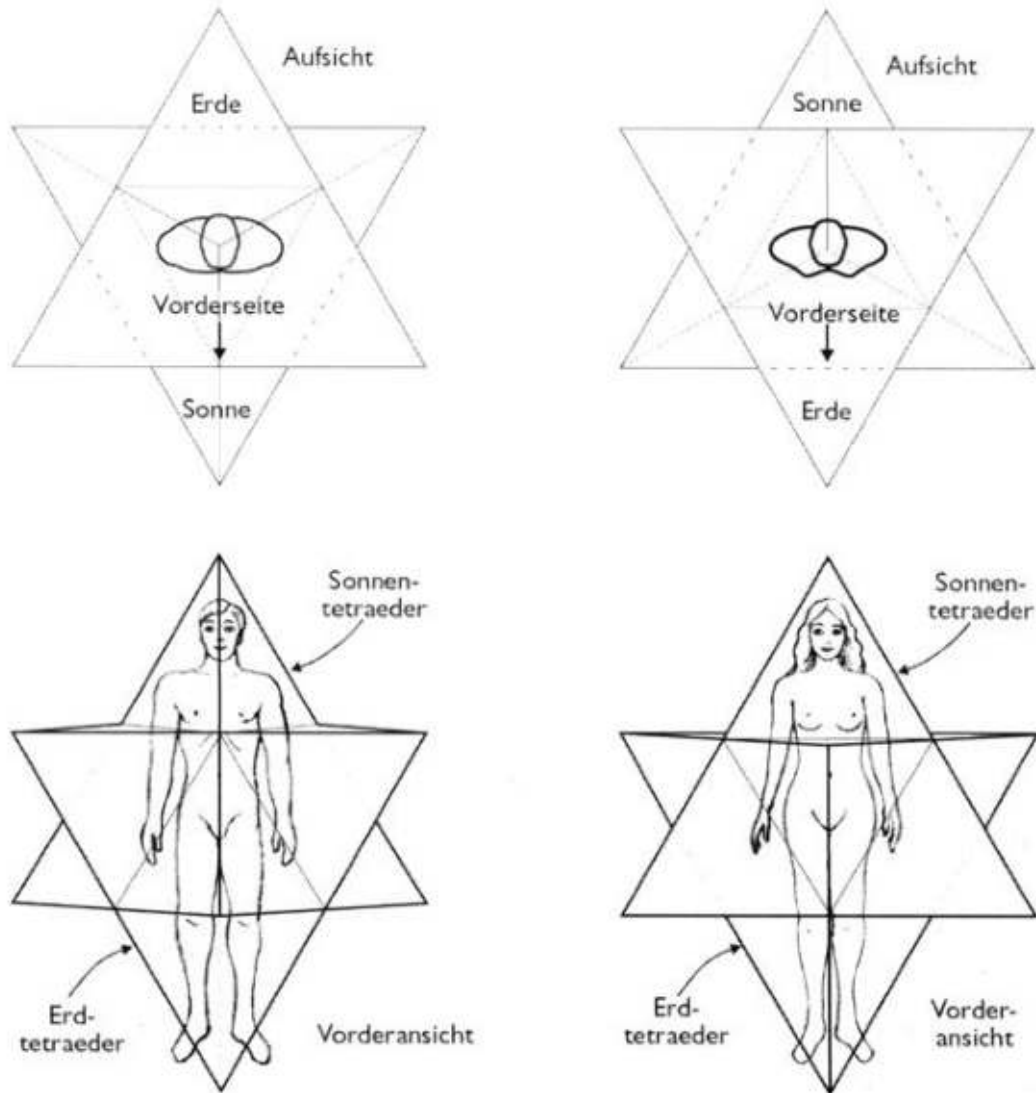


**Drunvalo Melchizedek:
Die Mer-Ka-Ba-Meditation in Kurzfassung (*1)**



Es gibt siebzehn Atemzüge, die zur Vollendung hinführen. Bei den ersten sechs geht es um eine Herstellung des Gleichgewichts der Polaritäten innerhalb eurer acht elektrischen Schaltkreise und um die Reinigung dieser Schaltkreise. Die nächsten sieben sind dazu da, den entsprechenden Pranafluss durch euer Chakrasystem wiederherzustellen und etwas zu erzeugen, das als Kugelatmung bezeichnet wird. Der vierzehnte Atemzug ist einzigartig. Er verändert die Balance der Pranaenergie in eurem Körper so, daß euer Gewahrsein sich von der dritten in die vierte Dimension verlagert. Die letzten drei Atemzüge erzeugen die gegenläufig rotierenden Felder der lebendigen Mer-Ka-Ba in eurem Körper und um ihn herum.

Vorbereitung

Wie die Sonne, so müssen auch wir atmen und zu allem Leben hin ausstrahlen. Und von allem Leben werden wir unser Manna empfangen.

Beginnt damit, daß ihr euch zu Hause einen Ort schafft, der nur für diese Meditation verwendet wird. Schafft euch einen Raum, durch den niemand hindurchläuft und wo euch niemand stört, etwa in einer Ecke eures Schlafzimmers. Ein kleiner Altar mit einer Kerze und einem Kissen oder Polster als Sitzgelegenheit kann hilfreich sein. Macht diese Stätte zu etwas Heiligem. Sie ist der Ort, wo ihr lernen werdet, die lebendige Mer-Ka-Ba zu erzeugen und bewußt Kontakt mit eurem höheren Selbst herzustellen.

Begeht euch jeden Tag einmal in diese Meditation, bis der Zeitpunkt kommt, wo ihr bewußt atmet und euch mit jedem Atemzug an eure innige Verbindung mit der Schöpfung (Gott) erinnert.

Um mit der Meditation zu beginnen, setzt euch zunächst hin und entspannt euch. Jede Körperhaltung ist bei dieser Meditation möglich, aber wahrscheinlich ist es am besten, im Lotussitz oder auf einem Stuhl oder Sitzkissen zu sitzen. Beginnt, indem ihr die Sorgen und den Stress

des Tages ziehen lasst. Atmet rhythmisch und weich, ganz entspannt. Achtet bewußt auf euren Atem und spürt, wie sich euer Körper entspannt. Wenn ihr fühlt, wie die Anspannung zu weichen beginnt, richtet eure Aufmerksamkeit auf euer Christusbewußtsein, das sich im fünften Chakra (***2**) am unteren Ende des Brustbeins befindet, und öffnet euer Herz. Spürt Liebe. Spürt Liebe zu Gott und zu allem Leben überall. Atmet rhythmisch weiter (die Atemzüge sind beim Ein- und Ausatmen gleich lang), und seid euch dabei eures Atems bewußt; spürt die Liebe, die euren Geist und Körper durchströmt. Wenn die Liebe in eurem Sein ist, seid ihr soweit, die Erfahrung der Mer-Ka-Ba anzugehen. Von dem Ausmaß eurer Liebesfähigkeit wird es abhängen, in welchem Ausmaß ihr die lebende Mer-Ka-Ba erfahren könnt.

Teil 1: Die ersten sechs Atemzüge **Ausgleich und Reinigung**

Die nachfolgenden Anweisungen sind in vier Bereiche untergliedert: Herz, Geist, Körper und Atem.

ERSTER ATEMZUG: Einatmen

Herz: Öffnet euer Herz und verspürt Liebe zu allem Leben. Wenn ihr das nicht voll und ganz könnt, so müsst ihr euch zumindest soweit, wie es euch möglich ist, für die Liebe öffnen.

Das ist die wichtigste Anweisung von allen!

Geist: Nehmt bewußt das Sonnentetraeder (männlich) wahr (der Scheitelpunkt zeigt nach oben zur Sonne, beim Mann zeigt dabei eine Spitze nach vorn und bei der Frau nach hinten). Seht dieses Sonnentetraeder als von strahlend blau-weißem Licht erfüllt, das euren Körper umgibt. (Die Farbe dieses Lichts ist die Farbe des Blitzes, der aus einer Gewitterwolke zuckt. Wir haben es nicht nur mit der Farbe, sondern auch mit der Energie des Blitzes zu tun.) Stellt euch das bildlich so gut als möglich vor. Falls ihr es nicht visualisieren könnt, spürt oder fühlt es um euch herum. (***3**)

Körper: Vor dem Einatmen bildet ihr mit euren Händen eine Mudra (***4**), bei dem sich sowohl bei der rechten wie linken Hand jeweils Daumen und Zeigefinger berühren. Dabei berühren sich lediglich die Fingerspitzen ganz leicht - lasst nicht zu, daß sich die Seiten der anderen Finger berühren. Haltet die Handflächen nach oben.

