



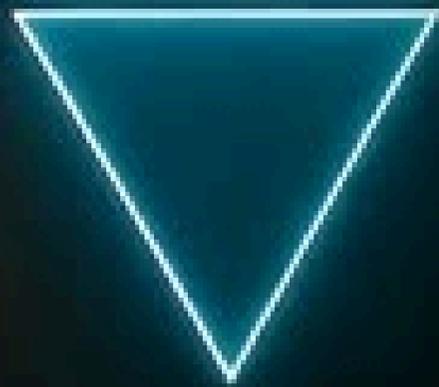
MERKABA

Althebräisch מרכבה
„Streitwagen“

Ein universelles Handbuch für tiefen mentalen und emotionalen Kontakt zwischen Menschen im 3. Jahrtausend

**▲ Die aufwärts zeigende
Pyramide**

symbolisiert männliche Energie,
Tatkraft und Handeln



**Die Vereinigung von
Gegensätzen**

**▼ Die abwärts zeigende
Pyramide**

symbolisiert weibliche Energie, Fühlen
und Empfangen

Zwei gegensätzliche Kräfte – **aktiv** & **empfänglich** – vereinen sich zu einer.

Sie repräsentieren die harmonische
Bewegung von:

Körper (KA), Geist (BA) und Licht (MER)



**Die Vereinigung von
Gegensätzen**

MER-KA-BA = Licht-Körper-Geist-Feld

Die Vereinigung von
Tun und **Sein**,
Denken und **Fühlen**,
Männlichem und **Weiblichem**
erschafft innere Klarheit, Frieden und
Kraft.

Herausforderungen im Alltag

Keine Zeit zum Atmen

Wir hetzen ständig durchs Leben – ohne Raum zum Innehalten oder Nachdenken.

Wertekonflikte

Alte Vorstellungen kollidieren mit dem, was wir heute wirklich sind.

Burnout mit 23

Viele sind erschöpft, bevor das Leben überhaupt richtig beginnt.

„Sei nicht so sensibel“

Gefühle werden abgetan statt respektiert.

Personalmangel – das ewige Spiel

Wir sollen ein kaputtes System reparieren, ohne dass sich etwas ändert.

Reden ohne Inhalt

Viel Lärm, aber wenig Substanz.

Herausforderungen im Alltag

Bürokratische Überflutung

Menschlichkeit geht in Regeln und Formularen verloren.

Veraltete Ausbildung

Wir lernen Dinge, die unsere heutigen Probleme nicht lösen.

Digitaler Druck

Digital Natives zu sein heißt nicht, Maschinen zu sein.

Work-Life-Verschwimmung

Die Grenze zwischen Job und Leben ist längst verschwunden.

Private Belastungen

Mentale Gesundheit, Familie, Miete – das Leben pausiert nicht nach Feierabend.



Kognitive Dissonanz

Umgang mit anderen Wahrheiten

Ein psychologisches Konzept, das den inneren Konflikt beschreibt, wenn Menschen widersprüchliche Überzeugungen, Werte oder Verhaltensweisen haben.

Kognitive Dissonanz entsteht,

- wenn sich zwei oder mehr Glaubenssätze oder Werte widersprechen.
- Sie verursacht psychisches bis hin zu körperlichem Unbehagen.
- Der Wunsch nach innerer Konsistenz führt zu einer Spaltung in „Sinn“ und „Unsinn“.

Lösungsansatz

**Bekämpfe nicht die Symptome –
sondern begegne der
Herausforderung an der Wurzel.**

ÜBUNG

**Lenke deine Aufmerksamkeit auf
die Quelle
der Aufmerksamkeit.**

ICH BIN DU

Die Einheit mit der Quelle

Jeder Mensch trägt die Quelle in sich und ist Teil eines größeren Ganzen.

Das Erkennen dieser Einheit führt zu einem höheren Bewusstseinszustand.

Selbstwahrnehmung und Innenschau

Durch tiefe Reflexion über die eigene Existenz und das eigene Bewusstsein kann eine tiefere Verbindung zur Quelle entstehen.

Wegweiser

- Tägliche Selbstreflexion und Meditation, um die Quelle im Inneren zu erkennen.
- Führe ein Tagebuch, um Einsichten aus der inneren Welt festzuhalten.

Zusammenfassung (ICH BIN DU)

Ein Schüler fragte seinen Meister,
wie er die Quelle in sich selbst finden könne.

