



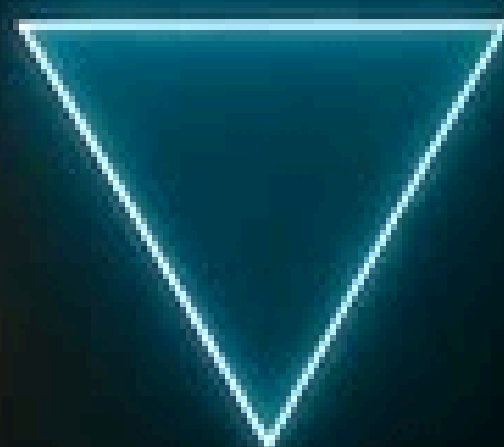
МЕРКАВА

(Древнееврейское מרכבה –
«колесница»)

*Универсальное руководство
для глубокого ментального и эмоционального
контакта между людьми
в третьем тысячелетии*

▲ **Пирамида, направленная
вверх**

символизирует мужскую
энергию, действие и
активность



**Объединение
противоположностей**

▼ **Пирамида,
направленная вниз**

символизирует женскую энергию,
чувство и принятие

Две противоположные силы –
активная и принимающая –
сливаются в единое целое.

Они представляют собой
гармоничное движение тела (КА),
духа (ВА) и света (MER).



**Объединение
противоположностей**

MER-КА-ВА = поле света, тела и духа.

Не выбирай сторону.

Объединение действия и бытия,
мышления и чувств,
мужского и женского
создаёт внутреннюю ясность, мир и
силу.

Повседневные вызовы

Нет времени на дыхание

Мы всё время куда-то спешим, без возможности остановиться или задуматься.

Культурный конфликт

Старые ценности противоречат тому, кем мы на самом деле являемся сегодня.

Выгорание в 23 года

Мы уже истощены, ещё до того как жизнь по-настоящему началась.

«Не будь таким чувствительным»

Наши эмоции не уважают, а принижают.

Нехватка персонала – всё та же старая игра

От нас ожидают, что мы починим сломанную систему — без настоящих изменений.

Пустые разговоры

Много слов — мало смысла.

Повседневные вызовы

Бюрократическая перегрузка

Человечность теряется в правилах и бумажной волоките.

Устаревшее образование

Нас учат тому, что не помогает решать современные проблемы.

