



MERKABA

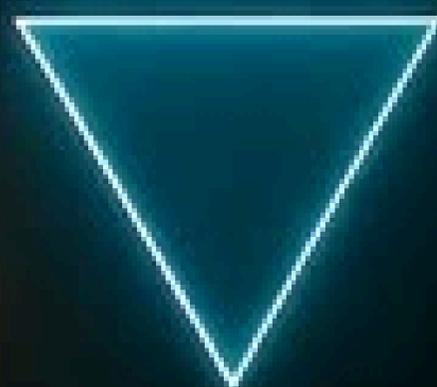
(Ebraico antico מרכבה "carro")

*Manuale Universale per il contatto
mentale ed emotivo profondo tra le persone
nel 3° millennio*



▲ **Una piramide rivolta verso l'alto**

che simboleggia l'energia maschile,
l'azione e il fare



L'Unione degli Opposti

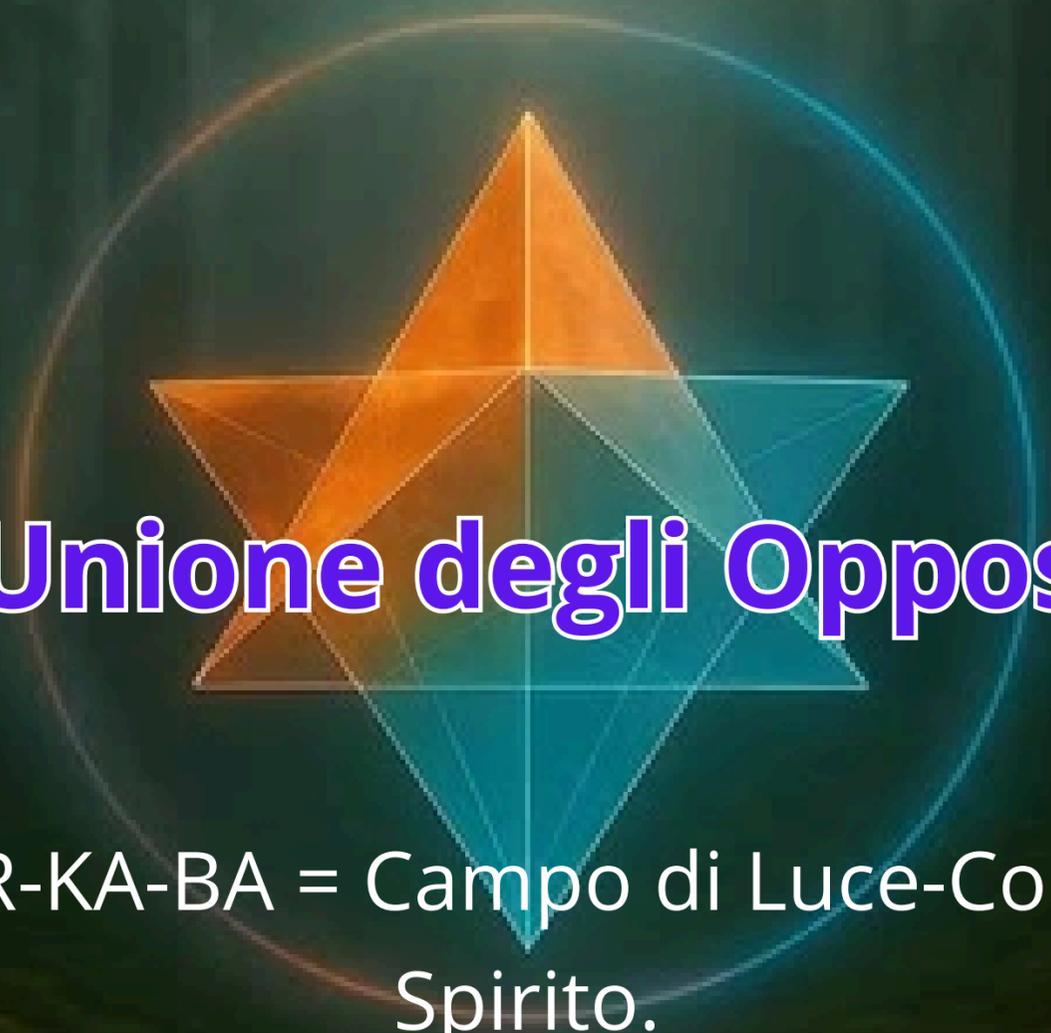
▼ **Una piramide rivolta verso il
basso**

che simboleggia l'energia
femminile, il sentire e il ricevere

L'Unione degli Opposti

L'Unione degli Opposti Due forze
opposte – **attiva** e **ricettiva** – si
fondono in una sola.

