



メルカバ (Merukaba)

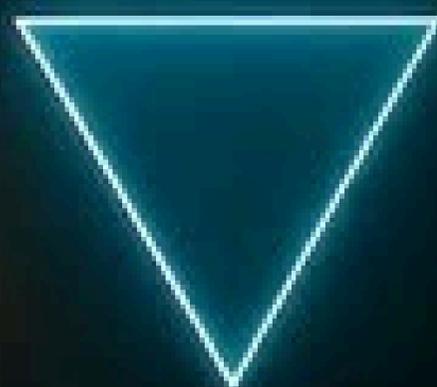
(古代ヘブライ語 מרכבה, '戦車' /
Kodai Heburai-go merkavah
'sensha' – chariot)

第3ミレニアムにおける人々間の深層心理的・感情的接触のため
のユニバーサルマニュアル



▲上向きのピラミッド

男性エネルギー、活力、行動
を象徴



対極の統合

▼下向きのピラミッド

女性エネルギー、感覚、受容を象徴

二つの対極的な力 - 活動的と受容的 - が
一つになる。それらは以下の調和的な動
きを表します:

光 (ヒカリ - Hikari) / メル (Meru)

体 (カラダ - Karada) / カ (Ka)

魂 (タマシイ - Tamashii) / バ (Ba)

メルカバ = 光の体・魂・精神フィールド



「相反するものの融合」

行動と存在、思考と感情、
男性性と女性性の統合は、
内なる明晰さ、
平和、そして力を生み出します。

日常の課題

息つく暇もない

私たちは常に人生を駆け抜けており、立ち止まって考えたり、熟考する時間ありません。

価値観の衝突

古い考え方と、今の私たち自身との間に矛盾が生じています。

歳での燃え尽き症候群

がすでに燃え尽きています。

そんなに敏感になるな」

感情は尊重されるどころか、退けられます。

人材不足 - 終わりのないゲーム

何も変わらないまま、壊れたシステムを直すことを求められています。

中身のない会話

多くの騒音がありながら、中身はほとんどありません。

日常の課題

官僚的な過剰

規則や書式の中で人間性が失われています。

V時代遅れの教育

今日の問題を解決できないことを学んでいます。

デジタルプレッシャー

デジタルネイティブであることは、機械であることではありません。

ワークライフの境界線が曖昧になること

D仕事と生活の境界線はとっくになくなっています。

個人的な負担

精神的な健康、家族、家賃 - 仕事の後も人生は止まりません。



認知的不協和

他の真実との向き合い方

人々が矛盾する信念、価値観、または行動を持つときに生じる内的な葛藤を説明する心理学的概念。

K

認知的不協和は、

- 二つ以上の信念や価値観が矛盾するときに生じます。
- それは精神的なものから肉体的な不快感まで引き起こします。
- 内なる一貫性への欲求は、「意味のあるもの」と「意味のないもの」への分裂をもたらします

解決への道筋

症状と戦うのではなく、課題の根本から向き合いましょう。

練習

あなたの注意を、注意そのものの源に向けなさい。

私はあなたです

源との一体化

誰もが自分の中に源を持ち、より大きな全体の一部です。

この一体を認識することは、より高い意識状態へと導きます。

自己認識と内観

自己の存在と意識について深く内省することで、源とのより深いつながりが生まれます。

指針

- 内なる源を認識するための日々の自己反省と瞑想。
- 内なる世界からの洞察を記録するために日記をつけましょう。

まとめ
(私はあなたです)

ある生徒が師に、自分の中に源をどう見つけるか尋ねました。

師は答えました:

“

呼び声が届く場所へ行きなさい。
心を静めなさい - 源は空虚の中で
語ります。

あなたは私です

相互の源

源は自分だけでなく、すべての人の中に存在します。この相互関係を理解することが、共感と思いやりの心を育みます。

共感と繋がり

相手の中にある源を感情的に認識することは、深い思いやりと真のつながりへと導きます。

自己感情の区別と適切な距離感

すべての人が自分の中に源を持っていると理解すれば、他者のプロセスを信頼することを学ぶでしょう。

道しるべ

- 他者の視点を理解することで共感を育みなさい。エクパシー（境界のある共感）を通して、他者が自分自身の源へのアクセスを見つける手助けをしなさい。

まとめ (あなたは私です)

