



MERKABA

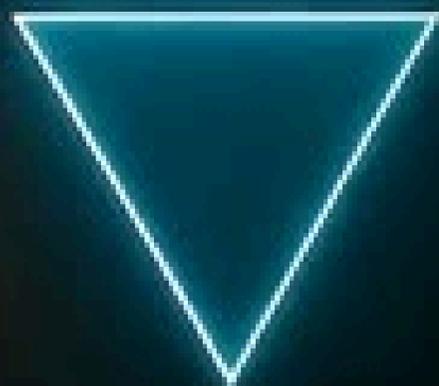
Hébreu ancien מרכבה « char céleste »

*Un manuel universel
pour un contact mental et émotionnel profond entre les êtres
humains au 3e millénaire*



▲ **Une pyramide pointant vers le haut**

Symbolisant l'énergie masculine, l'action et le faire.



L'union des opposés

▼ **Une pyramide pointant vers le bas**

Symbolisant l'énergie féminine, le ressenti et la réceptivité.

Deux forces opposées – **active** et **réceptive** – fusionnent en une seule.

Elle représente le mouvement harmonieux du Corps (KA), de l'Esprit (BA) et de la Lumière (MER).



L'union des contraires

MER-KA-BA = Champ de Lumière-Corps-Esprit.

Ne prends pas parti.

L'union du **faire** et de **l'être**,
de la **pensée** et du **ressenti**,
du **masculin** et du **féminin**
crée clarté intérieure, paix et
puissance..

Défis du quotidien

Aucun temps pour respirer

Toujours en mouvement, jamais de pause.

Choc culturel

Les anciennes valeurs s'opposent à notre être réel.

Épuisement à 23 ans

Fatigués avant même de commencer à vivre.

« Sois pas si sensible »

Nos émotions sont rejetées.

Manque de personnel

Le même jeu encore et encore.

Des mots sans substance

Beaucoup de bruit, peu de sens.

Défis du quotidien

Surcharge bureaucratique

L'humain se perd dans les formalités.

Formations obsolètes

Elles ne résolvent pas les problèmes actuels.

Pression technologique

Être né avec le numérique ne signifie pas être une machine.

Confusion vie-travail

La frontière entre vie professionnelle et personnelle a disparu.

Lutttes personnelles

Santé mentale, famille, loyer... la vraie vie ne s'arrête pas après le travail.



Dissonance cognitive

Faire face à d'autres vérités

Un concept psychologique qui décrit le conflit intérieur provoqué par des croyances, des valeurs ou des comportements contradictoires.

- Elle se déclenche lorsque deux croyances ou valeurs s'opposent.
- Elle cause un malaise psychologique et même physique.
- La quête de cohérence intérieure pousse à séparer le sens du non-sens.

Approche de solution

Ne combats pas les symptômes, mais traite le problème à sa racine!

EXERCICE

Porte ton attention sur la source de ton attention.

JE SUIS TOI

L'unité avec la Source

Chaque être humain porte la source en lui et fait partie d'un tout plus vaste. Comprendre cette unité mène à un niveau de conscience supérieur.

Conscience de soi et introspection

Par une réflexion profonde sur son existence et sa conscience, une connexion plus intime avec la source peut être établie.

Conseil

- Pratique quotidienne de l'introspection et de la méditation pour reconnaître la source en soi.
- Tiens un journal pour noter les prises de conscience issues du monde intérieur.

Résumé

Un élève demanda à son maître comment trouver la source en lui-même.
Le maître répondit :

“

**Ne cherche pas à l'extérieur,
mais regarde en toi, car la
vérité s'y cache.**

TU ES MOI

Source mutuelle

La source existe en chaque être humain, pas seulement en soi.

Comprendre cette relation réciproque favorise l'empathie et l'ekpathie.

Empathie et connexion

Reconnaître émotionnellement la présence de la source chez les autres mène à une compassion et une connexion plus profondes.

Ekpathie et limites

Comprendre mentalement que la source est en chacun permet de faire confiance au processus de l'autre.

Conseil

- Développe ta compassion en comprenant le point de vue d'autrui.
- Grâce à l'ekpathie, cultive la capacité de guider les autres vers leur propre source.

Résumé

Un voyageur rencontra un vieil homme qui souriait à chaque personne croisée.

Quand le voyageur lui demanda pourquoi, le vieil homme répondit :

“

Dans chaque sourire, je vois la source, et avec chaque sourire, je la fais rayonner davantage.

JE SUIS TOUT

Source omniprésente

La source est présente dans chaque aspect de l'univers.

De la plus petite particule au plus grand cosmos, tout fait partie de la source.

Interconnexion

Tout dans l'univers est lié et s'influence mutuellement.

Cette relation favorise la pleine conscience et le respect de la vie.