Rappresenta il movimento armonioso
di
Corpo (KA), Spirito (BA) e Luce (MER).



L'Unione degli Opposti

MER-KA-BA = Campo di Luce-Corpo-
Spirito.

Non scegliere da che parte stare.

L'Unione del **fare** e **dell'essere**,
del **pensare** e **del sentire**,
del **maschile** e **del femminile** crea
chiarezza interiore, pace e potere..

Sfide nella Vita Quotidiana

Zero Tempo per Respirare

Siamo sempre di corsa, senza spazio per fermarci o riflettere.

Scontro Culturale

Vecchi valori si scontrano con chi siamo veramente oggi.

Burnout at anni 23

Siamo già esausti prima ancora che la vita inizi

“Non essere così sensibile”

Le nostre emozioni vengono respinte invece di essere rispettate.

Carenza di personale, sempre la stessa storia

Ci si aspetta che risolviamo un sistema rotto senza un vero cambiamento.

Parlare senza significato

C'è molto rumore, ma non si dice molto di veramente importante.

Sfide nella Vita Quotidiana

Eccesso di burocrazia

L'umanità si perde in regole e scartoffie.

Formazioni obsolete

Ci viene insegnata roba che non risolve i problemi di oggi.

Pressione tecnologica

Essere nativi digitali non significa che siamo macchine tecnologiche.

Confini sfumati tra lavoro e vita privata

La linea tra lavoro e vita privata è completamente scomparsa.

Lotte Private

Salute mentale, famiglia, affitto — la vita reale non si ferma dopo il lavoro.



Dissonanza Cognitiva

Affrontare altre verità

Un concetto della psicologia che si riferisce al conflitto interno che sorge quando una persona detiene credenze, valori o comportamenti contraddittori:

- È innescato quando due o più credenze o valori si contraddicono.
- Causa disagio psicologico a fisiologico.
- La spinta alla coerenza all'interno della struttura psicologica porta a una divisione tra senso e assurdità.

Approccio alla Soluzione

**Non combattere i sintomi,
ma affronta la sfida alla sua origine!**

ESERCIZIO

**Concentra la tua attenzione sulla
fonte dell'attenzione.**

IO SONO TU

L'Unità con la Fonte

Ogni persona porta la fonte dentro di sé ed è parte del tutto più grande. Comprendere questa unità porta a un livello superiore di coscienza.

Consapevolezza di sé e Introspezione

Attraverso la riflessione profonda e la propria esistenza e coscienza, una connessione più profonda con la fonte può essere stabilita.

Guida

- Autoreflessione e meditazione quotidiana per riconoscere la fonte interiore.
- Tieni un diario per documentare le intuizioni dal mondo interiore.

Riassunto

Uno studente chiese al suo maestro come poteva trovare la fonte dentro di sé.

Il maestro rispose:

“

Non cercare fuori, ma guarda dentro, perché la verità è nascosta lì.

TU SEI ME

Fonte Reciproca

La fonte esiste in ogni persona, non solo dentro di sé. Comprendere questa relazione reciproca favorisce l'empatia e l'ekpatia.

Empatia e Connessione

Riconoscere emotivamente la presenza della fonte negli altri porta a una compassione e a una connessione più profonde.

Ekpatia e Stabilire Confini

Riconoscere emotivamente la presenza della fonte negli altri porta a una compassione e una connessione più profonde.

Guida

- Sviluppa la compassione comprendendo le prospettive degli altri.
- Attraverso l'ekpatia, coltiva la capacità di guidare gli altri verso la propria fonte.

Riassunto

Un viandante incontrò un vecchio che sorrideva a tutti quelli che incontrava. Quando il viandante chiese perché lo facesse,

il vecchio rispose:

“

**In ogni sorriso, vedo la fonte,
e con ogni sorriso, la
diffondo ulteriormente.**

IO SONO TUTTO

Fonte Onnicomprensiva

La fonte è presente in ogni aspetto dell'universo. Dalla più piccola particella al più grande cosmo, tutto fa parte della fonte.

Interconnessione

Tutto nell'universo è connesso e si influenza reciprocamente. Questa relazione favorisce la consapevolezza e il rispetto per la vita.

Guida

- Medita sull'interconnessione delle cose.
- Sii consapevole dell'ambiente e dell'impatto delle tue azioni.

