

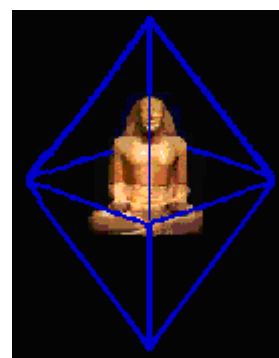
# Meditația Mer Ka Ba

Așază-te într-o poziție confortabilă, de preferință cu picioarele încrucișate; este în regulă și dacă stai pe un scaun/fotoliu, atâta timp cât spatele își este drept. Intră în transă. Înaintea începerii exercițiului, ar trebui să îți rezervi câteva minute pentru a-ți curăța aura. Această meditație este întreținută în cadrul a 18 respirații. Pentru mai multe informații despre această meditație, vezi articolul *Informații despre steaua lui Astarte*.

ACEASTĂ MEDITAȚIE A FOST REVIZUITĂ PE DATA DE 15/OCT/2012. CEA MAI PUTERNICĂ CHAKRĂ ESTE CHAKRA A 3-A (CHAKRA PLEXULUI SOLAR) ȘI NICIDECUM CHAKRA A PATRA/MEDIANĂ. AȘADAR, SFERA AR TREBUI MUTATĂ ÎN CHAKRA SOLARĂ, ATUNCI CÂND AJUNGI LA PASUL AL 14-LEA.



Vizualizează-te în mijlocul a două piramide. Meditația standard se face cu energie alb-aurie, însă odată ce avansezi și devii mai experimentat și știi cum să mânuiesti energia colorată, poți schimba culorile. Energia alb-aurie este cea mai puternică energie. <sup>i</sup>



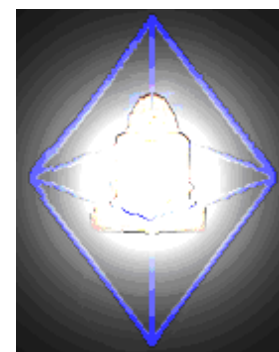
## 1.

Unește degetul mare cu degetul arătător și inhalează până numeri la 6.



Ține-ți respirația până numeri la 6.

Expiră până numeri la 6 și vibrează (fie cu voce tare sau în minte) SSSS-AAAA într-o expirație lungă, în timp ce vizualizezi piramidele umplându-se cu o lumină strălucitoare alb-aurie.



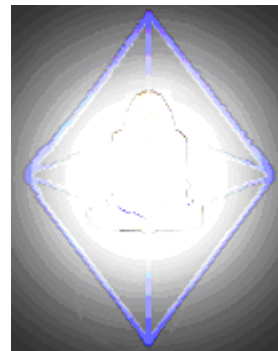
2.

Unește degetul mare cu degetul mijlociu și inspiră până numeri la 6.



Ține-ți respirația până numeri la 6.

Expiră până numeri la 6 și vibrează (fie cu voce tare sau în minte) *TTTT-AAAA* într-o expirație lungă. Continuă să umpli piramidele cu o energie alb-aurie intensă și strălucitoare.



3.

Unește degetul mare cu cel inelar și inspiră până numeri la 6.



Ține-ți respirația până numeri la 6.

Expiră până numeri la 6 și vibrează (fie cu voce tare sau în minte) *NNNN-AAAA* într-o expirație lungă. Continuă să umpli piramidele cu o energie alb-aurie intensă și strălucitoare.



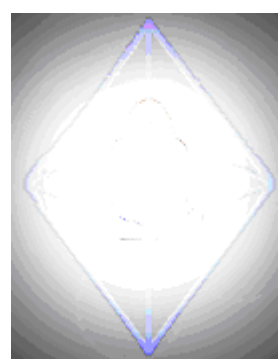
4.

Unește degetul mare cu degetul mic și inspiră până numeri la 6.



Ține-ți respirația până numeri la 6.

Expiră până numeri la 6 și sâsâie un *SSSSSSSS* lung, până când expiri de tot. Continuă să umpli piramidele cu o energie alb-aurie intensă, puternică și strălucitoare.



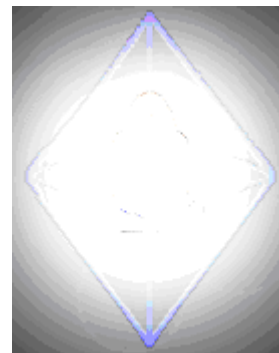
5.

Unește din nou degetul mare cu degetul arătător și inspiră până numeri la 6.



Ține-ți respirația până numeri la 6.

Expiră până numeri la 6, în timp ce vizualizezi ambele piramide umplându-se cu o lumină strălucitoare alb-aurie.



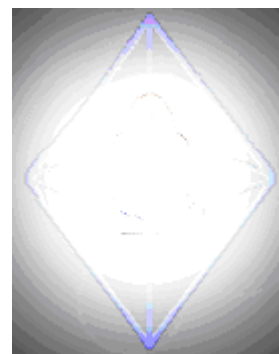
6.

Nu există nicio mantră pentru acest pas. Unește degetul mare cu cel mijlociu și inspiră până numeri la 6.