ある旅人が、すれ違う人すべてに笑顔で接する老人に会いました。
旅人は尋ねました：「なぜ、あなたは皆に微笑むのですか？」

“

**皆の中に、私をも創造した光を
認識するからです**

私はすべてです

遍在する源

源は宇宙のあらゆる側面、最小の粒子から最大の宇宙まで、遍在しています。
すべてが源の一部です。

繋がり

宇宙のすべては互いに繋がり、影響し合っています。
この洞察は、アウェアネスと生命への敬意を育みます。

道しるべ

- すべてのものの繋がりについて瞑想しなさい。
- あなたの環境と、あなたの行動がもたらす影響に対して、アウェアネスを持ちなさい。

まとめ 私はすべてです

小さな男の子が浜辺で石を集めていました。ある賢者が彼に尋ねました：「なぜ、それらを集めているのですか？」
男の子は答えました：

“

それぞれが宇宙の一部だからです。

すべてを繋ぐものが何かを理解したいのです。

目覚め

認識と自己実現

目覚めとは、日常生活の幻想を見破り、存在のより深い真実を認識することです。この絶え間ないプロセスは、自己認識と内なる平和へと導きます。

障壁の克服

精神的、肉体的、感情的なブロックは、真実の認識を妨げます。それらを克服することで、明晰さと意識の発展が生まれます。

道しるべ

- 精神を明晰にするためのアウェアネスと瞑想。
- 制限的な信念を問い直し、変容させなさい。

まとめ (自覚め)

ある男性が何年も自己認識を求め、ついに賢者に尋ねました。

「どうすればそれを見つけられますか？」

師は答えました。

“

探すのをやめなさい。
静かになりなさい。あなたが避けるのをやめれば、それはあなたを見つけるでしょう。

現実への窓

知覚の変化

私たちが世界を認識する方法が、現実に対する私たちの理解を形作ります。知覚の変化は、より深い真実を明らかにすることができます。

本質を見抜く

物理的な世界は、しばしば幻想や誤った知覚によって歪められています。瞑想とアウェアネスによって、現実の真の性質を認識することができます。

道しるべ

- 意識的な観察とアウェアネス。
- 現実の真の性質について瞑想しなさい。

まとめ (現実への窓)

ある女性が美しい絵画の前に立ち、画家に尋ねました。
「あなたの芸術の秘密は何ですか？」

画家は答えました。

“

私は見たものを描くのではなく、見るものの奥にあるものを描きます。

連結点

存在の本質

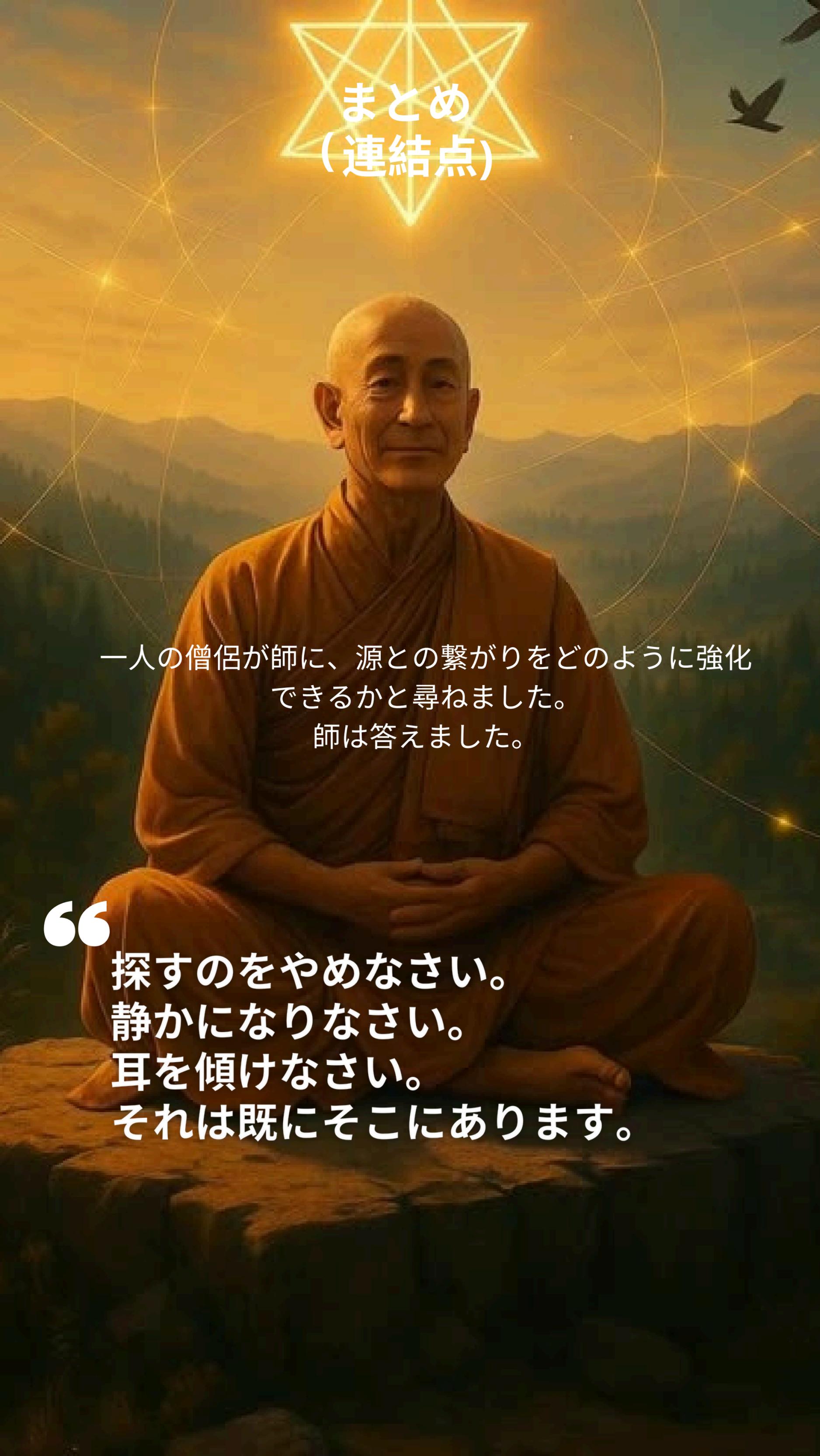
存在の真の核心を探求することは、自己の存在と万物の源に対するより深い理解へと導きます。

