

Über das Buch

Die Merkaba gilt nach altägyptischer Überlieferung als feinstofflicher Lichtkörper, der uns umgibt und zu höheren Dimensionen führt. Man sagt, dass dieses Zeichen reiner Lichtschwingungen die Seele tief berührt. Das Aufbauen der Merkaba hilft uns dabei, in die eigene Kraft zu kommen und zum Mitschöpfer des Lebens zu werden.

Dieses Büchlein bietet eine gute Einführung zum Aufbau und zur Aktivierung der Merkaba und dem Lichtkörperprozess, der besonders in der aktuellen Zeit von großer Bedeutung ist. Indem wir in unsere Kraft gehen, sind wir in der Lage, uns, unseren Mitmenschen und der Erde auf eine neue Stufe des Daseins zu helfen.

Über die Autorin

Jeanne Ruland ist Mutter von drei Kindern, Flugbegleiterin, Buchautorin mit langjähriger schamanischer und metaphysischer Ausbildung und anerkannte Heilerin im Dachverband Geistiges Heilen. Mittlerweile kann sie auf einen reichen Erfahrungsschatz im Umgang mit den geistigen Kräften, die im Kern alle zur Einheit, zu Gott, zur Quelle führen, zurückgreifen. Dieses Wissen gibt sie gern weiter, um andere im Herzen zu berühren.

Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter
www.shantila.de

Jeanne Ruland

Merkaba

Die Aktivierung des Lichtkörpers

für die Neue Zeit

ISBN 978-3-89767-884-2

Jeanne Ruland:
Merkaba
Die Aktivierung des Lichtkörpers
für die Neue Zeit
© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner
Abbildungen: www.fotolia.de und
Markus Schirner
Redaktion & Satz: Tamara Kuhn, Schirner
Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

1. Auflage 2010

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Wie es zu diesem Büchlein gekommen ist	9
Die Merkaba – das Gefährt des Aufstiegs	19
Der Weg des Menschen	23
Die bekannteste Merkabageschichte im Abendland	28
Die Weisen aus dem Morgenland	30
Wie sieht die Merkaba aus?	33
Der Lichtkörper	37
Die sieben Chakren	38
Das Energiefeld	39
Öffnung des Herzens, der Liebe zu allem Leben	41
Die fünfte Kammer im Herzen.....	42
Heilung von männlich und weiblich in Ihnen	46
Das Atmen	49
Die Mer-Ka-Ba-Atmung	50

Mudras, Augenbewegungen und Atmung.....	59
Fingerhaltungen der Merkabameditation	59
Die Augenbewegungen, die den Strom der Energie lenken und leiten	64
Chakren-Atmung mit Mudra – die ersten sieben Atemzüge	65
Aufbau des Merkabafeldes.....	70
Erinnerung an das Feld, das uns umgibt.....	71
Entfaltung des Merkabafeldes.....	77
Aufbau des Torusfeldes.....	81
Die vollständige Merkabameditation.....	83
Die Programmierung der Merkaba	101
Löschen alter Programme.....	103
Neuprogrammierung der Merkaba	105
Was programmiere ich in einer Merkaba?.....	107
Wichtige Anmerkungen	111

*Altes atlantisches Wissen offenbart sich jetzt.
Die Zeit ist reif – erinnere dich,
ein Feld aus strahlendem Licht
umgibt jeden lebenden Organismus.
Riesig, leuchtend hell, kristallin schimmernd, klar, exakt,
geometrisch, vollkommen, alles in sich vereinend.*

*Mer – das Licht – Kind
Ka – der Geist – Vater Gott
Ba – die Seele – Mutter Göttin
Einheit der Triade – die heilige Dreifaltigkeit –
in ewiger Liebe verbunden,
aus der alles Leben entsteht.*

*Der Christusstern leuchtet in jedem von uns
und wartet auf sein volles Erwachen.
Er führt uns nach Hause,
sicher, geborgen, zentriert,
gleichzeitig ruhend und in Bewegung.*

