



Merkaba aus Bergkristall mit Bohrung zum Aufhängen

Das alte Einweihungswissen um die Merkaba ist im Laufe der vergangenen Jahre verstärkt aus den Tiefen der Vergangenheit an das Tageslicht unserer heutigen Zeit aufgetaucht und steht durch zahlreiche Veröffentlichungen, Workshops und Vorträge den Menschen wieder zur Verfügung.

Aufgrund der Schönheit ihrer Form, der Brillanz ihrer Ausstrahlung und zur Erinnerung an die ihr innewohnende Weisheit haben wir uns entschieden, diese Merkaba aus Bergkristall in unser Programm aufzunehmen. Das äußere Bild eines Meditationsobjektes kann die Verinnerlichung erleichtern, somit kann die Merkaba auch zum bewussten Betrachten und zur Kontemplation verwendet werden.

Die Merkaba setzt sich aus zwei ineinander geschobenen Tetraedern zusammen, die sich aus der Form des Würfels herleiten lassen. Laut Elisabeth Haich stellen diese zwei Tetraeder "das innerste Gesetz der erkennbaren Welt dar: den untrennbaren Zusammenhang zwischen den beiden Ergänzungshälften - der positiven und der negativen - die, ineinander liegend, ein vollkommenes Gleichgewicht bilden und als schöpferische Geister zur Rechten und Linken der Gottheit sitzen. In der Schöpfung walten sie als zwei einander entgegengesetzte Gesetze: das Gesetz des Geistes und das Gesetz der Materie. Geist ist Leben, Materie ist Widerstand. Das Gesetz des Geistes ist Ausstrahlung, Geben, Selbstlosigkeit. Das Gesetz der Materie ist Zusammenziehung, Abkühlung, Erstarrung. Es gibt nur ein einziges Lebewesen, das beide Gesetze bewusst verkörpern kann: den Menschen. Er bildet das Verbindungsglied zwischen der geistigen und der materiellen Welt." Die Verinnerlichung und das Leben der bedingungslosen Liebe lässt das Herz-Chakra erstrahlen und das gesamte menschliche Energiefeld als ein heiles Ganzes erleuchten. In der vollkommenen Verbindung zwischen Geist, Seele und Materie senkt sich das Christus-Bewußtsein in den physischen Körper hinein und die Merkaba (Mer = Licht, ka = Geist, ba = Seele/Körper) leuchtet im Bewusstsein des verwirklichten Menschen.

Für weitere Informationen über die Merkaba empfehlen wir den spirituellen Roman "Einweihung" von Elisabeth Haich

[Merkabah-Meditation](#)

Meditations-Übung nach Drunvalo Melchizedek

Die vorliegende Atemtechnik wurde vor der letzten Polverschiebung noch beherrscht. Sie verbindet Seele, Geist, Körper, Atem und Herz in harmonischem Einklang. Delphine und Wale atmen heute noch auf diese Weise. Die sphärische "Christus-Bewusstsein"-Atmung erlaubt es Prana durch die Fontanelle und den Damm aufzunehmen. Das Prana verbindet sich

„ Merkaba aus Bergkristall “



Kristallzentrum
Energetik Raumdekor
0664 730 30 955
www.Kristallzentrum.at

über das intrasphärische Stern-Tetraeder mit dem Kristallnetz um unseren Körper und konzentriert sich dann in einem der Chakras.

Der Zyklus umfasst eigentlich insgesamt 17 Atemzüge von denen die ersten 14 eine erste Stufe bilden. Die letzten drei Atemzüge der zweiten Stufe werden hier nicht beschrieben. Sie setzen die gegeneinander rotierenden Felder der Mer-Ka-Ba in Bewegung und bedürfen der Zustimmung des Höheren Selbst. Die innere Mer-Ka-Ba hängt von einem intakten/ ausgeglichenen Emotional- und Mentalkörper ab. Es ist unerlässlich, mit offenem Herzen in der allumfassenden Liebe zu sein. Die korrekte Ausführung der ersten Stufe dauert daher in der Regel Jahre. Am besten übt man täglich.