Давление технологий

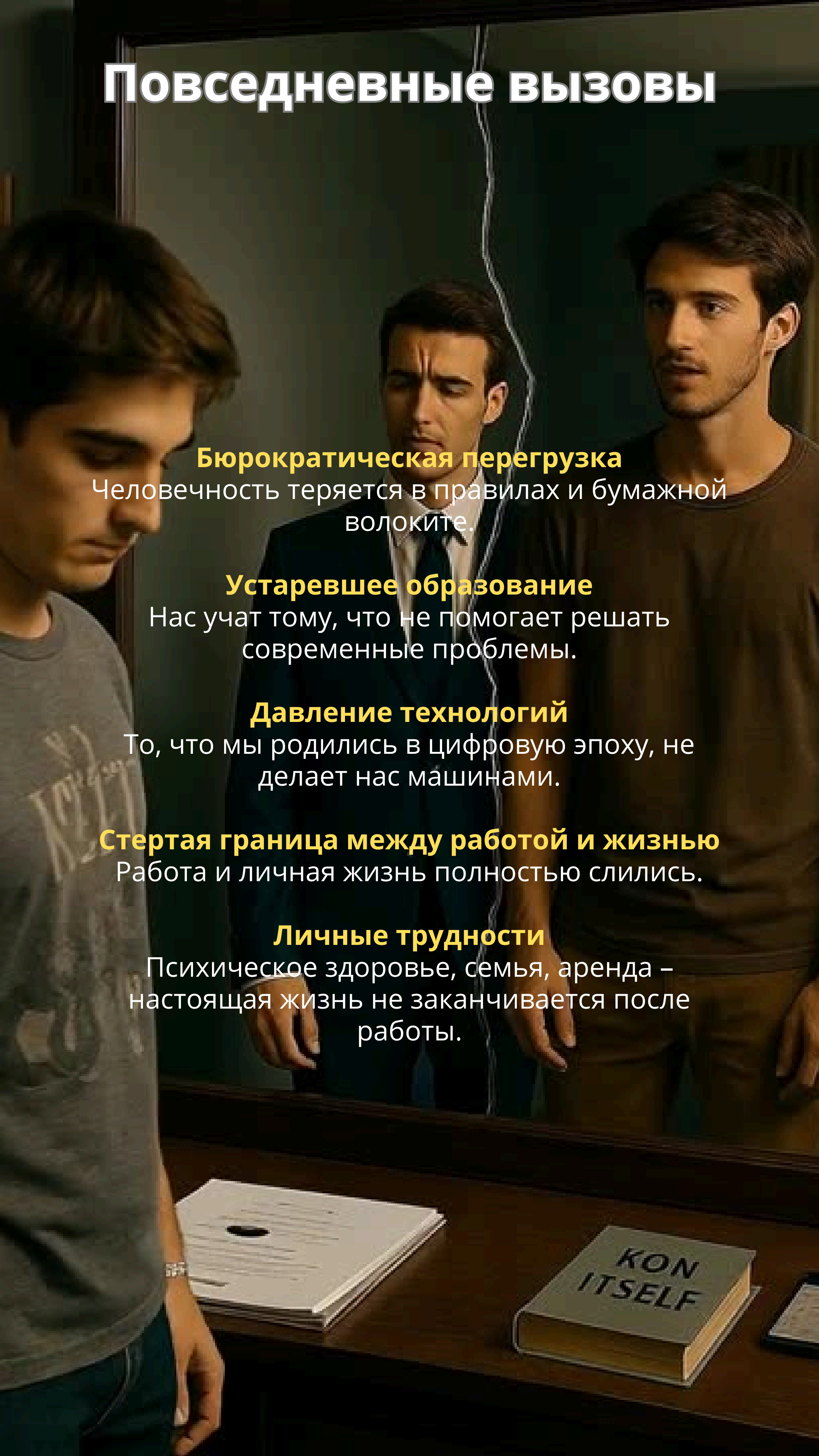
То, что мы родились в цифровую эпоху, не делает нас машинами.

Стертая граница между работой и жизнью

Работа и личная жизнь полностью слились.

Личные трудности

Психическое здоровье, семья, аренда – настоящая жизнь не заканчивается после работы.



КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС

Обращение с другими истинами

Психологическая концепция, описывающая внутренний конфликт, когда человек испытывает противоречие между убеждениями, ценностями или поведением.

- Он возникает, когда два или более убеждений противоречат друг другу.
- Это вызывает психологический и даже физический дискомфорт.
- Стремление к внутренней согласованности приводит к разделению на смысл и бессмыслицу.

Подход к решению

Не борись с симптомами,
а иди к корню проблемы!

УПРАЖНЕНИЕ

Направь своё внимание на
источник самого внимания.

Я – ЭТО ТЫ

Единство с Источником

Каждый человек несёт Источник в себе и является частью единого целого.

Понимание этого единства ведет к более высокому уровню сознания.

Самопознание и внутренняя рефлексия

Через глубокое размышление о своём существовании и сознании можно установить более прочную связь с Источником.

Рекомендации

- Ежедневно занимайся саморефлексией и медитацией, чтобы распознать Источник внутри.
- Веди дневник, чтобы фиксировать внутренние озарения и осознания.

Резюме

Один ученик спросил своего наставника,
как он может найти Источник в самом себе.

Мастер ответил:

“

**Не ищи снаружи — загляни
внутрь, ведь именно там
скрыта истина.**

ТЫ – ЭТО Я

Взаимный Источник

Источник существует в каждом человеке – не только в себе самом.

Это взаимное понимание развивает эмпатию и экпатию.

Эмпатия и связь

Эмоциональное распознавание Источника в других приводит к глубокому состраданию и настоящей связи.

Экпатия и установка границ

Когда осознаешь, что Источник живёт в каждом, учишься доверять пути других – не теряя при этом себя.

Рекомендации

- Развивай сострадание через понимание чужих точек зрения.
- Благодаря экпатии развивай способность вести других к их собственному Источнику.

Резюме

Странник встретил старика,
который улыбался каждому, кого встречал.