*Erwecke das Lichtfeld in dir.
Erlebe dich neu.
Du bist ein Teil eines großartigen Plans.
Nimm deine Entwicklung in die Hand,
und lasse zu, dass sich dein Feld
von selbst aus der inneren Weisheit formt.
Fühle die Liebe zu allem Leben,
die Liebe, die immer da ist
und die alles in Schönheit, Kraft und Wahrheit erweckt.
Liebe vereint alles in sich und führt dich nach Hause.
Sie beginnt in dir.
Die schönste Reise
ist die Reise zum wahren Selbst.*



Wie es zu diesem Büchlein gekommen ist

Zur Merkaba führte mich mein Weg zuerst über die Träume und die Traumarbeit. In der fortgeschrittenen Traumarbeit geht es darum, das »Diamantene Fahrzeug«, das jeder Mensch hat, zu erwecken, um des Nachts bewusst in andere Dimensionen und Parallelrealitäten zu reisen und dort die Dinge, soweit es möglich ist, mithilfe des »Höheren Selbst« so zu steuern, dass sie sich auf gute und für uns hilfreiche Weise entfalten können. Alle Ereignisse, die wir erleben, träumen wir zuerst, doch wir sind uns dessen oft nicht bewusst. Durch bewusstes Träumen und durch Traumverschiebung können wir unsere erfahrbare Wirklichkeit verändern.

Ich lernte die bewusste Arbeit mit Träumen bei einem buddhistischen Meister, der viel mit Kristallen und der kristallinen Energie arbeitet, auf die wir uns vor dem »Niederlegen« konzentrieren sollten, um wach und klar in das Traumgeschehen einsteigen zu können. Kristalle und kristallines Licht erwecken das Diamantene Fahrzeug in uns, das Lichtfeld, das uns umgibt und das nicht mit der Aura gleichzusetzen ist. Es kann uns bewusst von einem Zustand in den anderen tragen, sodass wir das Traumgeschehen klar und wach zunächst beobachten und dann beeinflussen können. Diese kristalline Energie erlebe ich immer, wenn ein Merkabafeld vollkommen aufgebaut und aktiv ist. Oft war ich in meinen Träumen in einem klaren, hellen Stern, wo ich Unterweisungen der Meis-

ter empfing und eine neue Ausrichtung erfuhr. Eines Nachts hatte ich bei einer Traumverschiebung das Gefühl, dass mich mein Stern weit in das Universum des Seins zog und am Himmel aufging. Es war eine großartige Empfindung, ich fühlte mich sicher, geborgen, getragen, unverletzbar auf dieser Ebene und klar in den Weiten des Universums. Ich war dort und doch ganz hier, in einer neuen Präsenz, und ich hatte das sichere, tiefe Gefühl, das Urvertrauen, dass mir nichts geschehen konnte. Alles, was wir hier in der Gegenwart erleben, ist vorübergehend im Strom der Ewigkeit.

In der Mythologie der Aborigines, der Wesen der Traumzeit, gibt es eine Geschichte, die ich kurz, so, wie ich sie in Erinnerung behalten habe, wiedergeben möchte. Es wird erzählt, dass die Menschen einst in Kristallsternen oder auf Kristallschiffen hierher auf die Erde kamen. Mehr und mehr haben sie vergessen, wer sie sind und woher sie kommen. Es war ihnen nur zu bestimmten kosmischen Zeiten möglich, an den Ursprungsort zurückzukehren und hinter den Schleier der Traumzeit zu schauen. An bestimmten kosmischen Zeitfenstern (Sommersonnenwende, Wintersonnenwende ...) konnte man sich über Rituale, Gesänge und Tänze mit dieser ewig fließenden und tanzenden Energie verbinden, um so von die-

sem Strom der Liebe getragen und geführt zu werden.



Durch die kosmischen Ereignisse, die jetzt stattfinden, ist es uns möglich, uns wieder zu erinnern und immer mehr in den ursprünglichen Zustand einer unbegrenzten Energie in ein in dieser Dimension noch begrenztes Sein zurückzukehren.