Der Meister antwortete:

“

**Geh dorthin,
wo der Ruf dich trifft.
Stille deinen Geist – die
Quelle spricht in der Leere.**

DU BIST ICH

Die gegenseitige Quelle

Die Quelle existiert in jedem Menschen – nicht nur in einem selbst. Das Verstehen dieser wechselseitigen Beziehung fördert Mitgefühl und Ekpathie.

Mitgefühl und Verbindung

Die emotionale Anerkennung der Quelle im Gegenüber führt zu tiefem Mitgefühl und echter Verbindung.

Ekpathie & gesunde Abgrenzung

Wenn du verstehst, dass jeder Mensch die Quelle in sich trägt, lernst du, dem Prozess des Anderen zu vertrauen.

Wegweiser

- Entwickle Mitgefühl, indem du andere Perspektiven verstehst.
- Durch Ekpathie (Einfühlung mit Grenzen) hilf anderen, ihren eigenen Zugang zur Quelle zu finden.

Zusammenfassung (DU BIST ICH)

Ein Wanderer begegnete einem alten Mann,
der jedem Menschen mit einem Lächeln
begegnete.

Der Wanderer fragte: „Warum lächelst du jedem
zu?“

“

**Weil ich in jedem das Licht
erkenne, das auch mich
erschaffen hat.**

ICH BIN ALLES

Die allumfassende Quelle

Die Quelle ist in jedem Aspekt des Universums gegenwärtig – vom kleinsten Teilchen bis zum größten Kosmos.

Alles ist Teil der Quelle.

Verbundenheit

Alles im Universum ist miteinander verbunden und beeinflusst sich gegenseitig.

Diese Einsicht fördert Achtsamkeit und Respekt vor dem Leben.

Wegweiser

- Meditiere über die Verbundenheit aller Dinge.
- Sei achtsam gegenüber deiner Umwelt und den Auswirkungen deiner Handlungen.

Zusammenfassung (ICH BIN ALLES)

Ein kleiner Junge sammelte Steine am Strand.
Ein Weiser fragte ihn: „Warum sammelst du
diese?“

Der Junge antwortete:

“

**Weil jeder davon ein Stück
vom Universum ist.**

**Ich will verstehen, was alles
miteinander verbindet.**

DAS ERWACHEN

Erkennen und Selbstverwirklichung

Erwachen heißt:

Die Illusionen des Alltags durchschauen
und die tiefere Wahrheit des Daseins erkennen.

Dieser fortlaufende Prozess führt
zu Selbsterkenntnis und innerem Frieden.

Überwindung von Barrieren

Mentale, körperliche und emotionale Blockaden
verhindern das Erkennen der Wahrheit.

Durch ihre Überwindung entstehen Klarheit
und Bewusstseinsentwicklung.

Wegweiser

- Achtsamkeit und Meditation, um den Geist zu klären.
- Hinterfrage und transformiere begrenzende Glaubenssätze.

Zusammenfassung (ERWACHEN)

Ein Mann suchte jahrelang nach Selbsterkenntnis und fragte schließlich einen Weisen:

„Wie finde ich sie?“
Der Meister antwortete:

“

**Hör auf zu suchen.
Werde still. Sie findet dich,
wenn du aufhörst, ihr
auszuweichen.**

DAS FENSTER ZUR WIRKLICHKEIT

Veränderte Wahrnehmung

Die Art, wie wir die Welt wahrnehmen, prägt unser Verständnis von Realität.

Eine veränderte Wahrnehmung kann tiefere Wahrheiten offenbaren.

Tiefere Wahrheiten erkennen

Die physische Welt ist oft durch Illusionen und Fehlwahrnehmungen verzerrt.

Durch Meditation und Achtsamkeit kann die wahre Natur der Realität erkannt werden.

Wegweiser

- Bewusste Beobachtung und Achtsamkeit.
- Meditiere über das wahre Wesen der Wirklichkeit.

