

'Balanced View' est un mouvement populaire mondial qui se base sur la clarté innée comme moyen efficace pour créer un monde de gens novateurs et bienveillants qui coopèrent pour un changement puissant dans notre société.

S'en remettre aux courts instants de clarté, répétés de nombreuses fois, jusqu'à ce que cela devienne continu, développe de façon spectaculaire la stabilité mentale et émotionnelle, une bienveillance et une puissance profondes, un sens éthique naturel ainsi que la capacité d'agir de façon habile pour le bénéfice de tous.

www.balancedview.com
www.greatfreedom.org



BALANCED
VIEW
FOR THE BENEFIT OF ALL

Le Bien-Être à Tout Instant

Instructions Pratiques

La façon la plus puissante et la plus facile de vivre

Le Bien-Être
à Tout Instant

INSTRUCTIONS PRATIQUES

Well-Being In Every Moment by Great Freedom Media is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 2.0 United States License.

Basé sur un travail à www.greatfreedom.org/wellbeingbook.html.

Pour le bénéfice de tous

LA CLARTÉ DE LA CONSCIENCE

La clarté de la conscience illumine un vaste trésor de bienfaits au sein de l'humanité. Elle procure la plus grande des richesses. Le trésor est compris dans cette phrase: "De courts instants de clarté, répétés de nombreuses fois, deviennent continus."

Une déclaration aussi simple a en réalité l'immense pouvoir d'apporter la clarté, la coopération et la paix au sein de la culture humaine globale.

Qu'est-ce qu'un court instant de clarté? Pour connaître la réponse à cette question, *arrêtez de penser* - juste pour un instant. Que reste-t-il? Un sentiment de vivacité et de clarté demeure. Voilà ce qu'est la conscience: une clarté, une vivacité qui est ouverte comme un ciel sans nuage. La clarté qui est présente quand nous *ne pensons pas* est aussi présente quand nous

pensons. Toutes les pensées apparaissent et se dissipent naturellement, telle la trajectoire d'un oiseau dans le ciel.

Au moment même où les points de vue se forment - pensées, émotions, sensations ou autres expériences - reconnaissez la clarté spacieuse, qui rayonne de l'intérieur de chaque point de vue. Maintenant, regardez votre propre expérience pour voir s'il en est ainsi ou non.

On appelle un point de vue tout ce qui survient dans la vue intégrale de la clarté. Cela peut être une pensée, une émotion, une sensation ou toute autre expérience et cela peut être relié à des circonstances internes ou externes. Les points de vue, dans la clarté de la conscience peuvent être comparés à une brise soufflant dans l'air. La brise et l'air sont inséparables. Les deux sont de l'air.

Comme la couleur bleue est inséparable du ciel, les points de vue sont inséparables de

la clarté de la conscience. On en vient à réaliser qu'aucun point de vue n'a d'origine indépendante de la clarté.

Peu importe quels points de vue surviennent. Dans la clarté, ils disparaissent naturellement, sans laisser de trace, comme une ligne dessinée dans le ciel. La clarté, relaxée et extrêmement puissante est source de stabilité mentale et émotionnelle, de perspicacité et d'habileté dans toutes nos qualités et activités. Par le pouvoir de la reconnaissance instinctive de la clarté, celles-ci deviennent de plus en plus évidentes.

Reposez l'esprit et le corps naturellement, sans repousser les pensées, sans rien rechercher. C'est tout ce qui est nécessaire, que l'activité soit ardue, détendue ou entre les deux. Ce qui reste est la clarté, la vivacité, ouverte comme un ciel clair... *Voilà ce qu'est la clarté!* Lorsque la pensée suivante se présente, elle apparaît grâce à la clarté et à la vivacité de la conscience. Cela est semblable au vaste ciel qui est présent quoi qu'il s'y produise.

Que vous soyez conscient de n'avoir aucune pensée ou d'avoir des pensées, la conscience est nécessaire dans les deux cas.

La clarté, dans l'immédiateté du flot des pensées, émotions et sensations, est source de compréhension profonde, de stabilité mentale et émotionnelle complète, de compassion et d'habileté en toute situation. L'aptitude innée d'être à l'aise, de faire preuve de sagesse, d'être équilibré et compatissant se découvre dans la clarté.

Du fait de l'habitude de se concentrer sur les points de vue, au tout début il se peut que les courts instants de clarté ne durent pas longtemps. En d'autres termes, il se peut qu'il n'y ait pas de stabilité réelle. Elle peut presque immédiatement nous échapper. C'est parfaitement normal. C'est pourquoi on s'appuie sur les courts instants, maintes fois, jusqu'à ce que la clarté devienne continue. C'est le point clé pour gagner de l'assurance en la clarté.