Neben der Traumarbeit kam ich während meiner Alchemieausbildung mit der Merkaba in Berührung – im Zusammenhang mit den größten und heiligsten Einweihungshallen dieser Erde, den Hallen von Amenti.*

In der ersten geführten Reise in diese Dimension des Seins erlebte ich ein holistisches Universum in Form von geometrischen Formen und Mustern, die sich fortwährend veränderten und ineinanderflossen und doch ein immerwährendes Zentrum bildeten. Ich kann es nur mit dem Augenblick vergleichen, in dem wir in die Tiefe eines 3-D-Bildes schauen können und sozusagen ein Teil davon werden. Zum ersten Mal nahm ich Sterne, Mandalas und andere geometrische Figuren und ihre Wirkung wahr.

Während einer Reise nach Ägypten, nach Kairo zur Cheopspyramide, erfuhr ich ein weiteres Mal einen Dimensionenwechsel und eine Ausdehnung in mir damals noch unbekannte Seinsbereiche. Diese Pyramide ist einer der Eingänge zu den Hallen von Amenti, zu den großen Meistern von Raum und Zeit (diese Meister sind beispielsweise Hermes Trismegistos Thot, Isis, Horus, Saint Germain, Jesus Christus und

* Mehr über die Hallen von Amenti erfahren Sie in meinem Buch *Die Heilige Geometrie der platonischen Körper*, Darmstadt 2010.

viele weitere, die mit vollem Bewusstsein zwischen den Dimensionen wechseln und die Menschen von anderen Ebenen aus anleiten). Ich lag im Steinsarkophag der großen Cheops-pyramide. Ein eintöniger Gesang erklang, und ein Teil von mir wurde weit in das Universum gezogen, ein anderer Teil in das tiefste Erdinnere. Ich fühlte gleichzeitig Stillstand und Bewegung, Schwere und Leichtigkeit, Innen und Außen. Gegensätze vereinten sich, statt polar getrennt zu sein. Es war ein unbeschreibliches Gefühl, die Polarität in der Vereinigung zu erleben. Pure Freude und Energie durchfluteten mich, alles Getrenntsein endete, und das Eine Wesen, von dem wir alle ein Teil sind, offenbarte sich mir innerhalb von Sekunden. Vor meinem inneren Auge nahm ich einen Stern wahr, der aus zwei ineinandergleitenden Tetraedern bestand. Licht flammte auf, und ich hatte den Eindruck, dass Informationen aus Licht, die mein Verstand damals noch nicht erfassen und übersetzen konnte, in mich hereinfließen. Die universelle Sprache besteht aus Licht, Formen, Symbolen, Bildern und Gleichnissen, die sich auf vielerlei Art ausdrücken können.

Ein weiteres Mal hatte ich dieses Erlebnis 1992 bei der Toröffnung 11:11. Ich arbeitete zu dieser Zeit für eine Airline. In der Woche der Toröffnung hatte ich Standby und bekam aus dem Standby einen viertägigen Flug nach Kairo – und auf diese Weise konnte ich die Toröffnung miterleben, die Solara in wundervollen Spiraltänzen leitete. Während ich das ganze

Schauspiel beobachtete, nahm ich wieder diesen Stern wahr, der wie ein Tor in andere Dimensionen leuchtete und sich langsam öffnete, um eine neue Ebene des Seins hier auf der Erde einzuläuten. Ein unbeschreibliches Gefühl des Friedens durchflutete mich. Ägypten zieht mich immer wieder in seinen Bann, und die Pyramiden gehören zu den Orten, die ich bisher am häufigsten besucht habe.

2003 begegnete ich hier in Deutschland einem Lehrer, er unterrichtete mich in der Merkabameditation. Nun begann ich den Stern direkt um mich herum aufzubauen. Seit dieser Zeit praktiziere ich die Merkabameditation, sooft es mir möglich ist, und auf wesentlich einfachere Art als am Anfang. In der Alchemie heißt es: »Lerne die Regeln, bevor du sie brichst.« So hielt ich mich anfangs beim Aufbauen des Lichtfeldes genau an die Vorschriften, doch im Laufe der Zeit veränderte sich dies ganz von allein, einhergehend mit tiefen Erkenntnissen, die ich hier in diesem Buch mitteilen möchte.

