



MERKABA

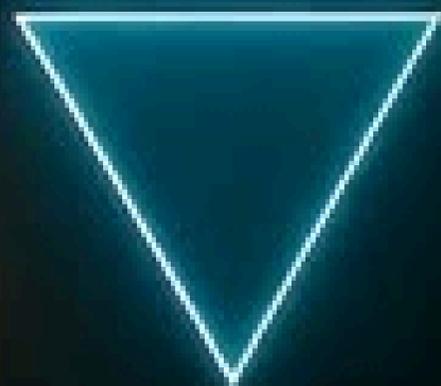
Hebreo antiguo מרכבה 'carro celestial'

*Un manual universal
para un contacto mental y emocional profundo entre las
personas en el tercer milenio*



▲ **Una pirámide apuntando hacia arriba**

simboliza la energía masculina, la acción y el hacer



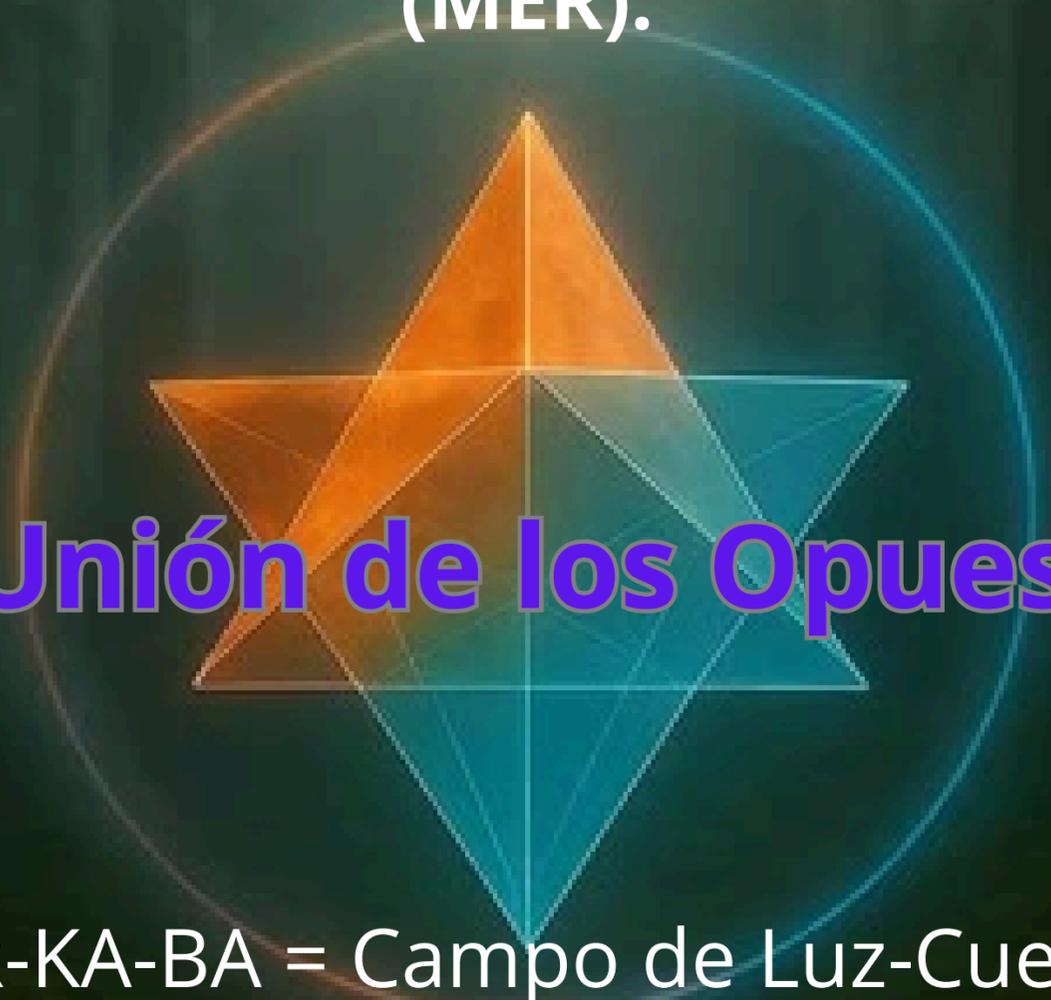
La Unión de los Opuestos

▼ **Una pirámide apuntando hacia abajo**

simboliza la energía femenina, el sentir y el recibir

Dos fuerzas opuestas – **activa** y **receptiva** – se fusionan en una sola.

