

MER-KA-BA

Inleiding

De Mer-Ka-Ba (licht, geest, lichaam) is een hongerdimensionaal contraroterend elektromagnetisch energieveld van licht en bewustzijn om ons lichaam heen. Het ontwikkelen van de Merkaba (of Lightbody) is zinvol om je te verbinden met je hogere Zelf, om een voertuig te creëren voor andere dimensies, om je te beschermen tegen astrale invloeden en om je voor te bereiden op de realiteit van Assense. Bovendien, als het energieveld eenmaal permanent actief is, dan kun je deze programmeren om wijzigingen in je energieveld en lichaamscellen aan te brengen. Verder is het ontwikkelen van dit 'lichtlichaam' van essentieel belang om in de komende jaren de veranderingsprocessen op aarde te kunnen integreren. Meer informatie over de Merkaba kun je vinden in: "*De Geometrie van de Schepping I en II*" van Drunvalo Melchizedek.

Een aantal punten zijn van belang:

Hoewel de beschrijving tamelijk technisch is, wordt de mate van succes voornamelijk bepaald door je vermogen om je hart te openen en liefde te voelen voor alles wat leeft in de schepping.

Het is belangrijk om het energieveld van de tetraëders daadwerkelijk rondom je lichaam te voelen en deze niet te visualiseren als een abstract plaatje in je hoofd of ergens voor je.

Het is sterk aan te bevelen zelf een model te maken van de Stertetraëder om een goed beeld te krijgen van de geometrie van het energieveld (zoek, zoek zoek...).

Hier worden alleen de eerste veertien stappen van de Merkaba-meditatie gegeven. De volledige versie bestaat uit achttien stappen.

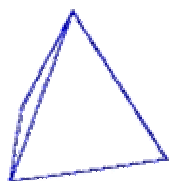
De eerste veertien ademhalingen



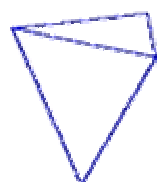
Met rechte rug gaan zitten of liggen. De gedachten tot rust laten komen en de ademhaling rustig en diep laten worden, continu 7 langzame tellen inademen, 7 tellen uitademen. Ademen vanuit de buik, en vervolgens middenrif en borst vol laten lopen en in dezelfde of omgekeerde volgorde weer leegmaken. Visualiseer een blauwwitte brandstrook op het ritme van je ademhaling in de vorm van een 8-figuur. Bij inademing vanaf je perineum via de voorkant in een halve cirkel naar boven en via je hartchakra in halve cirkel langs de achterkant naar je kruinchakra (15 cm boven je hoofd). Bij uitademing (7 tellen) vanaf dit chakra in halve cirkel omlaag langs de voorkant en via hartchakra achterlangs terug naar je perineum. Doe dit enkele keren achter elkaar en laat het dan voor wat het is.

Ademhaling 1-6

Zes ademhalingen van 7 tellen in, 7 tellen uit en 5 tellen wachten. Bij elk van de zes ademhalingen vingermudra's gebruiken. Leg van beide handen apart de toppen van duim en wijsvinger tegen elkaar aan en laat je handen met de handpalmen naar boven op je knieën rusten. Bij elke volgende ademhaling leg je een andere vinger tegen je duim aan (wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink en dan weer wijsvinger en middelvinger). De vingers die niet gebruikt worden mogen elkaar en het lichaam niet raken (elektromagnetisch isoleren). Elke mudra vertegenwoordigt een hoekpunt van de Merkaba. Het vierde punt van een tetraëder wordt automatisch meegenomen als de andere drie zijn gedaan .



Bij **inademing zontetraëder** van Merkaba om je lichaam visualiseren: vanaf het vlak ter hoogte van de knieën tot de kruinchakra 15 cm boven je hoofd. Bij **mannen** staat deze tetraëder met de hoekpunt naar voren. Bij **vrouwen** is deze een kwartslag gedraaid en staat de hoekpunt naar achteren. Een tetraëder bestaat uit vier gelijkzijdige driehoeken, waarbij elke zijde ongeveer de lengte van het lichaam heeft. Als je je armen naar opzij uitstrekt dan vallen deze nog binnen de tetraëders. De kleur van de tetraëders is "elektrisch blauw", maar het is niet ongebruikelijk dat mensen ook andere kleuren (gaan) zien.