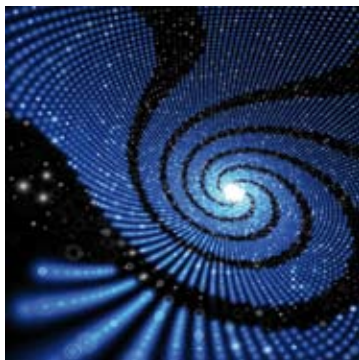
Zu Beginn bemerkte ich, wenn mein Merkabafeld aufgebaut war, keinen großen Unterschied in der Energie (ich hatte schon einige Einweihungen auf unterschiedliche Weise durchschritten), außer dass ich mich zentrierter, stabiler und ausgerichtet fühlte, und das nicht nur in der Nacht, sondern auch tagsüber. Allein dieses Gefühl war es mir wert, die Merkabameditation so oft wie möglich zu praktizieren. Ich fühlte, dass ich Aufgaben in »Lichtgeschwindigkeit« er-

ledigen konnte, viel mehr Energie hatte und ein größeres Umfeld mit meiner Energie versorgen konnte. Ich fühlte mich ruhig, gegenwärtig und gleichzeitig unglaublich bewegt und schnell. Viele indische Gottheiten werden in diesem Zustand dargestellt: ruhig sitzend, zentriert in der Mitte, mit vielen Armen, die vieles gleichzeitig auf harmonische Weise ausdrücken können.



Ein weiteres Phänomen, das mich begeistert, ist die sofortige Ruhe, die einkehrt, wenn ich diese Meditation praktiziere. Es ist, als ob man zu sich selbst, zu seinem Ursprung zurückkehrt, unbegrenzte Energie in einen einströmt und alles möglich wird, auch das, was man sich bislang noch nicht vorstellen oder verwirklicht sehen kann. Der Kontakt zu den Spirits, Engeln und Meistern verstärkt sich, die innere Führung wird klar, und das spirituelle Potenzial, das in uns schlummert, kann sich zu seiner vollen Größe entfalten. Es ist, als ob man sich aus der Abhängigkeit dieser Welt löst und in eine viel

größere Anbindung eintritt. Leichtigkeit, Freude und Begeisterung kehren ein. Es ist, als ob das Leben aus der tiefen, stillen, leeren, dunklen, ruhenden Unendlichkeit heraus in die lichtvolle, ewig schwingende, pulsierende Energie des ewigen Stroms des Seins tanzt. Das Leben ist ein Tanz der Energie.



Ich erfahre, was »Mana«, unbegrenzte Lebenskraft, bedeuten kann. Die ganze Kraft fließt aus mir hinaus, nichts im Außen hat Macht über mich. Alles hat diese eine Kraft in sich, im Zentrum des Seins. Der Baum hat sie, die Vögel haben sie, die Wolken und das Meer haben diese ewige Energie in sich. Die Kraft des Meeres kommt aus dem Meer selbst; die Kraft der Blume kommt aus der Blume selbst; die Kraft eines Kindes kommt aus dem Kind selbst. Wir beeinflussen uns alle gegenseitig. Wenn wir jedoch erkennen, dass diese Kraft aus uns selbst kommt, liegt es an uns, wie wir umgehen mit diesem

Einfluss anderer Energien, die auf unsere Energie treffen. Wir können sie wandeln, und sie können uns wandeln.

Wir können unsere Wirklichkeit gestalten, auch wenn wir immer mal wieder in alte antrainierte und erfahrene Muster der Vergangenheit fallen. Wir entscheiden mit, wie unsere Realität sich gestaltet. Die Merkaba hilft uns, uns auszurichten und aus unserer Mitte und dieser ewigen Kraft zu handeln, die alles durchdringt. Natürlich braucht dies Übung und Selbstmeisterung auf allen Ebenen. Ein entfaltetes Merkabafeld beschleunigt diesen Prozess.

