



مرکابا (عبری باستان مرکבה (Merkaba) 'ارابه')

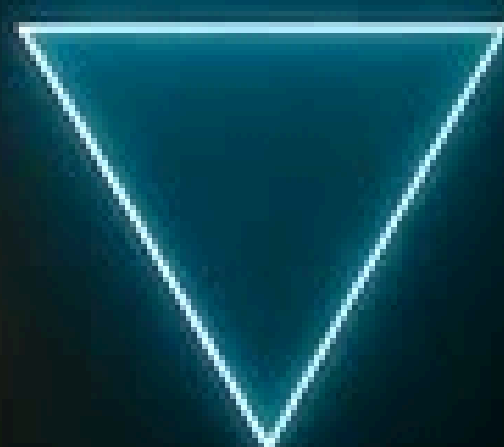
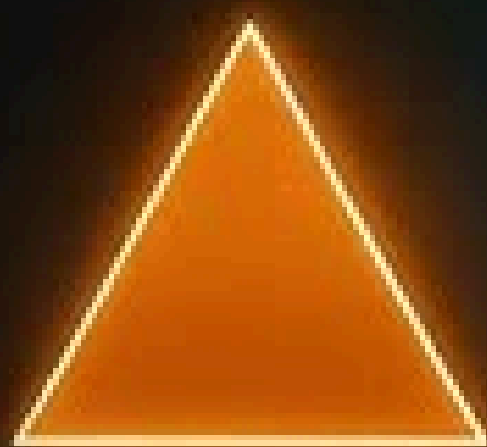
(Ebrī-ye Bāstān merkava 'arābe'))

راهنمای جهانی برای ارتباط عمیق ذهنی و عاطفی بین افراد در هزاره
سوم



هرم رو به بالا ▲

، نماد انرژی مردانه است S,
نیرو و عمل.



یگانگی اعداد

هرم رو به پایین ▼

، نماد انرژی زنانه است ,
احساس و دریافت.

دو نیروی متضاد - **فعال** و **پذیرا** . با هم یکی می‌شوند.

آنها حرکت هماهنگ را نشان می‌دهند از

جسم (کا)، ذهن (با) و نور (مر)

مرکابا = میدان نور-جسم-ذهن

اتحاد تضادها

یگانگی از

کردن و بودن،

فکر کردن و احساس کردن

مردانه و زنانه

خلق می‌کند وضوح درونی،

صلح و قدرت.

چالش‌ها در زندگی روزمره

هیچ وقت برای نفس کشیدن
- ما دائم در زندگی عجله می‌کنیم
بدون فضا برای درنگ یا فکر کردن.

تضاد ارزش‌ها
تصورات قدیمی در تضاد هستند
با آنچه ما امروز واقعاً هستیم

فرسودگی شغلی در ۲۳ سالگی
بسیاری خسته هستند، قبل از اینکه زندگی اصلاً واقعاً شروع
شود.

«اینقدر حساس نباش»
احساسات نادیده گرفته می‌شوند
به جای محترم شمرده شدن.

کمبود پرسنل - بازی ابدی
ما باید یک سیستم خراب را تعمیر کنیم
بدون اینکه چیزی تغییر کند.

حرف زدن بدون محتوا
سر و صدای زیاد
اما محتوای کم.

چالش‌ها در زندگی روزمره

سبیل بوروکراتیک

انسانیت در قوانین و فرم‌ها از بین می‌رود.

آموزش منسوخ شده

ما چیزهایی یاد می‌گیریم که مشکلات امروزی ما را حل نمی‌کنند.