Die ersten sechs Atemzüge der ersten Stufe dienen der Harmonisierung und dem Ausgleich der Polaritäten in den Chakras. Die nächsten sieben stellen den optimalen sphärischen Pranafluss im Körper wieder her. Mit dem vierzehnten Atemzug wechselt die Pranaenergie im Körper vom drei- ins vierdimensionale Bewusstsein.

Bei der Visualisierung ist Folgendes zu beachten:

Während der ersten sechs Atemzüge ist die klare und eindeutige Visualisierung des männlichen Tetraeders beim Einatmen, respektive des weiblichen beim Ausatmen, entscheidend. Die Seitenlänge soll der eigenen Körpergröße bzw. der Spannweite der ausgestreckten Arme entsprechen. Der Inhalt wird mit strahlend weissem Licht/Prana erfüllt. Es ist wichtig, sich über die Relationen der Tetraeder beim Stehen oder Sitzen im Klaren zu sein.

Beim männlichen Tetraeder liegt die Spitze immer eine Handlänge über dem Kopf. Das Basisdreieck liegt beim Stehen knapp oberhalb der Knie, beim Sitzen auf einem Stuhl in Bodenhöhe. Die Spitze der Grundfläche weist bei Männern nach vorne und bei Frauen nach hinten.

Beim umgekehrten weiblichen Tetraeder liegt die Basisfläche (obere Ebene) immer auf der Höhe des Solarplexus. Ihre Spitze weist bei Männern nach hinten und bei Frauen nach vorne. Beim Stehen befindet sich die Tetraeder-Spitze etwa eine Handlänge unterhalb der Füße, beim Sitzen auf einem Stuhl entsprechend tiefer.

Setze dich locker und bequem hin und schliesse die Augen. Lass die Gedanken zur Ruhe kommen und nimm dir Zeit, bis der Staub sich gesetzt hat. Entspanne dich und lass dein Herz ganz weit werden, bis du in allumfassender Liebe eins bist mit der Schöpfung. In diesem Bewusstseinszustand bleibend visualisiere das Stern-Tetraeder um deinen Körper.

1. Die Handflächen weisen nach oben, Daumen- und Zeigefingerspitze berühren sich (Mudra). Visualisiere nun, wie das männliche Tetraeder von strahlend weissem Licht erfüllt ist und atme dabei während sieben Sekunden ruhig und gleichmässig durch die Nase ein, indem du die Luft aus der Magengegend über das Zwerchfell bis zur Brust herauf holst.

„ Merkaba aus Bergkristall “



Kristallzentrum
Energetik Raumdekor
0664 730 30 955
www.Kristallzentrum.at

Atme gleich anschliessend ruhig und langsam während sieben Sekunden durch die Nase aus und visualisiere dabei, wie das weibliche Tetraeder von weissem Licht erfüllt ist.

Entspanne dich ganz und halte den Atem für etwa fünf Sekunden an. Drehe dabei bei geschlossenen

Augen die Augäpfel etwas nach innen (Schielen), ziele nach oben und dann so schnell und so weit wie möglich nach unten. Stell dir dabei vor, wie aus der Spitze des weiblichen Tetraeders ein weisser Lichtstrahl in die Erde schiesst und spüre, wie ein elektrisierendes Gefühl durch die Wirbelsäule nach unten fliesst.