Bei Erdheilungen oder Einzelsitzungen bleibt man klar verbunden. Eingebungen strömen ein, und das Ergebnis ist oft sofort auf dieser Ebene sichtbar. In uns ist so viel mehr, als wir ahnen. Die Energie ist unbegrenzt, die Kraftquelle immer da. Es liegt an uns, uns aus der Opferrolle zu befreien und zu kraftvollen Mitschöpfern zu werden. Die Merkaba ist eine der Möglichkeiten, mit dem Wahren Einen in Verbindung zu treten.

In der Arbeit mit der Merkaba wurden mir Wege gezeigt, die sehr heilsam für Körper, Geist und Seele sind und die uns helfen, bestimmte Felder in uns zu heilen und damit auch in der Welt. Ich habe dieses Büchlein geschrieben, weil mich die Merkaba begeistert und ich mit meinen Erfahrungen Ihnen, meinen Lesern, einen leichten Weg zeigen möchte, Ihr volles Potenzial zu erwecken, Ihr Licht leuchten zu lassen und diese Kraft zu erfahren und zu leben. Zur Merkaba in ihrer Kom-

plexität gibt es schon wunderbare Bücher, die keiner besser hätte schreiben können als Drunvalo Melchizedek, dessen Arbeit ich sehr schätze und dessen Bücher ich sehr empfehlen kann. Ich möchte jedoch einen Weg über das Herz in das Lebendige Sein aufzeigen, ohne physikalische Begriffe, die ein Merkabafeld zwar erklären, aber nicht wirklich entfalten können. Dieses Büchlein soll Sie in die praktische Arbeit mit der Merkaba einführen, dem Diamantenen Fahrzeug, das in vielen alten Traditionen eine solch bedeutende Rolle spielt.

Liebe ist die Quelle.

Leichtigkeit ist der Weg.

Freude ist das Sein.

Staunen ist die Kraft des Herzens.

Gestalte das Wunder des Lebens, das du bist.

*Lasse deinen Stern am Himmel aufgehen,
und erinnere an das kraftvolle Leuchten in allem.*

*Viel Segen auf allen Wegen in neue Dimensionen und in ein
neues Zeitalter des Friedens, das schon existiert.*





Die Merkaba – das Gefährt des Aufstiegs

»Mer« ist Licht. »Ka« ist Geist. »Ba« ist Körper.

Die Merkaba, das »Himmelsgefährt« oder »der Wagen«, ist eine kristalline Lichtstruktur, mit der Sie in Ihrer Ganzheit in andere Ebenen und Dimensionen reisen, wandeln und ganz neue Erfahrungen des Seins machen können. Die Merkaba bietet unbegrenzte Möglichkeiten. Sie ist ein Urmuster, durch das alles Sichtbare und Unsichtbare entstanden ist, die ursprüngliche Lichtstruktur, die in jedem lebendigen Organismus zu finden ist. Mer-Ka-Ba bedeutet, dass unser Energiefeld von einem lichtvollen rotierenden Energiefeld durchdrungen und umgeben ist. Die Spirale der Energie, die in unserem Feld freigesetzt wird, transportiert Informationen von einer Dimension in die andere und ermöglicht uns neue Erfahrungen des Seins.

Das menschliche Energiefeld ist von einer Aura umgeben, und wenn wir die Aura bewusst auf das Höhere Selbst ausrichten, entstehen um sie herum klare Lichtstrukturen. Die Merkaba kann physikalisch mit einem Wellendetektor nachgewiesen werden. Jeder, der sich erlaubt, sein Energiefeld, sprich die Merkaba, zu entfalten, wird von unglaublichen Erfahrungen berichten können.