فشار دیجیتال

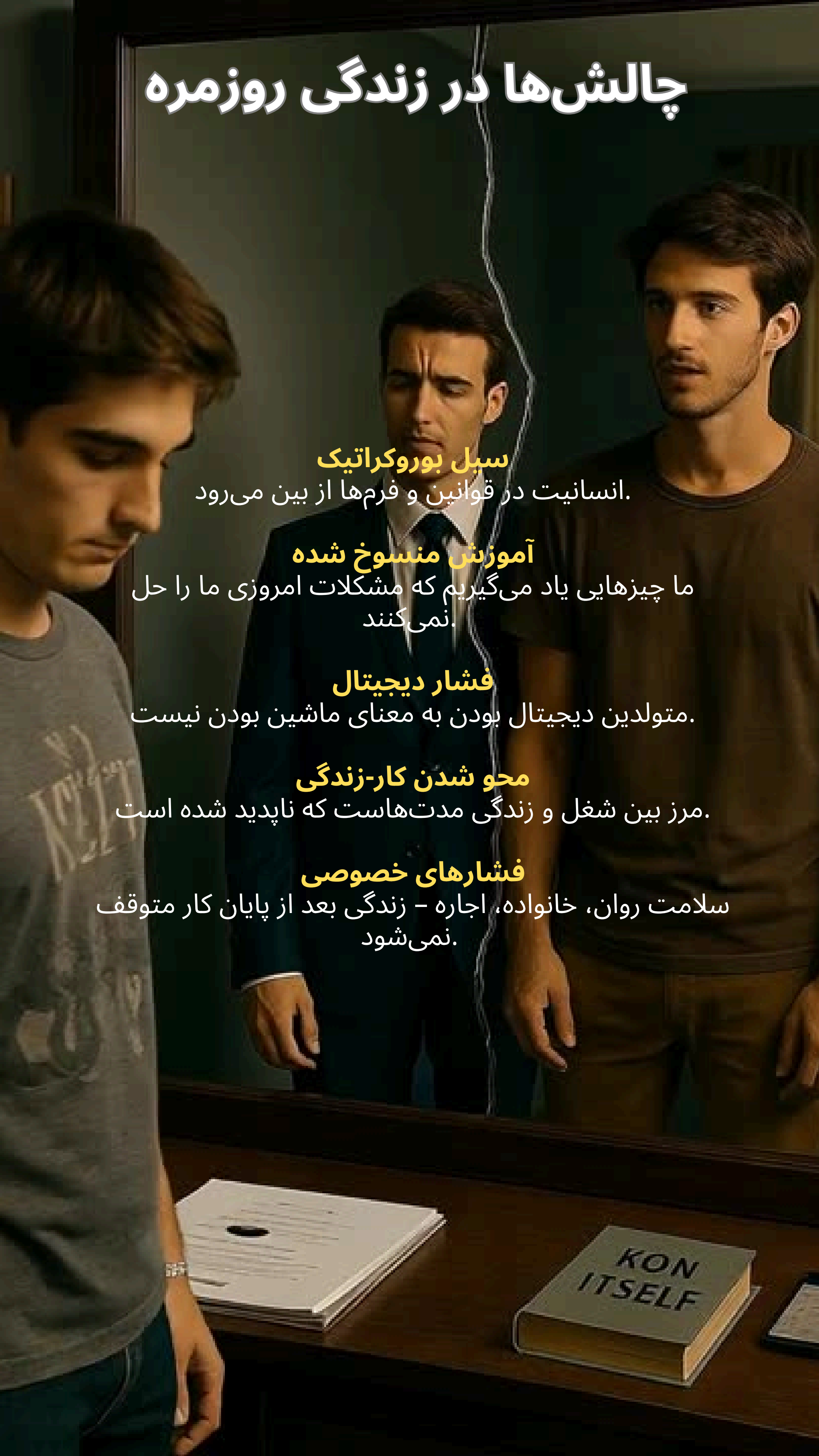
متولدین دیجیتال بودن به معنای ماشین بودن نیست.

محو شدن کار-زندگی

مرز بین شغل و زندگی مدت‌هاست که ناپدید شده است.

فشارهای خصوصی

سلامت روان، خانواده، اجاره - زندگی بعد از پایان کار متوقف نمی‌شود.



ناسازگاری شناختی

برخورد با حقایق دیگر

یک مفهوم روانشناختی، که تضاد درونی را توصیف می‌کند، هنگامی که انسان‌ها باورهای متناقض، ارزش‌ها یا رفتارهای متناقض دارند.

، ناسازگاری شناختی به وجود می‌آید

- یا ارزش با هم تناقض 0 هنگامی که دو یا بیشتر باور دارند.
- آن باعث ناراحتی روانی می‌شود تا ناراحتی جسمی
- به «معنا» و «بی‌معنایی». منجر به یک جدایی می‌شود
- میل به سازگاری درونی
-

رویکرد راه حل

با علائم مبارزه نکن - بلکه با چالش در
ریشه مواجه شو.

تمرین

توجه خود را به سرچشمه توجه معطوف
کن.

من تو هستم

یگانگی با سرچشمه

هر انسان سرچشمه را در خود حمل می‌کند و بخشی از یک کل بزرگتر است. شناخت این یگانگی منجر به یک حالت آگاهی بالاتر می‌شود.

خودآگاهی و درون‌نگری

از طریق تأمل عمیق درباره وجود خود و آگاهی خود می‌تواند یک ارتباط عمیق‌تر با سرچشمه ایجاد شود.