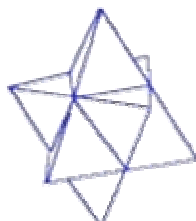


Bij **uitademing aardetraëder** van Merkaba visualiseren vanaf het vlak van het borstbeen tot het chakra 15 cm onder je voeten. **Mannen** punt naar achteren, **vrouwen** kwartslag gedraaid met punt naar voren. De zon- en aardetraëder lopen door elkaar heen en vormen tezamen een **stertraëder**. Richt je aandacht op het bovenste vlak van de aardetraëder en laat alle negativiteit in je energieveld naar de onderste punt onder je voeten zakken en "schiet" deze als het ware naar beneden naar buiten. Na elke uitademing 5 tellen pauzeren met ademen en bij de derde tel ogen iets binnendraaien, omhoog richten en meteen snel naar beneden bewegen (in, up, pulse) en veeg alle nog resterende ongewenste energie via de onderste punt van de aardetraëder naar buiten. Dit is een extra manier om onzuiverheden in je energieveld af te voeren.

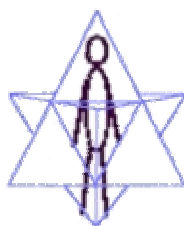
Samenvattend:

1. Zeven in: wijsvingerduim, zontetraëder; Zeven uit: aardetraëder; Vijf pauze (in, up, pulse).

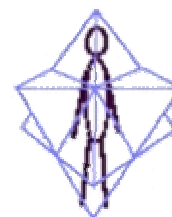
2 - 6: dezelfde procedure, maar de vingers telkens opschuiven .



Stertraëder



Man



Vrouw

Ademhaling 7 - 13: Prana-activatie

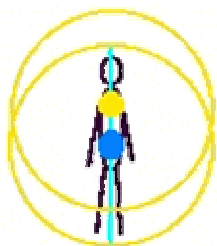
Laat de vorige instructies los en begin een nieuwe fase van zeven ademhalingen van zeven tellen, ditmaal zonder pauze. Duim, wijsvinger en middelvinger van elke hand apart bij elkaar brengen en je handen met de palmen boven op je knieën laten rusten. Visualiseer een energetische verbinding in de driehoek die gevormd wordt door de twee handen en je derde oog. De mudra blijft ongewijzigd in deze fase. Visualiseer een pranabuis van 4 cm doorsnee vanaf je kruinchakra (15 cm boven je hoofd) tot het

chakra 15 cm onder je voeten. Laat witblauwe brandstrook vanaf je kruinchakra door je lichaam stromen tot aan je navel. Activeer tegelijkertijd een tegengestelde pranastroom van het punt onder je voeten via je perineum tot aan je navel. De botsing van de prana-energie creëert een expanderende energiebal.

- 7.** Een ademhaling (7 in, 7 uit). Beide pranastromen bij elkaar laten komen ter hoogte van je navel en daar bolvormig laten uitzetten ter grootte van een pingpongballetje.
- 8.** Volgende ademhaling en de pranastromen versterken. De energie bij je navel laten uitzetten tot de grootte van grapefruit.
- 9.** Volgende ademhaling en energiestroom hele buik laten vullen tot de grootte van een voetbal.
- 10.** Inademing (7 tellen), energie in je buik uitzetten tot maximale spanning, en dan krachtig in een keer alle lucht uitblazen. De kleur van de energiebal verandert naar goudkleurig en expandeert tot een goudkleurige bol tot rondom 1 meter van je lichaam met de navel als middelpunt. De energiebol in je buik blijft aanwezig
- 11 - 13.** Driemaal 7 tellen in, 7 tellen uitademmen om energiestroom en de gouden bol te versterken en te stabiliseren.

