



Americo

Meditaciòn Merkaba

Meditaciòn Inmanente-Trascendente

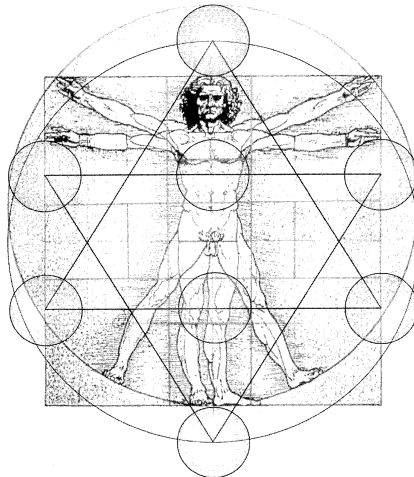
MEDITACIÓN MER-KA-BA

-ENSEÑANZAS DE DRUNVALO MELCHIZEDEK-

Regresando a Nuestro Estado Original

Para ser claros, regresar a nuestro estado original es un proceso natural, que puede ser fácil o difícil de acuerdo a nuestros patrones de creencias. Sin embargo, involucramos simplemente con las relaciones técnicas del Mer-Ka-Ba, tales como corregir nuestros patrones de respiración, o darnos cuenta mentalmente de las conexiones infinitas con todos los patrones de la vida, por ejemplo, no es suficiente. Cuando menos un factor más es incluso más importante que el mismo Mer-Ka-Ba y este es la comprensión, la realización y la vivencia del amor divino. Ya que el amor divino, algunas veces referido como amor incondicional, es el factor principal que permite que el Mer-Ka-Ba se convierta en un campo viviente de luz. Sin amor divino, el Mer-Ka-Ba es solo una máquina y esta máquina tendrá las limitaciones, que nunca le permitirán al espíritu que la creó, regresar a casa y alcanzar los niveles de conciencia más altos el lugar en donde no hay niveles.

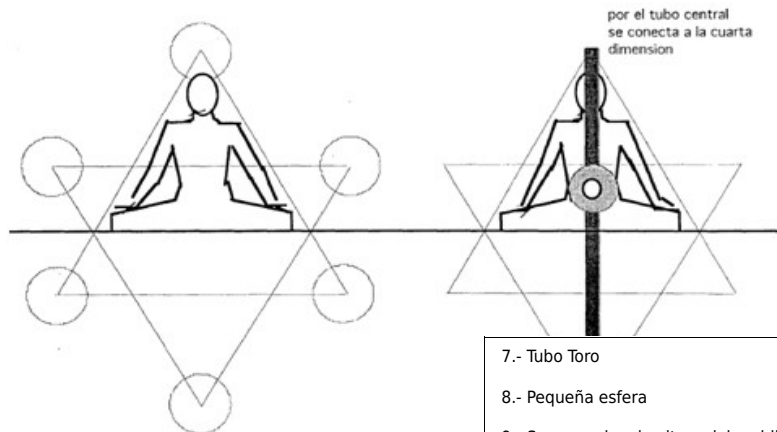
Debemos estar experimentando y expresando amor incondicional, con el fin de movernos más allá de cierta dimensión y el mundo se está dirigiendo rápido hacia ese lugar superior. Nos estamos alejando del lugar del separatismo, en donde nos vemos a nosotros mismos dentro de un cuerpo que mira hacia fuera. Esa visión se irá pronto, para ser reemplazada por una visión diferente de la realidad, en donde tendremos la sensación y el conocimiento de la unidad absoluta con toda la vida; y esa sensación crecerá más y más, conforme continuemos subiendo a través de cada nivel en nuestro viaje a casa.



Drunvalo enseña un tipo de meditación destinada a devolvernos la forma en que se respiraba antes del último cambio de polos. Se trata de tomar el prana a través de la parte superior de la cabeza, y también desde abajo, desde el perineo, a fin de que la energía penetre en nuestro cuerpo por arriba y por abajo. Entonces el prana conecta con la red cristalina que rodea nuestro cuerpo (la estrella tetraédrica inscrita en la esfera) y se reúne en uno de los chakras.

