



MERKABA

(Hebraico antigo מרכבה

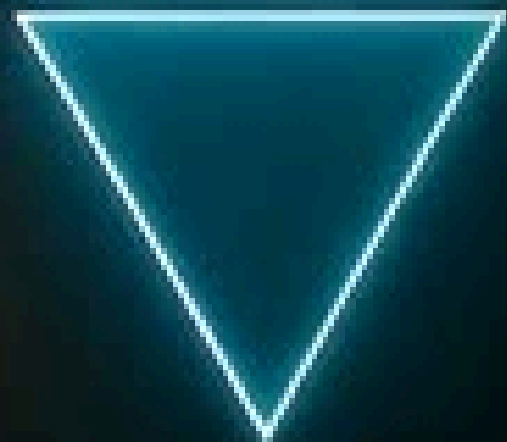
“merkavá” = “carro de luz”)

Um manual universal para um contato mental e emocional profundo entre as pessoas no 3º milênio.



▲ Uma pirâmide apontando para cima

simboliza a energia masculina, a ação e o fazer.



A União dos Opostos

▼ Uma pirâmide apontando para baixo

simboliza a energia feminina, o sentir e o receber.

Duas forças opostas – **ativa** e **receptiva** – fundem-se em uma só.

Ela representa o movimento harmonioso de

Corpo (KA), Espírito (BA) e Luz (MER).



A UNIÃO DOS OPOSTOS

MER-KA-BA =
Campo de Luz-Corpo-Espírito.

Não escolha lados.

A união do **fazer** e do **ser**, do **pensar** e do **sentir**, do **masculino** e do **feminino** cria clareza interior, paz e poder.

DESAFIOS NO QUOTIDIANO

Sem tempo para respirar

Estamos sempre correndo, sem espaço para pausar ou refletir.

Conflito de valores

Valores antigos entram em choque com quem realmente somos hoje.

Esgotamento aos 23

Já estamos exaustos antes mesmo de a vida começar.

"Não seja tão sensível"

Nossas emoções são descartadas em vez de respeitadas.

Falta de pessoal, o mesmo jogo de sempre

Esperam que consertemos um sistema quebrado sem mudanças reais.

Muita fala, pouco sentido

Há muito barulho, mas pouco é realmente dito.

DESAFIOS NO COTIDIANO

PARTE 2

Sobrecarga burocrática

A humanidade se perde em regras e papeladas.

Formações desatualizadas

Aprendemos coisas que não resolvem os problemas de hoje.

