



MERKABA

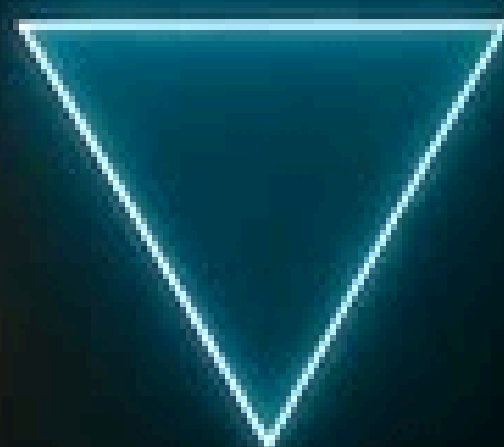
עברית עתיקה: מרכבה – "מרכבה"
("או"רכב שמימי")

מדריך אוניברסלי למגע מנטלי ורגשי עמוק בין אנשים במילניום
השלישי



▲ פירמידה שפונה כלפי מעלה

מסמלת אנרגיה גברית,
פעולה ועשייה



איחוד הניגודים

▼ פירמידה שפונה כלפי מטה

מסמלת אנרגיה נשית, רגש
וקבלה

שתי כוחות מנוגדים – פעולה וקליטה –
מתאחדים לאחד.

זה מייצג את התנועה ההרמונית של הגוף (KA),
הרוח (BA) והאור (MER).



איחוד הניגודים

מר-כא-בה = שדה של אור-גוף-רוח.

אל תבחר צד.

איחוד העשייה וההוויה, המחשבה והרגש,
הזכרי והנקבי יוצרים בהירות פנימית, שלום
ועוצמה.

אתגרים בחיי היומיום

אין זמן לנשום

אנחנו תמיד במרוץ, בלי מקום לעצור או להתבונן.

התנגשות תרבותית

ערכים ישנים מתנגשים עם מי שאנחנו באמת היום.

שחיקה כבר בגיל 23

אנחנו כבר מותשים עוד לפני שהחיים מתחילים באמת.

"אל תהיה כל כך רגיש"

הרגשות שלנו נדחים במקום להיות מכובדים.

מחסור בכוח אדם - אותו משחק ישן

מצפים מאיתנו לתקן מערכת שבורה בלי שינוי אמיתי.

דיבורים בלי משמעות

יש הרבה רעש, אבל לא הרבה באמת נאמר.

אתגרים בחיי היומיום

עומס בירוקרטי

האנושות הולכת לאיבוד בין חוקים וניירת.

הכשרות מיושנות

מלמדים אותנו דברים שלא פותרים את בעיות ההווה.

לחץ טכנולוגי

להיות ילידי עידן הדיגיטל לא אומר שאנחנו מכונות טכנולוגיה.

טשטוש בין עבודה לחיים

הקו בין עבודה לחיים נמחק לגמרי.

מאבקים פרטיים

בריאות נפשית, משפחה, שכר דירה – החיים האמיתיים לא עוצרים אחרי שעות העבודה.



דיסוננס קוגניטיבי

להתמודד עם אמיתות אחרות

מושג בפסיכולוגיה המתאר קונפליקט פנימי שמתרחש כאשר לאדם יש אמונות, ערכים או התנהגויות סותרות.

- הוא מתעורר כאשר שתי אמונות או יותר סותרות זו את זו.
- גורם לאי נוחות פסיכולוגית ואף פיזיולוגית.
- הדחף לעקביות בתוך המבנה הפסיכולוגי מוביל לפיצול בין משמעות לאי־משמעות.

גִּישָׁה לַפֶּתְרוֹן

אל תילחם בתסמינים – גש לאתגר במקורו!

תרגיל

כוון את תשומת הלב שלך למקור תשומת
הלב.

אני זה אתה

האחדות עם המקור

כל אדם נושא את המקור בתוכו והוא חלק מהשלם הגדול. ההבנה של אחדות זו מובילה לרמת תודעה גבוהה יותר.