Когда странник спросил его, почему он это
делает, старик ответил:

“

**В каждой улыбке я вижу
Источник,
и с каждой улыбкой я
распространяю его дальше.**

Я — ЭТО ВСЁ

Всеобъемлющий Источник

Источник присутствует в каждом аспекте Вселенной.

От мельчайшей частицы до величайшего космоса — всё является частью Источника.

Связь

Всё во Вселенной взаимосвязано и оказывает влияние друг на друга.

Это понимание развивает осознанность и уважение к жизни.

Рекомендации

- Медитируй над взаимосвязью всего сущего.
- Будь внимателен к окружающей среде и последствиям своих поступков.

Резюме

Маленький мальчик собирал камни на берегу.

Мудрец спросил его, зачем он это делает.

Мальчик ответил:

“

**Каждый камень — часть
целого, и почитая его,
я почитаю Источник.**

ПРОБУЖДЕНИЕ

Осознание и самореализация

Осознание — это умение видеть сквозь иллюзии повседневной жизни и открывать более глубокую истину бытия.

Этот непрерывный процесс ведёт к самореализации и внутреннему счастью.

Преодоление преград

Ментальные, физические и эмоциональные барьеры мешают осознать истину.

Тот, кто их преодолевает, достигает ясности и развивает сознание.

Рекомендации

- Практикуй осознанность и медитацию, чтобы очистить разум.
- Сомневайся и преодолевай ограничивающие убеждения.

Резюме

Один человек годами искал самореализацию
и в конце концов спросил мудрого мастера,
как её найти.

Мастер ответил:

“

**Открой своё сердце и
разум —
и самореализация найдёт
тебя.**

ОКНО В РЕАЛЬНОСТЬ

Изменённое восприятие

То, как мы воспринимаем мир, влияет на наше понимание реальности.

Изменённый взгляд способен раскрыть более глубокие истины.

Постижение более глубоких истин

Физический мир часто искажается иллюзиями и ложными восприятиями. Через медитацию и осознанность можно увидеть истинную природу реальности.

Рекомендации

- Сознательное наблюдение и осознанность.
- Медитируй на тему истинной природы реальности.

Резюме

Женщина стояла перед прекрасной картиной и спросила художника о секрете его искусства.

Художник ответил:

“

Искусство заключается не только в рисовании, но и в умении видеть.

Смотри на мир новыми глазами — и ты увидишь его подлинную красоту.

СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО

Суть бытия

Исследование истинной сущности бытия приводит к более глубокому пониманию собственного существования и Источника всего сущего.

