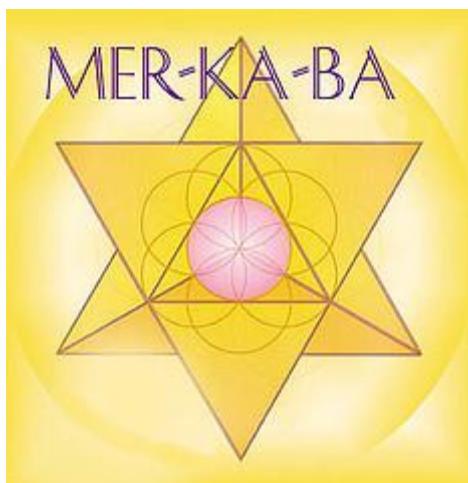


# Las 17 Respiraciones del MerKaBa

[Anuncios Google](#)

- [Aprende el Metodo Silva](#) [www.metodosilvadevida.com](http://www.metodosilvadevida.com) - Descarga el Mas Poderoso Metodo de Meditacion. Sonido Alfa Gratis.

Aca les dejo las 17 respiraciones para la activación del Mer-Ka-Ba. Esta es solo la parte práctica de este conocimiento. Tal vez sea necesaria, o no, conocer de dónde viene esta meditación, y por qué se hace. Resumidamente les dejo una pequeña introducción, para ubicar el tema, pero básicamente este post es acerca de la práctica del Mer-Ka-Ba, lo que podrán luego expandir con otras fuentes y profundizar estos conocimientos. Al final de este post, están los libros de Drunvalo Melchizedek, en los cuales se relata todo su trabajo, acerca de la Flor de la Vida, como también la historia del mismo.



## Introducción

Está meditación, se basa en patrones de geometría sagrada, existentes en todos los seres. Y que en algún momento de la historia de la humanidad estuvo activo por el nivel de conciencia en que se vivía en la tierra. Luego la humanidad se entró en un período de olvido y oscuridad, y este vehículo dejó de ser usado por lo que comenzó a parar o bajar su actividad. La palabra Mer-Ka-Ba, está formada por tres partes: Mer, significa vehículo de luz contra-rotatorio. Ka, significa espíritu, en este caso se refiere al espíritu humano. Y, Ba, significa cuerpo humano (que también puede significar el concepto de realidad que el espíritu tiene). Y así la palabra completa para los antiguos egipcios se refería a una luz que rota y que puede llevar el espíritu y el cuerpo de un mundo a otro. Cuando este campo es reactivado y esta girando apropiadamente, es llamado de Mer-Ka-Ba

## Meditación /Activación del Mer-Ka-Ba

Como 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 esta meditación. Crea un espacio donde nadie

pueda entrar o interrumpirte, algo así como una de las esquinas de tu habitación. Un pequeño altar con una vela y un cojín, o una almohada para sentarte, puede ayudar. Haz de éste un espacio sagrado. Será allí donde vas a construir tu Mer-Ka-Ba viviente alrededor de tu cuerpo y hacer contacto consciente con tu ser superior. Entra en esta meditación una vez al día hasta que llegue el momento en que respires conscientemente, recordando con cada respiración tu conexión íntima con Dios.

Para comenzar la meditación primero siéntate y relájate. Cualquier posición es posible para hacer esta meditación, pero sentarse en posición de loto o en una silla es probablemente lo mejor. Tú decides. Comienza soltando las preocupaciones del día. Respira rítmica y suavemente en forma relajada. Sé consciente de tu respiración y siente cómo tu cuerpo se relaja. Cuando sientas que la tensión se disuelve, lleva tu atención a tu chakra Crístico, el cual se encuentra localizado más o menos a un centímetro por encima de tu esternón, y comienza a abrir tu corazón. Siente amor. Siente amor por Dios y por toda la vida en todas partes. Continúa respirando rítmicamente (igualando inhalación y exhalación), haz consciente tu respiración y siente cómo el amor se mueve por tu espíritu. Cuando el sentimiento de amor esté en tu ser, ya habrá llegado el momento de moverte hacia la experiencia del Mer-Ka-Ba. El grado en que seas capaz de amar será el grado en el cual podrás experimentar tu Mer-Ka-Ba viviente.