Ademhaling 14

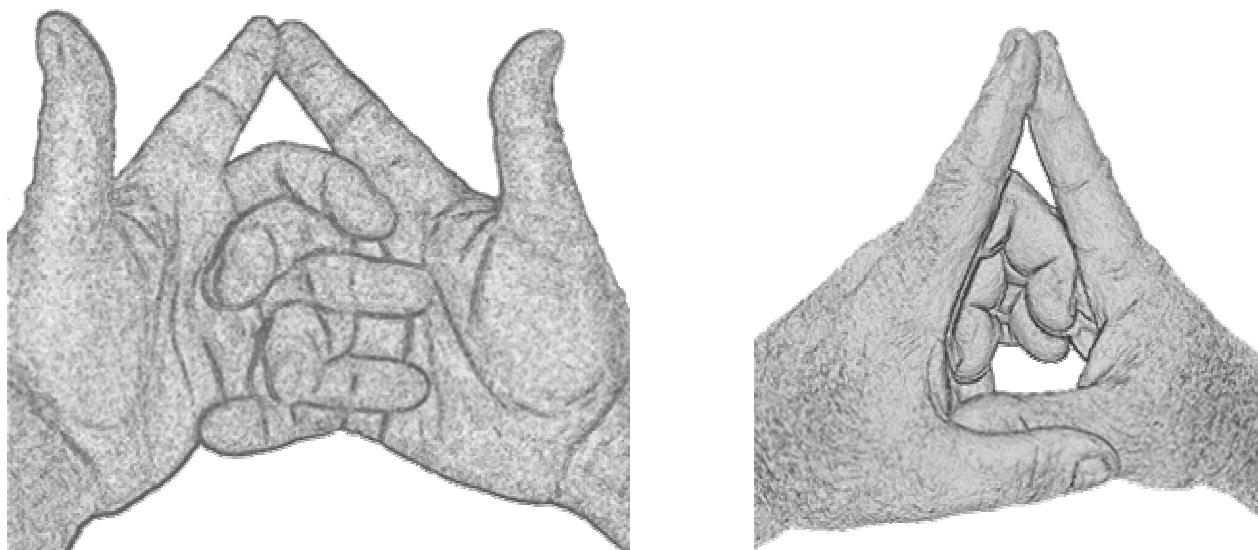
Leg beide handen op elkaar in je schoot met duimen tegen elkaar. Het maakt niet uit welke hand boven ligt. De mudra blijft vanaf dit punt ongewijzigd. Adem 7 tellen in, 7 uit. Breng de pranabol in je buik omhoog met je hartchakra als nieuw middelpunt. De gouden bol om je lichaam gaat daarbij vanzelf mee omhoog. De verschuiving van je navel naar je hartstreek resulteert in een verschuiving van de derde naar de vierde dimensie.



Pranabuis en -bollen

Zorg dat je geaard bent, neem de hand mudra (zie plaatjes) en laat wortels van uit je voetzolen de aarde in groeien net zolang totdat je verbonden bent met moederaarde.

VOORBEREIDING



Ontspan het lichaam: begin bij de voeten en span al je spieren en pezen, houd twee tellen vast en laat plotseling los, voel en ervaar hoe de spieren en pezen terugkeren naar een ontspannen staat aan het eind van de fysieke gewaarwording beveel je met geest kracht om de ontspanning nog zachter te laten worden op deze manier ga je door het lichaam als eerste de voeten dan enkels-kuiten-scheenbeen, bovenbeen en achterzijde, de billen, de rug (druk de schouders iets naar achteren) en duw op de onderrug, de nek (richt je kruin sterk naar de hemel alsof er aan wordt getrokken), span de gezichtspieren (kaken wangen wenkbrauwen mond) hierna de hals richt je aandacht op het kuiltje onder aan de hals, trek dat naar binnen en breng je kin schuin naar voren. Span je borstspieren druk je handen in elkaar en richt je schouderkoppen naar binnen, de buik span eerst de onderste buikspier de driehoek onder de navel goed gespannen voel het aan als een driehoek, stapel dan de andere lagen erbovenop voer de druk op, en laat los. Nu zou het lichaam volledig ontspannen moeten zijn reis in gedachten nog een keer door het lichaam en als je nog ergens spanning voelt, span aan en laat los.

Breng de handen in de schoot, linkerhand onder met de handpalm naar boven leg de rechterhand in de linker met de rug naar beneden gericht, breng de duimen tegen elkaar, controleer of de rug recht staat in lijn met de zwaartekracht en breng de kin iets naar de borst toe, zodat nek en schouders ontspannen blijven sluit de ogen heel licht.

Plaats de tong tegen het gehemelte achter de voortanden.

Start de ritmische ademhaling:

Haal langzaam gedurende zes polsslagen (tellen) volledig adem.

Houd gedurende drie polsslagen de adem in.

Adem langzaam gedurende zes polsslagen uit door de neus.

Wacht drie polsslagen voor de volgende ademhaling.

Herhaal dit in volledig bewustzijn een aantal keren, minimaal zes en maximaal naar behoefte als richtlijn tien a vijftien maal.

Laat dan de gedachte en de aandacht los en start met de meditatie de adem zal als vanzelf in dit tempo doorgaan.

Adem in en uit door de neus, zorg er voor dat het een constante stroom is alsof je door een rietje ademhaalt, de buik zet uit tijdens de inademing en trekt zich in bij het volledig uitademen.

