



MERKABA

Antik İbranice מרכבה, araba'

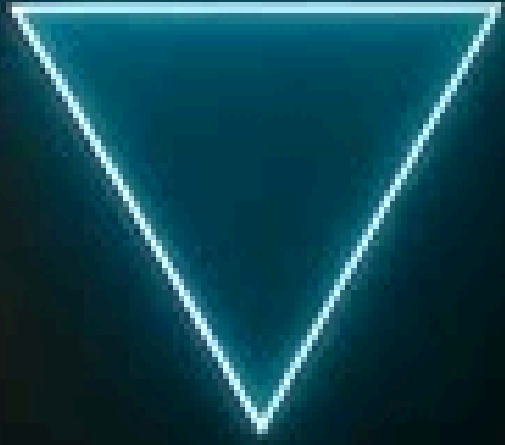
Evrensel bir kılavuz

insanlar arasında derin zihinsel ve duygusal temas için

3. binyılda

▲ Yukarıya bakan bir piramit

eril enerjiyi, eylemi ve yapmayı
simgeler



Zıtların Birliği

▼ Aşağıya bakan bir piramit

dişil enerjiyi, hissetmeyi ve almayı
simgeler

İki zıt güç – **aktif** ve **alıcı** – bir araya gelir.

Bu, Bedenin (KA), Ruhun (BA) ve Işığın (MER) uyumlu hareketini temsil eder.



MER-KA-BA = Işık-Beden-Ruh Alanı.

Taraf tutma.

Yapma ve **olma**,
düşünme ve **hissetme**,
eril ve **dişil**

enerjilerin birleşimi içsel açıklık, huzur
ve güç yaratır.

Günlük Hayattaki Zorluklar

Nefes Alacak Zaman Yok

Sürekli koşuşturuyoruz, durup düşünmek için hiç alan yok.

Kültürel Çatışma

Eski değerler, bugün gerçekten kim olduğumuzla çatışıyor.

23 Yaşında Tükenmişlik

Hayat başlamadan önce zaten tükenmiş durumdayız.

“Bu kadar hassas olma”

Duygularımız saygı görmek yerine önemsenmiyor.

Personel Eksikliği, Aynı Eski Oyun

Gerçek bir değişiklik olmadan bozuk bir sistemi düzeltmemiz bekleniyor.

Anlamsız Konuşmalar

Çok fazla gürültü var, ama gerçekten söylenen çok az şey var.

Günlük Hayattaki Zorluklar

Bürokratik Aşırı Yük

İnsanlık kuralları ve evrak işlerinde kayboluyor.

Eski Eğitimler

Bugünün problemlerini çözmeyen şeyler öğretiliyor.

Teknoloji Baskısı

Dijital yerliler olmak teknoloji makinesi olmak demek değil.

İş-Yaşam Karışıklığı

İş ve yaşam arasındaki çizgi tamamen kayboldu.

Özel Mücadeleler

Ruh sağlığı, aile, kira — gerçek hayat işten sonra durmaz.



Bilişsel Uyumsuzluk

Diğer gerçeklerle başa çıkmak

Psikolojiden bir kavramdır; bir kişinin çelişkili inançlar, değerler veya davranışlar taşıması sonucu ortaya çıkan iç çatışmaya işaret eder.

- İki veya daha fazla inanç ya da değer birbirleriyle çeliştiğinde tetiklenir.
- Psikolojikten fizyolojik rahatsızlığa neden olur.
- Psikolojik yapıda tutarlılık arayışı anlam ve anlamsızlık arasında bölünmeye yol açar.

Çözüm Yaklaşımı

**Belirtilerle savaşıma, zorluğun
kaynağına odaklan!**

ALTIŞVERİŞ

Dikkatin kaynağına odaklan.

BEN SENSİN

Kaynakla Birlik

Her insan içinde kaynağı taşır ve daha büyük bütünün parçasıdır. Bu birliği anlamak daha yüksek bilinç seviyesine götürür.

Kendini Farkındalık ve İç Dönüklük

Derin düşünce ve kendi varoluşu ve bilinci üzerinden, kaynağa daha derin bağ kurulabilir.

