

רגעים קצרים של בהירות

החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים רצופים

BALANCED VIEW TEAM

הדרך העוצמתית והקלה ביותר לחיות את החיים

רגעים קצרים של בהירות

החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים רצופים

הדרך העוצמתית והקלה ביותר

לחיות את החיים

First Edition 2010

Balanced View Media: Mill Valley, California USA 2010

Short Moments of Clarity by Balanced View Team is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 United States License.

Based on a work at www.greatfreedom.org/shortmomentsbook.html.

ISBN 978-0-9843694-3-0

רגעים קצרים של בהירות

החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים רצופים

תוכן העניינים

1	הקדמה
2	בהירות בחיי היום-יום
5	שינוי אחד פשוט
7	הקלה מוחלטת
9	הסתמכות על הבהירות
12	רגעים קצרים, פעמים רבות
15	ביטחון מלא בבהירות
18	כוח ואנרגיה אדירים
20	כוח טבעי
22	יציבות מנטלית ורגשית מושלמת
24	מוסר טבעי
26	בהירות
28	תועלת רבת-עוצמה
30	רווחה רבת-עוצמה בכל רגע
32	בהירות = שלום עולמי
34	דרך הקיום האופטימלית כבני אדם
36	מקורות המידע של ה-Balanced View

הקדמה

ברוכים הבאים לספריית קלאסיקות התבונה! אנו מזמינים אתכם לגלות את המקור המדהים של הבהירות הטבועה בכם.

הבהירות מאירה על אוצר עצום של כוח ותועלת בקרב המין האנושי. היא מספקת את העושר הגדול ביותר. האוצר מוכל בביטוי "רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים רצופים".

לפעולה כה פשוטה זו יש למעשה את הכוח האדיר להביא ליציבות מנטלית ורגשית מלאה, שיתוף פעולה ושלוש בקרב התרבות האנושית הגלובלית. ספר זה מכיל ידע חיוני המהותי לבהירות, לשיתוף פעולה ולשלוש.

סדרת ספריית קלאסיקות התבונה החלה עם שינוי אחד פשוט ההופך את החיים לקלים וממשיכה עם הספר המלווה שלו, רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים רצופים.

השיחות המרכיבות את חמישה-עשר פרקי ספר זה ניתנו על ידי מייסדת הכשרת ה-Balanced View, קנדיס או'דנבר, בשנת 2008 בשוודיה ובארצות הברית. כל השיחות תומללו, נערכו ונסקרו, והחומר שהתקבל הוא הבסיס של ספר זה.

הכרת תודה מקרב לב לקנדיס, על ההכשרה מעוררת ההשראה הזו, המשנה את החיים, מבטיחה רווחה מלאה עבור כולם וכוח להיות לתועלת הכלל. הערכה רבה ותודה מקרב לב על הסיוע היוצא מן הכלל של כל כך הרבה מתנדבים, שהפכו את הספר הנפלא הזה לאפשרי.

תיהנו מהמסע הנפלא הזה!

בהירות בחיי היום-יום

פרק ראשון

"הרגע הראשון של הבהירות כבר מכיל בתוכו את התוצאה של הקלה מלאה, יציבות מנטלית ורגשית, כוח, אכפתיות עמוקה, תועלת עצמית ותועלת לכלל."

מהו רגע קצר של בהירות? על מנת לדעת את התשובה לשאלה זו הפסיקו לחשוב רק לרגע. מה נשאר? נשאר תחושה של עירנות ובהירות. זוהי בהירותה של המודעות. בהירות ומודעות הן זהות.

בדיוק כפי שקשת בענן מופיעה בחלל, מחשבות, רגשות, תחושות וחוויות אחרות מופיעים בבהירות ובעירנות של המודעות. בדיוק כפי שחלל וקשת בענן הם בלתי נפרדים, מחשבות, רגשות, תחושות וחוויות אחרות הם בלתי נפרדים מהבהירות.

כאשר אנו מפסיקים לחשוב לרגע, אנו מתוודעים אל בהירותה של המודעות, ותוך זמן קצר אנו מתחילים להבחין שהבהירות הנוכחת כאשר איננו חושבים, נוכחת גם כאשר אנו חושבים. כל המחשבות מופיעות ונעלמות בטבעיות כמו מסלול מעוף הציפור בשמיים.

