

MER-KA-BA – De activatie van je lichtlichaam

De Mer-Ka-Ba (licht, geest, lichaam) is een hoger dimensionaal contra-roterend elektromagnetisch energieveld van licht en bewustzijn om ons lichaam heen.

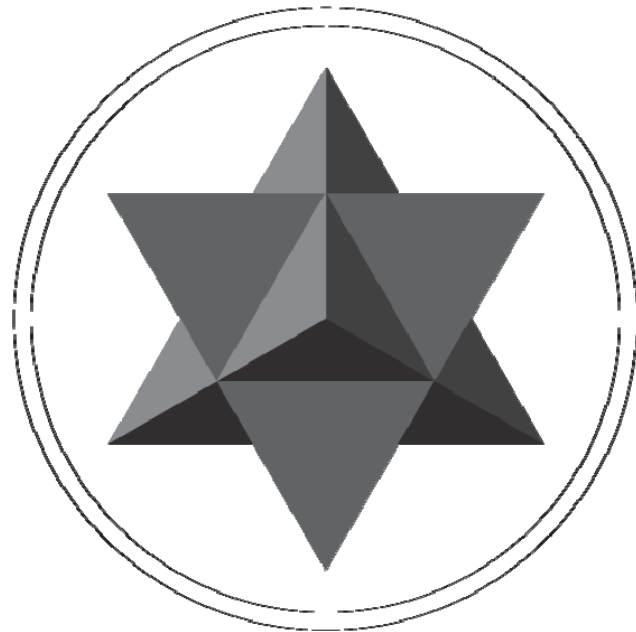
Het ontwikkelen van de Merkaba (of Lightbody) is zinvol om je te verbinden met je hogere Zelf, om een voertuig te creëren voor andere dimensies, om je te beschermen tegen astrale invloeden en om je voor te bereiden op de realiteit van Assentie. Bovendien, als het energieveld eenmaal permanent actief is, dan kun je deze programmeren om wijzigingen in je energieveld en lichaamscellen aan te brengen.

Het ontwikkelen van jouw “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 het boek van Drunvalo Melchizedek: “De Geometrie van de Schepping I en II”.

Een aantal punten zijn van belang:

- De mate van succes wordt 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 uitsluitend te visualiseren als een abstract plaatje in je hoofd of ergens voor je.
- Het is aan te bevelen zelf een model te maken van de Ster-tetraëder om een goed beeld te krijgen van de geometrie van het energieveld.

Adem is energie, is trilling



Oefening 1: 7 + 7 + 5 tellen

Ga met rechte rug gaan zitten of liggen.

Laat je gedachten tot rust laten komen en de ademhaling rustig en diep laten worden.

We gaan ademen in een eigen, rustige tempo als volgt:

1. Adem in gedurende 7 tellen;
2. Adem uit gedurende 7 tellen;
3. Wacht 5 tellen tot de volgende inademing.

Forceer niets. Tel in je eigen tempo, en begin met opnieuw inademen in minder dan 5 tellen als je dat moeilijk vindt.

Adem in vanuit je buik naar een bolle buik, en laat vervolgens middenrif en borst vol lopen met lucht.

Adem uit in de omgekeerde volgorde van borst – middenrif en maak je buik hol.

Visualiseer dat je bij de inademing een sprankelend wit licht inademt en adem het uit als een straal van licht naar de aarde en naar een bol van licht om je heen.

Oefening 2: De lemniscaat

Laat je adem stromen als een lemniscaat, een acht met het hart als centrum:

Bij inademing (7 tellen) vanaf je perineum via de voorkant in een halve cirkel naar boven en via je hartchakra in een halve cirkel langs de achterkant naar je kruinchakra tot 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.

Oefening 3: Ademhaling 1-6 met de vingermudra's

Zes ademhalingen van 7 tellen in, 7 tellen uit en 5 tellen wachten.