## 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 tus ocho circuitos eléctricos y para la limpieza de estos circuitos. Las siete siguientes, las cuales son muy diferentes, sirven para restablecer propiamente 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. La respiración número catorce es única. Ésta cambia el equilibrio de la energía pránica en tu cuerpo de la conciencia de tercera dimensión a la de cuarta dimensión. Las últimas tres respiraciones recrean los campos contrarrotatorios 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 puedes hacerlo completamente, debes como mínimo abrirte a ese amor lo más posible. Esta es la instrucción más importante de todas.

**Mente:** Toma conciencia del tetraedro (masculino) Sol (el ápice apuntando arriba hacia el Sol, con la punta hacia adelante para los hombres y para las mujeres apuntando hacia atrás). Observa el tetraedro Sol lleno de luz blanca brillante rodeando tu cuerpo. (El color de esta luz blanca brillante 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 del relámpago). Visualiza ésto lo mejor que puedas. Si no puedes visualizarlo entonces siéntelo alrededor tuyo. Siente el tetraedro Sol lleno de esta energía.

**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 se toquen. Toca ligeramente la punta de tus dos dedos, sin dejar que los lados de tus dedos se toquen entre sí o toquen cualquier otro objeto. Manten tus palmas hacia arriba.

**Respiración:** Al mismo tiempo de la inhalación, con tus pulmones vacíos, comienza a respirar con una respiración yoga completa. Respira por tus fosas nasales solamente, excepto en algunos lugares, los cuales serán descritos 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 el estómago firmemente y relajando el pecho. El punto más importante es que la respiración se haga rítmicamente; esto significa que la inhalación y la exhalación tengan el mismo tiempo de duración. Usa al principio siete segundos para inhalar y siete segundos para exhalar, que es lo que los tibetanos usan. Mientras te familiarizas con esta meditación, busca tu propio ritmo. La respiración puede ser tan larga como te sea cómoda, pero no debe ser menor de cinco segundos a menos que tengas un problema físico 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: isAannual completo sobre la filosofía oriental de la respiración y del desarrollo físico, mental, psíquico y espiritual, de Yogui Ramacharaka (*Science of Breath: A Complete Manual of the Oriental Breathing Phüosophy of Physical, Mental, Psychic and Spiritual Development, Yoga Publishers Society, 1904*)- Tal vez la descripción de su libro sea de ayuda:

Respirando por las fosas nasales, inhala regularmente, primero llenando la parte baja de los pulmones, lo cual se logra poniendo en juego el diafragma; mientras éste desciende ejerce una pequeña presión sobre los órganos abdominales y empuja hacia adelante las paredes frontales del abdomen. Luego llena la parte media de los pulmones, empujando hacia afuera la parte baja de las costillas, el esternón y el pecho. Luego llena la parte alta de los pulmones, haciendo sobresalir la parte alta del pecho y así, subiendo el pecho, incluyendo los pares seis y siete de las costillas superiores."

En una primera lectura parece como si esta respiración constara de tres movimientos distintos. Esta, sin embargo, no es la idea correcta. La inhalación es continua, la cavidad torácica completa, desde la parte baja del diafragma hasta el punto más alto del pecho en la región donde comienzan las clavículas, se expande con un movimiento uniforme. Evita hacer una serie de inhalaciones abruptas y trata de conseguir una acción continua y regular. La práctica te hará muy pronto sobreponerte a la tendencia a dividir la inhalación en tres movimientos y resultará una sola respiración uniforme y continua. Podrás completar la inhalación en unos pocos 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 sale de los pulmones. (Nota del autor: Algunos maestros revierten esta parte haciendo sostener el abdomen firmemente y relajando el pecho. Muchos maestros usan el primer método. Ambas formas están bien). Cuando el aire se ha exhalado enteramente, relaja el pecho y el abdomen. Una pequeña práctica hará esta parte del ejercicio más fácil y una vez alcanzado el movimiento, será realizado luego automáticamente.

## PRIMERA RESPIRACIÓN: Exhalación

**Corazón:** Amor.

**Mente:** Hazte consciente del tetraedro (femenino) Tierra (con el ápice apuntando hacia la Tierra, la punta

hacia atrás para los hombres y para las mujeres la punta hacia el frente). Mira también este tetraedro lleno de luz blanca brillante.

