

Balanced View ist eine weltweite Basisbewegung, die auf der innewohnenden Klarheit von Bewusstsein basiert und auf effektive Weise eine Welt friedfertiger, zuversichtlicher und produktiver Menschen schafft, welche zusammen für einen entscheidenden Wandel eintreten.

Immer wieder viele kurze Momente der Klarheit, bis diese kontinuierlich werden, steigert auf dramatische Weise mentale und emotionale Stabilität, tiefes Mitgefühl und Wirkungskraft, natürliches ethisches Verhalten und ausgesprochen kluges Handeln zum Wohl aller.

**[www.balancedview.com](http://www.balancedview.com)**  
**[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)**



BALANCED  
VIEW®  
FOR THE BENEFIT OF ALL

# Wohlbefinden in jedem Moment

## *Praktische Anleitungen*

Die wirksamste und unbeschwerteste Art zu leben

# Wohlbefinden in jedem Augenblick

## *Praktische Anleitungen*

Die kraftvollste und unbeschwerteste Art zu leben

Well-Being in Every Moment by Balanced View Media is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 United States License.

Based on a work at [www.greatfreedom.org/wellbeingbook.html](http://www.greatfreedom.org/wellbeingbook.html).

*Zum Wohl aller Wesen*

## Die Klarheit von Bewusstsein

Die Klarheit von Bewusstsein bringt einen unermesslichen Schatz von Positivem in der Menschheit ans Licht. Sie sorgt für den größten Reichtum. Dieser Schatz ist in der Redewendung ‚Viele kurze Momente der Klarheit werden kontinuierlich‘ enthalten.

Solch eine simple Aussage besitzt tatsächlich die enorme Kraft, offenherzige Klarheit, Kooperation und Frieden in der globalen menschlichen Gesellschaft hervorzurufen.

Was ist ein kurzer Moment der Klarheit? Um diese Frage beantworten zu können, halte einfach für einen Moment dein Denken an. Was verbleibt? Es verbleibt ein Gefühl der Wachheit und Klarheit. Das ist Bewusstsein: Klarheit und Wachheit, die offen wie ein wolkenloser Himmel ist. Die Klarheit, die offensichtlich ist, wenn wir *nicht* denken, ist auch präsent, wenn wir denken. Alle Gedanken erscheinen und verschwinden auf natürliche Weise wie die Flugbahn eines Vogels am Himmel.

Erkenne genau in dem Augenblick, in dem sich Blickpunkte bilden – Gedanken, Emotionen, Empfindungen und andere Erlebnisse – wie grenzenlose Klarheit aus jedem Blickpunkt heraus erstrahlt. Betrachte jetzt deine augenblicklichen Erfahrungen und Eindrücke, um herauszufinden, ob dies stimmt oder nicht.

Alles, was in der allumfassenden Sicht der Klarheit geschieht, ist ein Blickpunkt. Das kann ein Gedanke sein, eine Emotion, eine Empfindung oder ein anderes Erlebnis, und es kann sich auf innere oder äußere Ereignisse beziehen. Blickpunkte innerhalb der Klarheit von Bewusstsein können mit einer Brise verglichen werden, die durch die Luft weht. Die Brise und die Luft sind untrennbar. Beide sind Luft.

Blickpunkte sind so untrennbar von klarem Bewusstsein wie die Farbe Blau untrennbar vom Himmel ist. Wir gelangen zu der Erkenntnis, dass kein Blickpunkt einen Ursprung besitzt, der von Klarheit unabhängig ist.

Es macht keinen Unterschied, welche Blickpunkte erscheinen. In Klarheit verschwinden sie spurlos wie eine in die Luft gezeichnete Linie. Klarheit, entspannt und überaus mächtig, ist die Quelle von mentaler und emotionaler Stabilität, Erkenntnis und herausragender Eigenschaften und Aktivitäten. Durch die Kraft der instinktiven Erkenntnis von Klarheit werden diese in zunehmendem Maße deutlich.

Lass Geist und Körper einfach auf natürliche Weise ruhen, ohne Gedanken wegzudrängen, ohne irgendetwas zu suchen. Das ist alles, was nötig ist, ganz gleich ob du gerade etwas Anstrengendes oder Entspanntes tust oder etwas, das irgendwo dazwischen liegt. Was übrig bleibt, ist eine Klarheit und Wachheit, die offen und weit ist wie der klare Himmel. *Das ist Klarheit!* Wenn der nächste Gedanke kommt, ist sein Erscheinen auf die Klarheit und Wachheit von Bewusstsein zurückzuführen. Das ist vergleichbar mit der unermesslichen Weite des Himmels, welche immer präsent ist, ganz gleich was in ihr erscheint. Sowohl die Wahrnehmung eines Zustandes ohne Gedanken als auch die eines Zustandes, in dem Gedanken auftauchen, setzt Bewusstsein voraus.