PASOS DE LA MEDITACIÓN MERKABA

Visualizar el siguiente cuadro que señala de modo sintético todo el proceso de la respiración:



1-6 RERPIRACIONES :
 INHALACION - EXHALACION - RETENER
 SE PULSA CON OJOS
 CRUZADOS
 MUDRAS

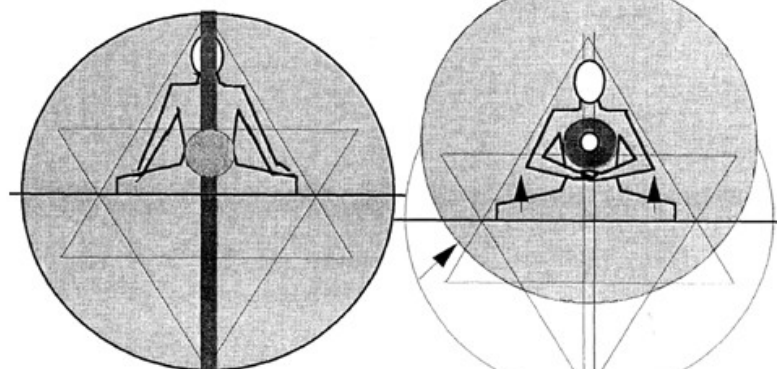
7.- Tubo Toro

8.- Pequeña esfera

9.- Se expande a la altura del ombligo

10.-Brilla como un sol y se expande abarcando la estrella tetraédrica

MUDRA UNICO CON 3 DEDOS



11, 12 y
 12

EXPANSION
 ESTABILIZACION
 ESTABILIZACION
 ESTABILIZACION

MISMO MUDRA

14. REPOSO

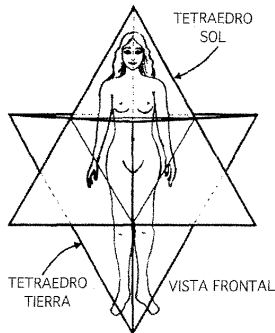
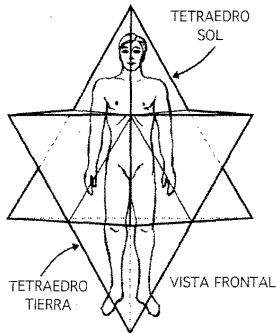
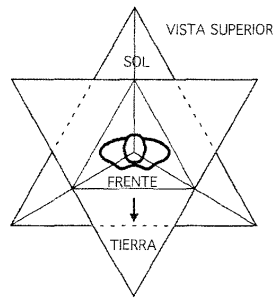
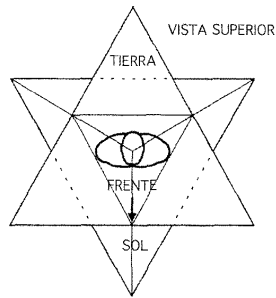
15. VELOCIDAD IGUAL

16. 34 - 21

17. 9/10 DE LA VELOCIDAD DE LA LUZ

mudra : mano derecha
 por abajo para hombres
 y mano izquierda por
 abajo para las mujeres
 tocándose dedos pulgares

Empiece por sentarse en un lugar cómodo y en una posición relajada. Cierre los ojos y despreocúpese de las contingencias del mundo exterior. Cuando se sienta calmado y relajado, expanda su sentimiento de amor y unidad hacia todo lo viviente, tratando de visualizar al mismo tiempo la estrella tetraédrica que rodea su cuerpo.



Al hacer la primera inhalación, visualice el tetraedro masculino, que es el que tiene el ápice hacia arriba.. Visualice lo mejor que pueda este tetraedro lleno de brillante luz blanca. Su cuerpo se halla rodeado por esta luz.

Durante cada una de las respiraciones se sostiene una actitud o posición con las manos, con las palmas hacia arriba. Por ejemplo en el primer mudra se mantienen unidos suavemente la punta de los dedos pulgar e índice. El resto de los dedos no deben tocarse unos a otros.



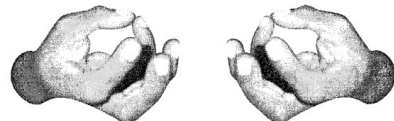
Primera Respiración: Pulgar e índice juntos



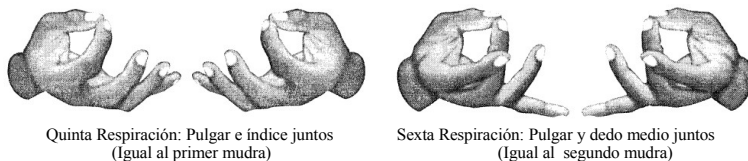
Segunda Respiración: Pulgar y dedo medio juntos.