Yol Gösterici

- İçteki kaynağı tanımak için günlük öz-farkındalık ve meditasyon.
- İç dünyadan gelen içgörülerini kaydetmek için günlük tut.

Özet

Bir öğrenci ustasına, kaynağı kendinde nasıl bulacağını sordu.
Usta şöyle cevapladı:

“

**Dışarıda arama, içinde bak,
çünkü gerçek orada gizlidir.**

SEN BENİMSİN

Karşılıklı Kaynak

Kaynak sadece kendi içinde değil, her insanda vardır. Bu karşılıklı ilişkiyi anlamak empati ve ekpatiyi geliştirir.

Empati ve Bağlantı

Başkalarındaki kaynağın varlığını duygusal olarak tanımak, daha derin şefkat ve bağlantıya götürür.

Ekpati ve Sınır Koyma

Kaynağın herkesin içinde olduğunu kavrayarak, başkalarının sürecine güvenmeyi öğrenebiliriz.

Yol Gösterici

- Başkalarının bakış açılarını anlayarak şefkati geliştir.
- Ekpatiyle, başkalarını kendi kaynaklarına yönlendirme yeteneği geliştir.

Özet

Bir gezgin, karşılaştığı herkese gülümseyen yaşlı bir adamla karşılaştı.

Gezgin neden böyle yaptığını sorduğunda yaşlı adam cevap verdi:

“

**Her gülümsemede
kaynağı görürüm,
ve her gülümsemeyle
onu daha da yayarım.**

HER ŐEYİM

Her Şeyi Kapsayan Kaynak

Kaynak, evrenin her yönünde mevcuttur. En küçük parçacıktan en büyük kozmosa kadar her Şey kaynağın parçasıdır.

Bağlantılılık

Evrenin her Şeyi birbirine bağlıdır ve birbirini etkiler. Bu ilişki farkındalık ve yaşama saygıyı teşvik eder.

Yol Gösterici

- Őeylerin bağlantılılığı üzerine meditasyon yap.
- Çevrene ve yaptıklarının etkisine dikkat et.

Özet

Küçük bir çocuk sahilde taş topluyordu.

Bilge bir adam ona neden yaptığını sordu.

Çocuk cevap verdi:

“

**Her taş bütünü oluşturur,
ona saygı göstererek
kaynağa saygı göstermiş
olurum.**

UYANIŞ

Farkındalık ve Kendini Gerçekleştirme

Farkındalık, günlük yaşamın yanlısamlarını görmek ve varoluşun derin gerçeğini ortaya çıkarmaktır. Bu sürekli süreç, kendini gerçekleştirme ve mutluluğa götürür.

Engelleri Aşmak

Zihinsel, fiziksel ve duygusal engeller gerçeğin fark edilmesini engeller. Bu engeller aşılsa, netlik sağlanır ve bilinç gelişir.

Yol Gösterici

- Zihni temizlemek için farkındalık ve meditasyon.
- Sınırlayıcı inançları sorgula ve aş.

Özet

Bir adam yıllarca kendini gerçekleştirme aradı ve sonunda bilge bir ustaya nasıl bulacağını sordu.

Usta cevap verdi:

“

**Kalbini ve zihnini aç,
kendini gerçekleştirme
seni bulacaktır.**

GERÇEKLİĞE AÇILAN PENCERE

Değişmiş Algı

Dünyayı algılayış şeklimiz, gerçekliği anlama biçimimizi etkiler. Değişen algı daha derin gerçekleri ortaya çıkarabilir.

Daha Derin Gerçekleri Tanımak

Fiziksel dünya çoğu zaman yanılsamalar ve yanlış algılarla şekillenir. Meditasyon ve farkındalıkla gerçek doğa tanınabilir.

Yol Gösterici

- Bilinçli gözlem ve farkındalık.
- Gerçekliğin gerçek doğası üzerine meditasyon yap.

Özet

Bir kadın güzel bir tablonun önünde durdu ve sanatçıya sanatının sırrının ne olduğunu sordu.

Sanatçı cevap verdi:

“

Sanat yalnızca resimde değil, görmekte yatar. Dünyaya yeni gözlerle bak, gerçek güzelliğini tanıyacaksın.