Pressão tecnológica

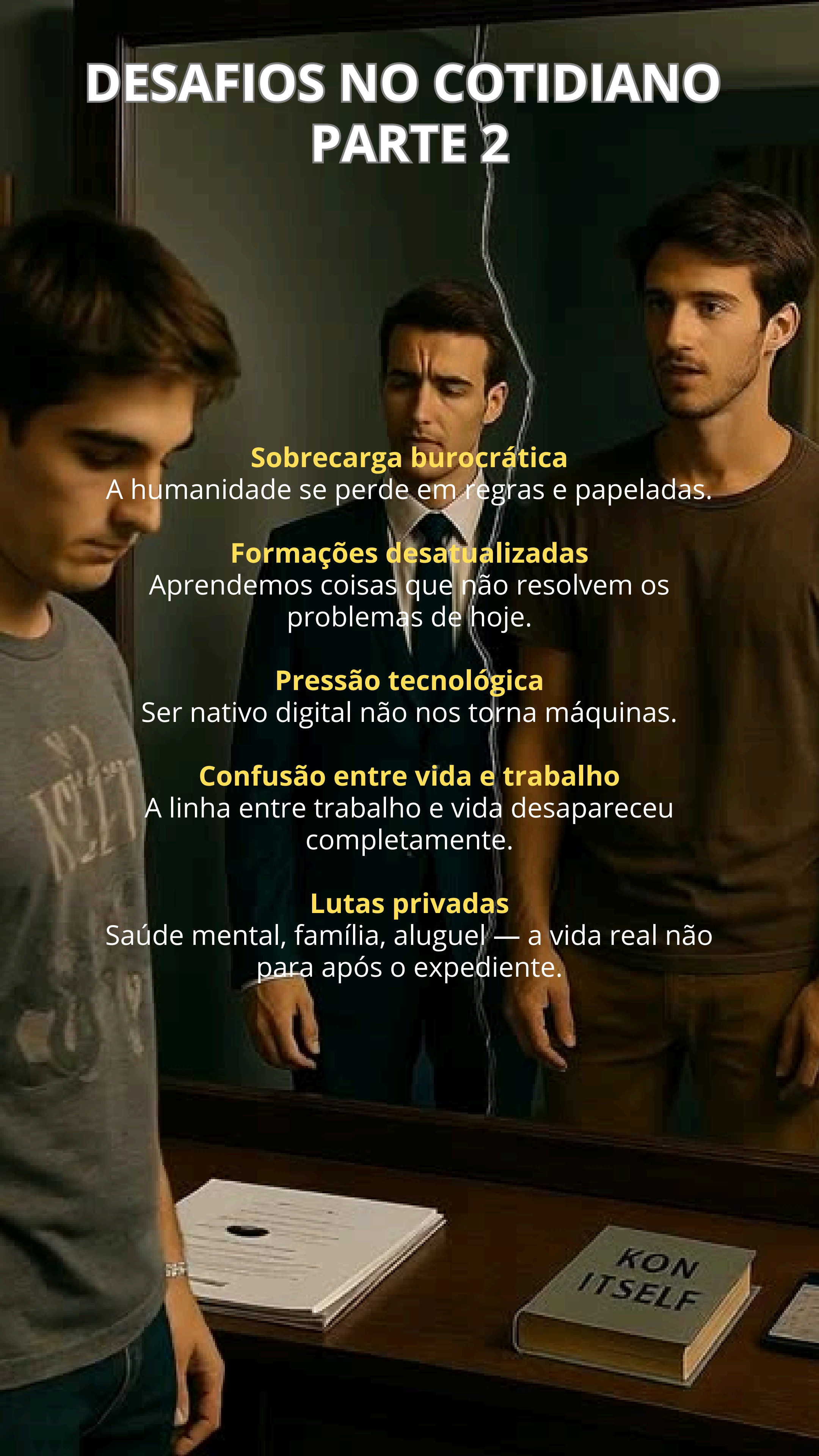
Ser nativo digital não nos torna máquinas.

Confusão entre vida e trabalho

A linha entre trabalho e vida desapareceu completamente.

Lutas privadas

Saúde mental, família, aluguel — a vida real não para após o expediente.



DISSONÂNCIA COGNITIVA

LIDAR COM OUTRAS VERDADES

Um conceito da psicologia que descreve o conflito interno ao sustentar crenças, valores ou comportamentos contraditórios.

- Ela é desencadeada quando duas ou mais crenças ou valores entram em contradição.
- Causa desconforto psicológico e até fisiológico.
- A busca por coerência interior leva à divisão entre sentido e absurdo.

ABORDAGEM DE SOLUÇÃO

**Não combata os sintomas –
enfrente o desafio em sua origem!**

EXERCÍCIO

**Foque sua atenção na fonte da
atenção.**

EU SOU VOCÊ

Unidade com a Fonte

Cada pessoa carrega a fonte dentro de si e faz parte do todo maior. Compreender essa unidade leva a um nível mais elevado de consciência.

Autoconhecimento e Introspecção

Através da reflexão profunda sobre a própria existência e consciência, pode-se estabelecer uma conexão mais profunda com a fonte.

Orientações

- Reflexão e meditação diárias para reconhecer a fonte interior.
- Mantenha um diário para registrar percepções do mundo interior.

RESUMO

Um aluno perguntou ao seu mestre como poderia encontrar a fonte dentro de si.

O mestre respondeu:

“

Procure onde a pergunta nasce.

VOCÊ É EU

Fonte Mútua

A fonte existe em cada pessoa, não apenas dentro de si mesmo. Compreender essa relação recíproca promove empatia e ekpatia.

Empatia e Conexão

Reconhecer emocionalmente a presença da fonte nos outros leva a uma compaixão e conexão mais profundas.

Ekpatia e Definir Limites

Ao compreender cognitivamente que a fonte está em todos, aprende-se a confiar no processo dos outros.

Orientações

- Desenvolva compaixão compreendendo as perspectivas dos outros.
- Por meio da ekpatia, cultive a habilidade de guiar os outros à própria fonte.

RESUMO

Um andarilho encontrou um velho que sorria para todos que encontrava.

Quando o andarilho perguntou o motivo, o velho respondeu:

“

Porque vejo a mim mesmo neles.