2. Halte beim zweiten Atemzyklus Daumen- und Mittelfingerspitze zusammen und führe ihn analog dem ersten aus.

3. Führe den dritten Atemzyklus analog aus und halte dabei Daumen- und Ringfingerspitze zusammen.

4. Führe den vierten Atemzug analog aus und halte Daumen und kleinen Finger zusammen.

5. Der fünfte Atemzug verläuft wie der erste (Daumen und Zeigefinger zusammenhalten).

6. Der sechste Atemzug verläuft wie der zweite (Daumen und Mittelfinger zusammenhalten).

Gleich anschliessend nach dem Pulsieren beim sechsten Atemzug beginnt ein neues Schema. Die Handflächen weisen nach oben. Daumen-, Zeigefinger- und Mittelfingerspitze berühren sich. Ein- und Ausatmung bleiben gleich (je ca. 7 Sekunden), es gibt aber nach dem Ausatmen keine Anhaltpause.

Statt der Tetraeder wird der Hauptenergiekanal mit bipolar auf- und abwärts fließender Lichtenergie visualisiert, die eine von der Hara-Region ausgehende Pranakugel füllt. Der Durchmesser des Energiekanals entspricht dem Ring, der durch Daumen und Zeigefinger gebildet wird. Der Kanal reicht eine Handlänge über Kopf und Füsse hinaus; er würde also die Spitzen der vorher visualisierten Tetraeder verbinden. Die Pranakugel wächst zuerst an,

„ Merkaba aus Bergkristall “



Kristallzentrum
Energetik Raumdekor
0664 730 30 955
www.Kristallzentrum.at

wird dann heller und heller und entzündet sich beim zehnten Atemzug zu einer Sonne, die eine Lichtsphäre erzeugt, welche mit dem 11., 12. und 13. Atemzug stabilisiert wird.

7. Visualisiere, beim Ein- und Ausatmen, wie leuchtend weisses Licht im Hauptenergiekanal nach oben und unten fließt. Stell dir vor, wie das auf- und absteigende Licht im Hara eine Pranakugel von der Grösse einer Grapefruit formt, die mit dem Ausatmen auf ca. 20 cm Durchmesser anwächst.

8. Führe den achten Atemzyklus analog dem siebten aus und lass beim Ausatmen die Pranakugel grösser werden, bis sie ihre maximale Grösse eines Volleyballs erreicht hat.

9. Visualisiere das leuchtend weisse Licht im Hauptenergiekanal die volleyballgrosse Pranakugel mit jeder Sekunde des Ein- und Ausatmens heller und heller werden lässt.

10. Visualisiere, wie sich die Helligkeit weiter steigert, sodass die Pranakugel nach etwa der Hälfte des Einatmens (ca. 3,5 Sekunden) so hell ist, dass sie sich zu einer Sonne entzündet. Spitze die Lippen und stoss die Luft beim Ausatmen kräftig durch das kleine Loch hinaus und lass den restlichen Atem mit entspanntem Mund in einem Schub entweichen. Visualisiere, wie sich dabei die Sonnenkugel zu einer Sphäre ausdehnt, die den Körper und das Sterntetraeder umhüllt. Die kleine Sonnenkugel bleibt dabei bestehen. Die Lichtsphäre hat die Grösse gemäss den Proportionen in Leonardo da Vinci's Bild.

11./12./13. Atme analog dem siebten, achten und neunten Atemzyklus, um die Sonne und die Lichtsphäre mit dem Hauptenergiekanal zu stabilisieren und harmonisieren.

Mit dem 14. Atemzyklus wird eine neue Dimension betreten, indem man die Pranafusion bzw. die Sonne und damit auch das Zentrum der Lichtsphäre, von der Hara-Gegend (Nabel) zum Brustbein verlegt. Das Mudra wird geändert. Männer legen die linke Handfläche auf die rechte. Frauen machen es umgekehrt. Die Daumen berühren sich leicht.

14. Verlege nun den Punkt der Pranafusion vom Nabel zum Brustbein und atme aus dem Zentrum des Christus-Bewusstseins heraus. Verweile auf dieser Bewusstseinsstufe mindestens zehn Minuten. Halte unbedingt deine Gedanken rein bzw. halte positive Gedanken im Bewusstsein.