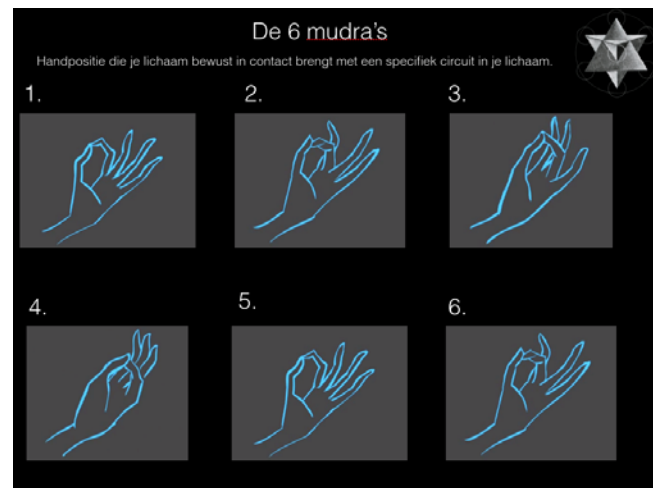
Bij elk van de zes ademhalingen de volgende vingermudra's gebruiken:

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 (volgorde = 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.

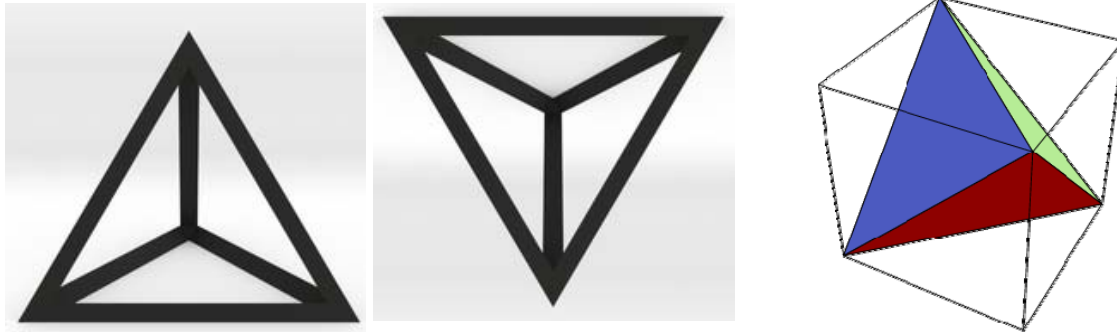


Oefening 4: visualiseren en voelen van de tetraëder

We gaan werken met de krachtige heilige geometrie in de vorm van de tetraëder.

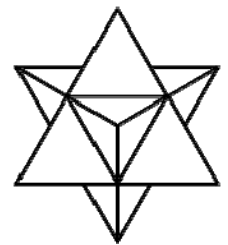
Zie de afbeeldingen hieronder:

De zon-tetraëder (met de punt naar de zon, mannelijk) en de aarde-tetraëder (punt naar de aarde, vrouwelijk):

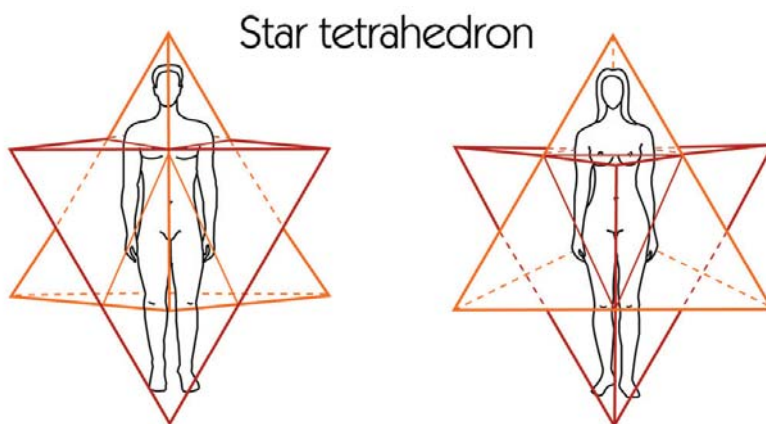


De tetraëder (viervlak) is een ruimtelijke figuur met vier driehoekige vlakken, vier hoekpunten en zes ribben. Het is een piramide met driehoekig grondvlak.