EU SOU TUDO

Fonte Onipresente

A fonte está presente em todos os aspectos do universo. Desde a menor partícula até o maior cosmos, tudo faz parte da fonte.

Interconexão

Tudo no universo está conectado e influencia uns aos outros. Essa relação promove atenção e respeito pela vida.

Orientações

- Medite sobre a interconexão das coisas.
- Seja consciente do ambiente e do impacto das suas ações.

RESUMO

Um menino pequeno recolhia pedras na praia.

Um homem sábio perguntou por que ele fazia isso.

O menino respondeu:

“

Porque cada uma brilha de forma diferente.

O DESPERTAR

Reconhecimento e Autorrealização

Reconhecer significa ver através das ilusões da vida cotidiana e descobrir a verdade mais profunda da existência. Esse processo contínuo leva à autorrealização e à bem-aventurança.

Superando Barreiras

Barreiras mentais, físicas e emocionais impedem o reconhecimento da verdade. Ao superá-las, pode-se alcançar clareza e desenvolver consciência.

Orientações

- Atenção plena e meditação para limpar a mente.
- Questionar e superar crenças limitantes.

RESUMO

Um homem procurou durante anos por autorrealização e finalmente perguntou a um mestre sábio como encontrá-la.

O mestre respondeu:

“

Parando de procurá-la.

A JANELA PARA A REALIDADE

Percepção Transformada

A forma como percebemos o mundo influencia nossa compreensão da realidade.

Uma percepção transformada pode revelar verdades mais profundas.

Reconhecendo Verdades Mais Profundas

O mundo físico é frequentemente moldado por ilusões e percepções falsas. Através da meditação e da atenção plena, pode-se reconhecer a verdadeira natureza da realidade.

Orientações

- Observação consciente e atenção plena.
- Medite sobre a verdadeira natureza da realidade.

RESUMO

Uma mulher ficou diante de uma bela pintura e perguntou ao artista qual era o segredo de sua arte.

O artista respondeu:

“
Ver o invisível.

ELO DE CONEXÃO

A Essência do Ser

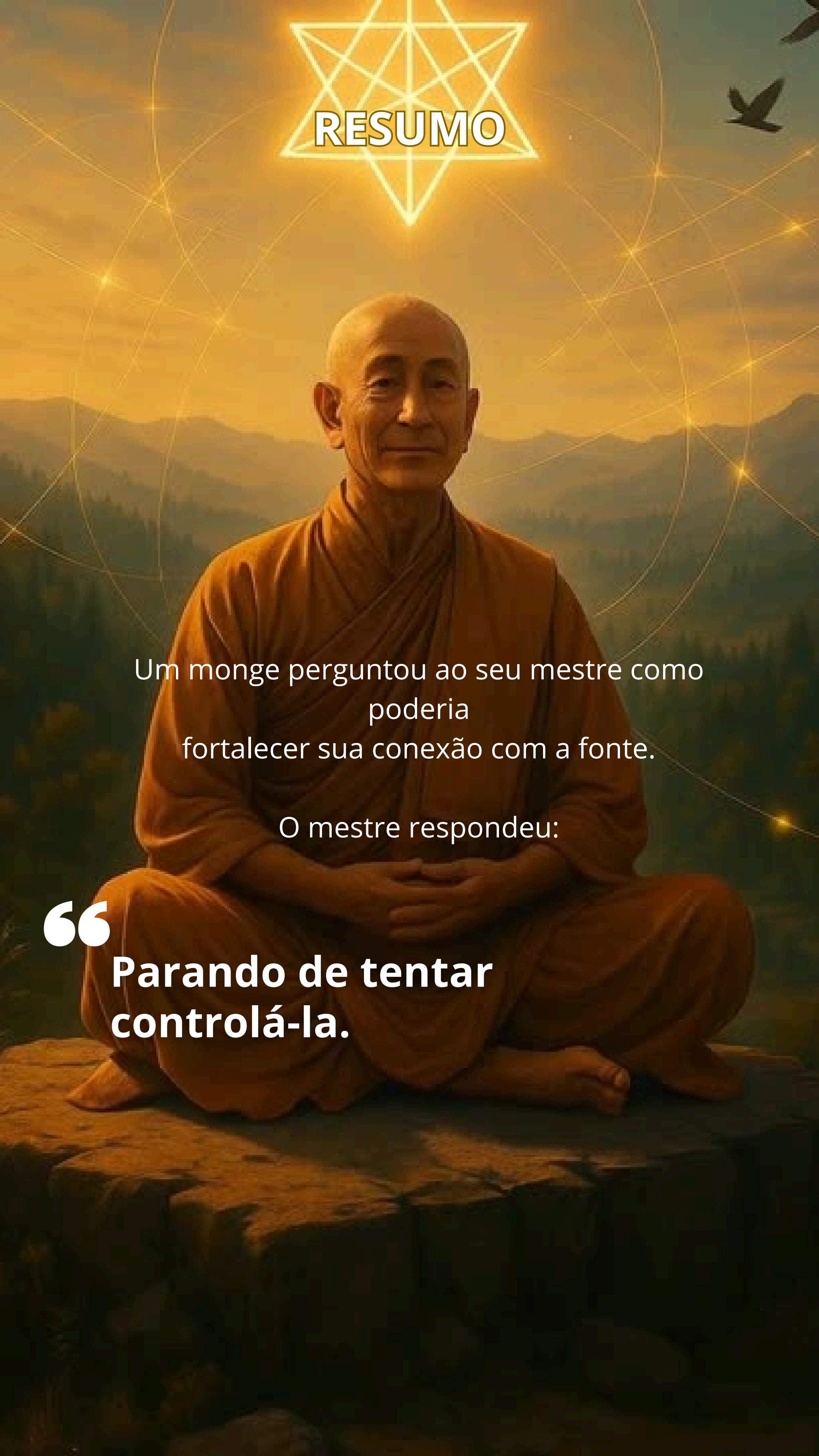
Explorar a verdadeira essência do ser leva a uma compreensão mais profunda da existência e da fonte de todo o ser.