Hier einige mögliche Erfahrungen:

- Durch den Aufbau des Merkabafeldes treten wir in Kontakt mit unserem Höheren Selbst und verankern uns darin.
- Durch die tägliche Merkabameditation finden wir zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und harmonisieren das Energiefeld um uns herum.
- Wir werden unsere Umgebung gemäß unserem Schwingungsmuster ganz anders erfahren.
- Wir gewinnen Vertrauen, innere Sicherheit und Kraft aus uns selbst.
- Wir erleben tiefen Frieden und Stille in einer Form, die wir aus Meditationen nicht kennen.
- Wir entfalten unser Herzfeld, das keinen Anfang und kein Ende hat, in seiner ganzen Größe.
- Wir erleben eine Ausdehnung und Verbundenheit mit allem Leben. Getrenntsein hört auf.
- Die Merkaba verstärkt unsere Gedanken und Gefühle.
- Durch eine voll aktivierte Merkaba können wir Ziele schnell erreichen.
- Wir stimmen unser kleines Feld mit einem wesentlich größeren Energiefeld ab und synchronisieren uns mit dem Puls der Schöpfung.
- Wir erleben einen Energieflow, den wir uns jetzt noch nicht vorstellen können.
- Wir können Dimensionen und Ebenen in Sekundenschnelle wechseln und Informationen, die Heilung, Hoffnung, Kraft und Energie bringen, aus dem Umfeld abrufen.
- Ähnlich einem Kristall kann unsere Merkaba program-

miert werden und dadurch eine bestimmte Schwingung ausstrahlen.

- Das volle Potenzial ist in jedem Menschen vorhanden, doch viele von uns leben nur 5–10% davon.
- Wir kommen in unsere Mitte und finden in unglaublicher Geschwindigkeit Auswege aus schwierigen Situationen.
- Die Merkaba hilft uns, bedingungslose Liebe zu allen Wesen zu leben und die Liebe, die in uns ist und uns durchdringt, zu fühlen und zu erfahren.
- Wir fühlen uns verbunden, geschützt und an die Quelle angeschlossen.
- Wir können aus unserem Sein handeln, ohne von alten Familiengeschichten und karmischen Banden gehalten zu werden.
- Diese Familiengeschichten und karmischen Bande können angstfrei angeschaut und aufgelöst werden.
- Wir nehmen einen Paradigmenwechsel in uns vor, indem wir die höchsten Ebenen verwenden, um niedrigere Ebenen zu wandeln.
- Wir können unseren siebten Sinn entfalten und leben.
- Wir erlangen Selbsterkenntnis, und die führt uns zum Zweck unseres Daseins.
- Die Merkaba ist das Lichtgefährt der aufgestiegenen Meister und Meisterinnen, die ihr Diamantenes Fahrzeug vollkommen im Leben und ihr Bewusstsein vollständig und ewig in anderen Dimensionen verankert haben. Wir können diese Informationen und Lehren, die sie der Welt geschenkt haben, abrufen, um unseren Weg hier zu meistern.

Wir alle kommen durch einen Stern – die Merkaba – in dieses Leben. Bei einer Schöpfung vereinigen sich zwei Felder, und ein drittes Feld entsteht. Wenn sie sich in Liebe vereinigen können, beginnen die Lichtstrukturen zu leuchten, und ein ganz neues Wesen kommt auf die Erde. Wenn neues Leben entsteht, entsteht zuerst ein Merkabafeld, aus dem sich das Herz formt. Das aus sich selbst heraus schlagende Herz beginnt alle anderen Organe und den gesamten Körper auszubilden.

Das Zentrum der großen Merkaba ist das Herz, das Zentrum der kleinen Merkaba ist das Schöpfungszentrum, in dem alles Leben entsteht. Wir alle kommen durch eine lebendige Merkaba, durch die Verbindung und die Liebe von männlich und weiblich, in diese Dimension. Männlich und weiblich, in Liebe vereint, öffnen die Tore zu höheren Dimensionen. Die Merkaba ist das lebendige, wache Bewusstsein, die Trägerin der Lebensenergie, der Lebenskörper. Nach unserem Ableben bringt sie uns bei vollem Bewusstsein nach Hause. Sie ist in und um den Körper herum.

Die Merkaba wird auch als Christusstern bezeichnet, als der Stern, dem die Heiligen Drei Könige zur Krippe folgten. Das Erwachen im Innen leuchtet im Außen. Wir sind eins mit allem. Bauen Sie Ihr eigenes Merkabafeld auf – denn die eigene Erfahrung ist das, was zählt.