源との繋がり

未知なるものとの繋がり意識は、内なる世界の理解を深め、内なる平和をもたらします。そこから、人生という共通のホロデッキ上で、平静さとユーモアが生まれます。

道しるべ

- 毎日の瞑想と感謝の実践。
- 内なる気づきを日常生活に統合しなさい。



まとめ
(連結点)

一人の僧侶が師に、源との繋がりをどのように強化できるかと尋ねました。
師は答えました。

“

探すのをやめなさい。
静かになりなさい。
耳を傾けなさい。
それは既にそこにあります。

あるがままに

ただ在る

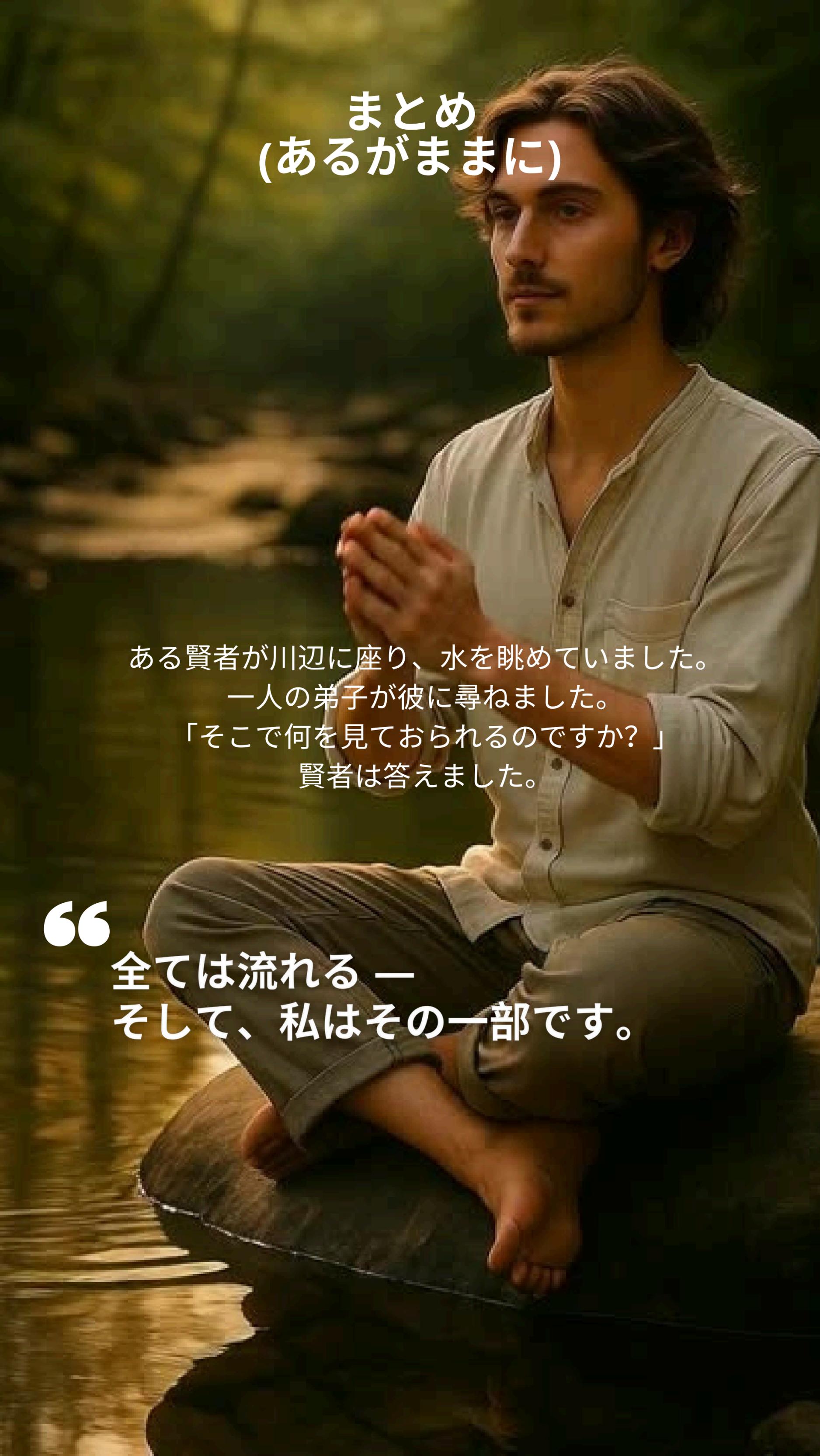
ただ在るという状態は、抵抗や執着なく、人生をあるがままに受け入れることを意味します。それは内なる平和へと導きます。