Conexão com a Fonte

A consciência dessa conexão com o desconhecido aprofundam a compreensão do mundo interior e trazem paz interior. Isso resulta em serenidade e humor no holodeck compartilhado da vida.

Orientações

- Meditação diária e exercícios de gratidão.
- Integre os insights do mundo interior na vida cotidiana.



RESUMO

Um monge perguntou ao seu mestre como
poderia
fortalecer sua conexão com a fonte.

O mestre respondeu:

“

**Parando de tentar
controlá-la.**

SER COMO É

Simplesmente Ser

O estado de simplesmente ser significa aceitar a vida como ela é, sem resistência ou apego. Isso leva à paz interior.

Viver em Harmonia com a Fonte

Viver em harmonia com o fluxo do desconhecido significa render-se ao ritmo natural do universo.

Orientações

- Serenidade e aceitação do momento presente.
- Atenção plena e presença no aqui e agora.

RESUMO

Um homem sábio estava sentado à beira do rio,
observando a água.
Um aluno perguntou o que ele via ali.

O sábio respondeu:

“

Nada tentando ser algo.

A UNIÃO

Realização da Fonte

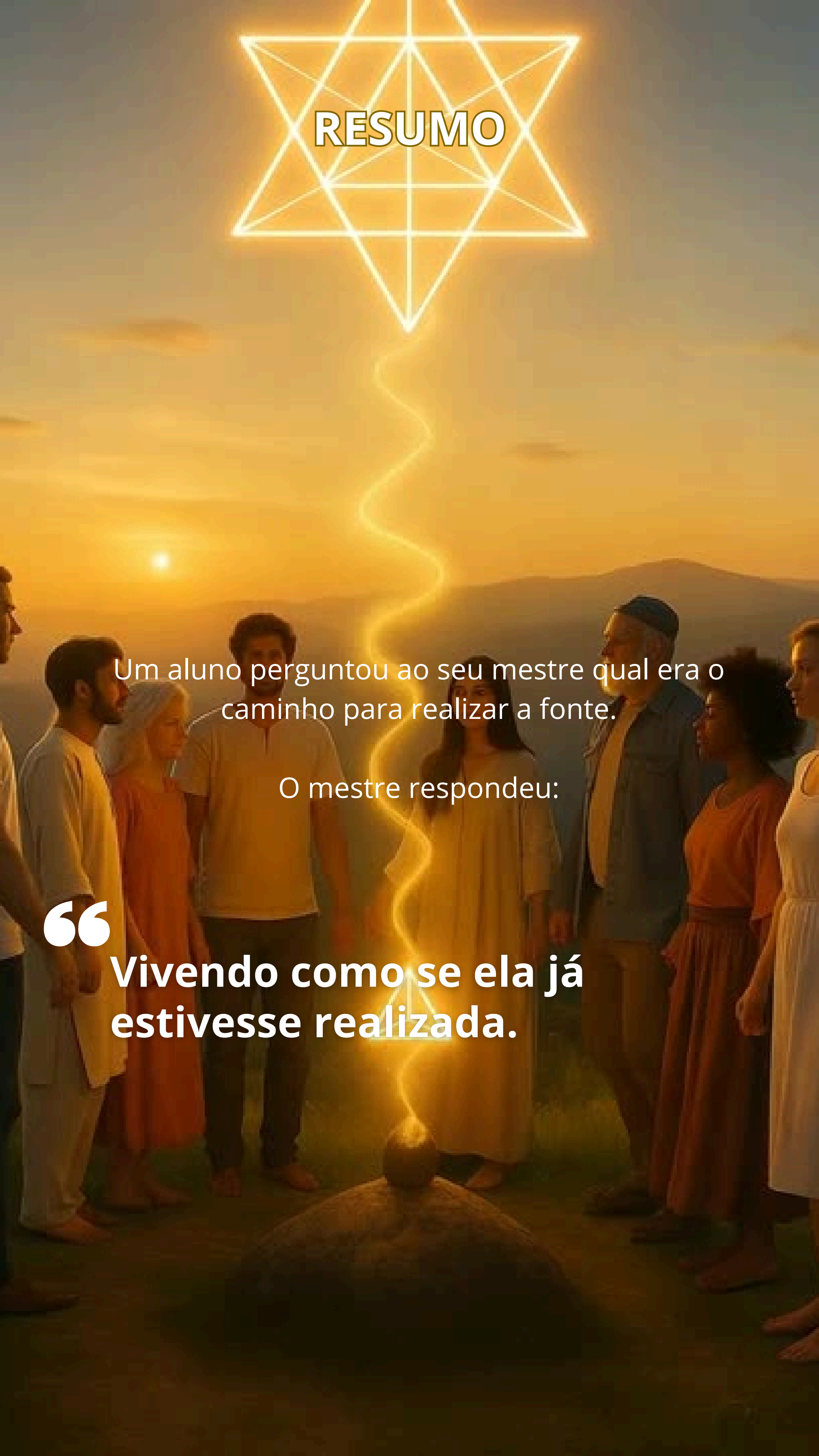
Cada pessoa carrega o potencial da fonte dentro de si e pode realizá-lo através da consciência e da prática. Isso leva a uma vida de harmonia e paz.

Viver de Acordo com os Princípios Superiores do Mundo Interior

Viver em harmonia com a fonte significa viver segundo os princípios mais elevados do mundo interior, como compaixão, amor e sabedoria.

Orientações

- Autorreflexão e disciplina interior.
- Integre compaixão, amor e sabedoria na vida cotidiana.