Beim unmittelbaren Auftreten des Flusses von Gedanken, Emotionen und Empfindungen ist Klarheit die Quelle tiefgründiger Erkenntnisse, vollständiger Klarheit, vollkommener mentaler und emotionaler Stabilität, Mitgefühl und Geschick in allen Lebenslagen. Die angeborene Fähigkeit, entspannt, weise, ausgeglichen und mitfühlend zu sein, wird in Klarheit entdeckt.

Aufgrund der Angewohnheit, Blickpunkte zu betonen, dauern die ersten kurzen Momente der Klarheit zunächst meist nicht lange an. Mit anderen Worten, es gibt noch keine wahre Stabilität. Meist entgleiten sie uns umgehend. Das ist vollkommen in Ordnung. Aus diesem Grunde verlassen wir uns solange immer wieder auf kurze Momente, bis Klarheit dauerhaft erkannt wird. Das ist der Schlüssel, um Vertrauen in Klarheit zu erlangen.

Es ist unsere Entscheidung, ob Klarheit für uns offensichtlich werden soll oder nicht. Klarheit in jedem Moment ist die wichtigste Entscheidung, die wir jemals treffen werden.

Wenn zum ersten Mal die Entscheidung getroffen wird, sich auf Klarheit zu verlassen, anstatt Blickpunkte zu betonen, bekommen wir ein Gespür dafür, wie groß die Kraft dieser vollkommenen Erleichterung ist, die in Klarheit zu finden ist. Wenn man an dieser einen simplen Entscheidung festhält, zeigen sich von Beginn an positive Resultate. Der Fluss von Blickpunkten wird nicht verändert. Alles wird so belassen *wie es ist*. So wird Klarheit immer offensichtlicher.

Der allererste Augenblick der Klarheit enthält bereits das Resultat vollkommener Erleichterung, mentaler und emotionaler Stabilität, Erkenntnis, vollkommenes Wohlbefinden, Mitgefühl, sowie positive Resultate für einen selbst und andere. Indem man sich immer wieder auf Klarheit verlässt, wird sie automatisch. Viele kurze Momente der Klarheit werden dauerhaft. Diese außerordentlich

wirksame Methode ermöglicht den Zugang zu einer mächtigen Intelligenz und Klarheit, die unbemerkt bleibt, wenn die Betonung auf Beschreibungen oder Blickpunkten liegt. Ruhe daher weiter für kurze Momente als dir Kraft verleihende Klarheit, wenn immer du dich daran erinnerst, und belasse alles so *wie es ist*, bis Klarheit jederzeit dauerhaft offensichtlich ist.

## Das Erlangen von Vertrauen in Klarheit

Klarheit ist bereits von Natur aus präsent. Es ist nicht so, dass wir sie nicht haben und hoffen, sie irgendwann in der Zukunft zu erlangen. Wir sind bereits klar. Nimm immer wieder kurz von Klarheit Notiz, und sie wird allzeit offensichtlich. Wir können uns an kristallklarer Klarheit erfreuen, weil sie immer bereits präsent ist. Wir müssen sie nicht finden. Deshalb können wir uns immer auf Klarheit verlassen.

Sich kurzer Momente der Klarheit zu erfreuen, ist wie das Ende eines harten Arbeitstages oder wie die Entspannung nach einem warmen, wohltuenden Bad. Wir sind völlig entspannt und müssen nichts mehr tun.

Entspannte Klarheit kann in allen Lebenslagen erkannt werden – beim Gehen, Laufen, Arbeiten, Studieren, Essen, Liebe machen und bei allen anderen tagtäglichen Aktivitäten.

Aufgrund der herausragenden Vorteile, die wir in kurzen Momenten entdecken, entscheiden wir uns naturgemäß für Klarheit. Klarheit wird durch unsere wachsende Vertrautheit und Gewissheit in all unseren tagtäglichen Aktivitäten automatisch belebt. Indem wir uns daran gewöhnen, wird unsere Fähigkeit, Klarheit zu erkennen, stabil und automatisch.