Nous choisissons que la clarté nous soit évidente ou pas. La clarté à chaque instant, c'est le choix le plus important que nous fassions.

La première fois que le choix est fait de s'en remettre à la clarté plutôt que de mettre l'accent sur les points de vue, on ressent l'immense pouvoir de soulagement total qui se trouve dans la clarté. En persistant dans ce choix très simple, les bénéfices sont reconnus dès le départ. Le flot des points de vue n'est pas altéré. Tout est simplement laissé *tel quel*. Par le pouvoir de la clarté, la clarté est de plus en plus évidente.

Le tout premier instant de clarté possède déjà en lui-même, comme résultat, un soulagement total, la stabilité mentale et émotionnelle, la perspicacité, le bien-être complet, le bénéfice personnel et le bénéfice pour tous. En s'en remettant à la clarté de façon répétée, elle devient automatique. Les courts instants, de nombreuses fois, deviennent continus. Cette méthode exceptionnellement efficace

donne accès à une intelligence extraordinaire et à une clarté dont on ne peut pas remarquer la présence quand l'accent est mis sur les descriptions ou sur les points de vue. Donc continuez de prendre de courts instants de clarté fortifiante, laissant tout *tel quel*, à chaque fois que vous vous en souvenez, jusqu'à ce que la clarté soit continue en toute circonstance.

GAGNER DE L'ASSURANCE EN LA CLARTÉ

La clarté est déjà naturellement présente. Ce n'est pas qu'on ne l'a pas et qu'on espère l'obtenir à un moment donné dans le futur. On est déjà clair. Reconnaissez brièvement la clarté, encore et de nouveau, et elle devient évidente tout le temps. On peut savourer une clarté cristalline parce que la clarté est toujours déjà présente. On n'a pas à la trouver. C'est pourquoi on peut toujours se fier à la clarté.

Apprécier de courts instants de clarté, c'est comme finir une journée de travail difficile ou se relaxer après un bain chaud et réconfortant. On est complètement détendu, sans plus rien d'autre à faire.

La clarté sereine peut être reconnue en toute circonstance – quand on marche, court, travaille, pense, s'occupe d'enfants, étudie, mange, fait l'amour et dans toutes les activités quotidiennes.

Dû au bénéfice profond que nous trouvons dans les courts instants, nous nous engageons naturellement à nous en remettre à la clarté.

La clarté est systématiquement avivée dans toutes nos activités quotidiennes grâce à notre familiarisation et confiance grandissantes. En s'accoutumant à cela, notre reconnaissance de la clarté devient stable et automatique.

Autorisez de courts instants de clarté de façon répétée, laissant tout simplement être *tel quel*. Par les courts instants de clarté, la vue équilibrée et la compréhension profonde de la clarté s'ouvrent à nous de plus en plus.

Les courts instants, répétés encore et encore, deviennent vraiment automatiques. Une clarté sans fin devient de plus en plus manifeste jusqu'à ce qu'elle soit évidente à tout moment. En mettant cela en pratique nous atteignons une profonde confiance que les courts instants ont le pouvoir d'apporter des bienfaits à

nos vies. On garde les choses simples : De courts instants, de nombreuses fois.

Si nous avons des points de vue positifs, c'est bien. Si nous avons des points de vue négatifs, c'est bien. *Il n'est pas nécessaire de contrôler le flot naturel des points de vue.* Mettez l'accent sur la clarté - c'est tout. Pensées, émotions et sensations défilent en faisant ce qu'elles font. C'est le point clé. Tout repose dans la perfection naturelle. Laissez tout *tel quel*.

Il nous faut simplement *permettre* un instant du naturel de la clarté sans artifice. Au lieu de se concentrer dessus, on lui permet d'être *telle qu'elle est* naturellement. Il est question de prendre confiance en la clarté toujours présente. Plus nous avons confiance en la clarté, moins nous devons nous reposer délibérément sur les courts instants et plus il est facile de reconnaître que la clarté se maintient par elle-même.

La clarté de la conscience est prédominante dans le flot naturel de tous les points

de vue, jour et nuit. La clarté s'affirme d'elle-même. Dans les courts instants de clarté, nous renforçons la clarté dans toutes nos expériences. Nous commençons à gagner de l'assurance en la clarté pour notre bénéfice personnel, et finalement cela nous inspire à être au bénéfice de tous. De courts instants de clarté: c'est une approche très pratique.