Atem: Beginnt im gleichen Moment bei entleerten Lungen mit einem kompletten yogischen Atemzug. Atmet nur durch die Nase (mit Ausnahme von bestimmten Stellen, die wir noch beschreiben werden). Atmet zuerst in den Bauch, dann in das Zwerchfell und schließlich in eure Brust. Tut dies in einem einzigen Bewegungsablauf, nicht in dreien. Der wichtigste Punkt ist der, daß dieses Atmen rhythmisch wird, was bedeutet, daß Ein- und Ausatmen gleich lange dauern. Beginnt, indem ihr sieben Sekunden lang ein- und sieben Sekunden lang ausatmet, so handhaben es auch die Tibeter. Wenn ihr mit dieser Meditation vertraut seid, findet euren eigenen Rhythmus. Die Atemzüge können so lang sein, wie es sich für euch gut anfühlt, sollten jedoch nicht kürzer sein als fünf Sekunden. (***5**)

ERSTER ATEMZUG: Ausatmen

Herz: Liebe.

Geist: Nehmt bewußt das Erdtetraeder (weiblich) wahr (Scheitelpunkt zeigt zur Erde, wobei beim Mann eine Spitze nach hinten zeigt und bei der Frau nach vorne.) Seht auch dieses Tetraeder als mit strahlendem weißen Licht gefüllt.

Körper: Behaltet dasselbe Mudra bei.

Atem: Haltet auf der Höhe des Einatmens nicht inne, bevor ihr mit dem Ausatmen beginnt. Atmet recht langsam (ca. sieben Sekunden lang) aus. Macht dabei von der yogischen Atemtechnik Gebrauch: Das Ausatmen geht so, daß ihr entweder die Brust fest bleiben lasst und den Bauch entspannt, wobei ihr langsam die Luft entweichen lasst, oder indem ihr den Bauch fest bleiben lasst und die Brust entspannt. Wenn die Luft aus den Lungen ist, entspannt, ohne etwas zu erzwingen, Brust und Bauch und haltet den Atem an. Wenn ihr nach etwa fünf Sekunden den Drang verspürt, weiterzuatmen, tut das Folgende:

Geist: Nehmt das flache gleichseitige Dreieck an der horizontalen Oberseite des Erdtetraeders wahr, das ungefähr auf Höhe eures Solarplexus durch eure Brust verläuft. Schickt mit einem plötzlichen Impuls diese dreieckige Ebene durch das Erdtetraeder abwärts. Sie wird auf dem Weg nach unten kleiner, da sie sich der Form des Tetraeders angleicht, und sie stößt alle negativen Energien des entsprechenden Schaltkreises durch die Spitze hinaus. Aus dem Scheitelpunkt des Erdtetraeders wird ein Licht in Richtung Erdmittelpunkt herausschießen. Dieses Licht wird, wenn ihr es sehen könnt, gewöhnlich von einer schmutzigen oder dunklen Farbe sein. (***6**) Die geistige Übung erfolgt gleichzeitig mit den nachfolgend beschriebenen Augenbewegungen.

Körper: Die folgende Übung kann mit offenen oder geschlossenen Augen erfolgen: Lasst eure Pupillen leicht nach innen wandern, mit anderen Worten, beginnt leicht zu schielen. Bringt sie nun ganz nach oben, indem ihr nach oben seht. Mit dieser Bewegung, nach oben zu blicken, sollte man es nicht übertreiben. Vielleicht spürt ihr nun ein Kribbeln zwischen den Augen, in der Gegend eures dritten Auges. Schaut nun so schnell ihr könnt zum niedrigsten für euch möglichen Punkt hinunter. Vielleicht spürt ihr nun ein Prickeln, das eure Wirbelsäule hinabwandert. Geist und Körper müssen die obige geistige Übung mit den Augenbewegungen koordinieren. Die Augen blicken von ihrer höchsten zur niedrigsten Position hinunter und gleichzeitig seht ihr mental, wie die obere flache Ebene des Erdtetraeders sich abwärts zur unteren Spitze des Erdtetraeders hinunterbewegt. Diese Ebene wird danach ganz von selbst zu ihrer regulären Position zurückkehren.

Diese kombinierte Übung wird die negativen Gedanken und Gefühle ausräumen, die in diesem von eurer Mudra bestimmten Schaltkreis in euer elektrisches System hineingelangt sind.

Verändert eure Mudra unmittelbar, nachdem ihr den Energieimpuls hinabgeschickt habt, und beginnt beim zweiten Atemzug noch einmal ganz von vorn mit dem gesamten Zyklus.

Die nächsten fünf Atemzüge sind wie der erste, nur mit den folgenden Mudraänderungen:

Zweiter Atemzug: Daumen und Mittelfinger zusammen

Dritter Atemzug: Daumen und Ringfinger zusammen

Vierter Atemzug: Daumen und kleiner Finger zusammen

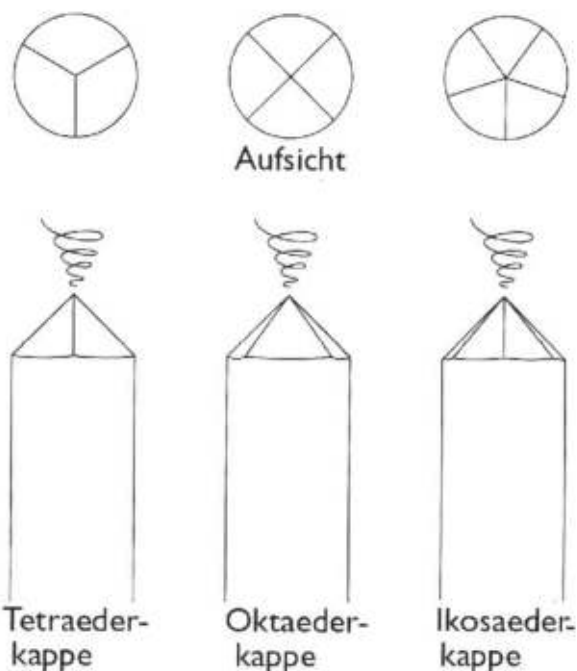
Fünfter Atemzug: Daumen und Zeigefinger zusammen (wie beim ersten Atemzug)

Sechster Atemzug: Daumen und Mittelfinger zusammen (wie beim zweiten Atemzug).

Damit ist der erste Teil, die ersten sechs Atemzüge, nun abgeschlossen (Ausgleich der Polaritäten und Reinigung eures elektrischen Systems) und ihr seid bereit für Teil 2.

Teil 2: Die nächsten sieben Atemzüge Die Wiederherstellung der Kugelatmung

Hier beginnt ein völlig neues Atemmuster. Ihr braucht euch nun kein Sterntetraeder vorzustellen, sondern nur die Atemröhre (Energiekanal), die durch den Sterntetraeder verläuft (von der Spitze des [männlichen] Sonnentetraeders über eurem Kopf bis zur Spitze des [weiblichen] Erdtetraeders unterhalb eurer Füße), um mit ihr zu arbeiten. Die Röhre erstreckt sich also von einer Handlänge über eurem Kopf bis zu einer Handlänge unter euren Füßen. Der Durchmesser eurer Röhre entspricht der Größe des Kreises, der entsteht, wenn sich euer Daumen mit dem Mittelfinger berührt (da jeder Mensch anders ist, muß jede Person hier sein eigener Maßstab sein). Dieser Energiekanal ist wie eine fluoreszierende Röhre mit einer kristallinen Spitze an jedem Ende, die in den oberen und unteren Scheitelpunkt der beiden Tetraeder hineinpasst. Das Prana strömt durch ein unendlich kleines Loch an jeder Spitze der Röhre ein.



Hier drei mögliche Kristallspitzen eurer Pranaröhre:

SIEBTER ATEMZUG: Einatmen**Herz:** Liebe.**Geist:** Visualisiert oder spürt die Röhre, die durch euren Körper verläuft. In dem Moment, in dem ihr mit dem siebten Einatmen beginnt, seht, wie das strahlend weiße Pranalicht gleichzeitig in der Röhre von unten hinauf und von oben hinab fließt. Der Punkt, an dem sich diese beiden Energiestrahlen in eurem Körper begegnen, wird mental gesteuert (das ist eine fast unermessliche Wissenschaft, die im ganzen Universum bekannt ist. Hier wird euch nur das gezeigt, was ihr braucht, um euer Bewußtsein aus der dritten in die vierte Dimension zu bringen sowie euch mit der Erde zu bewegen, während sie aufsteigt).

In diesem Fall werdet ihr die beiden Pranastrahlen in der Röhre so lenken, daß sie sich auf Höhe eures Nabels (drittes Chakra) in der Pranaröhre begegnen. In dem Moment, in dem sich die beiden Pranastrahlen treffen, was dann geschieht, wenn das Einatmen beginnt, entsteht eine Energiekugel aus weißem Licht (in der ungefähren Größe einer Grapefruit) an diesem Begegnungspunkt in der Röhre exakt an diesem Chakra zentriert. Dies geschieht in einem kurzen Augenblick. Während ihr den siebten Atemzug fortsetzt, verdichtet sich die Pranakugel zunehmend und wird langsam größer.