De merkaba, ofwel de ster-tetraëder, bestaat uit het samengaan, het versmelten, van een naar boven gericht tetraëder met een naar beneden gerichte tetraëder zoals hiernaast is afgebeeld met bovenaanzicht:



De mannen visualiseren de zon-tetraëder met de punt naar voren ter hoogte van de knieën.
De vrouwen visualiseren de aarde-tetraëder met de punt naar voren ter hoogte van de borsten.



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 kan ook zijn dat je andere kleuren (gaat) zien.

Bij inademing:

Zon-tetraëder 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.

Bij uitademing:

Aarde-tetraëder 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 aardetetraëder lopen door elkaar heen en vormen tezamen een ster-tetraëder.

Richt je aandacht op het bovenste vlak van de aardetetraëder 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.

Oefening 5: Eyes in & out = up & down = ogen naar boven (zon) & ogen naar beneden (aarde)

Na elke uitademing 5 tellen pauzeren met ademen. Dit is de periode van in-out-

IN: Richt je ogen omhoog (a.h.w. naar je 3^e oog) naar de bovenkant van je oogkassen.

OUT: Kijk vervolgens naar beneden bewegen, zo snel en zo ver als je kunt.

PULSE: Duw als het ware alle ongewenste energie langs je ruggenwervel als een straal van licht via de onderste punt van de aardetetraëder naar de aarde. Dit is een extra manier om onzuiverheden in je energieveld af te voeren. Je kan dit extra energie geven door de spieren in je perineum aan te trekken.

Daarna begint de volgende ademhaling cyclus van 7-7-5.

Oefening 6: De eerste 6 ademhalingen achter elkaar

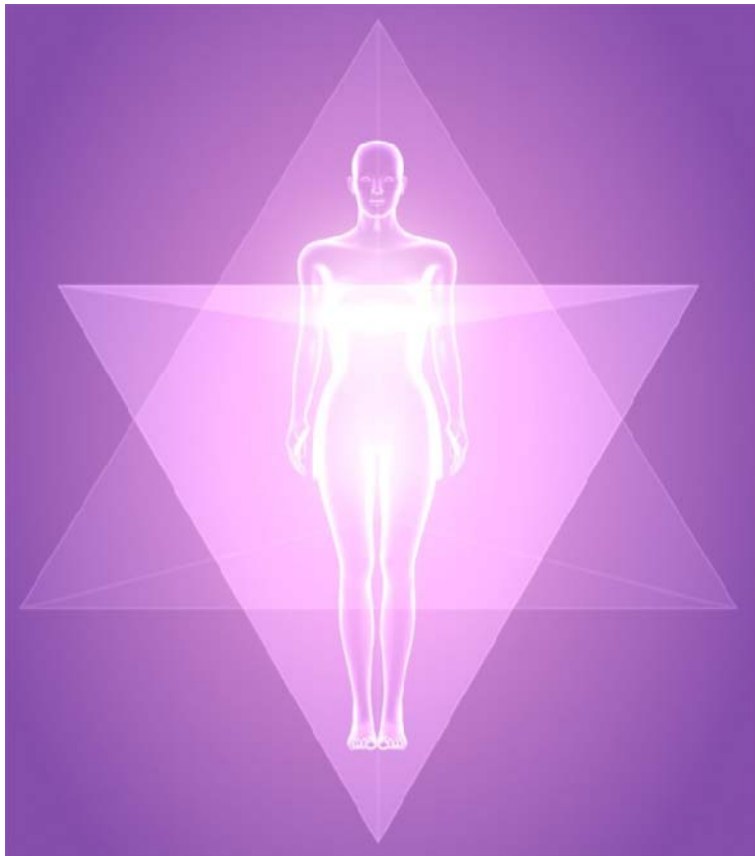
Samenvattend:

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

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

Zonder muziek begeleid ik de oefening. Daarna is het pauze.

Je hebt jezelf nu in een stralend en beschermend licht en energie gezet en hiermee je lichtlichaam geactiveerd en gezuiverd.