Representa el movimiento armonioso
del
**Cuerpo (KA), Espíritu (BA) y Luz
(MER).**



La Unión de los Opuestos

MER-KA-BA = Campo de Luz-Cuerpo-
Espíritu.

No tomes partido.

La unión del
hacer y del **ser**,
del **pensar** y del **sentir**,
de lo **masculino** y lo **femenino**
crea claridad interior, paz y poder.

Desafíos en la Vida Cotidiana

Sin tiempo para respirar

Siempre estamos corriendo, sin espacio para pausar o reflexionar.

Choque cultural

Los valores antiguos chocan con quienes realmente somos hoy.

Agotamiento a los 23

Ya estamos exhaustos antes de que la vida comience.

“No seas tan sensible”

Nuestras emociones son ignoradas en lugar de respetadas.

Falta de personal, el mismo juego de siempre

Se espera que arreglemos un sistema roto sin cambios reales.

Hablar sin sentido

Hay mucho ruido, pero se dice poco con verdadero significado.

Desafíos en la Vida Cotidiana

Sobrecarga burocrática

La humanidad se pierde entre normas y papeleos.

Formaciones obsoletas

Nos enseñan cosas que no resuelven los problemas actuales.

Presión tecnológica

Ser nativos digitales no significa ser máquinas tecnológicas.

Difusión trabajo-vida

La línea entre trabajo y vida ha desaparecido por completo.

Luchas personales

Salud mental, familia, alquiler—la vida real no se detiene después del trabajo.



Disonancia Cognitiva

Confrontar otras verdades

Un concepto de la psicología que se refiere al conflicto interno que surge cuando una persona mantiene creencias, valores o comportamientos contradictorios.

- Se activa cuando dos o más creencias o valores se contradicen entre sí.
- Provoca malestar psicológico y fisiológico.
- La necesidad de coherencia dentro de la estructura psicológica conduce a una división entre sentido y sin sentido.

Enfoque de solución

**No luches contra los síntomas,
sino aborda el desafío en su origen!**

EJERCICIO

Enfoca tu atención en la fuente de la atención.

YO SOY TÚ

La unidad con la fuente

Cada persona lleva la fuente en su interior y es parte de un todo mayor. Comprender esta unidad conduce a un nivel superior de conciencia.

Autoconciencia e introspección

A través de una reflexión profunda sobre la propia existencia y conciencia, se puede establecer una conexión más profunda con la fuente.

Guía

- Reflexión diaria y meditación para reconocer la fuente interior.
- Lleva un diario para documentar los descubrimientos del mundo interior.

Resumen

Un estudiante preguntó a su maestro cómo podía encontrar la fuente dentro de sí mismo.

“

No busques afuera, sino mira dentro de ti, porque la verdad está escondida allí.

TÚ ERES YO

Fuente mutua

La fuente existe en cada persona, no solo dentro de uno mismo. Comprender esta relación recíproca fomenta la empatía y la ekpatía.

Empatía y conexión

Reconocer emocionalmente la presencia de la fuente en los demás conduce a una compasión y conexión más profundas.

Ekpatía y establecer límites

Comprendiendo cognitivamente que la fuente está en todos, uno puede aprender a confiar en el proceso de los demás.

Guía

- Desarrolla compasión comprendiendo las perspectivas de los demás.
- A través de la ekpatía, cultiva la capacidad de guiar a otros hacia su propia fuente.

Resumen

Un viajero se encontró con un anciano que sonreía a todos los que encontraba.

Cuando el viajero le preguntó por qué lo hacía, el anciano respondió:

“

En cada sonrisa veo la fuente, y con cada sonrisa la esparzo aún más.