Körper: Verwendet für die nächsten sieben Atemzüge die gleiche Mudra für das Ein- und Ausatmen: Daumen, Zeige- und Mittelfinger berühren sich. Die Handflächen zeigen nach oben.**Atem:** Tiefer, rhythmischer yogischer Atem. Von diesem Punkt an wird nicht mehr die Luft angehalten. Der Pranaström von den beiden Spitzen der Atemröhre wird in keiner Weise aufhören oder sich ändern, wenn ihr vom Einatmen auf das Ausatmen umschaltet. Es wird ein kontinuierlicher Fluss sein, der nicht aufhört, solange ihr auf diese Weise atmet (selbst nach dem Tod, der Wiederauferstehung oder dem Aufstieg auf höhere Ebenen nicht).**SIEBTER ATEMZUG: Ausatmen****Geist:** Die an der dritten Chakrawurzel zentrierte Pranakugel wächst weiter. Zu dem Zeitpunkt, an dem ihr vollständig ausgeatmet habt, wird diese Kugel einen Durchmesser von etwa 20 bis 22 Zentimeter aufweisen.**Atem:** Presst die Luft nicht gewaltsam aus den Lungen. Wenn eure Lungen sich ganz natürlich geleert haben, beginnt sofort mit dem nächsten Atemzug.**ACHTER ATEMZUG: Einatmen****Herz:** Liebe.*Es gibt eine verfeinerte Variante, auf die ihr zurückgreifen könnt, wenn ihr diese Meditation sehr gut beherrscht: Ersetzt das Gefühl der Liebe in den nächsten sechs Atemzügen durch die folgenden sechs Gefühle (oder Merkmale des Geistes) und bleibt während des gesamten Atemzugs bei ihnen. (Dieses Muster ist z.B. notwendig, um durch ein Sternentor wie das zu gelangen, das sich im Orion in der Mitte des Crab-Nebels befindet. Nur ein Mensch [oder Geist], der diese Qualitäten lebt, kann durch ein solches Sternentor hindurch. Dieses Muster verfügt über ein feinstoffliches Energiefeld, das euch in Zukunft helfen wird. Wenn ihr es jetzt noch nicht verstehen könnt, so werdet ihr es später verstehen lernen):**Atemzug 8: Wahrheit**Atemzug 9: Schönheit**Atemzug 10: Vertrauen**Atemzug 11: Harmonie**Atemzug 12: Frieden**Atemzug 13: Ehrfurcht vor Gott***Geist:** Die Pranakugel verdichtet weiterhin Lebensenergie und nimmt an Größe zu.**ACHTER ATEMZUG: Ausatmen****Geist:** Die Pranakugel wächst weiter und wird am Ende dieses Ausatmens ihre maximale Größe erreichen. (Diese differiert von einer Person zur anderen. Deine Kugel hat den Radius von der Spitze deines längsten Fingers bis zu der Linie an deinem Handgelenk, die deine Hand begrenzt. Größer kann deine Pranakugel nicht werden. Sie wird in dieser Größe intakt bleiben, selbst wenn wir später eine weitere Kugel über diese hinaus ausdehnen.)**NEUNTER ATEMZUG: Einatmen****Herz:** Liebe (*Schönheit*).**Geist:** Die Pranakugel kann nicht weiter wachsen, also beginnt sich das Prana im Innern der Kugel zu verstärken, wodurch sie heller zu leuchten beginnt.**Atem:** Die Kugel wird bei eurem Einatmen heller und heller.

NEUNTER ATEMZUG: Ausatmen

Atem: Beim Ausatmen wird die Kugel weiter an Helligkeit zunehmen.

ZEHNTER ATEMZUG: Einatmen

Herz: Liebe (*Vertrauen*).

Geist: Wenn ihr nun einatmet, wird die Kugel ihre maximale Energiekonzentration erreichen. Etwa in der Mitte des zehnten Einatmens wird die Kugel entflammen und ihre Farbe und energetische Eigenschaft ändern. Die stahlblau-weiße Farbe des Prana wird sich in das Gold der Sonne verwandeln. Die Kugel wird zu einer goldenen Sonne aus strahlendem Licht werden. Wenn ihr das zehnte Einatmen vollendet, wird diese neue goldene Lichtkugel rapide eine neue, noch höhere Energiekonzentration erreichen. In dem Augenblick, in dem ihr voll eingeatmet habt, ist die goldene Lichtkugel in eurem Körper bereit für eine neuerliche Transformation.

ZEHNTER ATEMZUG: Ausatmen

Geist: Die goldene Kugel mit zwei Handlängen Durchmesser schwillt an, um sich auszudehnen. In einer Sekunde dehnt sich die Kugel, in Zusammenspiel mit dem unten beschriebenen Atem, rasch bis zu einer Größe aus, die dein Sterntetraeder umschließen kann (oder anders ausgedrückt: die neue Kugel besitzt den Durchmesser eurer ausgestreckten Arme von der Spitze des Mittelfingers der einen Hand bis zur Spitze des Mittelfingers der anderen Hand). Euer Körper ist jetzt vollständig von einer riesigen Kugel aus strahlend goldenen Licht umschlossen. Ihr seid nun zur uralten Form der Kugelatmung zurückgekehrt. An diesem Punkt ist die Kugel jedoch noch nicht stabil. Ihr müßt noch drei weitere Male atmen (Atemzug 11, 12 und 13), um diese Kugel zu stabilisieren. Beachtet, daß im Zentrum der großen Kugel die ursprüngliche kleinere Kugel ebenfalls noch immer da ist. Es gibt also zwei Kugeln, eine in der anderen.

Atem: Bildet im Augenblick des Ausatmens mit dem Mund ein kleines Loch und lasst eure Luft unter Druck entweichen. Achtet darauf, wie sich eure Bauchmuskulatur zusammenzieht und eure Kehle sich öffnet. Im ersten Augenblick dieses Atemzugs werdet ihr spüren, wie die Kugel anzuschwellen beginnt, während ihr die Luft mit Druck durch eure Lippen presst. Entspannt euch dann nach ein, zwei Sekunden des Pressens und lasst alle verbliebene Luft locker durch eure Lippen entweichen.

ELFTER, ZWÖLFTER UND DREIZEHNTER ATEMZUG:**Einatmen und Ausatmen**

Herz: Liebe (*Harmonie, Frieden und Ehrfurcht*).

Geist: Entspannt euch und lasst von euren Visualisierungen ab. Spürt einfach nur den Pranaström, der von den beiden Polen her fließt, am Nabel zusammentrifft und sich von dort nach außen zur großen Kugel ausdehnt. Die kleine Kugel im Zentrum ist sogar noch heller und hat eine höhere Energiedichte als die große. Von dieser inneren Kugel kann für diverse Zwecke Prana bezogen werden (z.B. zum Heilen).

Atem: Tiefer, rhythmischer yogischer Atem. Am Ende des dreizehnten Atemzugs habt ihr die große Kugel stabilisiert und seit auf den wichtigen vierzehnten Atemzug vorbereitet.

Teil 3: Der vierzehnte Atemzug Das Christusbewußtsein

VIERZEHNTER ATEMZUG:

Herz: Allumfassende Liebe.

Geist: Versetzt am Anfang des vierzehnten Einatmens unter Einsatz eurer Geisteskraft und eurer Gedanken den Punkt, an dem sich die beiden Pranastrahlen begegnen, vom Nabel (drittes Chakra) nach oben (zu einer Stelle etwa ein oder zwei Finger breit oberhalb des unteren Endes des Brustbeins) - zu dem zur vierten Dimension gehörenden fünften Chakra des Christusbewußtseins. Die gesamte große Kugel, zusammen mit der ursprünglichen kleinen Kugel, die noch immer in der großen enthalten ist, wandert innerhalb der Pranaröhre zu dem neuen Begegnungspunkt hinauf. Obwohl das ganz einfach zu bewerkstelligen ist, ist es dennoch eine extrem wirkungsvolle Bewegung. Von diesem neuen Punkt innerhalb der Röhre aus zu atmen wird euer Gewahrsein unweigerlich vom Bewußtsein der dritten zu dem der vierten Dimension wechseln lassen, beziehungsweise vom Erd- zum Christusbewußtsein.

Es wird eine Weile dauern, bis es diese Wirkung auf euch hat, aber es ist unvermeidbar, wenn ihr mit dieser Übung fortfahrt.

Körper: Die folgende Mudra wird für den Rest der Meditation angewandt: Die Männer legen die linke Hand auf die rechte, beide Handflächen zeigen hierbei nach oben und die Frauen le-

gen die rechte Hand auf die linke. Die Daumen berühren sich dabei leicht. Es ist eine entspannende Mudra (*7).

Atem: Tiefer, rhythmischer yogischer Atem.

Atmet ihr jedoch weiter aus eurem Christuszentrum, ohne zur Mer-Ka-Ba fortzuschreiten (was solange zu empfehlen ist, bis ihr den Kontakt zu eurem höheren Selbst hergestellt habt), so geht zu einem sanften, bequemen, rhythmischen Atem über. Mit anderen Worten, atmet rhythmisch, aber dabei doch so, wie es für euch bequem ist - eure Aufmerksamkeit ruht dabei mehr auf dem Fluss der Energie, die die Pranaröhre hinauf- und hinabwandert, am Brustbein zusammenkommt und sich zu der großen Kugel ausdehnt. Spürt einfach den Energiefluss. Nehmt eure weibliche Seite dazu, einfach zu SEIN. Denkt an diesem Punkt nicht; atmet einfach nur, fühlt und seid. Spürt durch den Christusatem eure Verbindung zu allem Leben. Erinnt euch an eure innige Beziehung zur Schöpfung (zu Gott). (*8)

Teil 4: Die letzten drei Atemzüge **Das Fahrzeug des Aufstiegs erschaffen**

FÜNFZEHNTER ATEMZUG: Einatmen

Herz: Bedingungslose Liebe zu allem Leben.