Oefening 7: De volgende 7 ademhalingen van 7 naar 13

Ademhaling 7 - 13: Prana-activatie

Je lichtlichaam is geactiveerd en gezuiverd, dus we laten nu de adempauze met "in-out-pulse" achterwege. Begin aan een nieuwe fase van zeven ademhalingen van zeven tellen, ditmaal zonder pauze.

Mudra:

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. Deze mudra blijft ongewijzigd in deze fase.

Visualiseer een pranabuis van 4 cm doorsnee vanaf de chakra 15 cm boven je hoofd tot het chakra 15 cm onder je voeten.

Laat witblauwe licht en energie 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 ter hoogte van je navel.

Ademhaling 7:

7 tellen in, 7 tellen uit. Beide pranastromen bij elkaar laten komen ter hoogte van je navel en vormen daar samen een bal ter grootte van een pingpongballetje.

Ademhaling 8: pranastromen versterken. De energie bij je navel laten uitzetten tot de grootte van een sinaasappel.

Ademhaling 9:

De energiestroom vult je hele buik tot de grootte van een voetbal.

Ademhaling 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

Ademhaling 11+12+13:

Driemaal 7 tellen in, 7 tellen uitademen 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.

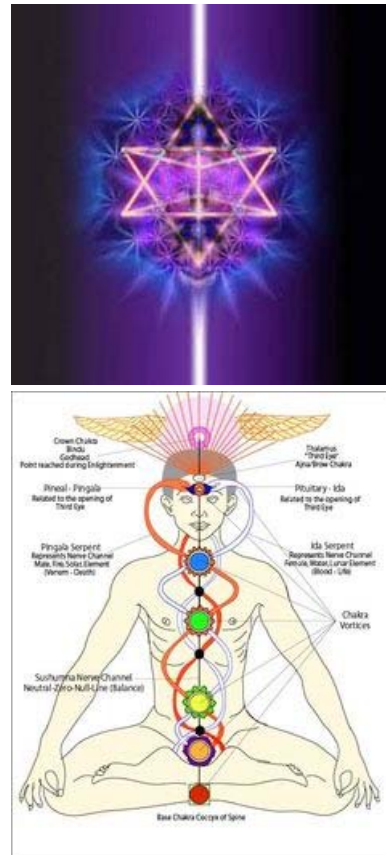
Breng de pranabol in je buik omhoog met je hartchakra als nieuw middelpunt. Ondersteun dat desgewenst door je handen ter hoogte van je navel naar de hoogte van je hart te brengen.

De gouden bol om je lichaam gaat daarbij vanzelf mee omhoog. De verschuiving van je navel naar je hartstreep resulteert in een verschuiving van de derde naar de vierde dimensie.

Zorg dat je geaard bent, laat je handen ontspannen in je schoot liggen, en laat wortels vanuit je voetzolen en perineum de aarde in groeien net zolang totdat je verbonden bent met het hart van Moeder Aarde.

14 een bijzonder getal:

Een halve maancyclus, 14 afbeeldingen van de kruistocht van Jezus (14 = opstanding), de 14 sleutels tot heelwording, 2 x 7, etc.



Oefening 8: De volgende 3 ademhalingen van 15 naar 17

Mudra bij 15-17: ontspanningsmudra – handen losjes in elkaar op schoot, met de duimen tegen elkaar. Hart straalt onvoorwaardelijke liefde.

Ademhaling 15:

Inademing: zeg je tegen jezelf: 'gelijke snelheid' (equal speed).

Dit zal de twee beweegbare stervormige tetraëders ertoe aanzetten met gelijke snelheid in tegengestelde richting te gaan draaien.

Je geest weet precies wat je intenties zijn en zal doen wat je zegt: de geesttetraëder zal compleet roteren en de emotionele tetraëder ook.

Uitademing: Door de mond (zoals bij 10).

De twee sets tetraëders beginnen sneller te draaien. Ze draaien met een derde van de snelheid van het licht. Je voelt het!? Je hebt de MerKaBa motor a.h.w. gestart. Je gaat (nog) nergens heen.

Ademhaling 16:

Adem in en zeg tegen jezelf: '34/21'.

Dit is voor je geest de code om de twee set tetraëders te laten draaien in een verhouding van 34 op 21.