YO SOY TODO

Fuente que lo abarca todo

La fuente está presente en cada aspecto del universo. Desde la partícula más pequeña hasta el cosmos más grande, todo es parte de la fuente.

Interconexión

Todo en el universo está conectado y se influye mutuamente. Esta relación fomenta la atención plena y el respeto por la vida.

Guidance

- Medita sobre la interconexión de las cosas.
- Sé consciente del entorno y del impacto de tus acciones.

Resumen

Un niño pequeño recogía piedras en la playa.
Un sabio le preguntó por qué lo hacía.

El niño respondió:

“

**Cada piedra es parte del
todo, y al honrarla, honro la
fuente.**

EL DESPERTAR

Reconocimiento y autorrealización

Reconocer significa ver a través de las ilusiones de la vida cotidiana y descubrir la verdad más profunda de la existencia. Este proceso continuo conduce a la autorrealización y al gozo.

Superación de barreras

Las barreras mentales, físicas y emocionales impiden el reconocimiento de la verdad. Al superar estas barreras, se puede alcanzar claridad y desarrollar la conciencia.

Guía

- Atención plena y meditación para despejar la mente.
- Cuestiona y supera las creencias limitantes.

Resumen

Un hombre buscó durante años la autorrealización y finalmente preguntó a un sabio cómo podía encontrarla.

El maestro respondió:

“

**Abre tu corazón y tu mente,
y la autorrealización te
encontrará.**

LA VENTANA A LA REALIDAD

Percepción transformada

La forma en que percibimos el mundo influye en nuestra comprensión de la realidad. Una percepción cambiada puede revelar verdades más profundas.

Reconocer verdades más profundas

El mundo físico suele estar moldeado por ilusiones y percepciones erróneas. A través de la meditación y la atención plena, se puede reconocer la verdadera naturaleza de la realidad.

Guía

- Observación consciente y atención plena.
- Medita sobre la verdadera naturaleza de la realidad.

Resumen

A woman stood before a beautiful painting and asked the artist what the secret of his art was.

The artist replied:

“

El arte no está solo en pintar, sino en ver. Mira el mundo con ojos nuevos, y reconocerás su verdadera belleza.