BAĞLANTI HALKI

Varoluşun Özünü

Varoluşun gerçek özünü keşfetmek, kişinin varoluşunun ve tüm varlığın kaynağının daha derin anlaşılmasına yol açar.

Kaynağa Bağlantı

Bilinmeyene bağlantının farkındalığı, iç dünyanın anlaşılmasını derinleştirir ve iç huzur getirir. Bu, hayatın ortak hologramında sükunet ve neşe yaratır.

Yol Gösterici

- Günlük meditasyon ve şükran egzersizleri.
- İç dünyadan gelen içgörüler günlük hayata entegre et.

Özet

Bir keşiş, ustasına kaynağa bağlantısını nasıl güçlendirebileceğini sordu.

Usta cevap verdi:

“

**Sessiz ol ve dinle.
Sessizlikte en derin
bağlantıyı ve en
yüksek gerçeği
bulacaksın.**

OLDUĐU GİBİ OLMAK

Sadece Olmak

Sadece olma durumu, hayatı olduğu gibi, direnç veya bağlanma olmadan kabul etmektir.

Bu iç huzura götürür.

Kaynakla Uyum İçinde Yaşamak

Bilinmeyenin akışıyla uyum içinde yaşamak, evrenin doğal ritmine teslim olmak demektir.

Yol Gösterici

- Mevcut anın huzuru ve kabulü.
- Burada ve şimdi farkındalık ve varlık.

Özet

Bilge bir adam nehir kenarında oturuyor, suyu izliyordu.

Bir öğrenci ona orada ne gördüğünü sordu.

Bilge adam cevap verdi:

“

**Hayatı akışta görürüm.
Direnmeden akar,
biz de öyle olmalıyız.**

BİRLİK

Kaynağın Farkındalığı

Her insan içinde kaynağın potansiyelini taşır ve farkındalık ve uygulama ile bunu gerçekleştirebilir. Bu uyum ve huzur dolu bir hayata götürür.

İç Dünyanın En Yüksek İlkelerine Göre Yaşamak

Kaynakla uyum içinde yaşamak, merhamet, sevgi ve bilgelik gibi iç dünyanın en yüksek ilkelerine göre yaşamaktır.

Yol Gösterici

- Öz yansıma ve iç disiplin.
- Merhamet, sevgi ve bilgeliği günlük hayata entegre et.

Özet

Bir öğrenci ustasına kaynağı gerçekleştirme yolunun ne olduğunu sordu.

Usta cevap verdi:

“

**İçindeki kaynağı fark et ve ona göre yaşa.
Dünyada görmek istediğin ışık ol.**

Evrensel ilkeler



Evrensel İlkeler

1 Çekim

Benzer benzeri çeker. Düşüncelerimiz ve hislerimiz, hayatımıza benzer enerjileri ve olayları çeken titreşimler yayar.

Özgür İrade 2

Her insan kendi seçimlerini yapma ve kendi yolunu seçme özgürlüğüne sahiptir.

3 Neden ve Sonuç

Her eylemin sonuçları vardır. Olumlu eylemler olumlu sonuçlara, olumsuz eylemler olumsuz sonuçlara yol açar.

Titreşim 4

Evrenin her şeyi enerjiden oluşur ve farklı frekanslarda titreşir. Düşüncelerimiz, hislerimiz ve eylemlerimiz bu frekansları etkiler.

5 Denge

Kaynak ve evren uyum ve denge için çabalar. Uyumlu olmayan enerjiler dengeyi sağlamak için düzeltilir.

Evrensel İlkeler

6 Telafi

Hayattaki her şeyin sonunda dengede olmasını sağlar. Verdiğimizde sonunda bir şey alırız, tersi de geçerlidir.

Karşılık 7

Yukarıdaki gibi aşağıdaki de; içerde olan dışarda da olur. Bu, kişinin içinde olanların dışa yansıması anlamına gelir ve tam tersi.

8 İnanç

Bir kişinin inancı, gerçekliğini şekillendirme gücüne sahiptir. Güçlü inanç imkansızı mümkün kılar.

Zamanlama 9

Hayattaki her şey doğru zamanda olur. Daha büyük bütünün mükemmelliğini anlamak için sabır gerekir.

10 Birlik

Her şey bağlıdır. Her eylem ve düşünce tüm evreni etkiler.