Tercera Respiración: Pulgar y anular juntos



Cuarta Respiración: Pulgar y meñique juntos.



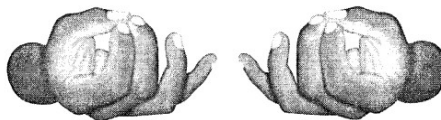
Hacer una pausa al término de la inhalación, empiece a exhalar. Hágalo lentamente por la nariz durante otros siete segundos. A medida que va exhalando, visualice el tetraedro femenino. Este tetraedro es el que tiene su vértice hacia abajo. Visualice de nuevo este tetraedro lleno de una luz blanca y brillante.

Tras haber concluido su exhalación, en unos siete segundos aproximadamente, relájese y contenga la respiración durante unos cinco segundos. Mueva los ojos el uno hacia el otro (dicho de otro modo, bizquee suavemente), mire después hacia arriba y hacia abajo, lo más rápidamente posible. Al mismo tiempo visualice la luz blanca del tetraedro femenino como si saliese disparada desde el vértice del tetraedro hacia la Tierra.

Las primeras **seis respiraciones** son similares, solo cambiando los mudras.

Mientras realiza las primeras 6 respiraciones sentirá una sensación eléctrica que recorre su espina dorsal. Drunvalo la denomina "vibración". Lo que en realidad está usted haciendo es eliminar la negatividad de su sistema eléctrico.

Cambie de mudra, que para las siguientes siete respiraciones es el mismo:



En la **séptima respiración** se visualizará el tubo que recorre nuestro cuerpo. Dicho tubo se extiende un palmo por encima de nuestra cabeza, y otro palmo por debajo de los pies. Y un punto de luz aparece atrás del ombligo por donde pasa el tubo pránico y comienza a crecer. unos veinte centímetros de diámetro.

En otras palabras, el tubo va desde el ápice del tetraedro masculino, que se alarga un palmo por encima de la cabeza, hasta el ápice o vértice del tetraedro femenino, que se encuentra un palmo por debajo de los pies. El diámetro de ese tubo es exactamente igual al diámetro del círculo formado por el dedo pulgar y el dedo corazón cuando se tocan por las puntas.

Visualiza también la brillante luz blanca que lo llena que es el prana que fluye por este tubo desde arriba de la cabeza y debajo de los pies.

Octava respiración: El punto de luz atrás del ombligo que empieza acrecer en forma de una esfera de luz o prana que ya tiene el tamaño de una toronja, empieza a crecer más al exhalar.

La esfera de prana que 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 mostrara el radio de la máxima medida de esta esfera para ti. **Esta esfera de prana no puede crecer más; permanecerá de este tamaño**¹ inclusive cuando expandamos otra esfera fuera de ésta en la décima respiración cuando exhalemos forzadamente.

Novena respiración: La esfera alcanza su tamaño máximo como el de una mujer embarazada con nueve meses de gestación.

La esfera no puede crecer más, entonces el prana comienza a concentrarse dentro de la esfera, haciendo que ésta se ponga más brillante.

Décima respiración: Al Inhalar La esfera a la altura del ombligo brilla más y más. Al exhalar se hace en forma de resoplido (como una respiración forzada con los labios en forma de silbido y soltando el aire abruptamente) y la esfera crece hasta abarcar a la estrella tetraédrica entera.

EXHALACIÓN FORZADA: 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.

EXPLICACIÓN: 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 cualidad. 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 llegara muy rápidamente a una más alta concentración. Al momento en el cual llegues a la inhalación total, la esfera de luz dorada esta lista para **transformarse**.

En el momento de la *exhalación*, la pequeña esfera de luz dorada, de dos palmos de diámetro, se [transforma] 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 retornado 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.

De la onceava hasta el principio de la catorceava respiración: Se estabiliza la esfera grande sin perder de vista a la pequeña que ha quedado concentrada en el centro como pequeña esfera a la altura del ombligo.