راه‌نما

- خود-اندیشی و مدیتیشن روزانه، برای شناخت سرچشمه در درون.
- یک دفتر خاطرات داشته باش، تا بینش‌های جهان درونی را ثبت کنی.

خلاصه (من تو هستم)

یک شاگرد از استادش پرسید، چگونه او می‌تواند سرچشمه را در درون خود بیابد.

استاد جواب داد:

“

به آنجا برو، جایی که ندا تو را می‌یابد.

ذهن خود را ساکت کن -
سرچشمه در تهی سخن می‌گوید.

تو من هستی

منبع متقابل

منبع در وجود هر انسانی نهفته است - نه فقط در خود ما
، درک این رابطه‌ی دوسویه
باعث پرورش شفقت و اکیپاتی می‌شود

شفقت و ارتباط

شناخت احساسی منبع در وجود دیگران
به شفقتی عمیق و ارتباطی واقعی می‌انجامد

اکیپاتی و مرزهای سالم

، وقتی بفهمی که هر انسان منبع را در درون خود دارد
یاد می‌گیری به فرآیند رشد و آگاهی دیگران اعتماد کنی

راهنما

- با درک دیدگاه‌های دیگران، شفقت را در خود پرورش بده.
- از طریق اکیپاتی (همدلی همراه با مرزها)، به دیگران کمک کن تا راه دسترسی خود به منبع را بیابند.



خلاصه (تو من هستی)

یک رهگذر با یک پیرمرد ملاقات کرد که با هر انسانی با لبخند
روبرو می‌شد.
«رهگذر پرسید: «چرا به هر کس لبخند می‌زنی؟

“

چون من در هر کس نوری را
می‌شناسم که مرا هم خلق کرده
است.

من همه چیز هستم

سرچشمه فراگیر

سرچشمه در هر جنبه از جهان حاضر است - از
کوچکترین ذره تا بزرگترین کیهان
همه چیز بخشی از سرچشمه است.

ارتباط

همه چیز در جهان به هم متصل است و بر یکدیگر تأثیر
می‌گذارد.
این بینش هوشیاری و احترام به زندگی را ترویج
می‌کند.

راهنما

- درباره ارتباط همه چیز مراقبه کن.
- نسبت به محیط زیست خود و تأثیرات اعمال
تو هوشیار باش.

خلاصه (من همه چیز هستم)

یک پسر کوچک در ساحل سنگ جمع می‌کرد.
«یک دانا از او پرسید: «چرا اینها را جمع می‌کنی؟»

پسر جواب داد:

“

چون هر یک از آنها تکه‌ای از جهان
هستند.

من می‌خواهم بفهمم چه چیزی
همه چیز را به هم متصل می‌کند.

بیداری

شناخت و خودشناسی

بیداری یعنی:

توهمات زندگی روزمره را از میان دیدن و حقیقت عمیق‌تر هستی را شناختن. این فرآیند مداوم منجر به خودشناسی و آرامش درونی می‌شود.

غلبه بر موانع

انسدادهای ذهنی، جسمی و عاطفی مانع شناخت حقیقت می‌شوند. از طریق غلبه بر آنها وضوح و توسعه آگاهی ایجاد می‌شود.

راه‌نما

- هوشیاری و مدیتیشن، برای روشن کردن ذهن.
- باورهای محدودکننده را زیر سوال ببر و متحول کن.

خلاصه (پیداری)

و und fragte یک مرد سال‌ها به دنبال خودشناسی بود
:سرانجام از یک دانا پرسید

«چگونه او را پیدا کنم؟»
:استاد پاسخ داد

“

**دست از جستجو بردار.
ساکت شو.
او تو را پیدا می‌کند، وقتی دست از
فرار از او برداری.**

پنجره‌ای به سوی واقعیت

درک تغییر یافته

روشی که ما جهان را درک می‌کنیم، فهم ما از واقعیت را شکل می‌دهد.

یک درک تغییر یافته می‌تواند حقایق عمیق‌تری را آشکار کند.

شناخت حقایق عمیق‌تر

دنیای فیزیکی اغلب توسط توهمات و ادراکات نادرست تحریف شده است.

از طریق مدیتیشن و هوشیاری می‌توان ماهیت واقعی واقعیت را شناخت.

راهنما

- مشاهده آگاهانه و هوشیاری.
- درباره ماهیت واقعی واقعیت مراقبه کن.