הבהירות והעירנות אותן אנו מזהים כאשר אנו מפסיקים לחשוב הן הבסיס של כל המחשבות. הן ממלאות את כל המחשבות ללא יוצא מן הכלל. זה דומה למרחב העצום של החלל הקיים ללא קשר למה שמופיע בתוכו.

באותו הרגע שבו נקודות מבט נוצרות, הכירו בבהירות הנוכחת תמיד. נקודת מבט היא כל דבר המתרחש בתוך ההשקפה הכוללת-כל של הבהירות. זה יכול להיות מחשבה, רגש, תחושה או חוויה אחרת, וזה יכול להתייחס לאירועים פנימיים או חיצוניים. ניתן לדמות את נקודות המבט בתוך הבהירות לרוח הנושבת באוויר. הרוח והאוויר אינם ניתנים להפרדה. שניהם אוויר.

כמו שהצבע הכחול הוא בלתי נפרד מהשמיים, נקודות מבט הן בלתי נפרדות מהבהירות. אנו מתחילים להכיר בכך שלאף נקודת מבט אין מקור עצמאי מהבהירות. ברגע זה, התבוננו בחוויה שלכם כדי לראות אם זה אכן כך או לא.

אין זה משנה איזו נקודת מבט מופיעה. בבהירות, הן נעלמות בטבעיות, מבלי להשאיר סימן, כמו קו המצויר בשמיים. הבהירות, נינוחה ועוצמתית לאין שיעור, היא המקור של יציבות מנטלית ורגשית, תובנה ואיכויות ופעילויות מיומנות. באמצעות כוחה של בהירות אינסטינקטיבית, אלו נהיות ניכרות יותר ויותר.

פשוט הרגיעו את התודעה (mind) והגוף באופן טבעי, מבלי לחפש או לדחות דבר. זה כל מה שנדרש, בין אם הפעילות היא מאומצת, רגועה או בין לבין. מה שנשאר הן בהירות וערנות הפתוחות כמו השמיים הבהירים. זוהי הבהירות! כאשר המחשבה הבאה מגיעה, היא מופיעה הודות לבהירות ולערנות של המודעות. זה דומה לשמיים הנרחבים הקיימים ללא קשר למה שמופיע בתוכם.

בהירות ויציבות מנטלית ורגשית מלאה

בהירות, במיידיות של זרם המחשבות, הרגשות והתחושות, היא המקור לתובנה עמוקה, להשקפה מאוזנת, ליציבות מנטלית ורגשית מלאה, לחמלה ולמיומנות בכל המצבים. היכולת הטבעית להיות ניוחים, נבונים, מאוזנים ומלאי חמלה מתגלה בבהירות.

בגלל ההרגל של שימת הדגש על נקודות המבט, ייתכן ובתחילה הרגעים ההתחלתיים הקצרים של הבהירות לא ימשכו זמן רב. במילים אחרות, ייתכן ולא תהיה יציבות אמיתית. ייתכן וזה יחמוק כמעט מיד. זה בסדר גמור. זו הסיבה שרגעים קצרים חוזרים ונשנים פעמים רבות עד שהבהירות נהיית רצופה. זוהי נקודת המפתח בצבירת ביטחון בבהירות.

בתחילה ייתכן ונזכור להסתמך על הבהירות רק מדי פעם. זה בסדר גמור וזה כך כמעט עבור כולם. בתחילה אנו זוכרים רגע קצר של בהירות ואז אנו שוכחים. זה נורמלי. עם זאת, עלינו לא לוותר – לעולם!

עלינו לא לוותר; לרגעים קצרים אלו של בהירות, רגעים ככל שיהיו בתחילה, יש השפעה עצומה. ייתכן ובתחילה התועלת לא תהיה כה ברורה. נקודת המפתח היא להישאר מעוניינים בבהירות. עלינו להיות עם סוג של נחישות: "לעולם לא אוותר על רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שהם נהיים רצופים!"

כבר בפעם הראשונה שבה נעשית הבחירה להסתמך על הבהירות במקום לשים את הדגש על נקודות המבט, ישנה תחושה של כוחה האדיר של ההקלה המוחלטת הנמצאת בבהירות. על-ידי התמדה בבחירה יחידה פשוטה זו, התועלת נראית מההתחלה. זרם נקודות המבט אינו מוחלף. הכול נשאר פשוט כפי שהוא. באמצעות כוחם של רגעים קצרים של בהירות, הבהירות נהיית ברורה באופן הולך וגובר.