Lass immer wieder kurze Momente der Klarheit zu, und belasse dabei alles genau so *wie es ist*. Kurze Momente der Klarheit führen in zunehmendem Maße zur ihrer ausgewogenen Sicht und Erkenntnis.

Kurze Momente, die immer wieder wiederholt werden, *werden* automatisch. Unaufhörliche Klarheit wird in zunehmendem Maße offensichtlich, bis sie schließlich jederzeit deutlich ist. Indem wir dies in die Praxis umsetzen, erlangen wir großes Vertrauen in die Kraft kurzer Momente, unser Leben mit Positivem zu erfüllen. Wir machen die Dinge nicht kompliziert: Viele kurze Momente.

Es ist in Ordnung, positive Blickpunkte zu haben. Es ist in Ordnung, negative Blickpunkte zu haben. *Es ist nicht erforderlich, den natürlichen Verlauf von Blickpunkten zu kontrollieren*. Lege die Betonung auf Klarheit – das ist alles. Gedanken, Emotionen und Empfindungen fließen einfach dahin und machen, was sie wollen. Das ist der zentrale Punkt. Alles ruht in natürlicher Vollkommenheit. Belasse die Dinge so *wie sie sind*.

Wir brauchen einen Moment ungekünstelter natürlicher Klarheit einfach nur zuzulassen. Anstatt unseren Fokus darauf zu richten, lassen wir ihn einfach so sein wie er *von Natur aus ist*. Es geht darum, Vertrauen in stets präsente Klarheit zu erlangen. Je mehr Vertrauen wir in die Klarheit haben, desto weniger müssen wir uns vorsätzlich auf kurze Momente verlassen und umso leichter wird es zu erkennen, dass Klarheit sich selbstständig trägt.

Klarheit herrscht im natürlichen Fluss aller Blickpunkte Tag und Nacht vor. Klarheit bestätigt sich selbst. In kurzen Momenten der Klarheit stärken wir die Klarheit in allen unseren Erfahrungen und Erlebnissen. Anfangs erlangen wir Vertrauen in Klarheit, um uns selber zu nutzen, und das inspiriert uns schließlich, allen Wesen von Nutzen zu sein. Kurze Momente der Klarheit ist ein sehr praktischer Ansatz.

Unterschätze niemals die Kraft dieser einfachen Übung. Sie ist die mächtigste Kraft auf Erden.



## Mentale und emotionale Stabilität

Ein kurzer Moment der Klarheit ist vollkommen. Er ist frei von Verstrickungen in Hoffnung und Angst, Höhen und Tiefen und anderen extremen Blickpunkten.

In welchem Kontext Blickpunkte auch immer erscheinen, versuche nicht, die Erfahrung in irgendeiner Form zu verändern. Auf diese Weise ist man entspannt, ohne dabei irgendwelchen Gedanken, Emotionen, Empfindungen oder anderen Erlebnissen nachzuhängen, oder sie abzulehnen oder zu ersetzen.

Man versucht nicht, einen positiven Blickpunkt herbeizuwünschen und investiert weder etwas in den Wunsch, Blickpunkte irgendwie verbessern zu wollen, noch fürchtet man, dass negative Blickpunkte schlimmer werden. Ganz gleich welcher Blickpunkt auftritt, er führt zu nichts. Er kann keinen Schaden anrichten, denn seine Essenz wird sofort als Klarheit erkannt. Somit ist er befreit, er löst sich spontan auf, ohne dass man etwas tun müsste. Was auch geschehen mag, es herrscht völlige Entspanntheit, Wachheit, Klarheit, Erkenntnis und Offenherzigkeit. Alles ist simpel – noch viel simpler als simpel.

Offenherzige Klarheit instinktiv zu erkennen ist gleichbedeutend mit wahrem Vertrauen – zu wissen, wie man sich bei jedem Blickpunkt auf Klarheit verlässt. Durch die Kraft der Klarheit fürchten wir uns nicht länger vor uns selbst.

Das ist so, als ob man eine schwere Last spontan auf den Boden fallen lassen würde. Durch Klarheit wird uns die Bürde genommen, den Verlauf von Blickpunkten ändern zu müssen, und natürliche Vollkommenheit wird instinktiv erkannt. Klarheit ist frei in ihrer natürlichen Vollkommenheit.

Wenn kurze Momente der Klarheit viele Male wiederholt werden, wird es unmöglich, von beunruhigenden Blickpunkten aus der Bahn geworfen zu werden. Du bleibst stattdessen so wie du bist – stabil, klar und entspannt. Das ist die unbeschwerte Art zu leben. Unwandelbare Klarheit ist deine Perspektive.