**Cuerpo:** Manten el mismo mudra.

Respiración: No vaciles al final de la inhalación para comenzar la exhalación. Exhala muy lentamente por aproximadamente unos siete segundos en la forma yoga. Cuando el aire haya salido de los pulmones, sin forzarlo, relaja el pecho y el abdomen y retén la respiración. Cuando sientas presión por respirar de nuevo, después de unos cinco segundos o algo así, entonces haz lo siguiente:

**Mente:** Centra tu atención en el triángulo equilátero plano al tope del tetraedro Tierra, localizado en el plano horizontal que pasa por tu pecho aproximadamente unos ocho centímetros debajo del chakra Crístico o aproximadamente en el plexo solar (ver el canon de Vitruvio en el frontispicio que está antes del capítulo 1). Como un destello y con una energía pulsante, impulsa este plano triangular hacia abajo por dentro del tetraedro Tierra. Este se va empequeñeciendo mientras baja porque se ajusta a la forma del tetraedro y empuja toda la energía negativa del mudra o del circuito eléctrico hacia afuera por la punta del ápice del tetraedro. 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 ejercicio mental será realizado simultáneamente con los siguientes movimientos corporales.

**Cuerpo:** Este ejercicio se puede realizar con los ojos abiertos o cerrados. Mueve tus ojos suavemente uno hacia el otro, en otras palabras, crúzalos ligeramente. Ahora súbelos al tope de sus cuencas (mirando hacia arriba). Esta acción de mirar hacia arriba no debe ser extrema. Puede que sientas una 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 que puedas. Tal vez sientas una sensación de electricidad hacia abajo en tu columna. La mente y el cuerpo deben estar coordinados, el ejercicio mental anterior con los movimientos de los ojos. Cuando los ojos miran hacia abajo desde arriba, la mente ve el plano horizontal triangular del tetraedro Tierra moverse hacia abajo en dirección al ápice del tetraedro. Este luego retornará en forma natural a la posición normal. Este ejercicio combinado limpiará los pensamientos y sentimientos negativos que hayan entrado en tu sistema eléctrico en este circuito en particular. Específicamente, limpiará la parte del sistema eléctrico asociado al mudra que estás haciendo. Inmediatamente después de impulsar la energía hacia abajo por tu columna, cambia el mudra al siguiente y comienza de nuevo el ciclo completo para la segunda respiración. En las siguientes cinco respiraciones repite la primera, sólo cambia el mudra.