Ne sous-estimez jamais le pouvoir de cette pratique toute simple. C'est la force la plus puissante sur Terre.

STABILITÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

Un court instant de clarté est complet en lui-même. Il est exempt de toute implication que ce soit dans l'espoir ou la peur, les hauts et les bas ou tout autre point de vue extrême.

Quel que soit le contexte dans lequel apparaissent les points de vue, n'essayez en aucune façon d'en changer l'expérience. Ainsi, il y a un sentiment de tranquillité sans poursuivre, sans rejeter ni remplacer aucune pensée, émotion, sensation ou autre expérience.

On n'est pas engagé dans le désir d'avoir un point de vue positif, ni investi dans le désir d'améliorer les points de vue d'aucune façon que ce soit, ou dans la crainte que les points de vue négatifs empirent. Quel que soit le point de vue qui se présente, il n'y a rien qu'il puisse accomplir. Il ne peut faire aucun mal puisque son essence est im-

médiatement reconnue comme étant la clarté. Il se résout spontanément, sans qu'il n'y ait rien à faire. Il y a aisance, vivacité, clarté et perspicacité complètes ainsi qu'une ouverture sincère dans quoi qu'il se passe. Tout est simple - plus simple que simple.

La vraie confiance c'est la réalisation instinctive de la clarté sincère - savoir comment s'en remettre à la clarté dans chaque point de vue. Par le pouvoir de la clarté, on n'a plus peur de soi-même.

Cela est similaire au fait de permettre spontanément à un poids lourd de tomber à terre. Par le pouvoir de la clarté, on est soulagé du fardeau d'avoir à changer le flot des points de vue et la perfection naturelle est instinctivement reconnue. La clarté est libre dans sa perfection naturelle.

Par le pouvoir d'un court instant de clarté, répété plusieurs fois, il devient impossible d'être dérouté par les émotions troublantes. Au contraire, vous restez tel que vous êtes - stable, clair et détendu. C'est la

façon la plus facile de vivre. La clarté interchangeable est votre perspective.

Qu'il y ait un instant de clarté ou pas, ça va. Si vous êtes complètement distrait par des pensées, ça va. S'il y a distraction, détendez-vous simplement de façon naturelle dès que vous vous en rendez compte. C'est cela un court instant de clarté. En le répétant encore et encore, on reconnaît qu'elle est toujours présente. La clarté est naturellement présente qu'il y ait distraction ou pas. La clarté c'est aussi facile que ça!

La clarté est en harmonie avec les points de vue. Il n'y a plus de combat avec les points de vue. C'est le bien-être optimum. La clarté ouverte et spacieuse permet naturellement au point de vue d'être *tel quel*. Pas besoin de sauvegarder ni de supprimer les points de vue. Tout se passe en toute simplicité. Puisque dans un court instant de clarté, on n'a pas besoin de changer le flot d'expérience, antidotes et remèdes cessent complètement.

La conscience a une clarté naturelle à tout instant - comme la lumière brillante qui remplit un ciel clair à midi. Elle a cette clarté naturellement. Nous n'avons besoin de rien pour que cette clarté soit; elle se produit tout naturellement, elle est naturellement présente. Elle ne dépend de rien. Dans la conscience, l'évidence de la clarté et la joie de la certitude deviennent de plus en plus manifestes et se révèlent être notre état naturel. C'est la joie de savoir que la conscience est la clarté indestructible propre à toute expérience.

On n'a pas besoin de rechercher la clarté qui est naturellement présente tout le temps. On n'a pas besoin de demander, «où est-elle?» «Est-elle là ou pas?». Savourez simplement la clarté et son processus naturel de devenir continue par le biais des courts instants. On n'a pas besoin de trouver la clarté. Relaxez-vous. Relaxez-vous, tout simplement; c'est tout. La clarté deviendra naturellement de plus en plus évidente.

En réalisant l'inséparabilité de la clarté et des points de vue, on prend confiance. Ne pas avoir peur des points de vue est un signe de confiance en la clarté. C'est être profondément concerné par la vie et par notre effet sur le monde. Plus encore, cela signifie stabilité mentale et émotionnelle et bien-être à tout instant, sans hauts et bas.

Grâce au pouvoir de la clarté, la compassion et la capacité d'agir avec habileté en toute situation nous viennent facilement.

BIENFAIT PUISSANT

La clarté n'est pas un moyen d'éviter la vie de tous les jours. C'est un moyen d'embrasser pleinement toute la vie d'une perspective claire et équilibrée.