מודעות עצמית והתבוננות פנימית

באמצעות התבוננות עמוקה וקיום תודעתי, ניתן לבסס חיבור עמוק יותר למקור.

הכוונה

- התבוננות יומית ומדיטציה לזיהוי המקור הפנימי.
- נהג לרשום ביומן את התובנות מהעולם הפנימי.

סיכום

תלמיד שאל את רבו כיצד יוכל למצוא את המקור בתוכו.

הרב ענה:

“

שב בדממה. התבונן במה שעולה
בלי לשפוט. המקור יזהה את
עצמו.

אתה זה אני

מקור הדדי

המקור קיים בכל אדם, לא רק בתוכך. ההבנה של מערכת היחסים ההדדית הזו מעודדת אמפתיה ואקפתיה.

אמפתיה וחיבור

הכרה רגשית בנוכחות המקור באחרים מובילה לחמלה עמוקה יותר ולחיבור כן.

אקפתיה והצבת גבולות

על ידי הבנה קוגניטיבית שהמקור מצוי בכל אדם, אפשר ללמוד לבטוח בתהליך של האחר.

הכוונה

- טפח חמלה על ידי הבנת נקודות המבט של אחרים.
- באמצעות אקפתיה, פתח את היכולת להדריך אחרים אל מקומם הפנימי.

סיכום

נווד פגש איש זקן שחייר לכל מי שפגש.

כאשר שאל הנווד מדוע הוא עושה זאת, ענה הזקן:

“

**בכל חיוך אני רואה את המקור,
ועם כל חיוך אני מפיץ אותו
הלאה.**

אני זה הכול

המקור הכולל-כול

המקור נוכח בכל היבט של היקום. מהחלקיק הקטן ביותר ועד לקוסמוס העצום – הכול חלק מהמקור.

קשר הדדי בין כל הדברים

הכול ביקום מחובר ומשפיע זה על זה. הקשר הזה מעודד תשומת לב וכבוד לחיים.

הכוונה

- הרהר במדיטציה על הקישור ההדדי בין כל הדברים.
- היה מודע לסביבה ולהשפעת מעשיך.

סיכום

ילד קטן אסף אבנים על שפת הים.

איש חכם שאל אותו מדוע הוא עושה זאת.

הילד ענה:

“

**כי כל אבן מזכירה לי שאני חלק
מהכול.**

ההתעוררות

הכרה והגשמה עצמית

הכרה פירושה לראות מבעד לאשליות החיים היומיומיים ולחשוף את האמת העמוקה של הקיום. תהליך מתמשך זה מוביל להגשמה עצמית ולאפשר פנימי.

התגברות על מחסומים

מחסומים מנטליים, פיזיים ורגשיים מונעים את זיהוי האמת. על ידי התגברות עליהם, ניתן להגיע לבהירות ולפתח תודעה.

הכוונה

- תשומת לב ומדיטציה לניקוי התודעה.
- שאל והתגבר על אמונות מגבילות.

סיכום

אדם חיפש במשך שנים את ההגשמה העצמית ולבסוף
שאל חכם זקן איך יוכל למצוא אותה.

החכם ענה:

“

**אינך יכול למצוא את מה שאתה
כבר. הפסק לחפש. התחל להיות.**

החלון אל המציאות

תפיסה משתנה

האופן שבו אנו תופסים את העולם משפיע על הבנתנו את המציאות. שינוי בתפיסה עשוי לחשוף אמיתות עמוקות יותר.

זיהוי אמיתות עמוקות

העולם הפיזי מעוצב לעיתים קרובות על ידי אשליות ותפיסות שגויות. באמצעות מדיטציה ותשומת לב, ניתן לזהות את טבעה האמיתי של המציאות.

הכוונה

- תצפית מודעת ותשומת לב ערה.
- הרהר בטבעה האמיתי של המציאות במדיטציה.

סיכום

אישה עמדה מול ציור יפהפה ושאלה את האמן מהו סוד האמנות שלו.

הצייר ענה:

“

אני מצייר את מה שנמצא מאחורי העיניים – לא לפנייהן.