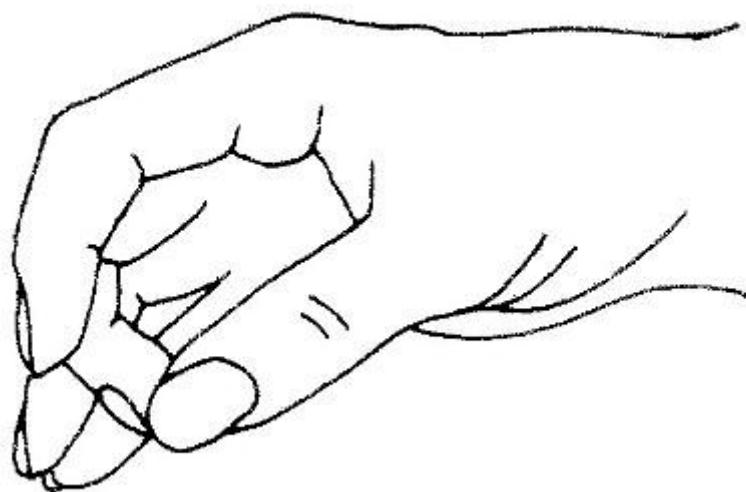
1



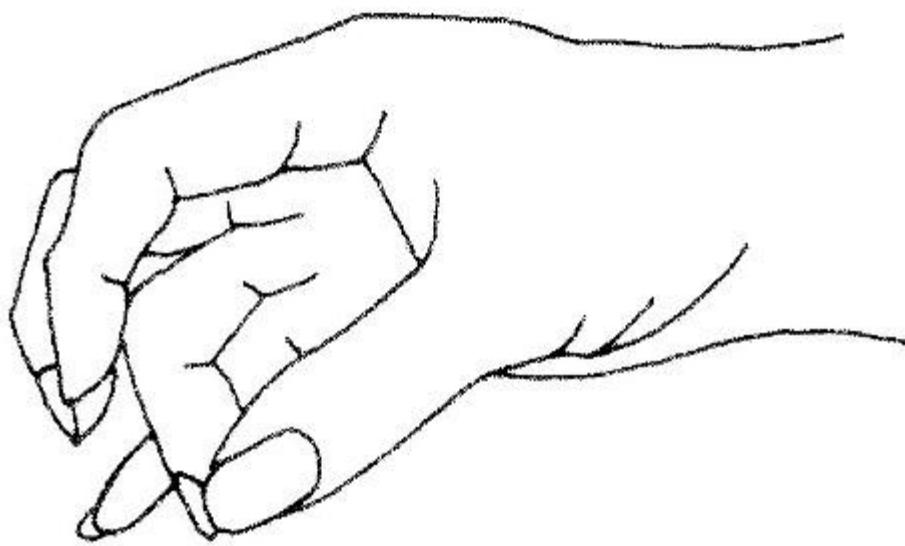
2



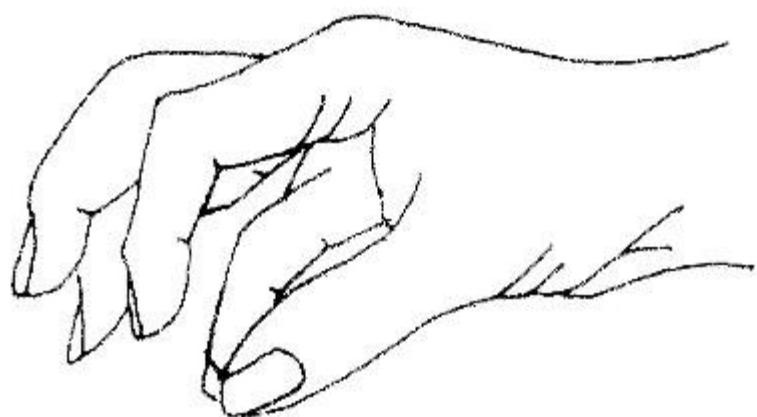
**SEGUNDA RESPIRACIÓN:** Mudra: Pulgar y segundo dedo (dedo medio) juntos.



**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 que en la segunda respiración).

La primera parte, las primeras seis respiraciones (equilibrando las polaridades y limpiando tu sistema eléctrico), está ahora completa. Ahora estás listo para la segunda parte.

## Parte 2: Las Siguientes Siete Respiraciones.

### Recreando la Respiración Esférica

Aquí comienza un patrón de respiración completamente nuevo. Esta vez no necesitas visualizar la estrella

tetraédrica. Ahora sólo necesitas ver y trabajar el tubo respiratorio que atraviesa la estrella, desde el ápice del tetraedro Sol (masculino) sobre tu cabeza, hasta el ápice del tetraedro Tierra (femenino) por debajo de tus pies. El tubo se extiende una palma por encima de tu cabeza y una palma por debajo de tus pies. El diámetro de 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 personas son diferentes, cada persona debe ser su propia vara de medida). Es como un tubo fluorescente con un tope cristalino en cada extremo que encaja en ambos ápices de los dos tetraedros. El prana entra al tubo por medio de un agujero infinitamente pequeño en la punta.

### **SÉPTIMA RESPIRACIÓN: Inhalación**

**Corazón:** Amor. Hay otra mejora que puedes usar después de que hayas perfeccionado esta meditación.

**Mente:** Visualiza o siente el tubo a lo largo de tu cuerpo en dirección de tu espina dorsal. En el instante en que comiences la séptima inhalación, observa la luz blanca brillante de prana moviéndose simultáneamente hacia arriba y hacia abajo. Este movimiento es casi instantáneo. El punto donde estos 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 ser llevados de la conciencia de la tercera a la de cuarta dimensión y moverse con la Tierra mientras ésta ascienda.

En este caso tú dirigirás los dos rayos de prana dentro del tubo para que se encuentren en tu ombligo, o más correctamente, dentro de tu cuerpo al nivel de tu ombligo. En el momento en que los dos rayos de prana se encuentran, que es al principio de la inhalación, una esfera de luz/prana del tamaño de una naranja grande se forma en medio, centrada en el tubo y exactamente en ese chakra. Todo esto pasa en un instante.