خلاصه (پنجره‌ای به سوی واقعیت)

و از هنرمند پرسید: «ا زنی در برابر یک نقاشی زیبا ایستاده بود
»راز هنر شما چیست؟«

هنرمند پاسخ داد:

“

من چیزی را که می‌بینم نقاشی
نمی‌کنم - من چیزی را نقاشی
می‌کنم که پشت دیدن قرار دارد.

پیوند ارتباطی

ذات هستی

کاوش در ذات واقعی هستی
به درک عمیق‌تری از وجود خود
و سرچشمه‌ی همه‌ی هستی می‌انجامد

ارتباط با منبع

آگاهی از ارتباط با ناشناخته
درک دنیای درون را عمیق‌تر می‌کند
و آرامش درونی به همراه می‌آورد
از این حالت، آرامش و شوخ‌طبعی
در هولوک مشترک زندگی پدید می‌آید

راه‌نما

- مدیتیشن روزانه و تمرین‌های شکرگزاری
 - بینش‌های درونی‌ات را
- در زندگی روزمره‌ات به‌کار بگیر

خلاصه
(پیوند ارتباطی)

مُریدی از استادش پرسید که چگونه می‌تواند ارتباط
خود را با منبع تقویت کند.

استاد پاسخ داد:

“

دنبال او نگرد.
ساکت باش. گوش بده.
او همین حالا اینجا است.

بودن، آنگونه که هست

بودن ساده

حالت بودن ساده به معنای پذیرش زندگی آنگونه که هست می‌باشد - بدون مقاومت یا دلبستگی. این منجر به آرامش درونی می‌شود.

زندگی در هماهنگی با سرچشمه

زندگی در جریان ناشناخته به معنای تسلیم شدن به ریتم طبیعی کیهان است.

راهنما

- آرامش و پذیرش لحظه حال.
- هوشیاری و حضور در اینجا و اکنون.

خلاصه (بودن، آن گونه که هست)

کنار رود نشسته بود . و آب را مشاهده می کرد S یک مرد دانا
«یک شاگرد از او پرسید: «چی آنجا می بینی؟»

دانا جواب داد:

“

- همه جریان دارد
و من قسمت از آن هستم

یگانگی

تحقق سرچشمه

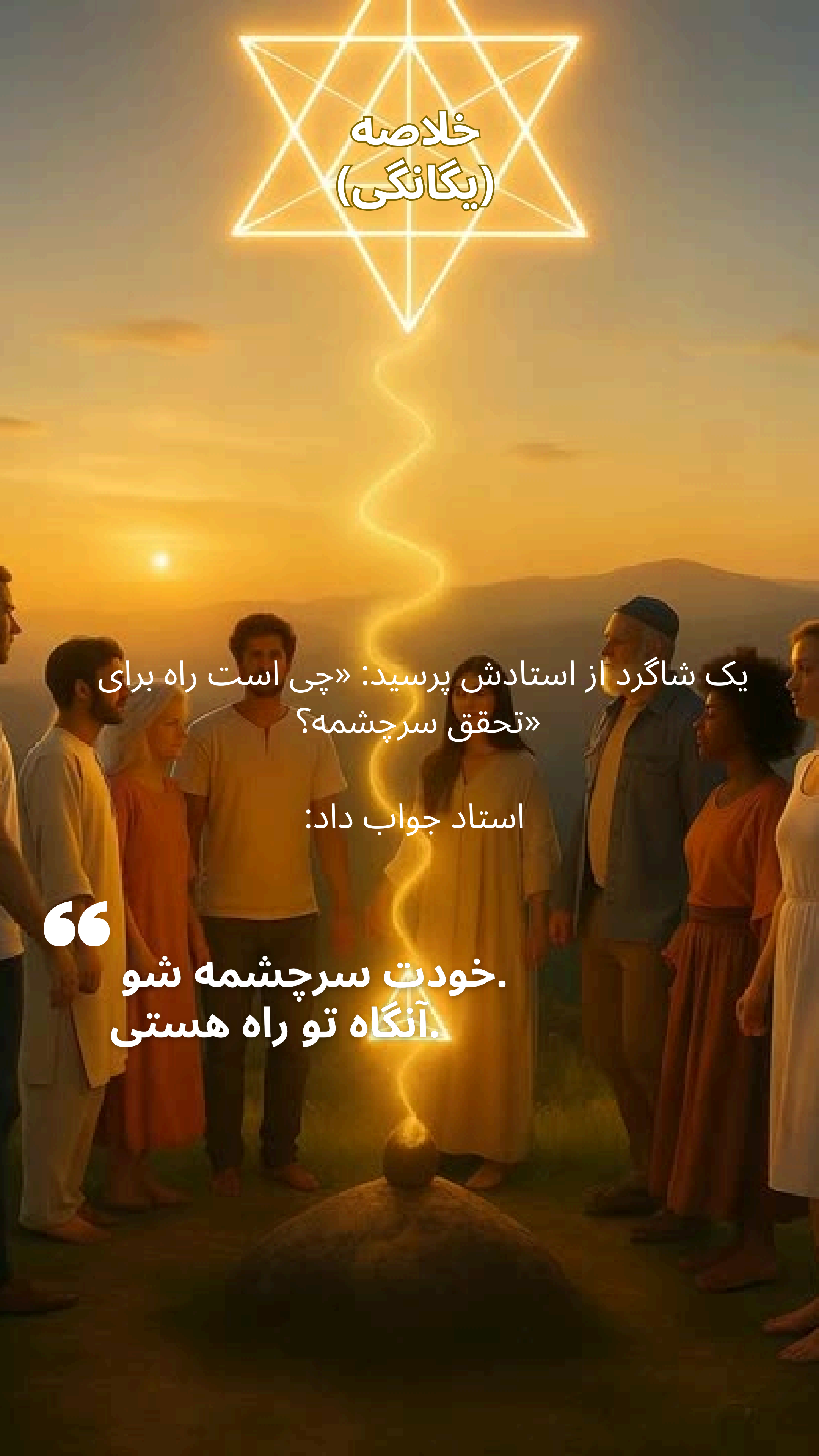
هر انسان پتانسیل سرچشمه را در خود حمل می‌کند و می‌تواند آن را از طریق آگاهی و تمرین محقق کند این منجر به یک زندگی در هماهنگی و صلح می‌شود