הרגע הראשון של הבהירות כבר מכיל בתוכו את התוצאה של הקלה מלאה, יציבות מנטלית ורגשית, אכפתיות עמוקה, תועלת עצמית ותועלת לכלל. באמצעות הסתמכות על הבהירות שוב ושוב, זה נהייה אוטומטי. רגעים קצרים, פעמים רבות, נהיים רצופים. שיטה עוצמתית ויוצאת מן הכלל זו, מעניקה גישה לאינטליגנציה רבת עוצמה ולבהירות שאינן ניתנות להבחנה כאשר מושם דגש על תיאורים או על נקודות מבט. אז המשיכו לקחת רגעים קצרים של בהירות, הניחו לכל להיות כפי שהוא, בכל עת שאתם זוכרים לעשות זאת, עד שהבהירות היא רצופה בכל זמן.

אין שום סיבה לסבך את הבהירות. מכיוון שהבהירות היא הבסיס לכל תפיסה, היא כבר נוכחת באופן טבעי. זה אינו משהו שצריך להשיגו מתישהו בעתיד. זו הסיבה שההנחיה היחידה הנדרשת היא: "רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות". באמצעות רגעים קצרים של בהירות, אנו מבטיחים לעצמנו שזה טבעי ובלתי מאולץ.

חופש בתפיסה המיידית

במקום לנסות להיכנס למצב של אי חשיבה ולקרוא לזה "מודעות" או "בהירות", ראו שהבהירות נוכחת בכל תפיסה, בין אם ישנה חשיבה או אי חשיבה. זה שומר על זה מאוד פשוט. ישנו חופש בתפיסה המיידית של "אי חשיבה" באותה מידה שישנו חופש בתפיסה המיידית של "חשיבה".

גורם מכריע נוסף בהכרה בבהירות הוא, שהבהירות נוכחת באופן שווה בכל חשיבה – מחשבות נעימות וגם מחשבות מטרידות. לנסות להיכנס לתוך מצב נעים זו לא הבהירות.

כל נקודות המבט הן תצוגות עצמיות ושוות של הבהירות, ואין זה משנה מה התיאור שלהן. הן אינן מבטיחות דבר ואינן מהוות שום איום. הן אינן מאיימות, והן גם לא דבר שיספק לנו נוחות ורווחה. המקום היחיד שבו נוכל אי-פעם למצוא נוחות ורווחה הוא בבהירות.

ניסיון ישיר של ביטחון בבהירות

”היה לי כל כך ברור שיש משהו בנוגע אלי שפשוט לא הכרתי בו, ושהוא – באופן חווייתי – היה טבע הקיום שלי. עבורי המצבים המטרידים בלטו במיוחד בתחילה, וכך יכולתי לראות שמצבים אלה הופיעו ונעלמו בתוך הקלה ורגיעה מוחלטות. לא היה דבר שהיה עלי לעשות בנוגע אליהם. הרעיון של ההרגשה שעלי לעשות משהו בנוגע אליהם סיבך אותי לגמרי. אך הגעתי להבנה, שמצבים מטרידים אלה מתירים את עצמם, משחררים את עצמם ומתפוגגים באופן ספונטני באותה תחושה של הקלה אדירה שהייתה בבסיס כל הדברים. שוב ושוב חזרתי אל רגעים קצרים ככל שיכולתי.

באמצעות המחויבות המוחלטת שלי לרגעים קצרים, מהר מאוד התחלתי להכיר בבהירות – בהירות שלמעשה אף לא קראתי לה בשם. פשוט הייתי חכמה יותר. הייתי חכמה יותר ביחס לעצמי; הייתי חכמה יותר ביחס לכל המצבים שבהם נמצאתי. הייתה לי ידיעה שקטה שהייתה בבסיס כל הדברים. התחלתי לראות זאת ביחס לנקודות המבט שלי בשעה שהן הופיעו.

זמן קצר קודם לכן הייתי אומללה בגלל אותם מצבים מטרידים, אך עכשיו חווייתי אותם כמופיעים בתוך תחושה אדירה של הקלה ורגיעה. הייתה ידיעה שקטה אך חודרת, כמו גם בהירות מוחלטת לגבי טבע כל הדברים. זה פשוט, זה ברור וזה נגיש באופן ישיר לכולם. זה מהווה את היסוד והבסיס לחוויה של כל אחד ואחת.”