Mientras tú continúas inspirando, la esfera de prana comienza a concentrarse 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 dedo medio tocándose, las palmas hacia arriba.

**Respiración:** Respiración yoga, profunda y rítmica, siete segundos inhalando, siete segundos exhalando o lo que sea mejor para ti. De ahora en adelante no hay retención de la respiración. El flujo de prana de los dos polos no parará ni cambiará de ninguna forma cuando pases de inhalación a exhalación. Será un flujo continuo que no parará mientras estés respirando de esta forma, inclusive después de la muerte, resurrección o ascensión.

### **SÉPTIMA RESPIRACIÓN: Exhalación**

**Mente:** La esfera de prana en el centro del ombligo continúa creciendo. Cuando estés exhalando plenamente, la esfera llegará a medir aproximadamente unos veinte centímetros de diámetro.

**Respiración:** No fuerces la salida del aire de tus pulmones. Cuando tus pulmones se vacíen naturalmente, comienza inmediatamente la próxima respiración.

### **OCTAVA RESPIRACIÓN: Inhalación**

**Corazón:** Amor.

**Mente:** La esfera de prana continúa concentrando energía vital y creciendo en tamaño.

### **OCTAVA RESPIRACIÓN: Exhalación**

**Mente:** La esfera de prana continúa creciendo y llega a su máximo tamaño al final de esta exhalación. El tamaño máximo es diferente para cada persona. Si pones tu dedo más largo en el borde de tu ombligo, la línea de tu muñeca que define tu mano te mostrará el radio de la máxima medida de esta esfera para ti. Esta esfera de prana no puede crecer más; permanecerá de este tamaño inclusive cuando expandamos otra esfera fuera de ésta más tarde.

### **NOVENA RESPIRACIÓN: Inhalación**

**Mente:** La esfera no puede crecer más, entonces el prana comienza a concentrarse 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 y más brillante.

### **DÉCIMA RESPIRACIÓN: Inhalación**

**Mente:** Mientras inhalas por décima vez, la esfera de luz en el área de tu estómago va a llegar a su máxima concentración. Aproximadamente a la mitad de la décima respiración, en el momento de la máxima concentración posible, la esfera hará ignición y cambiará de color y calidad. El color blanco eléctrico con un ligero tono azul del prana se convertirá en un dorado como el del Sol. La esfera se convertirá en un sol dorado de luz brillante. Mientras completas la décima inhalación, esta nueva esfera dorada de luz llegará muy rápidamente a una más alta concentración. Al momento en el cual llegues a la inhalación total, la esfera 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, junto con la respiración descrita más abajo, la esfera se expande rápidamente al tamaño de la de Leonardo (hasta la punta de tus dedos con las manos expandidas). Tu cuerpo está ahora totalmente cubierto por una enorme esfera de luz dorada brillante. Has returned a la antigua forma de respiración esférica. De cualquier manera, en este punto la esfera no es estable. Debes respirar tres veces más (respiraciones 11, 12 y 13) para estabilizar la esfera dorada.

**Respiración:** En el momento de la exhalación, haz un pequeño agujero con tus labios y sopla el aire haciendo presión. Nota cómo los músculos de tu estómago se contraen y cómo tu garganta parece abrirse. En el primer momento de esta respiración comenzarás a sentir cómo la esfera se abulta mientras 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 por tus labios. En ese momento la esfera se expandirá inmediatamente al tamaño de la esfera de Leonardo. Nota que la esfera pequeña original sigue ahí. Hay dos esferas, una dentro de la otra.

## **DECIMA PRIMERA, DECIMA SEGUNDA Y DECIMA TERCERA**

### **RESPIRACIONES: Inhalación y Exhalación**

**Mente:** Relájate y suelta las visualizaciones. Simplemente siente el flujo del prana fluyendo por los dos polos, encontrándose en el ombligo y expandiéndose hacia la gran esfera.

**Respiración:** Respiración yoga profunda y rítmica. Al final de la decimotercera respiración habrás estabilizado la gran esfera y estarás listo para la importante decimocuarta respiración.