Zusammenfassung (DAS FENSTER ZUR WIRKLICHKEIT)

Eine Frau stand vor einem wunderschönen
Gemälde
und fragte den Künstler:
„Was ist das Geheimnis deiner Kunst?“

Der Künstler antwortete:

“

**Ich male nicht, was ich sehe –
ich male, was hinter dem
Sehen liegt.**

VERBINDUNGSGLIED

Die Essenz des Seins

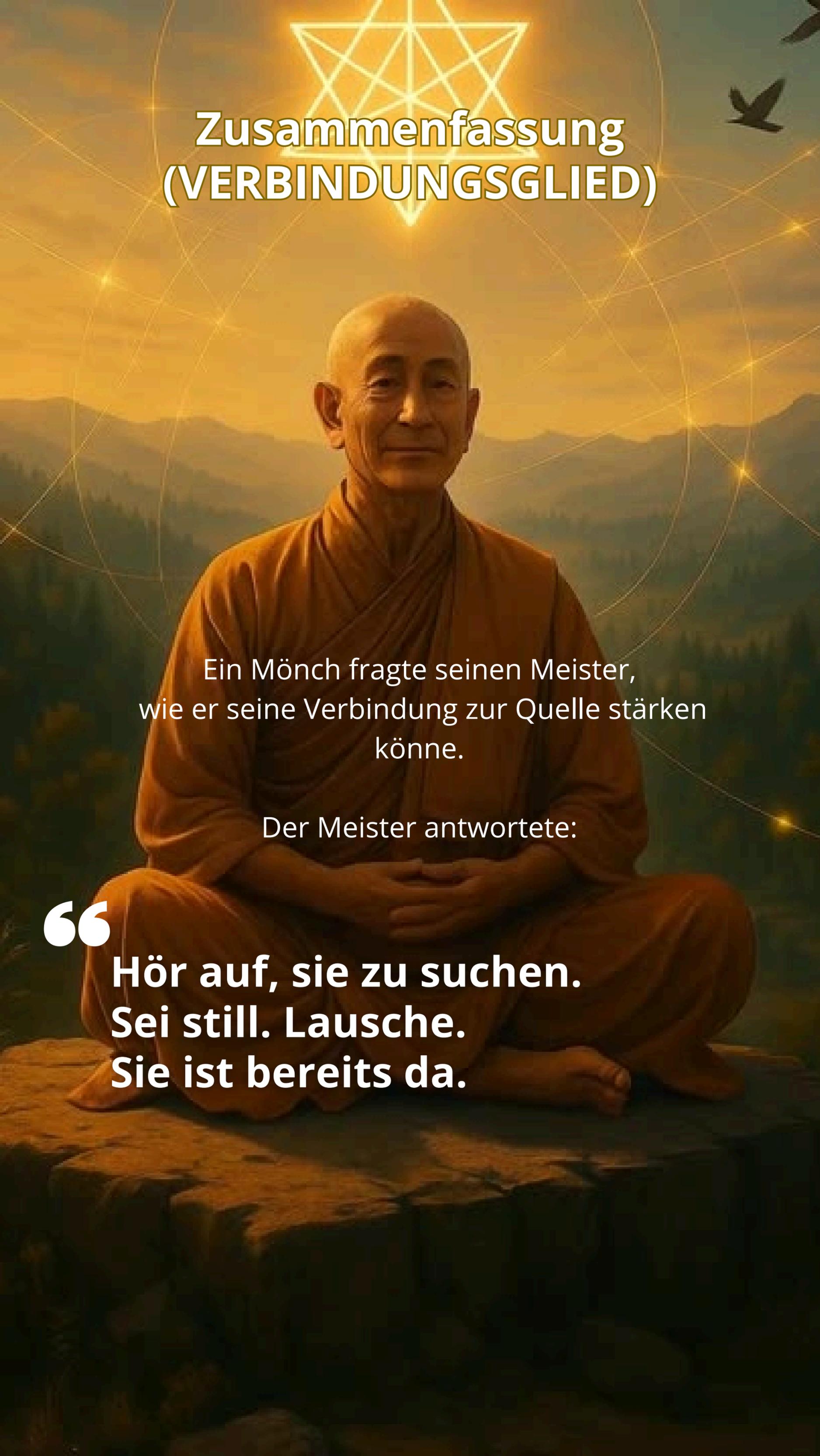
Die Erforschung der wahren Essenz des Seins führt zu einem tieferen Verständnis der eigenen Existenz und der Quelle allen Seins.

Verbindung zur Quelle

Das Bewusstsein der Verbindung zum Unbekannten vertieft das Verständnis der inneren Welt und bringt inneren Frieden. Daraus entstehen Gelassenheit und Humor auf dem gemeinsamen Holodeck des Lebens.

Wegweiser

- Tägliche Meditation und Dankbarkeitsübungen.
- Integriere Erkenntnisse aus deinem Inneren in deinen Alltag.