התועלת מרגעים קצרים של בהירות

ישנה תועלת עצומה המתרחשת מרגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות. תועלת אחת היא יציבות מנטלית ורגשית מלאה ובהירות. בבהירות ישנה אינטליגנציה עמוקה ואנו מתוודעים אליה בו במקום, היכן שאנו נמצאים. זה פשוט: אם איננו מסתמכים על הבהירות, לעולם לא נמצא את האינטליגנציה המיוחדת הזו. אולם, באמצעות כוחה של הבהירות, אנו מוצאים שאינטליגנציה ייחודית זו כוללת יציבות מנטלית ורגשית מלאה, בהירות, תובנה, חמלה, מוסר טבעי ומיומנות מועילה בכל המצבים.

התוצאות של רגעים קצרים של בהירות אינסופית הן רבות עוצמה. כתרבות אנושית גלובלית סוף סוף התחברנו לסוג של ידע היכול להעניק לנו יציבות מנטלית ורגשית מלאה, בהירות, תובנה, חמלה, מוסר טבעי ומיומנות מועילה בכל המצבים. באמצעות האינטרנט והטלקומוניקציה, זוהי הפעם הראשונה בהיסטוריה שכולם יכולים לדעת זאת, ואנו מפגינים את הכוח של זה ביחד.

שינוי אחד פשוט

פרק שני

"אנו בוחרים אם הבהירות תהיה ברורה לנו או לא. רגע אחר רגע הבהירות היא הבחירה

החשובה ביותר שאי פעם נעשה."

ביטחון בבהירות מתחזק באמצעות התירגול של רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות. עקב כך, נצברת וודאות לגבי הבהירות בחוויה שלכם. באמצעות כוחם של רגעים קצרים, פעמים רבות, אתם מתחילים להסתמך על מה שהוא אמיתי, אותנטי, סמכותי ומשכנע בתוכם. אז, החיים נעשים הרבה יותר קלים. כאשר אתם שמים את הדגש על בהירותה של המודעות במקום על נקודות המבט, אתם נפתחים לקרקע המאחדת הנפלאה של שלום ובהירות הזוהר עבור כולם. בכל מקום שבו תהיו, באמצעות כוחה של צבירת הביטחון בבהירות, באופן אוטומטי אתם מועילים. ראשית אתם מועילים לעצמכם, ואז, באמצעות כוחה של הבהירות, באופן אוטומטי אתם מועילים לאחרים. מתחיל להיות לכם באמת איכפת – מעצמכם ומכולם – בצורה טבעית מאוד.

לא משנה מה מופיע, אין לו טבע עצמאי ונפרד מהבהירות. מעולם לא התקיים דבר באופן עצמאי, נפרד או נבדל מהמצב הבסיסי הזה. לקחת רגעים קצרים של בהירות זה לאפשר לכל לנוח. כשמתאפשר לכל לנוח בבהירות, נהיה ברור שאין דבר הנפרד מהמצב הבסיסי ושכל דבר הוא מקור לרווחה ולנינוחות.

הכל מתחיל עם ההכרה בבהירות שבתוכם. אז אתם משתכנעים שבהירות עבור כולם היא אפשרית. אין דרך אחרת. רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים אוטומטים. אנו בוחרים אם הבהירות תהיה ברורה לנו או לא. רגע אחר רגע הבהירות היא הבחירה החשובה ביותר שאי פעם נעשה.

פתיחותה של הבהירות באופן הדרגתי מובילה לגילוי של חמימות טבעית כלפי אחרים ולתשוקה להיות לתועלת עבורם. אנו מגלים זאת באמצעות כוחה של ההסתמכות על הבהירות – השינוי הפשוט היחיד שהופך את החיים לקלים. אין שום דבר אחר שיש לעשות בנוגע לנקודות המבט. כל נקודות המבט הן בהירות באופן טבעי. אנו מסתמכים על כוחה של הבהירות בחיי היומיום שלנו.

פשוט הירגעו

נקודות המבט הן רבות לאין ספור, בלתי-פוסקות ובלתי-צפויות. אם אתם מנסים לבסס רווחה על אירגון-מחדש של זרם נקודות המבט או שליטה בו, תהיו אבודים בעולם אינסופי של תוויות ותיאורים. פשוט הירגעו. הרגיעו לגמרי את הגוף והתודעה, לא משנה איזו נקודת מבט מופיעה. הכל הוא חופשי לגמרי בתפיסה שלו. כל דבר מספק לנו בחירה פשוטה: להכיר בבהירות או לא.