Es importante hacer notar que la esfera pequeña continúa dentro de la esfera grande. De hecho, la esfera pequeña está ahora más brillante y más concentrada que la gran esfera. Es de esa esfera interior donde el prana es tomado para diferentes propósitos, incluido el de la sanación.

## **Parte 3: La Respiración Decimocuarta**

### **DECIMOCUARTA RESPIRACIÓN: Inhalación**

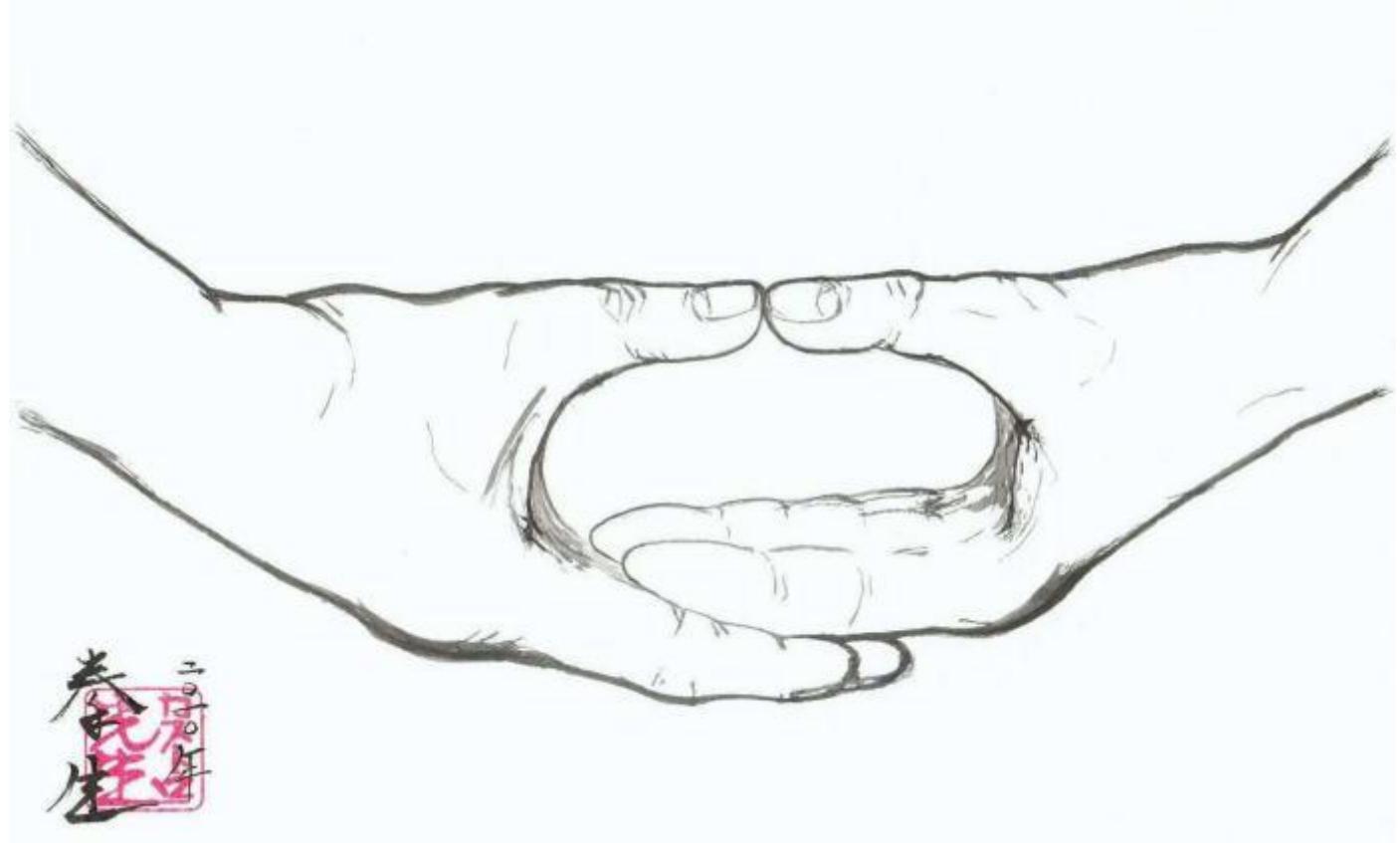
**Corazón:** Amor.