Geist: Nehmt das gesamte Sterntetraeder wahr. Jedes besteht aus einem Sonnen- (männlichen) Tetraeder, das mit einem Erd- (weiblichen) Tetraeder verschachtelt ist. Diese beiden, das Sonnen- und das Erdtetraeder zusammen genommen, bilden das Sterntetraeder in seiner Gesamtheit (den dreidimensionalen Davidstern). Macht euch nun bewußt, daß da

*IN WIRKLICHKEIT DREI VONEINANDER UNABHÄNGIGE
STERNTETRAEDER ÜBEREINANDER GELAGERT SIND.*

Es existieren drei komplette Sterntetraeder, die genau die gleiche Größe haben und wie eines erscheinen, aber separat voneinander existieren. Jedes Sterntetraeder hat exakt dieselbe Form und Größe und jedes Sterntetraeder verfügt über eine eigene Polarität:

NEUTRAL, MÄNNLICH UND WEIBLICH.

Und zwei der drei Sterntetraeder können sich um die Achse drehen, die bei allen dreien gemeinsam vorhanden ist.

Das erste Sterntetraeder ist neutraler Natur. Es ist buchstäblich euer Körper als solcher, und es sitzt im Zentrum unverrückbar an der Basis eurer Wirbelsäule. Es ändert seine Ausrichtung nie (es sei denn unter bestimmten, selten auftretenden Bedingungen, auf die hier nicht eingegangen wird). Es umgibt deinen Körper so, wie es deinem Geschlecht entspricht.

Das zweite Sterntetraeder ist männlicher und elektrischer Natur. Es ist buchstäblich euer Verstand und es kann sich im Verhältnis zu eurem Körper gegen den Uhrzeigersinn drehen. Anders formuliert: es rotiert von euch aus gesehen nach links.

Das dritte Sterntetraeder ist weiblicher und magnetischer Natur. Es ist buchstäblich euer Emotionalkörper und es kann sich im Verhältnis zu eurem Körper im Uhrzeigersinn drehen. Anders formuliert: es rotiert von euch aus gesehen nach rechts. (*9)

Beim Einatmen zum fünfzehnten Atemzug sagt ihr im Geist die Schlüsselworte:

“gleiche Geschwindigkeit”.

Damit werden die beiden drehfähigen Sterntetraeder sich mit gleicher Geschwindigkeit in entgegengesetzten Richtungen zu drehen beginnen. Euer Geist weiß genau, was eure Intention ist, und eure Mer-Ka-Ba wird das tun, was ihr sagt. Das bedeutet, daß es für jede komplette Drehung des mentalen (männlichen) Sterntetraeders eine komplette Drehung des emotionalen (weiblichen) Sterntetraeders geben wird. Dreht sich das eine zehnmal pro Sekunde, so wird sich auch das andere zehnmal pro Sekunde drehen, nur in die entgegengesetzte Richtung.

Körper: Macht mit der Mudra der ineinanderliegenden Hände weiter. Ihr könnt aber auch die Mudra der ineinander verschlungenen Finger anwenden. Faltet die Hände wie zum Gebet, die Daumen berühren sich dabei leicht.

Atem: Erneut tiefer, rhythmischer yogischer Atem, doch nur für die nächsten drei Atemzüge. Kehrt danach zu einem weichen, rhythmischen Atem zurück. Wir werden hierauf noch einmal zu sprechen kommen.

FÜNFZEHNTER ATEMZUG: Ausatmen

Geist: Die beiden Sterntetraeder beginnen zu wirbeln. Im Nu werden sie sich an ihren Spitzen mit einem Drittel der Lichtgeschwindigkeit bewegen. Ihr werdet das wahrscheinlich nicht sehen können, da die Geschwindigkeit der Sterntetraeder enorm groß ist, aber ihr könnt es spü-

ren. Ihr werdet zu diesem Zeitpunkt nirgendwohin reisen, noch werdet ihr ein aufregendes Erlebnis haben. Es ist, wie wenn ihr den Anlasser eures Autos betätigt und der Motor läuft, aber noch im Leerlauf ist. Es ist ein essentieller Schritt bei der Erschaffung der Mer-Ka-Ba.

Atem: Formt mit den Lippen ein kleines Loch, wie ihr es schon für Atemzug Nummer zehn getan habt. Blast wieder auf die gleiche Weise die Luft hinaus und spürt, wie die beiden Sternetraeder zu wirbeln beginnen. **(*10)**

SECHZEHNTER ATEMZUG: Einatmen

Geist: Das ist der frappierendste Atemzug. Sagt euch innerlich beim Einatmen:

“Vierunddreißig zu Einundzwanzig”.

Das ist der Code für euren Verstand, damit sich die beiden Sternetraeder mit einer jeweils unterschiedlichen Geschwindigkeit im Verhältnis 34 zu 21 drehen. Das bedeutet, daß der mentale (männliche) Sternetraeder sich 34 Mal nach links dreht, während der emotionale (weibliche) Sternetraeder sich gleichzeitig 21 Mal nach rechts dreht. Während die beiden Sternetraeder beschleunigen, bleibt das Verhältnis der beiden Geschwindigkeiten konstant. **(*11)**

Atem: Tiefer, rhythmischer yogischer Atem.

SECHZEHNTER ATEMZUG: Ausatmen

Geist: Wenn ihr ausatmet, beginnen die beiden Sternetraeder unverzüglich ihre Geschwindigkeit von einem Drittel auf zwei Drittel der Lichtgeschwindigkeit zu erhöhen. Wenn sie sich zwei Drittel der Lichtgeschwindigkeit annähern, kommt es zu einem Phänomen: In schnellem Tempo entsteht eine flache, energetische Scheibe, die sich vom Zentrum eures Körpers (die ursprünglichen acht Zellen an der Basis eurer Wirbelsäule) bis zu einem Durchmesser von ca. 17 Metern ausdehnt. Eure Energiekugel, die ihr mit dem zehnten Atemzug erzeugt habt, bildet zusammen mit dieser neu erschaffenen Scheibe eine Form, die wie eine fliegende Untertasse um euren Körper herum aussieht. Diese Energiematrix wird Mer-Ka-Ba genannt. *(Vergleichbar mit diesem Bild der “Sombroergalaxie”.)*



Diese Form ist aber noch nicht stabil. Wenn ihr die Mer-Ka-Ba nun um euch herum sehen oder spüren könnt, so werdet ihr merken, daß sie noch instabil ist. Sie wird langsam taumeln. Deshalb ist Atemzug Nummer siebzehn notwendig, um die Mer-Ka-Ba zu beschleunigen und damit zu stabilisieren.

Atem: Ebenso wie bei Atemzug Nummer fünfzehn. Durch den ausgepressten Atem beschleunigt die Mer-Ka-Ba und die Position stabilisiert sich.

SIEBZEHNTER ATEMZUG: Einatmen

Herz: Vergesst nicht: Während der ganzen Meditation ist es wichtig, bedingungslose Liebe zu allem Leben zu empfinden, ansonsten bleibt sie wirkungslos.

Geist: Sagt euch beim Einatmen innerlich den Code:

“neun Zehntel Lichtgeschwindigkeit”.

Das informiert euren Verstand, daß er die Geschwindigkeit der Mer-Ka-Ba auf 9/10tel der Lichtgeschwindigkeit steigern soll, was das rotierende Energiefeld der Mer-Ka-Ba stabilisieren wird. Das dreidimensionale Universum, in dem wir leben, ist auf 9/10tel der Lichtgeschwindigkeit eingestellt. Jedes Elektron dreht sich mit dieser Geschwindigkeit um den Atomkern. Das ist der Grund, warum man gerade diese Geschwindigkeit wählt.

Außerdem wird diese Beschleunigung noch etwas anderes bewirken. Sie wird es euch erlau-

ben, eure Mer-Ka-Ba in der dritten Dimension zu verstehen und mit ihr arbeiten zu können, ohne daß ihr Erfahrungen in der vierten oder noch höheren Dimensionen gemacht haben müßt. (*12)

Atem: Tiefer, rhythmischer yogischer Atem.

SIEBZEHNTER ATEMZUG: Ausatmen

Geist: Die Rotationsgeschwindigkeit nimmt zu, sie erreicht 9/10tel der Lichtgeschwindigkeit und stabilisiert die Mer-Ka-Ba. Ihr seid nun in eurem stabilen, mit der dritten Dimension harmonisierten Himmelsgefährt. Mithilfe eures höheren Selbst werdet ihr verstehen lernen, was das wirklich bedeutet.

Atem: Ebenso wie bei Atemzug Nummer fünfzehn und sechzehn.