Dit betekent: de geest tetraëder draait 34 keer naar links, en de emotionele tetraëder draait 21 keer naar rechts. Als de twee sets versnellen, zal de verhouding constant blijven.

Uitademing: Door de mond.

De twee sets beginnen nu in een oogwenk te versnellen, van hun instelling van 1/3e van de lichtsnelheid, naar 2/3e van de lichtsnelheid. Als ze in de buurt komen van 2/3e van de lichtsnelheid, ziet het eruit als een vliegende schotel om het lichaam heen. Het is 16,5 meter in doorsnee. Deze energiematrix is de MerKaBa. Door de uitademing neemt de snelheid toe en komt de MerKaBa in een stabiele positie.

Ademhaling 17:

Adem in en zeg tegen jezelf: '9/10e' (van de lichtsnelheid).

Je geeft je geest zo opdracht om de snelheid van de MerKaBa te verhogen tot 9/10e van de lichtsnelheid. Daardoor zal het roterende energieveld zich stabiliseren.

Uitademing: Adem krachtig uit door de mond.

Voel de intentie die hebt neergezet, voel hoe de snelheid toeneemt.

Adem hierna minder diep dan voorgaande 3 ademhalingen, op een manier die voor jou past en rustig is. Blijf meditatief zitten zolang je dat wenst.

Rond je meditatie af door de cirkel van licht dicht weer dicht om je heen te halen zodat het de star-tetraeder omhult. Verbind deze cirkel van licht om je heen met een lijn van licht via de zon-tetraeder naar de kosmos en een lijn van licht via de top van aarde-tetraeder naar de aarde. Zorg dat je goed geaard bent voordat je opstaat. Beweeg je ledenmaten, rek je uit en stamp zonodig met je voeten op de aarde en klap met je handen op je lijf.

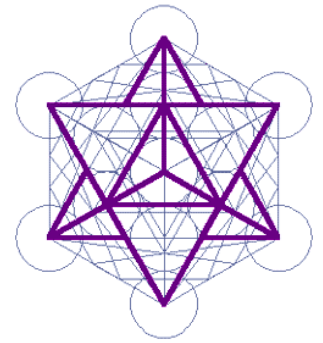
Hoe vaker je deze meditatie doet, hoe sterker de activatie is en zal blijven. Succes.

De 18^e ademhaling is niet te leren maar enkel te ervaren door te doen. Het is een oneindig bewustzijn van eenheid met al-dat-is, het ervaren van jouw verbinding met je goddelijke zelf, je lichtlichaam in oneindig bewustzijn, zonder tijd en ruimte.

De MerKaBa maakt het mogelijk om op te klimmen naar hogere werelden waar de aarde ons naartoe brengt. Je kan eerst naar de boventoon van de 3e dimensie van onze planeet worden gebracht. Vanuit hier werken medicijnmannen en -vrouwen om krachten te krijgen en te genezen.

De volgende visualisatie bij de laatste 3 ademhalingen brengt je hoger:

Word je bewust dat er drie afzonderlijke ster-tetraëders zijn opgebouwd om je heen. Elke stervormige tetraëder wordt gevormd door de mannelijke zon-tetraëder en de vrouwelijke aarde-tetraëder die in elkaar grijpen. Ze liggen over elkaar heen, zijn even groot, zien eruit als één. Maar ze staan in feite los van elkaar.



1. De eerste stervormige tetraëder is neutraal. Het is letterlijk het lichaam zelf en verandert nooit van richting. Hij staat rondom het lichaam volgens de sexe.
2. De tweede stervormige tetraëder is mannelijk en elektrisch. Het is letterlijk de menselijke geest. Deze kan tegen de klok in draaien ten opzichte van je lichaam. Hij draait naar links, beginnend bij een punt vóór je.
3. De derde stervormige tetraëder is vrouwelijk en magnetisch. Het is letterlijk het menselijke emotionele lichaam. Deze kan met de klok meedraaien ten opzichte van je lichaam. Hij draait naar rechts, beginnend bij een punt vóór je.



Crop Circle at Seckendorf, Lower Saxony, Germany – 23-6-2008 – star- tetraëder