Conseil

- Médite sur l'interconnexion des choses.
- Sois conscient de ton environnement et de l'impact de tes actions.

Summary

Un petit garçon ramassait des pierres sur la plage.
Un sage lui demanda pourquoi il faisait cela.

Le garçon répondit :

“

Chaque pierre fait partie du tout, et en l'honorant, j'honore la source.

LE RÉVEIL

Reconnaissance et réalisation de soi

Reconnaître signifie voir à travers les illusions du quotidien et révéler la vérité profonde de l'existence.

Ce processus continu mène à la réalisation de soi et à la béatitude.

Dépasser les blocages

Les blocages mentaux, physiques et émotionnels empêchent la reconnaissance de la vérité.

En les dépassant, on atteint la clarté et développe sa conscience.

Conseil

- Pratique la pleine conscience et la méditation pour libérer l'esprit.
- Remets en question et dépasse tes croyances limitantes.

Résumé

Un homme chercha pendant des années la réalisation de soi, et finit par demander à un maître sage comment la trouver.
Le maître répondit :

“

**Ouvre ton cœur et ton esprit,
et la réalisation de soi
viendra à toi.**

LA FENÊTRE SUR LA RÉALITÉ

Perception transformée

La manière dont nous percevons le monde influence notre compréhension de la réalité. Un changement de perception peut révéler des vérités plus profondes.

Reconnaître les vérités cachées

Le monde physique est souvent façonné par des illusions et des perceptions erronées. Grâce à la méditation et à la pleine conscience, on peut reconnaître la véritable nature de la réalité.

Conseil

- Observation consciente et attention vigilante.
- Médite sur la véritable nature de la réalité.

Résumé

Une femme se tenait devant un magnifique tableau et demanda à l'artiste quel était le secret de son art.

L'artiste répondit :

“

L'art ne réside pas seulement dans la peinture, mais dans le regard.

Vois le monde avec des yeux neufs, et tu en reconnaîtras la véritable beauté.

LIEN DE CONNEXION

L'essence de l'être

Explorer la véritable essence de l'être conduit à une compréhension plus profonde de son existence et de la source de tout ce qui est.