A Buddhist monk with a shaved head, wearing brown robes, is seated in a meditative posture on a stone ledge. He is looking directly at the camera with a calm expression. The background is a soft-focus landscape of mountains and trees under a warm, golden light, possibly at sunrise or sunset. Above the monk's head is a glowing Sri Yantra symbol, a complex geometric figure consisting of nine interlocking triangles that radiate from a central point. The entire scene is framed by a faint, glowing grid pattern.

Zusammenfassung (VERBINDUNGSGLIED)

Ein Mönch fragte seinen Meister,
wie er seine Verbindung zur Quelle stärken
könne.

Der Meister antwortete:

“

**Hör auf, sie zu suchen.
Sei still. Lausche.
Sie ist bereits da.**

SEIN, WIE ES IST

Einfaches Sein

Der Zustand des einfachen Seins bedeutet, das Leben anzunehmen wie es ist – ohne Widerstand oder Anhaftung.

Das führt zu innerem Frieden.

Leben im Einklang mit der Quelle

Im Fluss des Unbekannten zu leben heißt, sich dem natürlichen Rhythmus des Universums hinzugeben.

Wegweiser

- Gelassenheit und Annahme des gegenwärtigen Moments.
- Achtsamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt.

Zusammenfassung (SEIN, WIE ES IST)

Ein weiser Mann saß am Fluss und beobachtete
das Wasser.

Ein Schüler fragte ihn:
„Was siehst du dort?“

Der Weise antwortete:

“

**Alles fließt –
und ich bin Teil davon.**

DIE VEREINIGUNG

Verwirklichung der Quelle

Jeder Mensch trägt das Potenzial der Quelle in sich und kann sie durch Bewusstsein und Übung verwirklichen. Dies führt zu einem Leben in Harmonie und Frieden.

Leben nach den höchsten Prinzipien der inneren Welt

Im Einklang mit der Quelle zu leben bedeutet, den höchsten Prinzipien des Inneren zu folgen: Mitgefühl, Liebe und Weisheit.

Wegweiser

- Selbstreflexion und innere Disziplin.
- Integriere Mitgefühl, Liebe und Weisheit in dein tägliches Leben.



Zusammenfassung (DIE VEREINIGUNG)

Ein Schüler fragte seinen Meister:
„Was ist der Weg zur Verwirklichung der Quelle?“

Der Meister antwortete:

“

**Werde zur Quelle selbst.
Dann bist du der Weg.**

A person is shown from behind, sitting in a meditative posture on a circular floor mat. The mat features a complex geometric pattern, likely a Sri Yantra. Above the person, a large, glowing yellow Sri Yantra is centered. Surrounding it are various glowing symbols: a spiral at the top, scales of justice on the left and right, a heart on the left, a clock on the left, a tree on the right, a flower on the right, and a flower-like symbol at the bottom right. A full moon is visible in the upper right corner. The background is dark with faint vertical lines.

UNIVERSALE RICHTLINIEN

UNIVERSALE RICHTLINIEN

1 Anziehung

Gleiches zieht Gleiches an. Unsere Gedanken und Gefühle senden Schwingungen aus, die ähnliche Energien und Ereignisse in unser Leben ziehen.

Freier Wille 2

Jeder Mensch hat die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen und seinen eigenen Weg zu wählen.

3 Ursache und Wirkung

Jede Handlung hat Konsequenzen. Positive Taten führen zu positiven Ergebnissen, negative Taten zu negativen Auswirkungen.

Schwingung 4

Alles im Universum besteht aus Energie und schwingt auf unterschiedlichen Frequenzen. Unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen beeinflussen diese Frequenzen.

5 Gleichgewicht

Die Quelle und das Universum streben nach Harmonie und Ausgleich. Disharmonische Energien werden korrigiert, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

UNIVERSALE RICHTLINIEN

6 Ausgleich (Kompensation)

Sorgt dafür, dass sich im Leben letztlich alles ausgleicht. Wenn wir geben, erhalten wir irgendwann etwas zurück – und umgekehrt.

Entsprechung 7

Wie oben, so unten. Wie innen, so außen.
Was im Inneren eines Menschen geschieht, spiegelt sich im Außen
– und umgekehrt.

8 Glaube

Der Glaube eines Menschen hat die Kraft, Realität zu formen.
Starker Glaube kann das Unmögliche möglich machen.

Timing 9

Alles im Leben geschieht zum richtigen Zeitpunkt. Geduld ist notwendig, um die Perfektion des größeren Ganzen zu erkennen.

10 Einheit

Alles ist miteinander verbunden. Jede Handlung und jeder Gedanke wirkt auf das gesamte Universum.