源と調和して生きる

未知のものの流れの中で生きるとは、宇宙の自然なリズムに身を任せることです。

道しるべ

- 平静さと今この瞬間の受容。
- 今ここでのアウェアネスとプレゼンス。



まとめ
(あるがままに)

ある賢者が川辺に座り、水を眺めていました。
一人の弟子が彼に尋ねました。
「そこで何を見ておられるのですか？」
賢者は答えました。

“

全ては流れる —
そして、私はその一部です。

統合

源の実現

誰もが源の可能性を内側に宿しており、意識と実践を通じてそれを実現できます。これは調和と平和に満ちた人生へと繋がります。

内なる世界の最高の原則に従って生きる

源と調和して生きるとは、内なる最高の原則である慈悲、愛、そして知恵に従うことを意味します。

道するべ

- 内省と内なる規律。
- 慈悲、愛、そして知恵をあなたの日常生活に統合しなさい。



まとめ
(統合)

一人の弟子が師に尋ねました。
「源の実現への道は何ですか？」

師は答えました。

“

源そのものになりなさい。
そうすれば、あなた自身が道で
す。

普遍的な指針



普遍的な指針

1 引き寄せ

類は友を呼ぶ。私たちの思考や感情は、似たようなエネルギーや出来事を人生に引き寄せる波動を放っています。

自由意志 2

誰もが自分自身の決断を下し、自分の道を選ぶ自由を持っています。

3 原因と結果

すべての行動には結果が伴います。ポジティブな行いはポジティブな結果をもたらし、ネガティブな行いはネガティブな影響を及ぼします。

波動 4

宇宙のすべてはエネルギーで構成されており、異なる周波数で振動しています。私たちの思考、感情、行動はこれらの周波数に影響を与えます。

5 バランス

源と宇宙は調和と均衡を求めています。不調和なエネルギーは、バランスを取り戻すために修正されます。

普遍的な指針

6 均衡 (相殺)

人生において、最終的にすべてが釣り合うようになっています。私たちが与えれば、いつか何かを受け取ります。その逆もまた然りです。

対応 7

上にあるものは下にもあり、内にあるものは外にもあります。人の内側で起こることは外側に反映され、その逆もまた然りです。

8 信念

人の信念は、現実を形作る力を持っています。強い信念は不可能を可能にすることができます。

タイミング 9

人生のすべては適切なタイミングで起こります。より大きな全体の完璧さを認識するためには、忍耐が必要です。

10 統一

すべては互いに繋がっています。すべての行動と思考は、宇宙全体に影響を与えます。