Ține-ți respirația până numeri la 6.

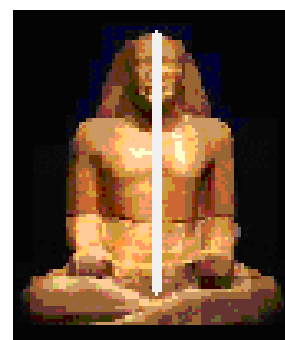
Expiră până numeri la 6, în timp ce vizualizezi ambele piramidele umplându-se cu o lumină strălucitoare alb-aurie.



Nu există nicio mantră pentru acest pas.

De acum înainte pe durata întregii meditații, vei inhala energie cu fiecare inspirație; vei absorbi și vizualiza energia intrând în același timp prin ambele deschizături ale tubului de respirație.

Tubul de respirație este extins deasupra capului pe lungimea unei palme (măsurat după lungimea propriei tale palme); acesta coboară prin cele 7 chakre și iese prin chakra bazei (situată sub coccis) și aici se extinde în afară pe lungimea unei palme. Atunci când stai în picioare, tubul de respirație se extinde sub tălpile tale pe lungimea unei palme.



Lărgimea tubului este pe atât de mare pe cât este cercul pe care îl crezi atunci când îți unești degetul mare cu degetul arătător și se subțiază la capete, dând naștere unei deschizături înguste. Tubul este transparent precum sticla. Pentru claritate, următoarele 3 ilustrații sunt fără piramide (însă tu ar trebui să te vizualizezi mereu în interiorul piramidelor, pe durata întregii meditații).

7.

Unește degetul mare cu degetul mic și cel inelar, iar pe degetul mijlociu și pe cel arătător întinde-le în față, după cum este ilustrat în imaginea din stânga. Inspiră și inhalează energie până numeri la 6, vizualizând o energie strălucitoare alb-aurie intrând în tub prin deschizăturile de la capete. Canalizează energia prin tub până când aceasta ajunge între chakrele a 2-a și a 3-a și condensează-o acolo.



Ține-ți respirația până numeri la 6.

Lumina inhalată și canalizată prin tub formează o sferă de mărimea unui grape-fruit.



Expiră până numeri la 6 și vizualizează sfera strălucind de energie.

8.

Păstrează-ți degetele în aceeași poziție ca la pasul 7. Inspiră și inhalează energie până numeri la 6. Vizualizează sfera crescând în diametru până când îți atinge primele coaste și vârful osului pubian.



Ține-ți respirația până numeri la 6.



Expiră până numeri la 6 și vizualizează sfera crescând în strălucire și intensitate.

9.

Păstrează-ți degetele în aceeași poziție ca la pasul 7 și 8 și ca în ilustrația din stânga. Inspiră și inhalează energie până numeri la 6; vizualizează sfera strălucind și crescând în putere.



Ține-ți respirația până numeri la 6 și vizualizează și simte strălucirea, intensitatea și puterea sferei.

Expiră până numeri la 6 și vizualizează sfera crescând din ce în ce mai strălucitoare și mai puternică.

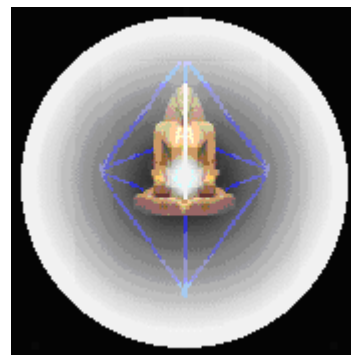


## 10.

Păstrează-ți mâinile în aceeași poziție ca în imaginea din stânga și inspiră și inhalează energie până numeri la 6.



Sfera ajunge la concentrație maximă; se aprinde și își schimbă culoarea într-un alb-albăstrui electric, după care se schimbă într-un



auriu strălucitor precum Soarele.

Țuguie-ți buzele pentru a sufla.

Suflă până numeri la 6. În timp ce sufli, vizualizează sfera expandându-se până îți înconjoară întregul corp.

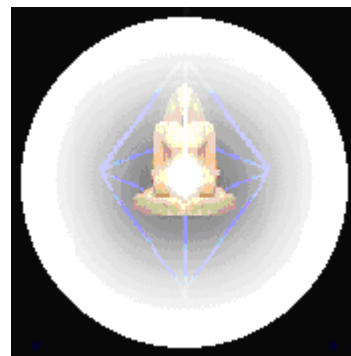
Sfera mai mică va rămâne în același loc și va fi mai concentrată și mai strălucitoare decât sfera largă. (Vizualizează-te ca și cum ai umfla sfera).

## 11.

Păstrează-ți mâinile în aceeași poziție ca în imaginea din stânga și inspiră



și inhalează energie până numeri la 6. Vizualizează și simte energia care îți intră prin ambele capete ale tubului de respirație și se



concentrează în sfera mai mică după care se expandează în sfera mai mare.