**Mente:** Al principio de la decimocuarta inhalación, usando tu mente y 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 inferior del esternón, al chakra de cuarta dimensión o conciencia Crística. La gran esfera completa junto a la pequeña esfera original que sigue estando contenida por la gran esfera, se mueve hacia arriba a este punto de encuentro dentro del tubo. Aunque esto es muy fácil de hacer, es un movimiento extremadamente poderoso. Respirar desde este nuevo punto dentro del tubo cambiará inevitablemente tu conciencia de tercera a cuarta dimensión, o de conciencia de la Tierra a conciencia Crística. Tomará algún tiempo para que esto tenga efecto en ti, pero como dije, es inevitable 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, ambas mirando hacia arriba. Y las mujeres pondrán la palma derecha sobre la palma izquierda. Deja que los dedos gordos se toquen suavemente entre ellos. Es un mudra relajante.

**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.



## Parte 4: Las Tres Últimas Respiraciones

# Creando el Vehículo de Ascensión

Se instruía que no intentaras esta cuarta parte hasta que no hubieras hecho contacto con tu ser superior y que éste te hubiera dado el permiso para proseguir. Ahora nosotros te estamos dando permiso, pero estando continuamente abierto a la comunicación con tu ser superior. Esta parte debe ser tomada en serio. Las energías que vendrán dentro y alrededor de tu 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. Cada una se compone de un tetraedro Sol (masculino) interconectado con un tetraedro Tierra (femenino). Estos dos, los tetraedros Sol y Tierra, forman la estrella tetraédrica completa (la estrella de David tridimensional). Ahora, percátate de que hay tres estrellas tetraédricas sobrepuertas una sobre la otra, tres grupos completos de doble estrella tetraédrica que son exactamente del mismo tamaño y parecen una pero que en realidad están separadas. Cada estrella tetraédrica tiene exactamente el mismo tamaño y cada una de las estrellas tetraédricas tiene su propia polaridad, ya sea masculina, femenina o neutra. Cada estrella tetraédrica girará o rotará sobre el mismo eje. La primera estrella tetraédrica es de naturaleza neutra. Es literalmente el 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 han explicado. Se encuentra alrededor del cuerpo de acuerdo con el sexo de la persona.

La segunda estrella tetraédrica es de naturaleza masculina y eléctrica. Es literalmente la mente humana, y puede girar en sentido inverso a las agujas del reloj en relación a tu cuerpo mirando hacia fuera. Para ponerlo en 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 de otra manera, gira hacia tu derecha, comenzando en un punto frente a ti.

En la decimoquinta inhalación, mientras inhalas dices para ti, en tu mente, las palabras código: "velocidad igual". Esto hará que las dos estrellas tetraédricas giren en sentidos inversos a igual velocidad. Tu mente sabe exactamente cuáles son tus intenciones y hará lo que tú dices. Esto significa que habrá una rotación completa de los juegos de tetraedros mentales por cada rotación completa de los juegos de tetraedros emocionales. Si una estrella gira diez veces, la otra también girará diez veces, sólo que en la dirección opuesta.

**Cuerpo:** Continúa con el mudra de las manos en forma de copa de ahora en adelante.

**Respiración:** De nuevo respiración yoga profunda y rítmica, sólo por las tres siguientes respiraciones. Despues regresa a la respiración superficial rítmica. Mencionaremos esto de nuevo.

## DECIMOQUINTA RESPIRACIÓN: Exhalación

**Mente:** Los dos juegos de tetraedros se aceleran. En un instante se estarán moviendo exactamente a un tercio de la velocidad de la luz, en sus puntas externas. Probablemente tú no podrás ver esto debido a la tremenda velocidad, pero podrás sentirlos. Lo que acabas de hacer es simplemente encender el "motor" del Mer-Ka-Ba. No irás a ningún lugar ni tendrás ninguna experiencia emocionante. Es sólo como encender el motor de un carro manteniendo la transmisión en neutral. Este es un paso esencial en la creación del Mer-Ka-Ba.

Haz un pequeño agujero con tus labios, igual que en la décima respiración. Sopla en la misma forma y mientras lo haces, siente cómo los dos juegos de tetraedros se aceleran.