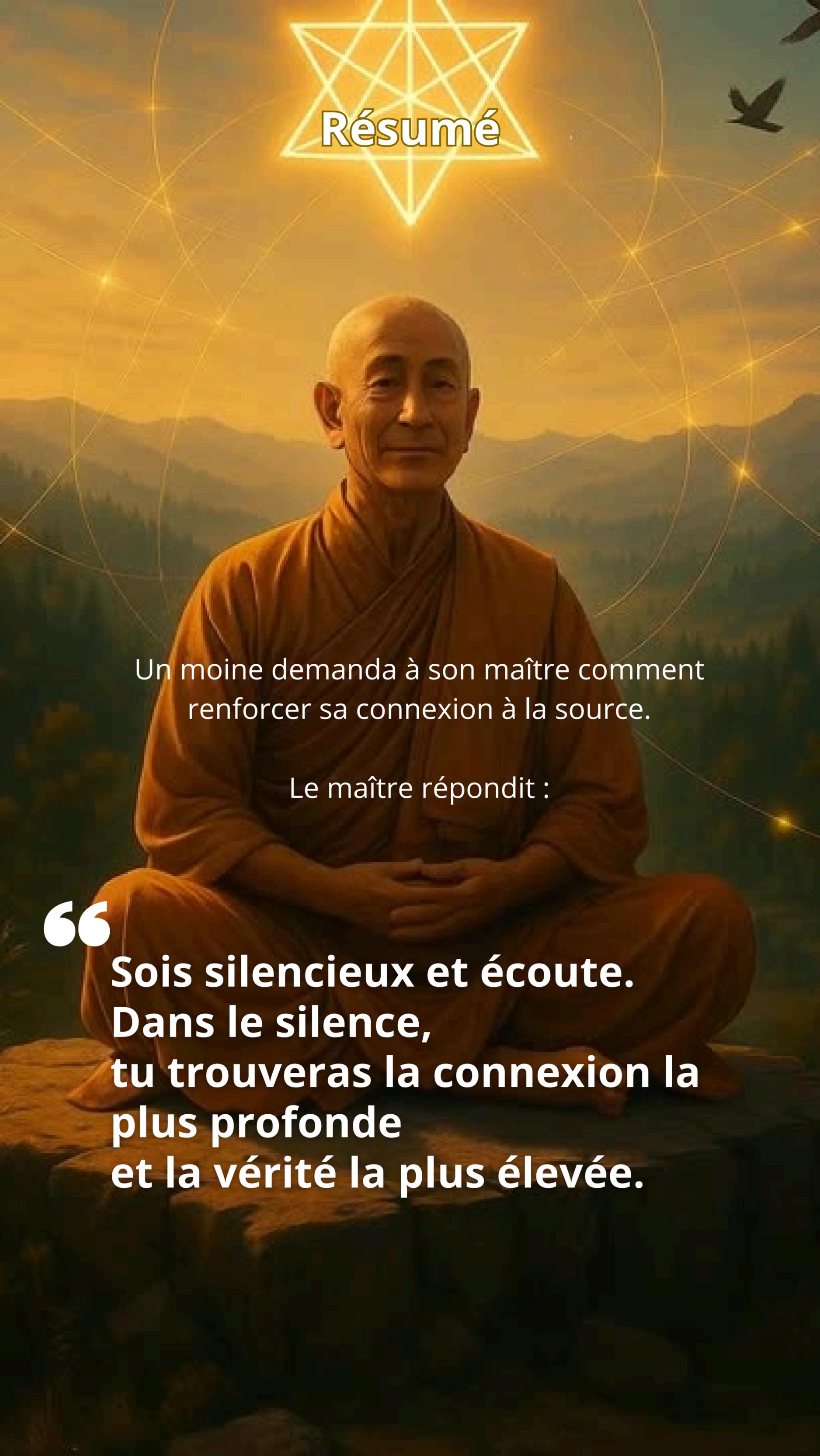
Connexion à la source

La conscience du lien avec l'inconnu approfondit la compréhension du monde intérieur et apporte une paix intérieure.

Cela engendre sérénité et humour sur l'holodeck partagé de la vie.

Conseil

- Médite chaque jour et pratique la gratitude.
- Intègre les prises de conscience de ton monde intérieur dans ta vie quotidienne.



Résumé

Un moine demanda à son maître comment renforcer sa connexion à la source.

Le maître répondit :

“

**Sois silencieux et écoute.
Dans le silence,
tu trouveras la connexion la
plus profonde
et la vérité la plus élevée.**

ÊTRE TEL QUE C'ESTS

Simplement être

L'état de simple être consiste à accepter la vie telle qu'elle est, sans résistance ni attachement. Cela conduit à la paix intérieure.

Vivre en harmonie avec la source

Vivre en accord avec le flux de l'inconnu, c'est s'abandonner au rythme naturel de l'univers.

Conseil

- Sérénité et acceptation de l'instant présent.
- Présence et pleine conscience, ici et maintenant.

Résumé

Un sage était assis au bord de la rivière, observant l'eau. Un élève lui demanda ce qu'il y voyait.

Le sage répondit :

“

**Je vois la vie dans le flux.
Elle s'écoule sans résistance,
et nous devrions en faire
autant.**

L'UNION

Réalisation de la source

Chaque être humain porte en lui le potentiel de la source et peut le réaliser par la conscience et la pratique.

Cela mène à une vie d'harmonie et de paix.

Vivre selon les principes les plus élevés du monde intérieur

Vivre en harmonie avec la Source signifie vivre selon les principes les plus élevés du monde intérieur,
intérior, comme la compassion, l'amour et la sagesse.

Conseil

- Réflexion personnelle et discipline intérieure.
- Intègre compassion, amour et sagesse dans ta vie quotidienne.



Résumé

Un élève demanda à son maître quel était le chemin pour réaliser la source.

Le maître répondit :

“

**Reconnais la source en toi et vis selon elle.
Sois la lumière que tu veux voir dans le monde.**

Principes universels



Principes universels

1 Attraction

Le semblable attire le semblable.

Nos pensées et nos émotions émettent des vibrations qui attirent des énergies et des événements similaires dans notre vie.

Libre arbitre 2

Chaque être humain est libre de faire ses propres choix et de suivre son propre chemin.

3 Cause et effet

Toute action a des conséquences.

Des actions positives entraînent des résultats positifs, et des actions négatives produisent des effets négatifs.

Vibration 4

Tout dans l'univers est énergie et vibre à des fréquences différentes. Nos pensées, nos émotions et nos actes influencent ces fréquences.

5 Équilibre

La source et l'univers tendent vers l'harmonie et l'équilibre. Les énergies disharmonieuses sont rééquilibrées.

Principes universels

6 Compensation

Elle garantit que tout dans la vie trouve un équilibre.
Lorsque nous donnons, nous recevons tôt ou tard en retour – et inversement.

Correspondence 7

Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ; ce qui est à l'intérieur est comme ce qui est à l'extérieur. Cela signifie que ce qui se passe en nous se manifeste à l'extérieur, et vice versa.

8 Foi

La foi d'une personne a le pouvoir de façonner sa réalité.
Une croyance forte peut rendre l'impossible possible.

Temps 9

Tout dans la vie arrive au bon moment.
La patience est nécessaire pour comprendre la perfection du tout.

10 Unité

Tout est connecté.
Chaque action et chaque pensée influence l'univers tout entier.