Riassunto

Un ragazzo raccolse pietre sulla spiaggia. Un saggio gli chiese perché lo facesse.

Il ragazzo rispose:

“

**Ogni pietra è parte del tutto,
e onorandola, io onoro la
fonte.**

IL RISVEGLIO

Riconoscimento e Autorealizzazione

Riconoscimento significa vedere attraverso le illusioni della vita quotidiana e scoprire la verità più profonda dell'esistenza. Questo processo continuo porta all'autorealizzazione e alla beatitudine.

Superare le Barriere

Barriere mentali, fisiche ed emotive impediscono il riconoscimento della verità. Superando queste barriere, si può raggiungere la chiarezza e sviluppare la coscienza.

Guida

- Consapevolezza e meditazione per liberare la mente.
- Metti in discussione e supera le credenze limitanti.

Riassunto

Un uomo cercò per anni l'autorealizzazione e finalmente chiese a un saggio maestro come poteva trovarla.

Il maestro rispose:

“

Apri il tuo cuore e la tua mente, e l'autorealizzazione ti troverà.

LA FINESTRA SULLA REALTÀ

Percezione Cambia

Il modo in cui percepiamo il mondo influenza la nostra comprensione della realtà. Una percezione cambiata può rivelare verità più profonde.

Riconoscere Verità più Profonde

Il mondo fisico è spesso plasmato da illusioni e false percezioni. Attraverso la meditazione e la consapevolezza, si può riconoscere la vera natura della realtà.

Guida

- Osservazione consapevole e mindfulness.
- Medita sulla vera natura della realtà.

Riassunto

Una donna stava davanti a un bel quadro e chiese all'artista qual era il segreto della sua arte.

L'artista rispose:

“

L'arte non sta solo nel dipingere ma nel vedere. Vedi il mondo con occhi nuovi, e ne riconoscerai la vera bellezza.

CONNESSIONE LINK

L'Essenza dell'Essere

Esplorare la vera essenza dell'essere porta a una comprensione più profonda della propria esistenza e della fonte di tutto l'essere.

Connessione alla Fonte

La consapevolezza della connessione all'ignoto approfondisce la comprensione del mondo interiore e porta pace interiore. Ciò si traduce in serenità e umorismo sull'ologramma condiviso della vita.

Guida

- Meditazione quotidiana ed esercizi di gratitudine.
- Integra le intuizioni dal mondo interiore nella vita quotidiana.



Riassunto

Un monaco chiese al suo maestro come poteva rafforzare la sua connessione alla fonte. Il maestro rispose:

“

Sii silenzioso e ascolta. Nel silenzio, troverai la connessione più profonda e la verità più alta.

ESSERE COSÌ COM'È

Semplicemente Essere

Lo stato del semplice essere significa accettare la vita così com'è, senza resistenza o attaccamento.

Questo porta alla pace interiore.

Vivere in Armonia con la Fonte

Vivere in armonia con il flusso dell'ignoto significa arrendersi al ritmo naturale dell'universo.

Guida

- Serenità e accettazione del momento presente.
- Consapevolezza e presenza nel qui e ora.

Riassunto

Un saggio sedeva in riva al fiume, osservando l'acqua. Uno studente gli chiese cosa vedesse lì.

Il saggio rispose:

“

Vedo la vita nel flusso. Scorre senza resistenza, e così dovremmo fare anche noi.