زندگی بر اساس بالاترین اصول جهان درونی

در هماهنگی با سرچشمه زندگی کردن یعنی، از بالاترین اصول درونی پیروی کردن: همدلی، عشق و خرد.

راهنما

- خود-اندیشی و نظم درونی
- in dein tägliches Leben. همدلی، عشق و خرد را ادغام کن در زندگی روزمره خود.



خلاصه (یگانگی)

یک شاگرد از استادش پرسید: «چی است راه برای
تحقق سرچشمه؟»

استاد جواب داد:

“

خودت سرچشمه شو.
آنگاه تو راه هستی

رهنمودهای جهانی



دستورالعمل‌های جهانی

1 جذب

مشابه، مشابه را جذب می‌کند. افکار و احساسات ما ارتعاشاتی را ساطع می‌کنند که انرژی‌ها و رویدادهای مشابه را به زندگی ما جذب می‌کنند.

2 اراده آزاد

هر انسانی آزادی دارد که تصمیمات خود را بگیرد و مسیر خود را انتخاب کند.

3 علت و معلول

هر عملی پیامدهایی دارد. اعمال مثبت به نتایج مثبت و اعمال منفی به پیامدهای منفی منجر می‌شوند.

4 ارتعاش

همه چیز در کائنات از انرژی تشکیل شده و در فرکانس‌های مختلف ارتعاش دارد. افکار، احساسات و اعمال ما بر این فرکانس‌ها تأثیر می‌گذارند.

5 . تعادل

منبع و کائنات در پی هماهنگی و تعادل هستند. انرژی‌های ناموزون برای بازگرداندن تعادل اصلاح می‌شوند.

دستورالعمل‌های جهانی

6 تعادل (جبران)

این قانون تضمین می‌کند که همه چیز در زندگی در نهایت به تعادل می‌رسد. هر آنچه را که می‌بخشیم، در نهایت به ما باز خواهد گشت - و برعکس

7 مطابقت

همانطور که در بالا، در پایین نیز هست. همانطور که در درون، در بیرون نیز هست. آنچه در درون یک شخص اتفاق می‌افتد، در بیرون او منعکس می‌شود - و برعکس

8 ایمان

ایمان یک شخص قدرت شکل دادن به واقعیت را دارد. ایمان قوی می‌تواند ناممکن را ممکن سازد.

9 زمان‌بندی

همه چیز در زندگی در زمان مناسب خود اتفاق می‌افتد. صبر برای درک کمال کل بزرگتر ضروری است

10 یگانگی

همه چیز به هم متصل است. هر عمل و هر فکری بر کل جهان تأثیر می‌گذارد