RESUMO

Um aluno perguntou ao seu mestre qual era o caminho para realizar a fonte.

O mestre respondeu:

“

Vivendo como se ela já estivesse realizada.

DIRETRIZES UNIVERSAIS



DIRETRIZES UNIVERSAIS

1 Atração

Semelhante atrai semelhante. Nossos pensamentos e sentimentos emitem vibrações que atraem energias e eventos similares.

Livre Arbítrio 2

Cada pessoa tem a liberdade de fazer suas próprias escolhas e seguir seu próprio caminho.

3 Causa e Efeito

Toda ação tem consequências. Ações positivas levam a resultados positivos, ações negativas levam a resultados negativos.

Vibração 4

Tudo no universo é feito de energia e vibra em diferentes frequências. Nossos pensamentos, sentimentos e ações influenciam essas frequências.

5 Equilíbrio

A fonte e o universo buscam harmonia e equilíbrio. Energias desarmônicas são corrigidas para restaurar o equilíbrio.

DIRETRIZES UNIVERSAIS

6 Compensação

Garante que tudo na vida, no fim, se equilibre. Quando damos, eventualmente recebemos algo em troca – e vice-versa.

Correspondência 7

Assim como é acima, é abaixo; assim como é dentro, é fora. O que acontece dentro de uma pessoa manifesta-se no exterior – e vice-versa.

8 Fé

A fé de uma pessoa tem o poder de moldar sua realidade. Uma crença forte pode tornar o impossível possível.

Tempo Divino 9

Tudo na vida acontece no momento certo. A paciência é necessária para compreender a perfeição do todo.

10 Unidade

Tudo está conectado. Cada ação e pensamento afeta o universo inteiro.