נחמד שיש דרך פשוטה לדבר על מי שאנחנו, שכולם יכולים לחלוק תוך הבנה הדדית. זה הכל חלק מלשמור את זה פשוט. כאשר אנו לומדים לסבך את הדברים, זה פשוט מה שלמדנו. ככל שאנו נרגעים, שוב ושוב, אנו רואים שהבהירות מספקת לנו אינטליגנציה ספונטנית ומושלמת בכל הנסיבות.

פיתרון פשוט

כל דבר שאתם חושבים עליו, כל רגש שיש לכם, כל תחושה, וכל החוויות האחרות הם פשוט נקודות מבט המופיעות בבהירות. ככל שתחשבו על זה, פחות תכירו בזה בצורה אינסטינקטיבית. אין אף לא דבר אחד לחשוב עליו. שימרו על זה לגמרי פשוט. אם תעשו כך, אתם תחייכו הרבה! זו הסיבה שההנחיה היא רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שהם רצופים. הפיתרון הוא כל כך פשוט, מדוע לא לנסות אותו?

הקלה מוחלטת

פרק שלישי

"מהפעם הראשונה שבה אנו בוחרים להסתמך על הבהירות במקום לשים את הדגש על

נקודות המבט, אנו חשים את כוחה של ההקלה המוחלטת הנמצאת בבהירות."

באותו הרגע ממש שבו נקודות מבט מתהוות, הסתמכו על הבהירות – שלווה ונרחבת. באמצעות כוחה של ההסתמכות על הבהירות, ההכרה בה נעשית ברורה יותר ויותר ונקודות המבט נעלמות בטבעיות, כמו קו המצוייר במים. באמצעות הסתמכות חוזרת ונשנית על רגעים קצרים של בהירות, פעמים רבות, זה נהיה רצוף. אין שום צורך לשנות את זרם נקודות המבט.

בגלל ההרגל של שימת הדגש על נקודות המבט, ייתכן ובתחילה הרגעים הקצרים לא ימשכו זמן רב, ייתכן והם יחמקו כמעט מיד. במילים אחרות, ייתכן ולא תהיה יציבות אמיתית. הכוונה ב"פעמים רבות" היא, שעלינו לצבור יותר ויותר ביטחון בבהירות באמצעות חזרה על הרגע הקצר. זוהי נקודת המפתח בצבירת הביטחון. ניתן לסכם את לב העניין במונח: "רגעים קצרים, פעמים רבות, נהיים רצופים".

אנו מגלים ששימת הדגש על נקודות מבט מספקת הקלה רגעית בלבד – היא לעולם אינה פיתרון קבוע. אנו לומדים שאפשר לצבור ביטחון בבהירות ולחיות חיים המבוססים על האינטליגנציה, האהבה והסיפוק הטבועים בה.

באמצעות ההתמדה בבחירה פשוטה יחידה זו, אנו רואים תועלת כבר מהתחלה. בפעם הראשונה שבה אנו בוחרים להסתמך על הבהירות במקום לשים את הדגש על נקודות המבט, אנו חשים את כוחה של ההקלה המוחלטת הנמצאת בבהירות.

מחשבות, רגשות, תחושות וכל נקודות המבט האחרות פשוט מופיעים בבהירות. נקודת מבט אחר נקודת מבט, הן מופיעות ומתפוגגות בבהירות. אין שום צורך לנסות ולשנות את הזרם שלהן. כמו קו המצוייר בשמיים, הן אינן משאירות סימן.

כוחה של הבהירות מראה לנו שמחשבות, רגשות, תחושות וחוויות אחרות הם פשוט נקודות מבט בתוך הבהירות. ניתן להמחיש זאת בדרך שבה פלנטות וכוכבים מופיעים בתוך מרחב החלל. באופן דומה, נקודות המבט – מחשבות, רגשות, תחושות וחוויות – מופיעות בתוך בהירותה של המודעות. ובדיוק כפי שהחלל אינו מושפע מכל מאורע המתרחש בתוכו, כך הבהירות אינה מושפעת מנקודות המבט שלה.