Catorceava respiración: Inhalar completando la estabilización de la esfera grande que abarca la estrella tetraédrica y la pequeña a la altura del ombligo. En la exhalación de la catorceava se realiza el siguiente mudra a la altura del ombligo que de inmediato se sube hasta la altura del corazón.

¹

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.



Masculino, Mudra de la Décimo Cuarta Respiración

Femenino, Mudra de la Décimo Cuarta Respiración

Cuando subimos las manos del ombligo hacia el esternón hemos pasado de la respiración de tercera dimensión para que se sintonice a una respiración también en cuarta dimensión que básicamente es respiración pránica.

El encuentro de las dos corrientes de prana en este punto, le sintoniza a usted con la cuarta dimensión o conciencia crística.

Toda la gran esfera que rodea su cuerpo se mueve hacia arriba, de la misma manera que la pequeña esfera original, que está contenida en ella, va ascendiendo hacia el esternón.

EXPLICACIÓN: 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 –dice Drunvalo-, pero como dije, es inevitable si continúas esta práctica.

Permanecer aquí por unos 3 minutos sintiendo amor incondicional por todo mundo en todas partes, sin divagar.

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.

La primera Estrella Tetraédrica completa es neutra en naturaleza. Es literalmente el cuerpo mismo y está fija en su lugar en la base de la columna vertebral. Está localizada alrededor del cuerpo humano de acuerdo al género del hombre o la mujer que ejecutan la meditación.

La segunda Estrella Tetraédrica completa es masculina en naturaleza. Es eléctrica y es literalmente la mente humana. Esta gira en contra de las de las manecillas del reloj con referencia a tu cuerpo viendo hacia fuera (gira hacia tu lado izquierdo, comenzando desde un punto frente a ti).

La tercera Estrella Tetraédrica completa es femenina en naturaleza. Es magnética y es literalmente el cuerpo emocional humano. Esta gira como las manecillas del reloj con referencia a tu cuerpo viendo hacia fuera (gira hacia tu lado derecho, comenzando desde un

punto frente a ti).

Las últimas tres respiraciones de este proceso, son las respiraciones que realmente activan el Mer-Ka-Ba -al recrear los campos contrarrotatorios alrededor de tu cuerpo físico. *Son las últimas y al exhalar en cada una de ellas se exhala de manera de resoplido, es decir forzando y apresurando la salida del aire.*

Décimo quinta Respiración - Inhalación:

En la inhalación de la decimoquinta respiración, mientras estás inhalando, repite para ti mismo en tu mente las palabras clave: **VELOCIDAD IGUAL**. Esto iniciará el giro de las dos Estrellas Tetraédricas completas – la Masculina y la Femenina- (en direcciones opuestas entre sí) a velocidades iguales.

Esto significa que habrá una rotación completa de la Estrella Tetraédrica Mental (masculina), por cada rotación completa de la Estrella Tetraédrica Emocional (femenina).

Exhalación: Haz un pequeño orificio con tus labios tal como lo hiciste en la décima respiración. Sopla de la misma forma, y mientras lo haces, siente como los dos conjuntos de Estrellas Tetraédricas despegan girando.

Décimo Sexta Respiración - Inhalación

Inhalar: Repite para ti mismo en tu mente, **34-21**. Este es el código para que tu mente haga girar los dos conjuntos de Estrellas Tetraédricas en una relación de 34 veces a 21 veces, lo que significa que cada vez que la Estrella Tetraédrica Mental (masculina) gire hacia la izquierda 34 veces, la Estrella Tetraédrica Emocional (femenina) habrá girado hacia la derecha 21 veces. Al acelerarse los dos conjuntos, la relación va a permanecer constante (esto está conectado con la Secuencia Fibonacci).

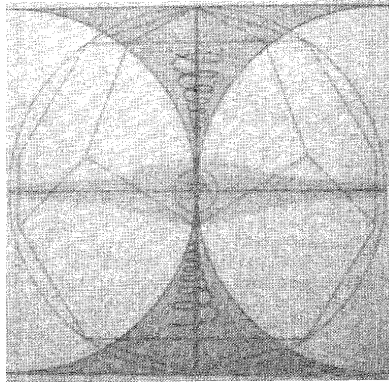
Exhalación: Haz un pequeño orificio con tus labios tal como lo hiciste en la décima respiración. Sopla de la misma forma, y mientras lo haces, siente como los dos conjuntos de Estrellas Tetraédricas despegan girando 34-21.