## DECIMOSEXTA RESPIRACIÓN: Inhalación

**Mente:** Esta es la respiración más increíble. Mientras inhalas te dices en tu mente: "34/21". Este es un código para que tu mente gire los dos juegos de tetraedros en una proporción de 34 por 21; esto significa que el juego de los tetraedros mentales girarán hacia la izquierda 34 veces mientras el juego de los tetraedros

emocionales girarán a la derecha 21veces. Mientras los dos juegos se aceleran, la proporción permanecerá constante.

**Respiración:** Respiración yoga profunda y rítmica.

## **DECIMOSEXTA RESPIRACIÓN: Exhalación**

**Mente:** Mientras sueltas la respiración, los dos juegos de tetraedros se aceleran en un instante, desde su posición de un tercio de la velocidad de la luz, a dos tercios de la velocidad de la luz. Al aproximarse a los dos tercios de la velocidad de la luz, ocurre un fenómeno: un disco plano se expande rápidamente desde las ocho células originales, desde adentro de tu cuerpo (al nivel de la base de la columna vertebral), a una distancia de unos 16 o 18 metros de diámetro dependiendo de la estatura de la persona. Y la esfera de energía centrada alrededor de los dos juegos de tetraedros crea, con el disco, una forma que parece un platillo volador alrededor del cuerpo. La matriz de energía es llamada Mer-Ka-Ba. Sin embargo, este campo no está estable. Si miras o sientes el Mer-Ka-Ba alrededor tuyo en este punto, sabrás que está inestable. Estará tambaleándose lentamente. Por lo tanto, la respiración número diecisiete es necesaria para acelerarlo.

**Respiración:** Lo mismo que en la número quince. Haz un pequeño agujero con tus labios y sopla con presión. En este punto la velocidad se incrementa. Mientras sientes que la velocidad se incrementa, deja que salga todo tu aliento con fuerza. Esa acción causará que se pueda obtener la 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 ser sentido durante toda la meditación o no obtendrás ningún resultado.

**Mente:** Mientras inhalas, te dices el código "nueve décimos de la velocidad de la luz". Esto le dice a tu mente que incremente la velocidad del Mer-Ka-Ba a 9/10 de la velocidad de la luz, lo cual estabilizará el campo rotatorio de energía. Hará también algo más. El universo tridimensional donde vivimos está sintonizado a los 9/10 de la velocidad de la luz. Cada electrón de tu cuerpo está rotando alrededor de cada átomo en tu cuerpo a 9/10 de la velocidad de la luz. Esta es la razón por la cual esta velocidad en particular es seleccionada. Esto te permitirá comprender y trabajar con el Mer-Ka-Ba en esta tercera dimensión sin tener experiencias de cuarta, o dimensiones superiores. Esto es muy importante en el principio.

**Respiración:** Respiración yoga profunda y rítmica.

## **DECIMOSÉPTIMA RESPIRACIÓN: Exhalación**

**Mente:** La velocidad se incrementa a 9/10 de la velocidad de la luz y estabiliza el Mer-Ka-Ba.

**Respiración:** Igual que en las respiraciones quince y dieciséis. Haz un pequeño agujero con tus labios y sopla con presión. Cuando sientas que la velocidad aumenta, suelta todo tu aliento con fuerza. Ahora estás en tu Mer-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 vida diaria. Si lo haces trata de recordar la respiración y el flujo por tu cuerpo lo más a menudo que puedas, hasta que te percates de que la vida es una meditación 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 este estado meditativo, tus pensamientos y emociones son amplificados tremadamente. Este es un gran momento para afirmaciones positivas. Habla con tu ser superior para descubrir las posibilidades de estos momentos especiales meditativos. Hablaremos con detalle de esto en el capítulo sobre energía psíquica.



*Libros de Drunvalo Melchizedek:*

[\*\*Drunvalo Melchizedek - El Antiguo Secreto de la Flor de la Vida - VOLUMEN I\*\*](#)

[\*\*Drunvalo Melchizedek - El Antiguo Secreto de la Flor de la Vida - VOLUMEN IIa\*\*](#)

[\*\*Drunvalo Melchizedek - El Antiguo Secreto de la Flor de la Vida - VOLUMEN IIb\*\*](#)

[\*\*Drunvalo Melchizedek - Flor de la vida - VOLUMEN III - Viviendo desde el Corazon\*\*](#)