חוליית החיבור

מהות הקיום

חקר מהות הקיום האמיתית מוביל להבנה עמוקה יותר של ההווה ושל מקור כל היש.

חיבור למקור

המודעות לחיבור אל הבלתי־נודע מעמיקה את ההבנה של העולם הפנימי ומביאה לשלווה פנימית. מכך נובעים רוגע והומור בתוך ההולוגרמה המשותפת של החיים.

הכוונה

- מדיטציה יומית ותרגול הודיה.
- שלב תובנות מהעולם הפנימי בחיי היומיום.



סיכום

נזיר שאל את רבו כיצד יוכל לחזק את החיבור שלו למקור.

הרב ענה:

“

על ידי הקשבה לשקט שבין
מחשבותיך.

להיות כפי שהוא

פשוט להיות

מצב של פשוט להיות משמעו לקבל את החיים כפי שהם
– בלי התנגדות ובלי היקשרות. הדבר מוביל לשלווה
פנימית.

לחיות בהרמוניה עם המקור

לחיות בהרמוניה עם זרימת הבלתי־נודע פירושו להיכנע
לקצב הטבעי של היקום.

הכוונה

- שלווה וקבלה של הרגע הנוכחי.
- תשומת לב ונוכחות כאן ועכשיו.

סיכום

אדם חכם יושב על שפת הנהר והתבונן במים.
תלמיד שאל אותו מה הוא רואה שם.

החכם ענה:

“

**אני רואה את הזמן זורם – ואני
זורם יחד איתו.**

האיחוד

הגשמת המקור

כל אדם נושא בתוכו את פוטנציאל המקור, ויכול להגשימו דרך מודעות ותרגול. הדבר מוביל לחיים של הרמוניה ושלוש.

לחיות לפי העקרונות הגבוהים ביותר של העולם הפנימי

לחיות בהרמוניה עם המקור פירושו לחיות בהתאם לעקרונות הגבוהים של העולם הפנימי – כגון חמלה, אהבה וחוכמה.

הכוונה

- התבוננות עצמית ומשמעת פנימית.
- שלב חמלה, אהבה וחוכמה בחיי היומיום.



סיכום

תלמיד שאל את רבו מהו הדרך להגשמת המקור.

הרב ענה:

“

”צעד בשביל הלב – עם המשמעת
של הנשמה.”

הנחיות אוניברסליות



הנחיות אוניברסליות

משיכה 1

דומה מושך דומה. מחשבותינו ורגשותינו פולטים תנודות שמושכות אנרגיות ואירועים דומים אל חיינו.

2 רצון חופשי

לכל אדם יש את החופש לבחור את דרכו ולבצע את בחירותיו בעצמו.

3 סיבה ותוצאה

לכל פעולה יש השלכות. פעולות חיוביות מובילות לתוצאות חיוביות, ופעולות שליליות לתוצאות שליליות.

4 תדר

הכול ביקום מורכב מאנרגיה ורוטט בתדרים שונים. מחשבותינו, רגשותינו ומעשינו משפיעים על תדרים אלה.

איזון 5

המקור והיקום שואפים להרמוניה ולאיזון. אנרגיות בלתי־הרמוניות מתוקנות כדי להשיב את האיזון.

הנחיות אוניברסליות

פיצוי 6

מבטיח שלבסוף הכול יתאזן. כאשר אנו נותנים – בסופו של דבר נקבל משהו בתמורה, ולהפך.

7 התאמה

כמו למעלה כך למטה; כמו בפנים כך בחוץ. כלומר – מה שמתרחש בתוך האדם מתבטא גם בחוץ, ולהפך.

אמונה 8

לאמונה של אדם יש כוח לעצב את מציאותו. אמונה חזקה יכולה להפוך את הבלתי־אפשרי לאפשרי.

9 עיתוי

הכול בחיים קורה בזמן הנכון. סבלנות נחוצה כדי להבין את השלמות של השלם הגדול.

אחדות 10

הכול מחובר. כל פעולה וכל מחשבה משפיעות על היקום כולו.