Décimo Sexta Respiración – Exhalación

Conforme inhalas, dite a ti mismo, mentalmente, el código **NUEVE DECIMOS DE LA VELOCIDAD DE LA LUZ**. Este código le dirá a tu mente que incremente la velocidad del Mer-Ka-Ba a nueve décimos de la velocidad de la luz, lo que estabilizará el campo rotatorio de energía. Esto también hará algo más. El universo tridimensional en el que vivimos, está sintonizado a 9/10 de la velocidad de la luz. Cada electrón en tu cuerpo está girando alrededor de cada átomo, a 9/10 de la velocidad de la luz. Esta es la razón por la que se seleccionó esta velocidad en particular.

Exhalación: Haz un pequeño orificio con tus labios tal como lo hiciste en la décima respiración. Sopla de la misma forma, y mientras lo haces, siente como los dos conjuntos de Estrellas Tetraédricas despegan girando Nueve decimos de la velocidad de la Luz.

Reposa tus manos que tenías en mudra a la altura del corazón, sobre tu regazo y descansa unos minutos mientras visualizas tu campo Merkaba que mide unos 18 metros contigo en el centro y el dodecaedro estrellado en torno de este campo Merkaba fluyendo electromagnéticamente hacia tu tubo toro. Antes de dar por terminada la sesión sobre Meditación Merkaba.



ACTUALIZACIONES Y RECOMENDACIONES

Actualización 1: Vas a necesitar un pequeño modelo físico tridimensional de la estrella tetraédrica al cual observar. Nota que cada borde de esa estrella tetraédrica es del ancho de tus brazos extendidos, desde el dedo medio de una mano hasta el dedo medio de la otra (o de tu altura, si lo prefieres. Entonces, la estrella a tu alrededor es muy grande. Puedes dibujar un triángulo en el piso o usar cuerdas para ver con tu mente el tamaño verdadero de tus tetraedros. Esto te ayudara tremendamente.

Se trata de una estrella tetraédrica en tercera dimensión de tamaño real para poder meterse dentro de ella por unos instantes, no para realizar adentro la Meditación Merkaba, sino solamente para aprenderse a visualizar dentro de nuestra propia Estrella Tetraédrica. Todo se hace con la presencia o responsiva de un instructor entrenado.

Cuando visualices tus tetraedros no los veas fuera de ti. No veas una pequeña estrella afuera, frente a ti, contigo dentro. Esto te desconectara 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 cerebro derecho y femenino. Ambas formas funcionan; en realidad no importa. Algunas personas usan ambas formas a la vez, lo cual es correcto también.

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 solo seis 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 misma forma, 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 balancearán. Esa es la razón por la cual sólo hay seis respiraciones de balance (y limpieza) para los ocho circuitos eléctricos.

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 en medio. (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.

Actualización 2: El siguiente refinamiento es opcional. Si sientes que no es necesario, entonces no lo hagas y continua 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 o cualidades 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 Orión en medio de la nebulosa Cangrejo. Sólo una persona (o espíritu) que este viviendo esas cualidades puede entrar en esa puerta estelar.

Actualización : 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 manillas 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 no te permitirá ascender a los planos superiores a los cuales la Tierra está llevándonos.

Actualización: ¿Por qué 34/21?

Cada chakra tiene una proporción de velocidad de giro asociada con él en esta dimensión. El chakra al que nos hemos movido con la respiración decimocuarta y desde el cual estamos respirando es el chakra Cístico, 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.

Actualización: 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 la luz, no sería visible en este mundo y existiría en algún otro lugar del universo. No viviría más en la tercera dimensión de la Tierra.

Recomendación para el final de la Meditación Merkaba: 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 tremendamente. Este es un gran momento para afirmaciones positivas.

La Meditación Merkaba dura 15 minutos y es descrita paso a paso en esta obra.

Con la persistencia en su práctica los resultados son inevitables, pero el éxito solo es posible si abres tu corazón al amor incondicional y por primera vez estás conciente-permanentemente.