L'UNIONE

Realizzazione della Fonte

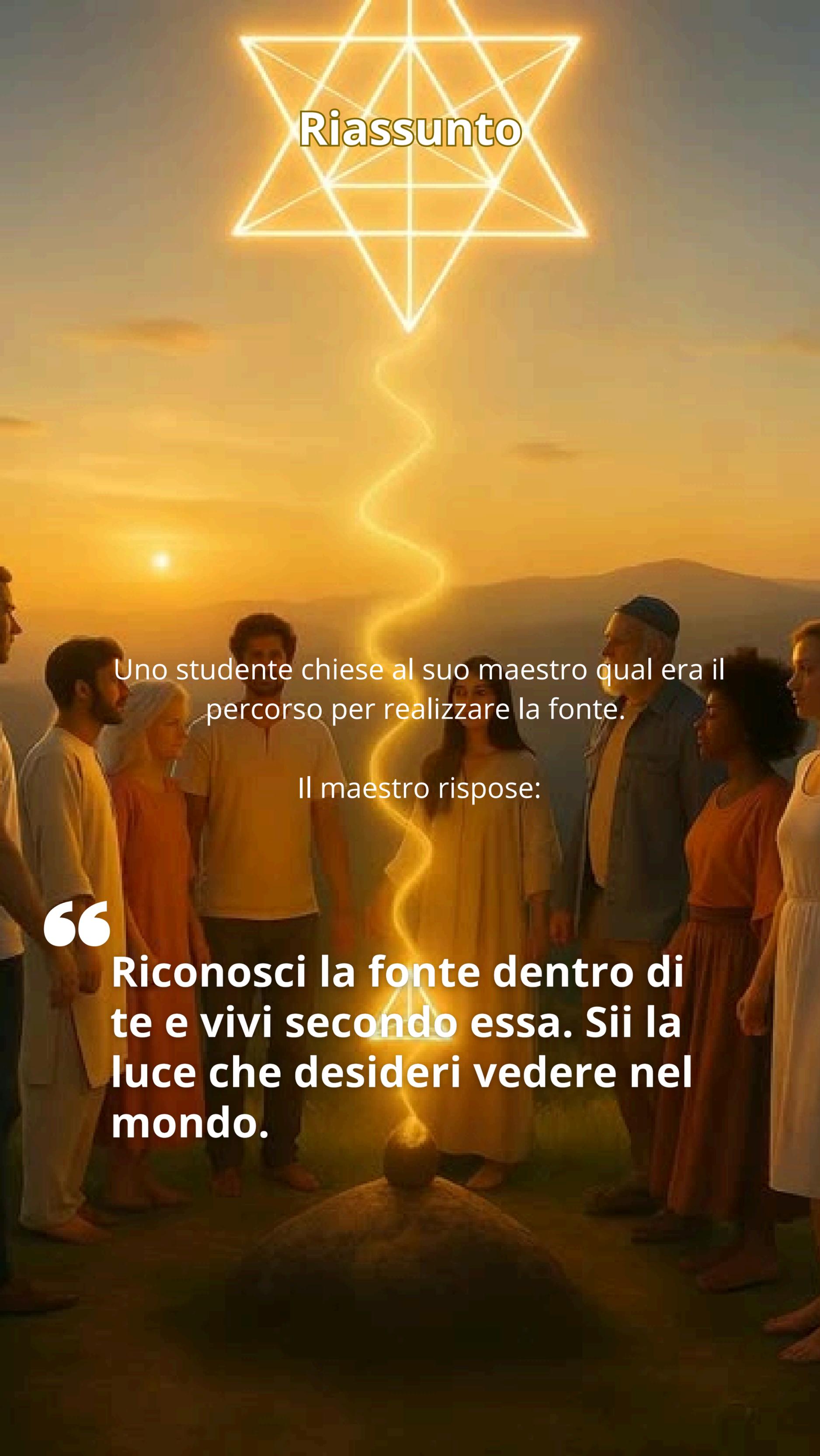
Ogni persona porta il potenziale della fonte dentro di sé e può realizzarlo attraverso la consapevolezza e la pratica. Questo porta a una vita di armonia e pace.

Vivere Secondo i Principi Più Alti del Mondo Interiore

Vivere in armonia con la Fonte significa vivere secondo i principi più alti del mondo interiore, come compassione, amore e saggezza.

Guida

- Autoreflessione e disciplina interiore.
- Integra compassione, amore e saggezza nella vita quotidiana.



