

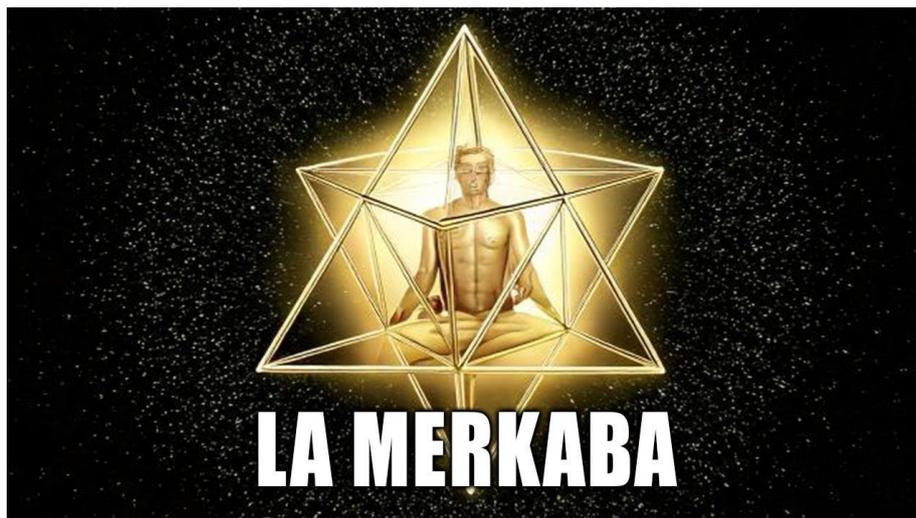
LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Février 2025

La Merkaba



La Merkaba est un symbole ancien. Son nom provient de l'hébreu "Merkavah", signifiant "chariot" ou "voiture", et est parfois associé à un "chariot divin" dans les textes mystiques juifs. Dans un contexte plus moderne, la Merkaba est souvent décrite comme une structure énergétique ou un véhicule spirituel qui permet d'accéder à des dimensions supérieures de conscience.

Le terme Merkaba est dérivé de trois anciens mots égyptiens : **Mer**, qui signifie lumière ; **Ka**, qui fait référence à l'esprit ; et **Ba**, qui fait référence au corps. Lorsqu'ils sont combinés, ils signifient **la fusion de l'esprit et du corps entourés de lumière**.

Signification spirituelle

La Merkaba est généralement perçue comme un champ d'énergie qui se compose de deux pyramides, une pointant vers le haut et l'autre vers le bas, formant une étoile à six branches. Elle symbolise l'unité du masculin et du féminin, le ciel et la terre, la matière et l'esprit. Elle est vue comme un moyen de transport spirituel qui permet à l'âme de s'élever et de voyager à travers différents plans d'existence ou dimensions de la réalité.

Pour quoi l'utiliser ?

Méditation et voyage astral : Les praticiens utilisent la Merkaba pour entrer en méditation profonde et faciliter l'ascension spirituelle. On la visualise ou la ressent comme un champ énergétique autour du corps.

La guérison : Elle est parfois utilisée pour équilibrer les énergies du corps et de l'esprit. On croit que la Merkaba peut activer l'énergie intérieure et favoriser un état de bien-être physique et mental.

La protection énergétique : La Merkaba est aussi utilisée comme une forme de protection contre les influences négatives, en formant un bouclier énergétique autour de l'individu.

Accroître la conscience : Elle aide à ouvrir les canaux spirituels et à accéder à une conscience plus élevée, permettant une meilleure compréhension de soi et de l'univers.

Certaines pratiques recommandent des exercices spécifiques, tels que la respiration ou la visualisation, pour activer la Merkaba et en maximiser les bienfaits.

Voici un exercice de Merkaba que vous pouvez essayer pour activer ce champ énergétique et en tirer des bienfaits spirituels. Ce type d'exercice est souvent pratiqué en méditation, et il est essentiel de s'installer dans un endroit calme, sans distractions.

Exercice pour activer la Merkaba

Préparation :

Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous dans une position confortable, soit en lotus, soit avec les jambes croisées, ou sur une chaise avec les pieds bien ancrés au sol. Fermez les yeux, respirez profondément et lentement pour détendre votre corps et votre esprit.

Respiration et centrage :

Prenez quelques respirations profondes, inspirez par le nez, retenez brièvement, puis expirez par la bouche. Laissez vos pensées se calmer. Visualisez une lumière blanche brillante qui entre par le sommet de votre tête et qui se diffuse dans tout votre corps. Sentez cette lumière apaisante remplir vos cellules et vous détendre.

Activation des pyramides (Merkaba) :

Visualisez maintenant deux pyramides en trois dimensions. L'une pointe vers le bas, et l'autre vers le haut, se croisant au centre de votre corps, formant une étoile à six branches. La pyramide pointant vers le bas représente l'élément Terre, le corps physique, le féminin. La pyramide pointant vers le haut représente l'élément Ciel, l'esprit, le masculin. Imaginez ces pyramides tournant en sens inverse, l'une dans le sens des aiguilles d'une montre, l'autre dans le sens inverse. Ce mouvement crée un champ énergétique autour de vous.

Expansion de la Merkaba :

Visualisez la Merkaba se développer progressivement autour de votre corps, devenant de plus en plus grande. Imaginez qu'elle forme un champ lumineux qui vous enveloppe. Lorsque vous ressentez cette expansion, sentez que votre conscience s'élève, vous êtes plus connecté à votre dimension spirituelle.

Ressentir et intégrer :

Prenez un moment pour ressentir les effets de cette énergie. Vous pouvez percevoir des sensations de légèreté, de chaleur ou de vibrations autour de vous. Demandez à la Merkaba de vous guider vers une plus grande clarté spirituelle, de renforcer votre intuition ou de vous protéger des énergies négatives.

Clôture de l'exercice :

Lorsque vous vous sentez prêt, ralentissez la rotation des pyramides dans votre visualisation. Réduisez progressivement la taille de la Merkaba jusqu'à ce qu'elle soit à nouveau concentrée autour de votre corps, créant un champ énergétique de protection. Prenez quelques respirations profondes et sentez que vous êtes de retour dans l'ici et maintenant. Ouvrez doucement les yeux et prenez un moment pour intégrer cette expérience.

Conseils :

- Pratiquez cet exercice régulièrement, idéalement pendant 15 à 30 minutes.
- Il est conseillé de le faire dans un état calme, avec une intention claire, par exemple, pour la guérison ou la clarté mentale.
- Si vous ressentez des sensations fortes ou de la fatigue, n'hésitez pas à prendre une pause et à vous détendre.
- Ce processus est une façon d'activer la Merkaba et de permettre à l'énergie de circuler librement, ce qui peut aider à renforcer la connexion spirituelle, la guérison et la protection personnelle.