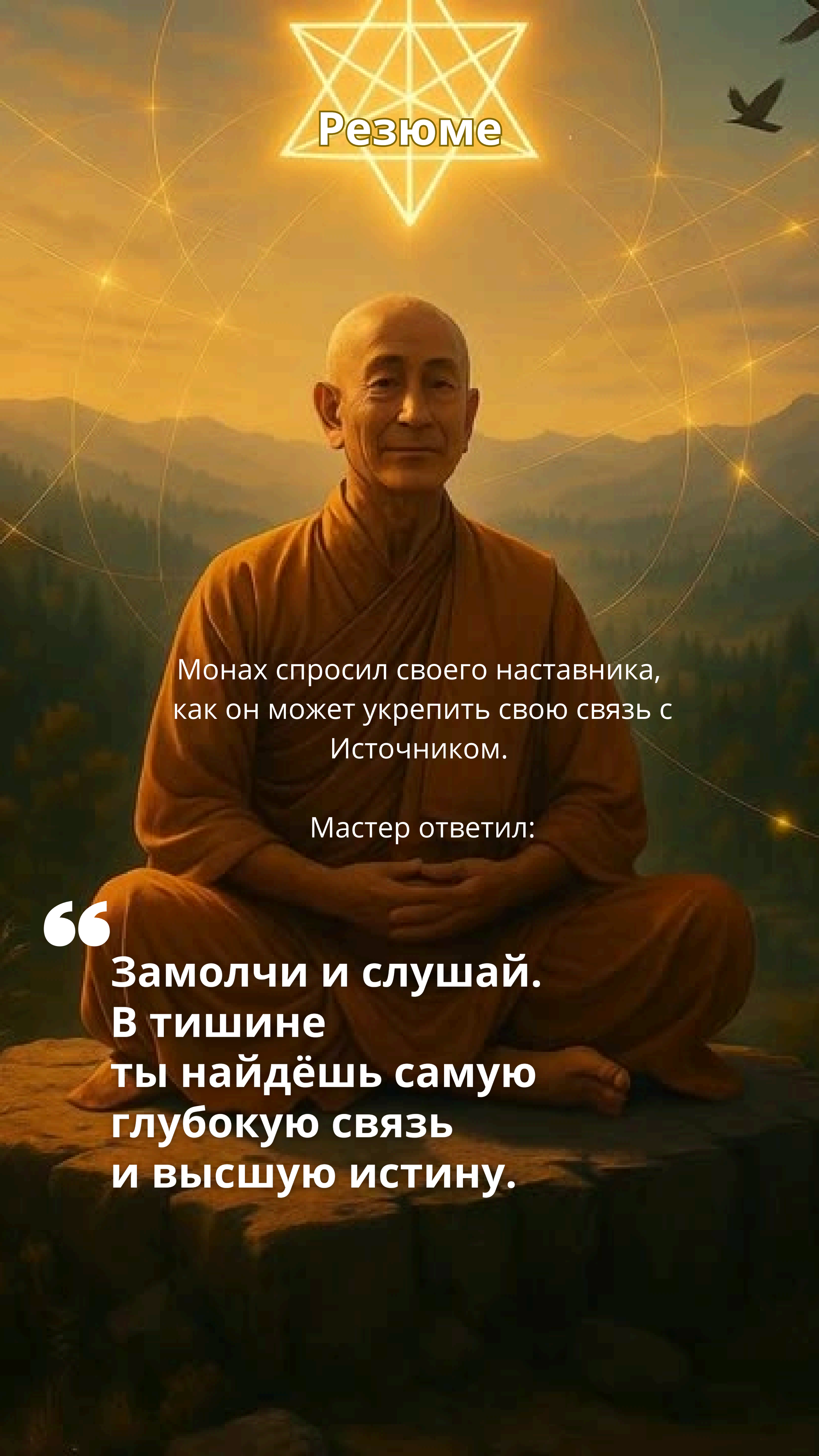
Связь с Источником

Осознание связи с неизвестным углубляет понимание внутреннего мира и приносит внутренний покой.

Так рождаются спокойствие и юмор в общем холодеке жизни.

Рекомендации

- Ежедневная медитация и практика благодарности.
- Интегрируй внутренние осознания в повседневную жизнь.



Резюме

Монах спросил своего наставника,
как он может укрепить свою связь с
Источником.

Мастер ответил:

“

**Замолчи и слушай.
В тишине
ты найдёшь самую
глубокую связь
и высшую истину.**

БЫТЬ ТАКИМ, КАК ЕСТЬ

Простое бытие

Состояние простого бытия означает принятие жизни такой, какая она есть — без сопротивления и привязанности. Это ведёт к внутреннему покою.

Жить в гармонии с Источником

Жить в согласии с потоком неизвестного — значит довериться естественному ритму Вселенной.

Рекомендации

- Спокойствие и принятие текущего момента.
- Осознанность и присутствие в здесь и сейчас.

Резюме

Мудрый человек сидел на берегу реки и
наблюдал за водой.
Ученик спросил его, что он там видит.

Мудрец ответил:

“

**Я вижу жизнь в потоке.
Она течёт без
сопротивления,
и мы тоже должны так
течь.**

СОЕДИНЕНИЕ

Осуществление Источника

Каждый человек носит в себе потенциал Источника и может реализовать его через осознанность и практику.