Es ist in Ordnung, ob ein Moment der Klarheit herrscht oder nicht. Es ist in Ordnung, durch Gedanken völlig abgelenkt zu werden. Wenn du abgelenkt bist, entspanne dich einfach auf natürliche Weise, sobald du dies bemerkst. Das ist ein kurzer Moment der Klarheit. Indem wir dies immer und immer wieder wiederholen, erkennen wir, dass dieser kurze Moment bewusster Klarheit stets

präsent ist. Klarheit ist von Natur aus präsent, ganz gleich ob wir abgelenkt sind oder nicht. So leicht ist Klarheit!

Klarheit ist in Harmonie mit Blickpunkten. Blickpunkte werden nicht länger bekämpft. Das bedeutet allergrößtes Wohlbefinden. Offene, grenzenlose Klarheit belässt von Natur aus Blickpunkte so *wie sie sind*. Es ist unnötig, Blickpunkte zu bewahren oder auszulöschen. Alles ereignet sich auf ganz einfache Art und Weise. Da in einem kurzen Moment der Klarheit der Verlauf von Erfahrungen und Erlebnissen nicht verändert zu werden braucht, bedeutet dies das absolute Ende aller Gegenmaßnahmen und therapeutischer Verfahren.

Bewusstsein ist jederzeit von Natur aus klar wie das strahlende Licht, das den klaren Mittagshimmel erfüllt. Es ist von Natur aus so klar. Wir benötigen nichts, damit sich diese Klarheit manifestiert; sie erscheint einfach von Natur aus, ist von Natur aus präsent. Sie ist von nichts abhängig. In Bewusstsein wird deutlich, dass diese offensichtliche Klarheit und die Freude unserer Gewissheit unser natürlicher Zustand ist. Es ist die Freude zu wissen, dass Bewusstsein die unzerstörbare Klarheit einer jeden Erfahrung ist.

Es besteht keine Notwendigkeit, nach Klarheit zu suchen, welche von Natur aus stets präsent ist. Es besteht keine Notwendigkeit zu fragen ‚Wo ist sie?‘ ‚Ist sie präsent oder nicht?‘ Erfreue dich einfach an Klarheit und ihrem natürlichen Prozess, durch kurze Momente kontinuierlich zu werden. Klarheit muss nicht gefunden werden. Entspanne dich. Entspanne dich einfach, das ist alles. Klarheit wird auf natürliche Weise immer offensichtlicher werden.

Vertrauen wird gewonnen, indem die Untrennbarkeit von Klarheit und Blickpunkten erkannt wird. Keine Angst vor Blickpunkten zu haben, ist ein Zeichen von Vertrauen in Klarheit. Sie hat großes Interesse am Leben und unserem Einfluss, den wir auf die Welt ausüben. Darüber hinaus bedeutet Klarheit mentale und emotionale Stabilität und Wohlbefinden in jedem Augenblick, ohne Höhen und Tiefen.

Mitgefühl und die Fähigkeit, in allen Situationen angemessen zu handeln, ergeben sich durch Klarheit problemlos.

# Großer Nutzen

Klarheit ist kein Mittel, um das Alltagsleben zu vermeiden, sondern ein Weg, um alles Leben aus der Perspektive ausgewogener Sicht und Klarheit einzubeziehen.

Wohlbefinden ergibt sich aus kurzen Momenten der Klarheit und nicht aus dem Versuch, Blickpunkte zu regulieren. Unkomplizierte, gradlinige Klarheit klärt die Dinge und verleiht Kraft und Stärke. Sie baut schädliche psychologische und verhaltensmäßige Muster ab und perfektioniert gleichzeitig positive Eigenschaften und Aktivitäten.

Wenn Blickpunkte betont werden, wird davon ausgegangen, dass sie eine eigenständige Macht besitzen. Instinktives Erkennen von Klarheit bedeutet zu wissen, dass ein Blickpunkt seinen Ursprung einzig und allein in Klarheit hat. Alle Blickpunkte haben ihren Ursprung in Klarheit, und kein Blickpunkt besitzt ein nachweislich unabhängiges Wesen.

Durch das Anhäufen von Blickpunkten wird eine fest definierte persönliche Identität konstruiert. Wahre, ungekünstelte Identität wird in Klarheit und ihrer natürlichen und nützlichen Funktionsweise entdeckt.