Le bien-être provient des courts instants de clarté plutôt que d'essayer de régulariser les points de vue. Simple et directe, la clarté est clarifiante et fortifiante. Elle épuise les attitudes psychologiques et les façons de se comporter nocives et simultanément elle amène à leur perfection les qualités et les actions bénéfiques.

Mettre l'accent sur les points de vue, c'est assumer qu'ils ont un pouvoir en eux-mêmes. Reconnaître instinctivement la clarté, c'est savoir qu'un point de vue a sa seule et unique origine dans la clarté. Tous les points de vue ont leur source dans la clarté et on ne peut trouver aucun point de vue qui ait une nature indépendante.

Une identité personnelle étroitement construite est fabriquée en accumulant les points de vue. Une identité vraie, sans artifice, se découvre dans la clarté et sa façon d'être naturelle et utile.

S'en remettre à la clarté conduit à une complète stabilité mentale et émotionnelle et mettre l'accent sur les points de vue amène à la confusion et à la tension. La reconnaissance instinctive de la clarté suscite stabilité, paix, amour, bonheur et chaleur naturelle inhérentes.

Dans la vue équilibrée de la clarté, des moyens habiles et une compréhension profonde s'ouvrent à nous de façon extraordinaire. Ce pouvoir immensément bénéfique est doté d'une moralité et d'une éthique qui surviennent naturellement et qui sont au bénéfice de tous. Le pouvoir de compréhension et les moyens habiles nous viennent dans toutes les situations, en s'en remettant à la clarté puissante, plutôt que de s'engager dans les points de vue.

Par le pouvoir de courts instants de clarté, de nombreuses fois, elle devient continue. On est soulagé de la focalisation sur les points de vue. Quand on répète les courts instants de clarté de nombreuses fois, on constate que la clarté est continue et ininterrompue. Elle se trouve être stable en elle-même. Si la reconnaissance de la clarté nous échappe, on la répète simplement de nouveau. De courts instants, répétés de nombreuses fois, facilitent la reconnaissance instinctive de la clarté. C'est simple, on la trouve dans notre expérience directe.

C'est la clarté puissante qui n'a rien à protéger ni à défendre. L'aisance naturelle de la clarté est grande ouverte dans tous les points de vue. C'est la simplicité absolue et l'immensité de l'esprit. Par le pouvoir de la clarté, on devient naturel et spontané. On communique chaleureusement et de façon directe, et on révèle notre véritable potentiel à être incroyablement bénéfique envers nous-mêmes et envers les autres sans aucun artifice.

Quand on se penche sur les résultats des courts instants de clarté infinie, on trouve qu'ils sont effectivement très puissants. Nous, en tant que culture humaine globale, avons puisé dans une forme de savoir qui peut nous donner stabilité mentale et émotionnelle complète, perspicacité, compassion, éthique naturelle et compétences bénéfiques dans toutes les situations.

Grâce à la facilité des transports, Internet et les télécommunications accessibles de nos jours, c'est la première fois dans l'Histoire que tout le monde peut connaître cela dans sa propre expérience directe, et nous en démontrons le pouvoir, ensemble.

LES RESSOURCES DE BALANCED VIEW

De nombreuses ressources sont accessibles à quiconque veut en savoir plus sur la Formation Great Freedom / Balanced View. Les sources principales d'informations sont nos sites Internet, www.greatfreedom.org et www.balancedview.com. On y trouve de nombreux discours publics, des vidéos, des livres et un forum. Le forum est un lieu où les gens du monde entier partagent leur expérience de s'en remettre à la clarté dans leur vie quotidienne. Toutes les vidéos et discours en audio sont gratuits et peuvent être facilement téléchargés en format mp4 et mp3.

Sur le site web on trouve également la liste des programmes des formations de Balanced View offertes par les formateurs officiels de par le monde. Les possibilités de rencontres varient entre formations en face à face, assemblées publiques ouvertes à

tous, et formations et meetings offerts par téléconférence.

Le réseau de soutien de Balanced View - Les Quatre Piliers - est accessible 24 heures par jour, sept jours par semaine pour tous ceux intéressés à développer leur confiance en la clarté.

Quand cette confiance est inspirée par les Quatre Piliers de Balanced View - 1) les courts instants de clarté, 2) le formateur, 3) la formation, et 4) la communauté mondiale - il y a reconnaissance instinctive croissante de la clarté sincère jusqu'à ce qu'elle soit continue tout le temps. Alors, il n'est plus possible d'être leurré par les apparences des points de vue, ni la vie durant, ni au moment de la mort.