Deze meditatie direct laten volgen op de [Adem oefening](#)
 Als je deze meditatie los van de ademhaling wilt doen leest dan eerst [voorbereiding tot Meditatie](#).

Je handpalmen liggen op elkaar, duimen zijn aangesloten, de tong is licht tegen het gehemelte aangedrukt de ogen zijn licht gesloten.

Geef eerst jezelf opdracht om met niets anders en met volledige aandacht aan deze meditatie te beginnen. Een affirmatie kan zijn: moge de kracht die vrijkomt bij deze meditatie alle wezens van dienst zijn en mij steunen om de ander zo krachtig mogelijk te dienen.

Dan sper je als het ware je oren extra open. In gedachten maak je ze groter en laat ze alle kanten opdraaien. Nu speur je de ruimte en je omgeving af naar geluiden en elk geluid geef je aandacht. Stap voor stap maakt je het gebied groter, eerst de ruimte waar je zit, dan de straat buiten. Ga zo ver als je gedachten je brengen. Sluit af zodra je het gevoel hebt nu weet ik elk geluid te herkennen.

Begin terwijl je in meditatie bent met de grote ademhaling, zodra het ritme er goed inzit en je eigenlijk op de automatische piloot verder kan, verleg je het bewustzijn. Denk aan de adem, sta stil bij het feit dat zodra de adem stopt de dood er vrij snel achter aan komt. Weet dat er een stof in de adem zit die leven schenkt (Gods adem) soms ook wel gezien als vonken. Er worden veel namen aan gegeven: prana, chi, ki. Sta alleen stil bij de levensgevende kracht. Er is niets voor niets de spreuk " De laatste adem uitblazen" Ga de volgende bewustzijnslaag in. Denk ook aan het kind zodra het geboren is, gebeurd er even niets. Soms is er een tik voor nodig om het kind te laten reageren. Dan haalt het kind diep adem, er is stilte en rust en terwijl het uitademt komt de eerste schreeuw of lach. Het leven is gegeven, door de adem.

Vanaf dit moment ga je met de adem aan de slag. Je volgt de inademing en denkt of visualiseer een stroom kracht, helder blauw met sprankelende energie kracht, vitaliteit via de kruin het lichaam in gelijktijdig met de inademing. Plaats al deze energie in de hara, de plaats drie vingers dik onder de navel. Het plaatsen doe je tijdens de uitademing. Je bewustzijn is dan daar waar je de kracht wilt hebben. Maak het gebied onder de navel en de zonnevlecht zo vol dat je het moet uitbreiden. Doe dit vanuit het hara gebied.

Neem je lichaam in gedachten, zie de omtrek alsof je alleen uit huid bestaat en de rest hol is zoals een fles. Begin met het vullen van het lichaam, de voeten, benen, billen, rug, schouders, armen, handen, nek, hoofd, de borst. De hara en de zonnevlecht zijn al volgelopen. Dan als je volledig gevuld bent stuur je de prana door de huidporiën naar buiten en je vult de auralaag er mee, een laag van vier centimeter dik om het lichaam. Kijk eens of je het bewustzijn buiten jezelf kan plaatsen zodat je van een afstand naar jezelf kijkt. Als je dit kunt zul je zien, dat je een grote stralende blauwe diamant bent.

Neem nu een persoon in gedachten waarvan jij weet dat hij of zij hulp en energie kan gebruiken, je kind of vrouw of ouder. Het liefst iemand waar je goed mee verbonden bent. Haal dan zo diep mogelijk adem en denk aan kracht, licht, liefde, prana, vitaliteit. Hou de adem even vast en stuur dan al deze kracht vermengd met jou liefde naar de persoon in je gedachten. Geef eventueel nog een boodschap mee, kan zijn een wens om bepaalde problemen op te lossen of een gezondheidswens. Doe het zonder er bij stil te staan en laat dan elke gedachten hieraan weer los en keer met het bewustzijn terug naar het volgen van de ademhaling.

Nu bedenk je dat de adem met zijn krachtige blauwe stroom gevuld met sprankelende vonken niets anders is dan zuurstof, energie en vitaliteit. Deze adem houdt het bewustzijn in stand. Bedenk dan dat het niets weegt, energie heeft geen gewicht en overwint elke weerstand. Terwijl je bij elke ademhaling je aandacht geeft zal het lichaam steeds lichter worden, immers licht is ook niet zwaar.