Riassunto

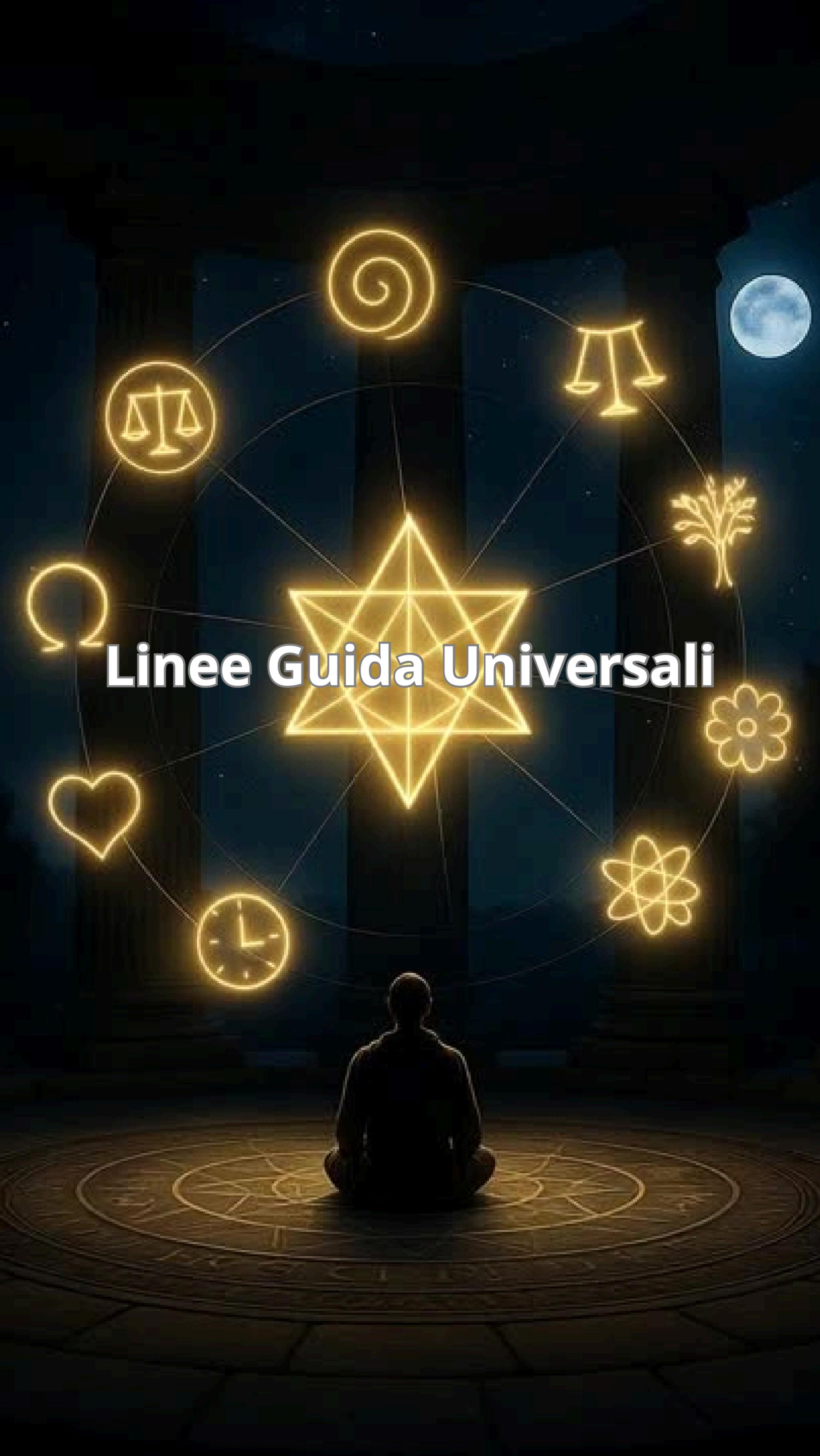
Uno studente chiese al suo maestro qual era il percorso per realizzare la fonte.

Il maestro rispose:

“

Riconosci la fonte dentro di te e vivi secondo essa. Sii la luce che desideri vedere nel mondo.

Linee Guida Universali



LINEE GUIDA UNIVERSALI

1 Attrazione

Il simile attira il simile. I nostri pensieri e sentimenti emettono vibrazioni che attraggono energie ed eventi simili nelle nostre vite.

Libero Arbitrio 2

Ogni persona ha la libertà di fare le proprie scelte e di scegliere il proprio percorso.

3 Causa ed Effetto

Ogni azione ha conseguenze. Azioni positive portano a risultati positivi, e azioni negative portano a risultati negativi.

Vibrazione 4

Tutto nell'universo è composto da energia e vibra a diverse frequenze. I nostri pensieri, sentimenti e azioni influenzano queste frequenze.

5 Equilibrio

La fonte e l'universo tendono all'armonia e all'equilibrio. Le energie disarmoniche vengono corrette per ripristinare l'equilibrio.

LINEE GUIDA UNIVERSALI

6 Compensazione

Garantisce che tutto nella vita sia alla fine equilibrato. Quando diamo, alla fine riceviamo qualcosa in cambio, e viceversa.

Corrispondenza 7

Come sopra, così sotto; come dentro, così fuori. Ciò significa che ciò che accade all'interno di una persona si manifesta esternamente e viceversa.

8 Fede

La fede di una persona ha il potere di plasmare la propria realtà. Una forte convinzione può rendere possibile l'impossibile.

Tempismo 9

Tutto nella vita accade al momento giusto. La pazienza è necessaria per comprendere la perfezione del tutto più grande.

10 Unità

Tutto è connesso. Ogni azione e pensiero influenza l'intero universo.