Auf Klarheit zu bauen führt zu vollkommener mentaler und emotionaler Stabilität; Blickpunkte zu betonen führt zu Verwirrung und Verspannung. Instinktives Erkennen von Klarheit ruft innewohnende Stabilität, Frieden, Liebe, Glück und natürliche Herzlichkeit hervor.

In der ausgewogenen Sicht von Klarheit eröffnen sich herausragende Fähigkeiten und tiefgreifende Erkenntnisse. Diese höchst segensreiche Kraft besitzt eine natürlich vorkommende Moral und Ethik, die ein Segen für alle ist. Diese Kraft der Erkenntnis und herausragender Fähigkeiten in allen Situationen kommt durch Vertrauen in mächtige Klarheit zustande und nicht, indem man sich auf Blickpunkte einlässt.

Wenn man immer wieder für kurze Momente als Klarheit ruht, wird dies dauerhaft. Die Betonung von Blickpunkten verliert an Kraft. Wenn kurze Momente der Klarheit immer wieder wiederholt werden, wird erkannt, dass Klarheit dauerhaft und ununterbrochen ist. Sie stellt sich als in sich stabil heraus. Wenn die Fähigkeit, Klarheit zu erkennen, nachlässt, wird das Ganze einfach wiederholt. Viele kurze

Momente bestätigen instinktives Erkennen von Klarheit. Sie wird einfach in unserer eigenen direkten Erfahrung entdeckt.

Diese mächtige Klarheit muss nichts beschützen oder verteidigen. Die natürliche Leichtigkeit von Klarheit ist in allen Blickpunkten ununterbrochen präsent. Sie ist die absolute Einfachheit und Grenzenlosigkeit des Geistes. Klarheit macht uns natürlich und spontan. Wir gehen Beziehungen mit Herzlichkeit und Gradlinigkeit ein und demonstrieren ohne eine Spur von Künstlichkeit, dass unser eigentliches Potenzial von unglaublichem Nutzen für uns und andere ist.

Wenn wir nach Resultaten kurzer Momente unendlicher Klarheit suchen, entdecken wir, dass diese wirklich höchst beeindruckend sind. Die globale menschliche Gesellschaft hat eine Form des Wissens entdeckt, die uns vollkommene mentale und emotionale Stabilität, Erkenntnisvermögen, Mitgefühl, eine natürliche Ethik und herausragende Fähigkeiten in allen Lebenslagen bietet.

Das ist das erste Mal in der Geschichte der Menschheit, dass jeder dies mit Hilfe der heutzutage leicht verfügbaren Transportmöglichkeiten, dem Internet und der Telekommunikation in seiner eigenen direkten Erfahrung erkennen kann, und wir alle demonstrieren diese Fähigkeit gemeinsam.

## Balanced View Ressourcen

All jenen, die mehr über das Great Freedom/Balanced View Training wissen möchten, steht eine Reihe von Möglichkeiten offen. Die wichtigste Quelle sind unsere Webseiten [www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org) und [www.balancedview.com](http://www.balancedview.com). Dort befinden sich zahllose Talks, Videos, Bücher und ein Forum. Das Forum ist ein Ort, an dem Menschen aus der ganzen Welt ihre Erfahrungen teilen, wie sie im Alltag auf Klarheit vertrauen. Alle Video- und Audiotalks sind kostenlos und können problemlos im mp3 und mp4 Format heruntergeladen werden.

Auf dieser Webseite befindet sich außerdem eine Übersicht über die Balanced View Seminare, die von ausgebildeten Trainern weltweit angeboten werden. Das Angebot der Veranstaltungen reicht von persönlichen und öffentlichen Seminaren vor Ort, bis hin zu Trainings und Treffen, die über eine Telekonferenzbrücke abgehalten werden.

Das unterstützende Netzwerk des Balanced View – die Vier Säulen – ist rund um die Uhr für jeden verfügbar, der Vertrauen in Klarheit erlangen will.

Wenn Vertrauen durch die Vier Säulen des Balanced View entsteht – 1) kurze Momente der Klarheit, 2) den Trainer, 3) das Training, und 4) die weltweite Gemeinschaft – wird offenherzige Klarheit in zunehmendem Maße instinktiv erkannt, bis dies schließlich jederzeit von Dauer ist. Man wird dann nicht länger durch auftauchende Blickpunkte in die Irre geführt, weder zu Lebzeiten noch im Moment des Todes.