Dus adem bij elke inademing licht, liefde, kracht, energie en vitaliteit in en neem al je zorgen, kwaaltjes en gedachten met de uitademing mee naar de aarde. Zodra je het gevoel hebt dat je alleen nog maar leegte bent, gelijk aan de kosmos, het universum. het zou kunnen dat je op een bepaald moment daar zweeft, vraag dan de aarde om transformatie (zwarte negatieve gevoelens en gedachten omzetten naar positieve energie) Blijf vanaf dit moment zo lang je kunt in deze staat van zijn: stilte, ruimte, onbegrensd, je weegt niets en reist met de snelheid van de gedachte. Zodra je het gevoel kwijt bent die bij deze staat van zijn hoort kom je uit de meditatie, beweeg je vingers, polsen, voeten, bal je vuisten en overtuig je ervan dat je in het hier en nu bent, ook wel het heden genoemd.

Er staat geen tijd voor, ook wanneer je dit gaat doen is niet van belang. Goed zou zijn in de vroege morgen, om vijf uur. Dan is de energie rustig en het begin van je dag optimaal. Maar in de avond is ook goed. Zorg er wel voor dat je niet gestoord wordt. Vertel gezinsleden dat je gaat mediteren en dat je kamer verboden gebied is. Een vaste tijd is het beste bijvoorbeeld elke avond om acht uur. Dit bovenstaande zijn richtlijnen meer niet. Jou intentie en inzet zijn van belang, de rest is bijzaak en hooguit te zien als optimalisatie.

De Grote Hemelse Omloop, is een meditatievorm waarbij met geconcentreerde energie, Qi een rondgang door het lichaam en haar energiekanalen wordt gemaakt. Hierdoor wordt de verbinding met het lichaam, de ingang tot het 'zelf' sterk verbeterd.

Ook wordt de kundalini energie langzaam aan tot leven gewekt. Deze meditatievorm wordt gebruikt in Tao, Tantra en Qigong..

Als zij geregeld beoefend wordt, zal dat een basis en een gevoel van welbehagen geven.

Eerst maar wat uitleg over basis uitdrukkingen die tijdens deze meditatie gebruikt worden.

Het Perineum (Hui-Yin) ook wel poort van dood en leven genoemd bevindt zich tussen anus en geslachtsdeel en dient tijdens de Meditatie licht aangetrokken te worden alsof je je plas op moet houden. Samen met de tong tegen het verhemelte is dit de Hui-Yin positie.

Het Hara punt zit drie centimeter onder de navel en hier bevindt zich het centrum van veel bewegingen en is de zetel van de Qi (chi of ki) Dit punt wordt ook wel Tan-Tien (dantiem) genoemd. Dit is het begin punt van de meditatie en hier wordt dan ook de Energie verzameld voor de Microkosmische omloop.

De zonnevlecht bevindt zich tussen het hart en de navel en is de verbinding met veel elementen in jou leven, vrienden kennissen man vrouw enz.

Thymus bevindt zich in het midden van de borstkas en licht net onder de keel in een soort putje.

Derde oog bevindt zich tussen de ogen en net boven de neus wortel.

Pijnappelklier zit in het midden van het hoofd net voor de kruin, hier zijn er vier van en zitten om het hoofd in de vorm van een wielrijders helm.

Het nierpunt zit eigenlijk net boven de taille als je naar je rug grijpt zo van au dan zit men gelijk op het nierpunt.

De Grote Hemelse Omloop

Zorg dat je niet gestoord wordt.

Draag losse en gemakkelijk zittende kleding.

Zit op een stoel met de voeten plat op de grond of in een kleermakerszit.

Kantel het bekken iets naar achteren en maak de rug recht, maar niet hol.

Neem de hui-yin positie aan: breng licht glimlachend de tongpunt achter de boventanden (tegen het verhemelte aan) en sluit het perineum door de sluitspieren zacht aan te trekken.

Verzamel energie in het Harapunt (vijf minuten) Ga naar het perineum en van het perineum naar beide heuppunten (splits de energie in tweeën) Via onderkant benen naar knieën en ga rond met de energie bij de knieën (een tip adem uit naar de plaats waar je op dat moment bent) Ga naar kuiten en dan naar enkels. Ga rond bij de enkels ga via de voetchakra's (voel de verbinding met de aarde) naar de bovenkant van de voet. Ga weer naar de enkels, dan naar scheenbenen, knieën en via de de lies naar de heuppunten. Ga via het staartbeen naar de nieren en verzamel hier Qi (vijf minuten). Ga nu via de ruggenwervel naar boven neem iedere wervel mee. Als je in de nek bent aangekomen ga dan naar de schouderpunten, dan via de triceps naar de ellebogen. Ga hier rond, dan via onderarmen naar polsen, ga ook hier rond. Handchakra's (palmen) bovenkant handen naar polsen, onderarm, ellebogen en langs de biceps (de zachte zijde) weer terug naar de schouder punten. Via de nekwerfels naar het achterhoofd, de pijnappelklier en dan naar de kruin. Verzamel ook hier weer de Qi (vijf minuten) Als dit te heftig aanvoelt of er is een teveel aan Qi stort het dan uit over het lichaam alsof je onder de douche staat. Ga naar het voorhoofd, de gelaatsholtes, de keel, thymus, dan het hart, zonnevlecht en Hara punt en verzamel hier weer Qi..