ENLACE DE CONEXIÓN

La esencia del ser

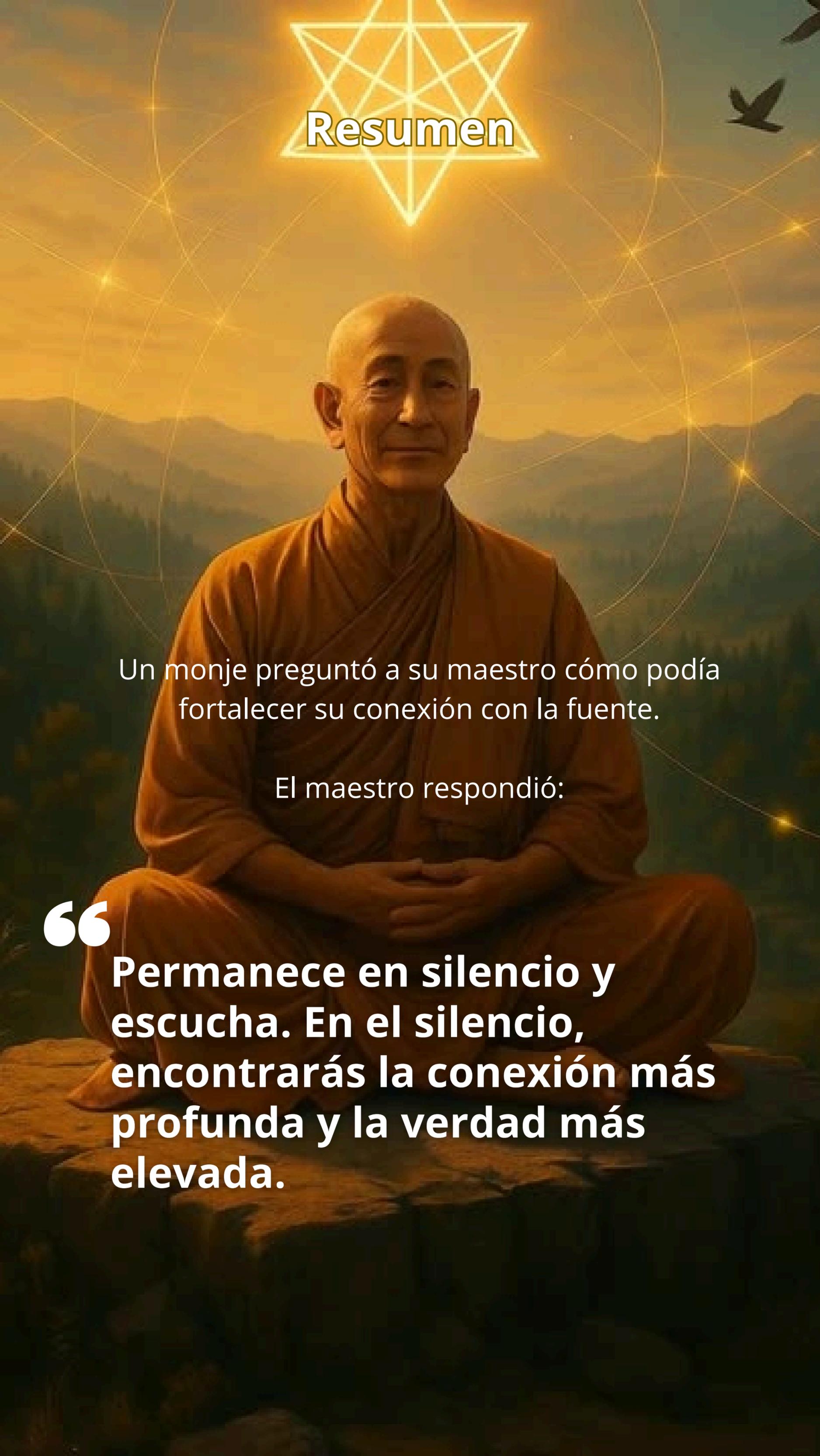
Explorar la verdadera esencia del ser lleva a una comprensión más profunda de la existencia y de la fuente de todo lo que existe.

Conexión con la fuente

La conciencia de la conexión con lo desconocido profundiza la comprensión del mundo interior y aporta paz interior. Esto da lugar a serenidad y humor en el holodeck compartido de la vida.

Guía

- Meditación diaria y ejercicios de gratitud.
- Integra los conocimientos del mundo interior en la vida cotidiana.



Resumen

Un monje preguntó a su maestro cómo podía fortalecer su conexión con la fuente.

El maestro respondió:

“

Permanece en silencio y escucha. En el silencio, encontrarás la conexión más profunda y la verdad más elevada.

SER TAL COMO ES

Simplemente ser

El estado de simplemente ser significa aceptar la vida tal como es, sin resistencia ni apego. Esto conduce a la paz interior.

Vivir en armonía con la fuente

Vivir en armonía con el flujo de lo desconocido significa rendirse al ritmo natural del universo.

Guía

- Serenidad y aceptación del momento presente.
- Atención plena y presencia en el aquí y ahora.

Resumen

Un sabio se sentó junto al río, observando el agua. Un estudiante le preguntó qué veía allí.

El sabio respondió:

“

**Veo la vida en el flujo.
Fluye sin resistencia,
y así deberíamos hacerlo
nosotros también.**

LA UNIÓN

Realización de la fuente

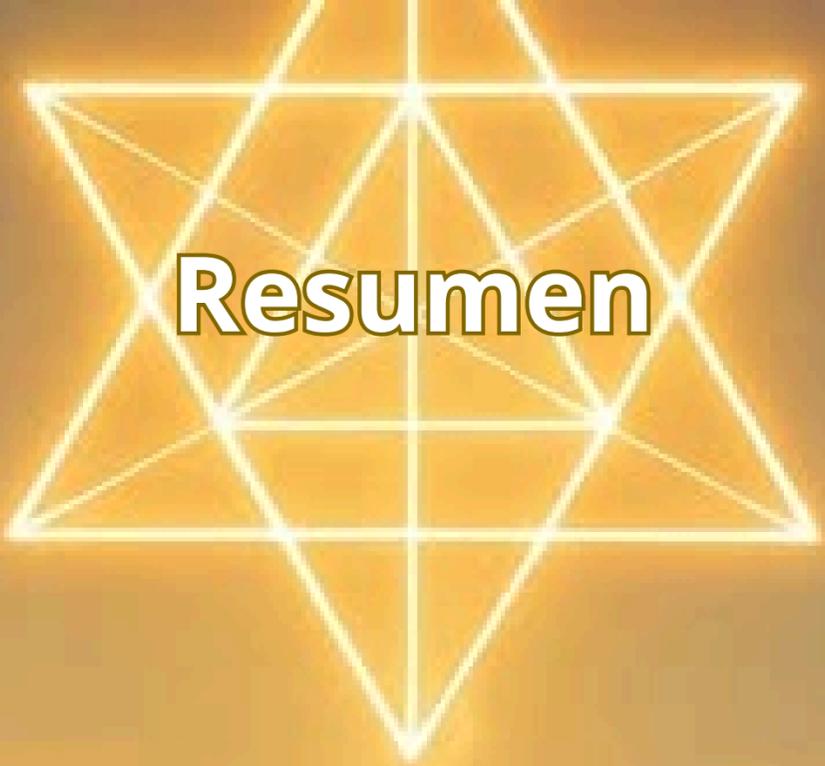
Cada persona lleva dentro el potencial de la fuente y puede realizarlo mediante conciencia y práctica. Esto lleva a una vida de armonía y paz.

Vivir según los principios más elevados del mundo interior

Vivir en armonía con la fuente significa vivir según los principios más elevados del mundo interior, como la compasión, el amor y la sabiduría.

Guía

- Autorreflexión y disciplina interior.
- Integra la compasión, el amor y la sabiduría en la vida cotidiana.



Resumen

A student asked his master
what the path to realizing the source was.

The master replied:

“

**Reconoce la fuente dentro
de ti y vive según ella.
Sé la luz que deseas ver en
el mundo.**

A person is shown from behind, sitting in a meditative posture on a circular floor mat. The mat features a complex geometric pattern, likely a Sri Yantra. Above the person, a large, glowing yellow Sri Yantra is centered. Surrounding this central symbol is a circular arrangement of ten smaller glowing yellow symbols: a spiral, a pair of scales, a tree, a flower, a clock, a heart, a crescent moon, a pair of scales, a heart, and a crescent moon. The background is dark, with a full moon visible in the upper right corner. The text "Guías Universales" is overlaid in the center of the image.

Guías Universales

Guías Universales

1 Atracción

Lo semejante atrae a lo semejante. Nuestros pensamientos y sentimientos emiten vibraciones que atraen energías y eventos similares a nuestras vidas.

Libre albedrío 2

Cada persona tiene la libertad de tomar sus propias decisiones y elegir su propio camino.

3 Causa y efecto

Cada acción tiene consecuencias. Las acciones positivas conducen a resultados positivos, y las acciones negativas a resultados negativos.

Vibración 4

Todo en el universo está compuesto de energía y vibra en frecuencias diferentes. Nuestros pensamientos, sentimientos y acciones influyen en estas frecuencias.

5 Equilibrio

La fuente y el universo buscan la armonía y el equilibrio. Las energías en desarmonía son corregidas para restaurar el equilibrio.

Guías Universales

6 Compensación

Garantiza que todo en la vida esté finalmente equilibrado. Cuando damos, eventualmente recibimos algo a cambio, y viceversa.

Correspondencia 7

Como es arriba, es abajo; como es adentro, es afuera. Esto significa que lo que ocurre dentro de una persona se manifiesta externamente y viceversa.

8 Fe

La fe de una persona tiene el poder de moldear su realidad. Una creencia fuerte puede hacer posible lo imposible.

Tiempo 9

Todo en la vida sucede en el momento adecuado. La paciencia es necesaria para comprender la perfección del todo.

10 Unidad

Todo está conectado. Cada acción y cada pensamiento afectan al universo entero.