Nachdem ihr mit dieser Meditation fertig seid, könnt ihr technisch gesehen sofort aufstehen und in euer Alltagsleben zurückkehren. Wenn ihr das tut, versucht solange ihr könnt an euren Atem und den Energiefluss durch und um euren Körper zu denken und ihn zu spüren, bis ihr in der Lage seid, zu erkennen, daß das Leben eine Meditation mit offenen Augen ist und daß alle Dinge heilig sind.

Wünschenswert wäre es allerdings, noch eine Weile länger in der Meditation zu bleiben, vielleicht fünfzehn Minuten bis eine Stunde. Während ihr in diesem Meditationszustand in eurer aktivierten Mer-Ka-Ba seid, werden eure Gedanken und Gefühle immens verstärkt. Das ist ein großartiger Zeitpunkt für positive Affirmationen. Sprecht mit eurem höheren Selbst, um die vielfältigen Möglichkeiten dieser besonderen Zeit zu entdecken.

ACHTZEHNTER ATEMZUG:

Dieser ganz besondere Atemzug wird hier nicht vermittelt. Ihr müsst ihn von eurem höheren Selbst empfangen. Es ist der Atem, der euch mit Lichtgeschwindigkeit in die vierte Dimension bringt (oder noch höher, wenn euer hohes Selbst es so verfügt). Er basiert auf ganzzahligen Brüchen (genau wie in der Musik).

Ihr werdet aus dieser Welt verschwinden und in einer anderen wieder auftauchen, die für eine Zeitlang eure neue Heimat sein wird. Das ist nicht das Ende, sondern der Anfang eines sich unablässig sich erweiternden Bewußtseins, daß euch zur Quelle allen Lebens zurückbringt. Ich bitte Euch, mit diesem Atem nicht zu experimentieren, bevor ihr soweit seid. Das kann gefährlich sein. Wenn die Zeit dafür gekommen ist, wird euer höheres Selbst euch dazu bringen, euch zu erinnern, wie dieser achtzehnte Atemzug funktioniert.

Es gibt nun viele Menschen, die derzeit lehren, wie dieser Atem funktioniert, insbesondere im Internet. Ich kann euch nicht sagen, was ihr zu tun und zu lassen habt, aber bitte seid vorsichtig. Viele dieser Lehrer sagen, sie wüßten, wie es geht und könnten euch hierhin und dorthin bringen und wieder zur Erde zurück. Aber vergesst nicht: Wenn ihr wirklich diesen Atem praktiziert, so werdet ihr aufhören, in dieser Dimension zu existieren. Die Idee, ihr könntet in eine höhere Dimension gehen und dann zur Erde zurückkehren, ist höchst unwahrscheinlich. Solltet ihr wirklich eine höhere Welt erfahren, so würdet ihr nicht mehr zurückkommen wollen.

Die beschleunigte Entwicklung des Geistes in der Materie

Viele von den Menschen, die ihre Mer-Ka-Ba erfahren haben, sprechen von einer emotionalen Befreiung. Das ist ganz natürlich. Wenn ihr die Mer-Ka-Ba-Meditation praktiziert und das Prana nach so vielen Jahrtausenden wieder in Fluss kommt, so kann es sein, daß euer hohes Selbst die Kontrolle über euer Leben übernimmt und eine Reinigung vollzieht. Damit meine ich, daß ihr oft Personen, Dinge und Orte verlassen werdet, die eure spirituelle Entwicklung blockiert haben. Anfangs mag das wie ein Verlust erscheinen oder wie etwas Negatives. Aber wenn euer neues Leben sich mehr fokussiert, werdet ihr verstehen, warum sich bestimmte Dinge ändern mußten. Habt während dieser Übergangsperiode keine Angst. Ihr seid geschützt. In welchem Ausmaß ihr diesen Übergang erfahrt, wird davon abhängen, wie rein und ohne Anhaftungen euer Leben zuvor war.

Es ist, wie wenn man eine Medizin einnimmt. Zuerst mag es den Anschein haben, als würde die Krankheit noch schlimmer werden, während die Krankheit aus dem Körper herauskommt. Wie lange so ein Übergang braucht, hängt davon ab, wie krank ihr zuvor wart.

Gelegentlich auftauchende Probleme und Mißverständnisse

1. *Alleinige Drehung von Ober- und / oder Unterteil der Tetraeder:*

Einer der häufigsten Fehler, die gemacht werden. Wie schon in Anmerkung 9 beschrieben, schadet dies nicht, aber verhindert die wirkliche spirituelle Entwicklung der echten Mer-Ka-Ba.

2. Die Tetraeder werden als entweder zu klein oder zu groß erlebt, oder eines ist größer als das andere:

Eure Tetraeder sind ein exaktes Maß für das Polaritätsgleichgewicht in eurem Körper. Die erste und primäre Polarität in eurem Körper kommt von euren Eltern. Bei der Empfängnis erhaltet ihr die Energien eurer Eltern, die eure Tetraeder formen: Die Energien des Vaters bestimmen das Sonnentetraeder, die Energien der Mutter das Erdtetraeder. Wenn man in Zusammenhang mit seinen Eltern in seiner Kindheit (insbesondere in den ersten drei Lebensjahren) ein Trauma erlebt hat, so werden die Tetraeder dieses Trauma spiegeln. Wenn es nur ein einmaliges Erlebnis war, so kann das entsprechende Tetraeder wieder ausheilen und seine normale Größe annehmen. Wenn die emotionalen Verletzungen aber andauern, so werden die Tetraeder dauerhaft entstellt und beeinflussen dann euer Leben auch dauerhaft, es sei denn, es findet auf irgend eine Weise Heilung statt. In so einem Fall wird emotionale Heilung oder Therapie notwendig sein.

3. Die Scheibe, die von der Mer-Ka-Ba ausgeht, befindet sich am falschen Platz:

Die im Durchmesser rund 17 Meter große Scheibe hat ihr Zentrum in der Dammgegend, im Wurzelchakra, an dem Sitz der ursprünglichen acht Zellen. Sie muß fest an diesem Punkt verankert sein. Mitunter sieht man, wie sie inkorrekterweise anderen Chakras oder sonstigen Stellen des Körpers entspringt. Dann ist es wichtig, die Scheibe mit der Kraft des Geistes an den richtigen Ort zu versetzen und zur Stabilisierung eine Weile dort mental festzuhalten. Wenn ihr das ca. eine Woche so praktiziert habt, wird das Zentrum der Scheibe dort bleiben.

4. Die Tetraeder rotieren mit umgekehrten Drehzahlverhältnis:

Diverse falsch verstandene Informationen können ein Mer-Ka-Ba-Feld mit umgekehrtem Drehzahlverhältnis bewirken. Dann dreht sich der mentale (männliche) Sterntetraeder 21 Mal nach links, während der emotionale (weibliche) Sterntetraeder sich gleichzeitig 34 Mal nach rechts dreht. Dieser Zustand ist **sehr gefährlich**. Diese Umkehr wirkt dem Leben entgegen. Wenn ihr das lange genug tut, wird es mit Sicherheit zu Krankheit oder sogar zum Tod führen. Die Lösung ist simpel: fangt mit eurer Meditation noch einmal von vorne an und korrigiert die Drehgeschwindigkeiten. Noch einmal zur Vertiefung: Der mentale (männliche) Sterntetraeder muß sich 34 Mal nach links drehen, der emotionale (weibliche) Sterntetraeder dreht sich gleichzeitig 21 Mal nach rechts.

5. Ihr seht euch selbst in einem kleinen Sterntetraeder vor euch und außerhalb eures Körpers:

Dieser Zustand erzeugt nicht das Mer-Ka-Ba-Feld. Euer Geist muß eine Verbindung zum tatsächlichen Energiefeld der Sterntetraeder herstellen und ihr müßt im Zentrum dieses Feldes stehen, das um euren Körper herum existiert. Erst dann wird sich der Geist mit dem Lichtkörper verbinden.

Variationen

6. Einsatz der Mudras:

In den ersten Wochen ist die genaue Beachtung der Mudras sehr wichtig. Sobald Geist und Körper jedoch erst einmal wissen, was ihr euch zu tun bemüht, könnt ihr die Mudras lockerer ausführen oder sogar ganz darauf verzichten. Der Körper muß erst einmal lernen, den Anschluß an ein bestimmtes elektrisches System in ihm herzustellen. Weiß der Körper erst einmal, wie das geht, kann er das auch Kraft eurer Intention. Es ist wie beim Radfahren. Zuerst müßt ihr noch bewußt auf das Gleichgewicht achten; wenn der Körper gelernt hat, wie das geht, wird es zum Automatismus.

7. Luft ausstoßen (10., 15., 16. und 17. Atemzug):

Hier ist es wie unter Punkt 6. Die erste Zeit ist das Luftausstoßen sehr wichtig, danach kann es ganz leicht oder gar nicht erfolgen. Wenn Geist und Körper der Intention folgen, werden die Funktionen automatisch erfüllt.