Dit is een rondgang. Doe deze rondgang twee keer en laat na de tweede keer de Hui-Yin positie los.

De mogelijkheden die er nu nog zijn mogen door jezelf bepaald worden. Je kunt verder gaan met een meditatie die op jou persoon is afgestemd of je kan de meditatie afronden na de omloop. Je rond de meditatie af door lichtjes met een losse vuist een spiraalvormige beweging te maken rond de navel (uitslag van 15 cm). Vrouwen bewegen 36 maal met de rechterhand tegen de klok in en 24 maal met de linkerhand met de klok mee. Mannen bewegen 36 maal met de linkerhand met de klok mee met de rechterhand tegen de klok in. Deze beweging grondt en verzamelt de energie en zorgt er voor dat de energieën in het lichaam integreren. Zorg dat je weer volledig bij je bewustzijn komt en besef dat je weer op aarde bent voordat je wat ander gaat doen.

Het mag duidelijk zijn dat de omloop veel goede dingen doet voor Reiki. Je leert met energie omgaan en zelf krachtiger te maken cq brengen.

DANSMEDITATIE

De dans meditatie is ontspanning door inspanning. Deze meditatievorm is ontwikkeld door Osho en gaat in het kort zo.

Eerst zullen we je blinddoeken zodat je niet bezig hoeft te zijn met de vraag of er iemand naar je kijkt en dat stelt je in staat om de danser te worden zonder het denken.

Nataraj Meditatie Osho

Eerste fase: 40 minuten

Dans met gesloten ogen, alsof je bezeten bent.

Laat je onderbewuste volledig de zaak overnemen.

Beheers je bewegingen niet en probeer ook niet getuige te zijn van wat er gebeurt.

Geef je helemaal over aan de dans.

Tweede fase: 20 minuten

Ga onmiddellijk liggen, houd je ogen dicht.

Wees rustig en stil.

Derde fase: 5 minuten

Vier dansend het leven en geniet ervan.

Vergeet de danser, het centrum van het ego,

Word die dans dat is de meditatie.

Ga zo op in de dans dat je volkomen vergeet dat jij het bent die danst, en dat je het gevoel krijgt dat je de dans bent.

Pas als die scheiding opgeheven is, wordt het een meditatie.

Zolang die scheiding er is, is het een oefening: goed, gezond, maar spiritueel kun je het niet noemen.

Het is gewoon een dans.

Dansen op zich is goed -tot op een bepaalde hoogte is het goed.

Je voelt je erna fris en jong.

Maar dan is het nog geen meditatie.

De danser moet verdwijnen, totdat alleen nog de dans overblijft.

Wat moet je dus doen?

Ga volkomen in de dans op, want een scheiding is er alleen als jij niet volkomen in de dans opgaat.

Als je aan de kant blijft staan en naar je eigen dans kijkt, houd je de scheiding in stand: Jij bent de danser en jij bent het die kijkt.

Dan is het dansen alleen een handeling, iets wat jij doet: **het is niet je wezen.**

Geef je er volledig aan over, ga er helemaal in op.

Distantieer je niet, wees geen toeschouwer. **Doe mee!**

Laat de dans gaan zoals hij zelf wil.

Forceer niets, integendeel, volg hem, laat het gebeuren.

Het is niet zo zeer een doen als wel een laten gebeuren.

Behoud je feestelijke stemming.

Je bent niets ernstigs aan het doen.

Je bent gewoon aan het spelen, spelen niet je levensenergie, spelen niet je bio-energie die je haar eigen gang laat gaan.

Zoals de wind waait en de rivier stroomt, zo waai jij en stroom jij.

Voel het. En wees speels. Onthoud dat woordje speels altijd.

Het is een kern woord.

In India is de schepping Gods Leela wat zoveel betekend als Gods spel.