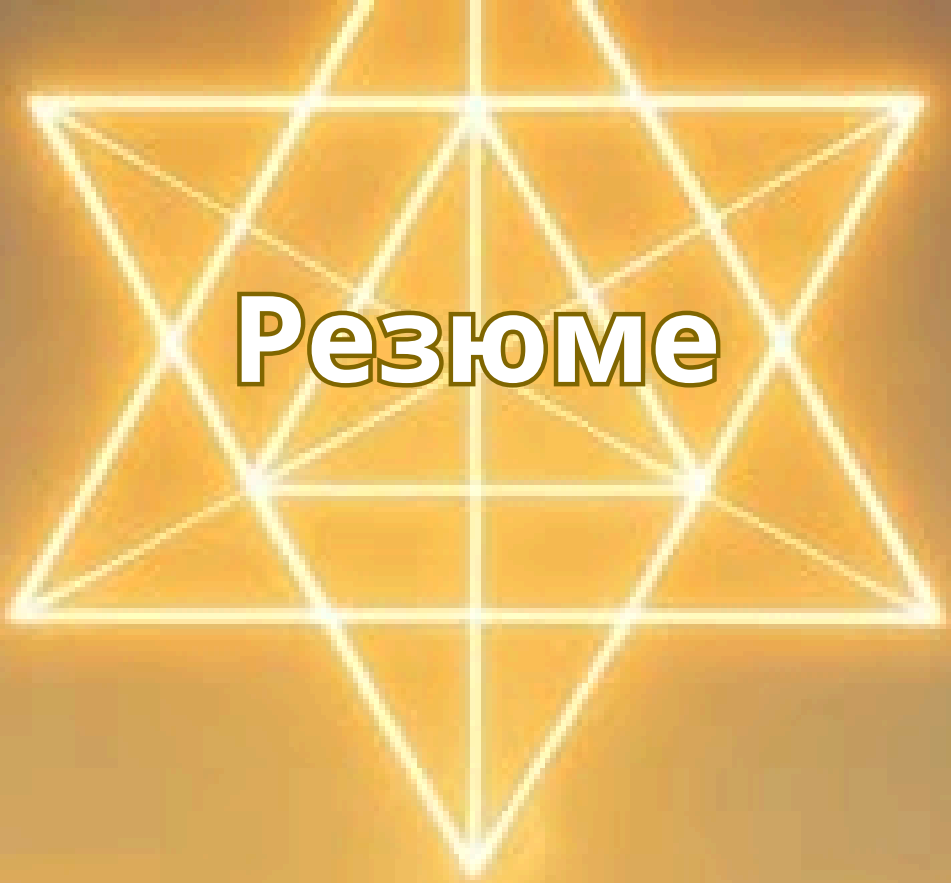
Это ведёт к жизни в гармонии и мире.

Жизнь по высшим принципам внутреннего мира

Жить в согласии с Источником — значит жить по высшим внутренним принципам, таким как сострадание, любовь и мудрость.

Рекомендации

- Саморефлексия и внутренняя дисциплина.
- Внедряй сострадание, любовь и мудрость в повседневную жизнь.



Резюме

Ученик спросил своего наставника,
в чём заключается путь к осуществлению
Источника.

Мастер ответил:

“

**Признай Источник внутри
себя и живи согласно ему.
Будь тем светом, который
ты хочешь видеть в мире.**

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ



УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ

1 Притяжение

Подобное притягивает подобное. Наши мысли и чувства излучают вибрации, которые привлекают схожие энергии и события в нашу жизнь.

Свободная воля 2

Каждый человек имеет свободу принимать собственные решения и выбирать свой путь.

3 Причина и следствие

Каждое действие имеет последствия.
Положительные действия приводят к хорошим результатам, а негативные — к негативным.

Вибрация 4

Всё во Вселенной состоит из энергии и вибрирует на разных частотах.
Наши мысли, чувства и действия влияют на эти вибрации.

5 Равновесие

Источник и Вселенная стремятся к гармонии и балансу.
Дисгармоничные энергии корректируются, чтобы восстановить равновесие.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ

6 Компенсация

Она обеспечивает, чтобы всё в жизни в конечном итоге приходило в равновесие. Когда мы отдаём, мы рано или поздно получаем взамен — и наоборот.

Соответствие 7

Как наверху, так и внизу — как внутри, так и снаружи. То, что происходит внутри нас, отражается во внешнем — и наоборот.

8 Вера

Вера человека обладает силой формировать его реальность. Сильная вера способна сделать невозможное возможным.

Время 9

Всё в жизни происходит в нужный момент. Чтобы понять совершенство целого, необходима терпеливость.

10 Единство

Всё во Вселенной взаимосвязано.

Каждое действие и каждая мысль влияют на всю Вселенную.