8. Farben:

In den ersten Wochen ist es wichtig, den Tetraedern und der Atemröhre die Farbe des Pranas zu geben (die Farbe Blau-weiß kommt dem am nächsten). Bei der Entwicklung der Mer-Ka-Ba-Erfahrung haben manche festgestellt, daß sich andere Farben einstellen und sind sich nicht sicher, ob das in Ordnung ist. Es ist nicht falsch, sondern ganz normal. Laßt es zu, wenn Far-

ben ins Spiel kommen. Laßt es geschehen. Spürt, was sich in eurem Geist und Körper abspielt. Seht euch die Bilder an, die vor eurem geistigen Auge auftauchen. Diese Dinge sind Botschaften eures höheren Selbst. Dies ist direkte Kommunikation mit eurer Seele.

9. Sonstige Sinne:

Alle eure Sinne werden durch die Mer-Ka-Ba-Meditation angeregt. Habt keine Angst, wenn es zu euch unbekanntem Phänomenen kommt. Entspannt euch und laßt es geschehen. Vielleicht beginnt ihr Bilder und Farben zu sehen, Klänge, Stimmen oder sogar Musik zu hören. Ihr riecht vielleicht köstliche Düfte, habt Geschmackserlebnisse oder spürt Berührungen, seht vielleicht auf eine neue und unerwartete Art und Weise, die nicht von euren Augen her zurühren scheint. Eure Sinne werden wach und grenzenlos. Habt Freude daran. Eine neue Welt kommt zum Vorschein und ihr seid dabei ein Kind.

10. Empfindungen und Gefühle:

Gefühle spielen beim Erleben der Mer-Ka-Ba eine enorme Rolle. Es ist ja auch der weibliche, der Emotionalkörper, der die Mer-Ka-Ba lebendig werden läßt, nicht nur das männliche Wissen, wie man sie erzeugt. Liebe und Wahrheit sind Grundbestandteil der Mer-Ka-Ba. Geht achtsam mit euren Gefühlen um. Unterdrückt nichts. Während ihr die Mer-Ka-Ba entwickelt, greifen eure Emotionen und Empfindungen in das Mer-Ka-Ba-Feld ein. Experimentiert damit.

11. Sexuelle Energie

Sexuelle Energie ist innerhalb des menschlichen Bewußtseins etwas Primäres für die Mer-Ka-Ba. Wenn ihr keine sexuelle Energie mehr nutzt, braucht ihr das Folgende nicht zu beachten. Für alle anderen ist ein Aspekt des altägyptischen Wissens über die sexuelle Energie und den Orgasmus wichtig: das *Ankhen*.

Sexuelle Energie und Orgasmus

Im alten Ägypten war man der Ansicht, daß der Orgasmus der Schlüssel zum ewigen Leben ist und eng mit dem fünften Chakra (Christusbewußtsein) zusammenhängt. Sie hielten den Orgasmus für gesund und notwendig, glaubten jedoch, daß es die Strömungen der sexuellen Energie zu lenken gälte; dabei wendeten sie tiefreichende Techniken an, die keinem anderen System gleichen.

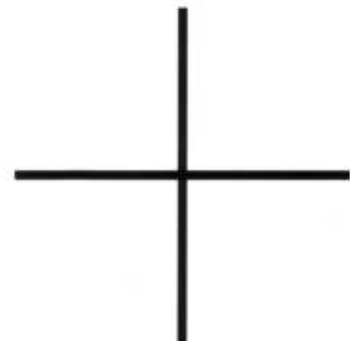
Heute achten die Menschen, wenn sie mit sexueller Energie und dem Orgasmus umgehen, in der Regel wenig darauf, was mit dieser Energie geschieht, wenn sie freigesetzt wird. Gewöhnlich wandert diese Energie die Atemröhre hinauf und strömt aus dem 13. Chakra, der Spitze der Atemröhre. Damit geht die konzentrierte Lebensenergie des Orgasmus verloren. Es ist eine Art Entladung des Energiekörpers.

Aus diesem Grund empfehlen die hinduistischen und tibetischen Tantrasysteme den Männern, die Ejakulation zu vermeiden und den Orgasmus zu kontrollieren, um die sexuelle Energie nicht zu verlieren.

Ganz anders die Ägypter:

Sie wußten, daß die sexuelle Energie kontrolliert und umgeleitet werden kann, sodaß der Orgasmus zu einer Quelle unendlicher pranischer Energie wird, die nicht verloren geht. Sie stellten fest, daß die Mer-Ka-Ba von dieser kontrollierten sexuellen Energie profitiert und glaubten, daß der Orgasmus unter den richtigen Voraussetzungen zum ewigen Leben führen würde - und daß das ANKH der Schlüssel dazu ist.

Ohne eine lange Abhandlung zu verfassen sei gesagt, daß das 5. Chakra das erste Chakra ist, das sowohl eine "Von-hinten-nach-vorne-Energie" als auch eine "Von-links-nach-rechts-Energie" besitzt. Von oben und schematisch betrachtet sehen diese Energieströme im fünften Chakra aus wie ein Kreuz:



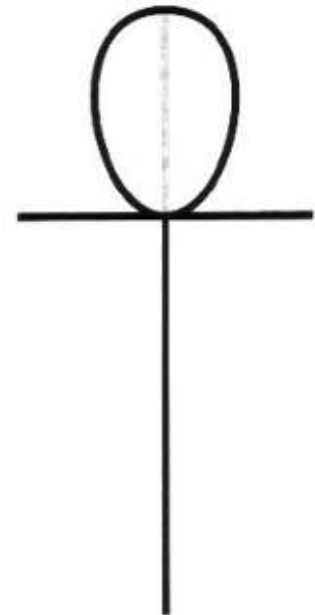
Wenn wir uns diesen Energiestrom bei einem Menschen von vorne anschauen, so sieht das schematisch dargestellt so aus:

Die lange senkrechte Linie stellt die Pranaröhre dar. die waagrechte den Energiestrom der "Von-links-nach-rechts-Energie" im fünften Chakra. Es ist kein Zufall, daß das auch ein christliches Symbol ist (obwohl die Bedeutung eher zu "Jesus am Kreuz" umgewandelt worden ist).



Das ägyptische Zeichen "Ankh" ist nicht nur ein Schriftzeichen. sondern symbolisiert einen speziellen Energiefluß im menschlichen Körper. Diese Symbolik erschließt sich beim Menschen, wenn er von der Seite gesehen wird:

Die senkrechte Linie symbolisiert die Pranaröhre, die waagrechte den Energiefluß im fünften Chakra der "Von-hinten-nach-vorne-Energie". Die graue, senkrechte Linie stellt den "normalen" Energiefluß in der Atemröhre beim Orgasmus dar, die Schleife zeigt die andere Energie-Röhre, die beim "Ankhen" aktiviert wird. (Diese Informationen über diese spezielle Ankh-Röhre und die damit zusammenhängenden Techniken haben die Ägypter von der Tat-Bruderschaft erhalten und stammen ursprünglich aus Atlantis.)



Es ist sehr interessant, daß die Christen das verstanden haben müssen, denn in vielen christlichen Richtungen findet man in kichlichen Zeiten, die mit Wiederauferstehung in Verbindung stehen, das folgende Symbol:

Das Symbol zeigt alle drei Ansichten gleichzeitig - von oben, vorn und von der Seite. Jedoch wurde die komplette Schlaufe nicht dargestellt, damit die Verbindung zur altägyptischen Religion nicht deutlich wurde.



Anleitung für den "Ankh-Orgasmus"

(Was ihr vor dem Orgasmus tut, bleibt vollkommen euch selbst überlassen. Ich bin nicht hier, um über euch zu urteilen - und die Ägypter würden es erst recht nicht tun. Aus ihrer Sicht ist das "Ankhen" von höchster Bedeutung, will man das ewige Leben erreichen, was nicht bedeutet, in einem Körper ewig zu leben, sondern bei der Wiedergeburt *sich zu erinnern.*)