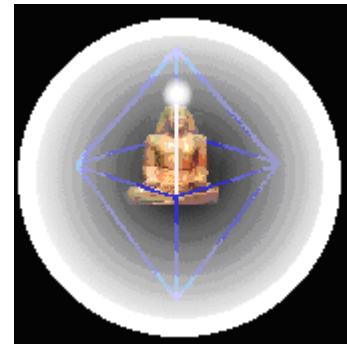
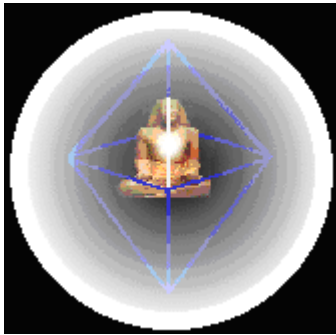
Ține-ți respirația până numeri la 6.

Expiră până numeri la 6 și vizualizează energia concentrată expandându-se în sfera mai mare, făcând-o din ce în ce mai strălucitoare și mai puternică.

Din acest moment, mai mult ca sigur vei observa că sfera mai mică începe să se învârtă. Se poate învârti fie de la stânga la dreapta, fie de la dreapta la stânga. Vizualizeaz-o cum se învârte și lasă-te dus de val.

Pașii 12 și 13 sunt la fel ca și pasul 11. (Continuă să învârti sfera).

14. În cazul bărbaților: așază-ți palma stângă peste palma dreaptă, ambele îndreptate în sus. În cazul femeilor: așază-ți palma dreaptă peste palma stângă, ambele îndreptate în sus.

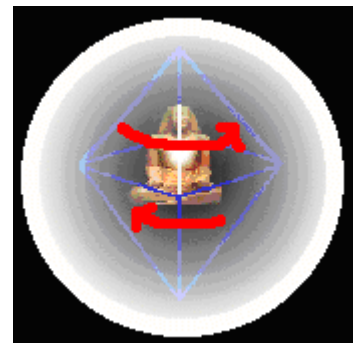


Când începi să inspiri, mută sfera mai mică în chakra a 3-a (chakra soarelui 666). Inspiră până numeri la 6. Când ai mai multă experiență, poți muta sfera în orice altă chakra, după plac. (Vezi ilustrația din dreapta).

15. Inspiră până numeri la 6 și rostește în minte „VITEZĂ EGALĂ”

Cele două piramide vor începe să se învârtă în direcții opuse. Piramida de sus se va învârti în sens invers acelor de ceasornic, iar piramida de jos se va învârti în sensul acelor de ceasornic.

Țuguie-ți buzele după cum ai făcut mai sus și suflă până numeri la 6, învârtind piramidele și simțindu-le învârtindu-se în direcții opuse. Acestea se vor învârti la 1/4 din viteza luminii. Piramidele care se învârt se simt ca niște pulsații.



16. Inspiră până numeri la 6 și rostește în minte „JUMĂTATE DIN VITEZA LUMINII”

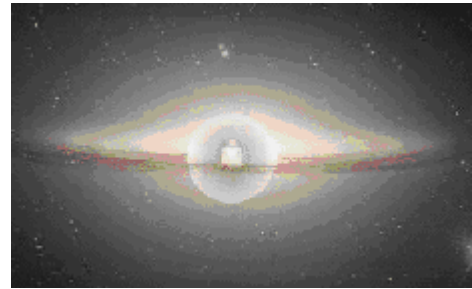
Țuguie-ți buzele după cum ai făcut mai sus și suflă până numeri la 6, învârtind piramidele și simțindu-le învârtindu-se în direcții opuse. Acestea se vor învârti cu 1/2 din viteza luminii.



17. Inspiră până numeri la 6 și rostește în minte „*TREI PĂTRIMI DIN VITEZA LUMINII*”

Țuguie-ți buzele și suflă.

Când acestea se apropie de 3/4 din viteza luminii, un disc plat situat sub bazin va ieși în afară și se va extinde pe o distanță de aproximativ 17 m în diametru. Vizualizează aceasta precum Galaxia Sombrero, după cum se ilustrează în dreapta.



Continuă să sufli cu forță și simte viteza discului crescând și stabilizându-se.

18. Inspiră până numeri la 6 și rostește în minte “*VITEZA LUMINII*”

Vizualizează-ți discul și piramidele învârtindu-se atât de repede, încât emit o puternică lumină și energie albă (viteza luminii este de aprox. 300.000.000 m/s). Ține-ți respirația până numeri la 6 și suflă până numeri la 6. Aceasta va stabili discul.



Îți recomand cu tărie să rămâi în meditație pentru 5-15 minute și să meditezi pe energia produsă, după care concentrează-te pe senzația de pulsație oferită de disc.

– *Înalta Preoteasă Maxine Dietrich*

---

Model: Sema-Tawy-Tefnakht, Preot al Faraonului Psanatik I, din Dinastia a XXVI-a; anii 664 – 610 i.e.n.

<sup>i</sup> Lumina Soarelui, lumina alb-aurie, este incredibil de puternică. Pentru mai multe informații și o lectură interesantă, citește cartea „Lost Secrets of the Sacred Ark, Amazing Revelations of the Incredible Power of Gold” de Laurence Gardner. Cartea a fost publicată la Londra: Element, ©2003. (Acesta este aur astral și nicidecum praf, așa cum scrie în carte, însă puterea este reală.)