1. Atmet in dem Moment, wo ihr die sexuelle Energie eure Wirbelsäule hinaufsteigen fühlt, ganz tief ein. Füllt eure Lungen dabei zu 90% und haltet dann den Atem an.
2. Laßt die sexuelle Energie des Orgasmus eure Wirbelsäule hinaufsteigen, doch sobald sie das fünfte Chakra erreicht, müßt ihr mit eurer Willenskraft den Fluss der Energie im rechten Winkel nach hinten aus dem Körper hinauslenken. Sie wird dann automatisch innerhalb der Ankh-Röhre weiterfließen. Sie wird eine langsame, schleifenförmige Kehrtwendung machen: hinaufwandern, durch das dreizehnte Chakra, das obere Ende der Pranaröhre gehen und dann weiter hinab, bis sie von vorne wieder zum fünften Chakra zurückkehrt, wo sie begann, den Körper zu verlassen. All das findet statt, während ihr weiterhin die Luft anhaltet. Es kann sein, daß die Energie langsamer wird, während sie sich dem Ausgangspunkt nähert. Es kann auch sein, daß es einen Ruck durch den Körper gibt, wenn die Energie von vorne wieder ins fünfte Chakra fließt.
3. Atmet in dem Moment, wo die Energie wieder ins fünfte Chakra eintritt, vollständig ein, so weit wie ihr könnt.
4. Atmet nun ganz, ganz langsam aus. Die Orgasmus-Energie wird im Ankh-Kanal weiter zirkulieren, bis ihr voll ausgeatmet habt.
5. Atmet an diesem Punkt tief und langsam weiter. Spürt aber nun, wie die Prana-Energie von den beiden Polen der Atemröhre kommt und sich im fünften Chakra vereinigt. Nehmt eure Mer-Ka-Ba wahr und spürt, wie diese Energie in und durch euren ganzen Lichtkörper ausstrahlt. Laßt diese Energie auch in den physischen Körper hineinwandern, in die zellularen Ebenen und noch tiefer. Spürt, wie jede Zelle durch diese Lebenskraft verjüngt wird. Fühlt, wie diese wunderschöne Energie euch in eurem ganzen Sein umhüllt und in eurem Körper, Geist und Herzen Gesundheit bewirkt.
6. Atmet tief weiter, bis ihr spürt, wie eine tiefe Entspannung sich durch euren ganzen Körper ausbreitet. Atmet dann entspannt in eurem normalen Rhythmus weiter.
7. Gebt euch, wenn möglich, den Raum, euch danach vollkommen zu entspannen oder sogar eine Weile zu schlafen

Selbst wenn ihr das nur einige Wochen lang praktiziert, werdet ihr, so glaube ich, mehr als verstehen, was es damit auf sich hat und wollt wahrscheinlich nie mehr eine andere Art von Orgasmus erleben. Kontinuierlich praktiziert wird es eurem Mental-, Emotional- und physischen Körper zunehmend Gesundheit und Energie geben.

Leicht veränderte Auszüge aus:

Drunvalo Melchizedek - Die Blume des Lebens, Band 2, KOHA-Verlag GmbH, Burgrain
Titel der Originalausgabe: "The Ancient Secret Of The Flower Of Life", Light Technology Publishing, Sedona, USA

ANMERKUNGEN

*1

Wenn ihr auf der Erde gewesen seid und nicht erst neulich von irgendwo anders herkommt, schlummert eure Mer-Ka-Ba (euer Licht-Geist-Körper) seit ca. 13 000 Jahren. Es ist also sehr lange her, daß euer Körper diese Erfahrung an sich verspüren konnte. Diese Atemübung wird aufs Neue die lebende Mer-Ka-Ba um euren Körper entstehen lassen. Die Praxis dessen funktioniert ganz ähnlich wie ein Spinnrad, das immer wieder von neuem angetrieben werden muß, damit es sich weiterdreht.

In einer Mer-Ka-Ba beginnt das Rotieren irgendwann ein Eigenleben anzunehmen, und an einem Punkt bei der Übung wird der Drehvorgang endlos weitergehen. Aber das braucht seine Zeit. Dieser Zustand der Mer-Ka-Ba wird nun als der einer "permanenten Mer-Ka-Ba" bezeichnet, was bedeutet, daß die entsprechende Person permanent den Mer-Ka-Ba-Atem bewußt wahrnimmt.

Um es hier klarzustellen: die nachfolgende tägliche Übung ist eine Methode, um ein lebendiges Mer-Ka-Ba-Feld um euren Körper herum zu erzeugen, jedoch kann man mit der Übung eines Tages aufhören und an ihre Stelle tritt ein wirklich bewußtes Atmen.

Es gibt jedoch ganz klar erkennbare Probleme, die auftauchen können, wenn ihr mit der Übung aufhört, bevor eure Mer-Ka-Ba wirklich von Dauer ist. Euer Ego sagt euch vielleicht: "Oh ja, ich bin sicher, daß meine Mer-Ka-Ba wirklich dauerhaft ist", während das in Wirklichkeit gar nicht stimmt.

Wenn ihr allzu früh mit der Übung aufhört, wird eure Mer-Ka-Ba irgendwann nach ein, zwei Tagen keine lebendige Mer-Ka-Ba mehr sein (oder aufhören zu rotieren).

Woran erkennt ihr also, daß sie permanent ist? Bei einigen läßt sich das sehr schwer sagen, denn anfangs ist die Energie der Mer-Ka-Ba sehr subtil. Wenn ihr schon seit mehr als einem Jahr die Mer-Ka-Ba praktiziert und feststellt, daß ihr euch viele Male am Tag eurer Mer-Ka-Ba bewußt seid, so kann man mit ziemlicher Sicherheit annehmen, daß sie dauerhaft ist. Sofern ihr in Kontakt mit eurem höheren Selbst seid und ihr seid euch dessen sicher, könnt ihr es einfach fragen. Eines ist jedoch gewiss: wenn ihr mit eurer Übung aufhört und feststellt, daß ihr mehrere Tage lang nicht mehr an eure Mer-Ka-Ba gedacht oder euch an sie erinnert habt, müßt ihr noch einmal von vorn anfangen. Sobald ihr erst einmal bewußte Atmer seid, wird euch eure Mer-Ka-Ba jeden Tag in den Sinn kommen.

*2

Diese Anleitung arbeitet mit dem altägyptischen 13-Chakra-System. Diese Haupchakras befinden sich (von unten nach oben):

1. Chakra: Damm, 2. Chakra: Schambein, 3. Chakra: Nabel, 4. Chakra: Solarplexus, 5. Chakra: unteres Brustbein, 6. Chakra: oberes Brustbein, 7. Chakra: Kehle, 8. Chakra: Kinn, 9. Chakra: Nase, 10. Chakra: Drittes Auge, 11. Chakra: obere Stirn, 12. Chakra: Fontanelle und 13. Chakra: eine Handlänge über dem Kopf.

Bei einem schlanken Menschen kann man die gleichmäßigen Abstände zwischen den Chakrazentren finden, in dem man den Pupillenabstand der betreffenden Person als Maßeinheit nimmt (Ausnahme: 13. Chakra).

*3

Ihr werdet ein kleines dreidimensionales physisches Sterntetraeder brauchen, das ihr euch ansehen könnt. Beachtet, daß jede Kante dieses Sterntetraeders in der Länge in Wirklichkeit euren ausgestreckten Armen von der Spitze des Mittelfingers der einen Hand bis zur Spitze des Mittelfingers der anderen Hand entspricht (oder eurer Größe, wenn euch das lieber ist).

Der Sterntetraeder um euch herum ist sehr groß. Ihr könnt ein Dreieck der entsprechenden Größe auf den Boden zeichnen oder Schnüre verwenden, um die tatsächliche Größe eurer Tetraeder vor eurem geistigen Auge zu sehen. Am Besten ist es natürlich, einen 3-D-Sterntetraeder in realistscher Größe herzustellen, in den man sich hineinstellen kann.

Wenn ihr eure Tetraeder visualisiert, seht sie nicht außerhalb von euch selbst. Seht nicht einen kleinen Stern vor euch, in dem ihr euch befindet. So werdet ihr von dem eigentlichen Kraftfeld abgetrennt, und es erzeugt nicht die Mer-Ka-Ba. Euer Geist muß eine Verbindung mit dem tatsächlichen Feld herstellen. Seht also die Tetraeder um euren Körper herum, mit euch in ihnen.

Ihr habt unterschiedliche Optionen, um den Kontakt zwischen eurem Geist und euren Tetraedern herzustellen. Manche Menschen können sie sich visuell vorstellen, andere können sie spüren. Beide Wege sind gleichwertig. Zu Sehen hat seinen Sitz in der linken Gehirnhälfte (männlich), zu fühlen ist die rechte Gehirnhälfte (weiblich). Beides funktioniert. Manche Menschen können beides gleichzeitig, und auch das ist in Ordnung.

*4

Eine Mudra ist eine Stellung der Hand und Finger. Bei vielen spirituellen Übungen kommen Mudras zum Einsatz. Sowohl die Tibeter als auch die Hindus verwenden sie in ihren Übungen. Dadurch wird euer Körper bewußt an einen bestimmten elektrischen Schaltkreis in eurem Körper angeschlossen.

Wenn ihr die Mudras wechselt, werdet ihr an jeweils andere Schaltkreise angeschlossen. Es gibt im Körper acht elektrische Schaltkreise. Sie hängen mit den ursprünglichen acht Zellen zusammen, aus denen sich euer Körper entwickelt hat. Es ist schwer, das hier zu erklären, aber jedenfalls ist es nur nötig, bei sechs Schaltkreisen Ausgewogenheit herzustellen, um diese in allen acht zu erreichen (es entsteht dann, wenn drei elektrische Schaltkreise in einem Zustand des Gleichgewichts sind, auch ein Gleichgewicht beim vierten. Daher entsteht dann, wenn sechs Punkte des Sternentetraeders im Gleichgewicht sind, auch bei den letzten beiden, die die über dem Kopf und unterhalb der Füße angesiedelt sind, automatisch Ausgewogenheit). Deshalb gibt es für die acht elektrischen Schaltkreise nur sechs Atemzüge und die entsprechenden Mudras zur Herstellung des Gleichgewichts und zur Reinigung.

***5**

Die nachfolgenden Anweisungen für den kompletten yogischen Atem stammen aus *Science of Breath: A Complete Manual of the Oriental Breathing Philosophy of Physical, Mental, Psychic and Spiritual Development* von Yogi Ramacharaka (Yoga Publishers Society, 1904):

“Atmen Sie durch die Nasenlöcher, wobei Sie stetig einatmen und zuerst den unteren Teil der Lungen füllen, was dadurch erreicht wird, daß das Zwerchfell ins Spiel kommt; bei der Abwärtsbewegung wird ein sanfter Druck auf die Unterleibsorgane ausgeübt, wobei die Bauchwand leicht nach vorne gedrückt wird. Füllen Sie dann den mittleren Teil der Lungen, wobei die unteren Rippenbögen, das Brustbein und der Brustkorb nach außen geschoben werden. Danach füllen Sie den höheren Abschnitt der Lungen, sodaß sich der obere Brustraum vorwölbt, wodurch sich der Brustkorb hebt, einschließlich der oberen sechs oder sieben Rippenpaare.

Beim ersten Lesen mag es den Anschein erwecken, daß dieser Atemzug aus drei voneinander verschiedenen Bewegungen bestünde. Das ist jedoch nicht der Gedanke dabei. Das Einatmen erfolgt kontinuierlich, wobei die gesamte Brusthöhle vom abgesenkten Zwerchfell bis zum höchsten Punkt des Brustraumes in der Schlüsselbeingegend durch eine durchgängige Bewegung geweitet wird. Vermeiden Sie eine ruckartige Abfolge von Atemzügen und bemühen Sie sich vielmehr um Erreichung eines stetigen, kontinuierlichen Vorgangs. Mit etwas Übung werden Sie bald die Neigung überwinden, das Einatmen in drei Bewegungen zu unterteilen und zu einem gleichmäßigen, durchgehenden Atemzug gelangen. Mit etwas Übung können Sie das Einatmen in wenigen Sekunden bewerkstelligen.

Atmen Sie eher langsam aus, belassen Sie dabei die Brust in einer fixen Position, ziehen Sie den Bauch leicht ein und heben ihn langsam, während die Luft aus Ihren Lungen weicht. (Anmerkung: Manche Lehrer kehren diesen Teil um, indem sie den Bauch in einer festen Position belassen und von einer Entspannung der Brust sprechen. Beides ist in Ordnung.) Wenn die Luft komplett ausgeatmet ist, entspannen Sie Brust und Bauch. Mit etwas Praxis wird Ihnen dieser Teil der Übung leicht fallen, und der Bewegungsablauf wird, wenn Sie ihn sich erst einmal angeeignet haben, danach fast von allein stattfinden.”

***6**

Macht euch keine Sorgen, weil diese negative Energie ja in Mutter Erde gelangt. Die Erde ist problemlos in der Lage, diese Energie zu assimilieren. Wenn ihr jedoch im ersten Stock eines Gebäudes oder noch höher wohnt, kann es notwendig sein, noch etwas Zusätzliches zu tun, um verantwortlich zu handeln. Wenn diese Energie durch ein Gebäude in eine tiefer gelegene Etage wandert und sie kommt in Berührung mit anderen Menschen, so werden sie von ihr kontaminiert. Damit das keinen Schaden anrichtet, ist Folgendes notwendig:

Wir haben hier noch nicht erklärt, was es mit “übersinnlichen” Kräften auf sich hat, also müßt ihr es mir einfach auf Treu und Glauben abnehmen, wenn ihr es nicht versteht: Ihr müßt es vor euch sehen und wissen, daß diese negative Energie sich nicht an andere Personen heften und daß sie in vollem Umfang in Mutter Erde eintreten wird, ohne Schaden anzurichten. *Einfach indem ihr diesen Gedanken denkt, wird es so sein.*

***7**

Da derzeit, ausgelöst durch das neue Licht von unserer Sonne, eine sexuelle Veränderung stattfindet, können viele feststellen, daß sich ihre geschlechtliche Polarität verändert hat. Da diese Mudra nicht wirklich wichtig ist, wenn man von dem entspannenden Effekt auf die meditierende Person einmal absieht, hier nun die Anregung, getrost die Mudra zu verwenden, welche sich für euch richtig anfühlt. Und wenn sich das mitunter zu ändern scheint, dann geht mit dieser Veränderung.

***8**

Es wurde viele Jahre lang empfohlen, solange mit dem Kugelatem zu atmen, also den vierten Teil der Meditation nicht in Angriff zu nehmen, bis ihr Kontakt mit eurem höheren Selbst aufgenommen habt und euch euer höheres Selbst die Erlaubnis erteilt hat, mit der Meditation fortzufahren. Da die Erde sich in den letzten Jahren in ein höheres Bewußtsein begeben hat, kann man nun gleich wei-

tergehen zu Teil vier der Meditation, der Mer-Ka-Ba. Seid aber offen für die Kommunikation mit eurem höheren Selbst. Dieser vierte Teil ist durchaus ernst zu nehmen. Die Energien, die in und um euren Körper und Geist gelangen werden, haben enorme Kraft.

***9**

Eines der größten Mißverständnisse, die auftreten ist, sich nicht darüber im Klaren zu sein, daß es in Wirklichkeit *drei Sterntetraeder* um den menschlichen Körper gibt. Wenn man nun, entgegen der richtigen Rotationsmethode, nur das Sonnentetraeder gegen den Uhrzeiger- und das Erdtetraeder im Uhrzeigersinn rotieren lässt, ist das ein Fehler, der keinen wirklichen Schaden anrichtet, aber es bremst das weitere spirituelle Wachstum.

Dieser Typ von Mer-Ka-Ba bringt euch zu einem Oberton der dritten Dimension dieses Planeten, der seit Tausenden von Jahren von Medizinern und -frauen und Schamanen dazu benutzt wird, Macht zu erlangen und zu heilen. Selbst zur Kriegsführung wurde er eingesetzt. Aber er bringt euch nirgendwohin und er wird es euch definitiv nicht ermöglichen, in die höheren Welten aufzusteigen, zu denen uns die Erde derzeit hinbringen will. Sollte das auf euch zutreffen, fangt noch einmal von vorne an und macht die Übung so, wie hier beschrieben.

***10**

Nachdem ihr die Mer-Ka-Ba erzeugt und dies etwa zwei Wochen lang gemacht habt, könnt ihr so vorgehen, daß ihr dieses Ausatmen eher symbolisch angeht, denn euer Geist weiß genau, was eure Absicht ist und kann diesen Schritt ohne dieses Ausstoßen der Luft oder mit ihm erreichen.

***11**

Warum nimmt man die Zahlen 34 zu 21?

Diese beiden Zahlen sind Bestandteil der Fibonacci-Spirale. Die Fibonacci-Spirale lautet:

1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89 etc.,

bei der immer die beiden vorhergehenden Zahlen addiert die nächste Zahl ergeben. Diese Verhältnisse findet man bei allen gegenläufigen Feldern und spiralförmigen Strukturen in der Natur (sei es bei Kiefernzapfen, Sonnenblumen, Schneckenhäusern etc.). Das erklärt die Sache auf einer Ebene, aber warum gerade 34 zu 21?

Ohne eine lange Abhandlung zu schreiben sei gesagt, daß jedes Chakra eine unterschiedliche Geschwindigkeit, Farbe und emotionale / mentale Qualität aufweist. Das fünfte, auch Christusbewußtsein genannte Chakra, in das wir uns mit dem vierzehnten Atemzug begeben haben, bedingt durch seine eigene Rotationsgeschwindigkeit und Qualität eine entsprechende gegenläufige Geschwindigkeit der Mer-Ka-Ba, eben dieses 34-zu-21-Verhältnis. Beim Chakra darüber, dem sechsten oder Herzchakra haben wir ein Verhältnis von 55 zu 34 und bei dem darunter liegenden, dem dritten oder Solarplexuschakra 21 zu 13. Es ist aber nicht wirklich wichtig, daß wir das jetzt verstehen müssen, denn wenn wir die vierte Dimension erreichen, wird uns das komplette Wissen in Hinblick auf dieses Thema gegeben werden.

***12**

Viele Lehrer/-innen auf der Welt haben entschieden, Menschen beizubringen, ihre Mer-Ka-Ba schneller als mit Lichtgeschwindigkeit zu bewegen. Das ist ihre Entscheidung, aber für mein Empfinden ist das außerordentlich gefährlich. In den meisten Fällen wird das höhere Selbst dieser Menschen nicht zulassen, daß dies geschieht, selbst wenn die betreffende Person die Anweisung dazu erteilt.

Käme es jedoch tatsächlich dazu, daß die Mer-Ka-Ba sich bei jemanden schneller als mit Lichtgeschwindigkeit dreht, so wäre diese Person in dieser Welt nicht mehr sichtbar. Sie würde buchstäblich verschwinden und irgendwo anders im Universum auftauchen und dort existieren. Sie würde nicht mehr auf unserer Erde leben.

Es wird eine Zeit kommen, in der dies angemessen sein wird.