ניתן לדמות את פתיחותו של החלל לבהירות שלנו. אנו צוברים וודאות בכך שביכולתה של הבהירות להיות בלתי מושפעת מנקודות מבט ולספק סוג מיוחד מאוד של אינטליגנציה המראה לנו מה לעשות וכיצד לפעול בכל המצבים. כלומר, שיש לנו בהירות רבה יותר וידע מעשי כיצד להשתמש בבהירות זו על מנת להיות לתועלת. בתחילה, אנו יודעים כיצד להשתמש בבהירות על מנת להועיל לעצמנו. באמצעות רגעים קצרים אנו מעצימים את עצמנו. בעודנו עושים זאת, הבהירות האינסופית נהיית ברורה.

אנו מסתמכים על הבהירות ומתחילים להירגע עם כל נקודות המבט של חיי היומיום. זה נעשה באמצעות הסתמכות על רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שזה נהיה רצוף. באמצעות כוחו של התירגול הפשוט הזה אנו מתחילים להכיר בכך שהבהירות ונקודות המבט הן בלתי נפרדות, כמו השמיים והצבע הכחול.

הודות לתועלת רבת העוצמה המתגלה ברגעים קצרים, אנו מתחייבים באופן טבעי לבהירות. נוכחותה הטבעית של הבהירות מתעוררת לחיים באופן אוטומטי בכל פעילויות היומיום הודות להתודעות ולביטחון ההולכים וגדלים שלנו. הבהירות האינסטינקטיבית נהיית יציבה ואוטומטית בהדרגה.

באמצעות כוחם של רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות, הסחת דעת בעקבות נקודת מבט מוחלפת בנינוחות, בחום ובבהירות של המודעות. אנו מתחילים לחיות חיים מלאים ומספקים יותר.

כאשר אנו מכירים במצב השלמות הטבעי שלנו בדיוק כפי שהוא, כל המאמץ "למצוא בהירות" פוסק בהדרגה, והבהירות היא תמידית וברורה בכל עת. היא שולטת בזרם הטבעי של כל נקודות המבט יום ולילה ומתגלה כזרם הטבעי והבלתי ניתן להפרעה של כל נקודות המבט המופיעות.

כאשר רגעים קצרים של בהירות חוזרים ונשנים פעמים רבות, ההכרה נהיית אוטומטית ובלתי ניתנת להפרעה. היא מתגלה כיציבה בפני עצמה. הבהירות משמרת עצמה בתוך זרם נקודות המבט. אז, במידה וההכרה בבהירות חומקת, אנו פשוט חוזרים עליה שוב. רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות, מובילים לביטחון ספונטני בבהירות.

הניחו לנקודת המבט הנוכחית להיות כפי שהיא. אין שום צורך לשנות אותה. אין שום צורך לתקן אותה. זהו המפתח לשחרור האנרגיה האדירה והכוחות של השלמות הטבעית: רגעים קצרים של בהירות, פעמים רבות, נהיים אוטומטיים. אנו פשוט מאפשרים לנקודת המבט להיות כפי שהיא – היצירתיות הדינמית של הבהירות החופשייה במקומה שלה. בהירות אינסופית היא היתרון שלכם. זו הדרך הקלה לחיות.

הסתמכות על הבהירות

פרק רביעי

"הדגש על נקודות המבט מפנה את מקומו לנינוחות שבהסתמכות על הבהירות, ואנו מתחילים לחיות חיים מלאים ומספקים יותר. אנו מגלים אינטליגנציה רבת עוצמה הזמינה אך ורק בבהירות."

כאשר אנו עוצרים לרגע ומביטים על חיינו, כמה מתוכם היה ריצה מחווייה אחת לשנייה בתקווה למצוא נחמה כלשהי? דוגמה לכך יכולה להיות כאשר אנו קמים בבוקר: איננו מרגישים טוב או שאנו מרגישים מעורפלים, אנו ממהרים לשתות כוס קפה או פונים אל סוג כלשהו של חוויה כדי לשנות את הרגשתנו. אנו מסתכלים על האנשים שאיתם אנו חיים ומתחילים לחשוב על מגרעותיהם, או שאנו מרגישים אשמים מכיוון שאנו חושבים על מגרעותיהם ומנסים להקל על עצמנו על ידי כך שאנו נחמדים אליהם, וכך הלאה.

כאשר מגיע הזמן שבו עלינו ללכת לעבודה, אנו כבר מותשים! עלינו להתמודד עם כל האנשים האלו שאין לנו שום שליטה עליהם ושאינם בדרך כלל איננו מסתדרים. איננו יודעים מה לעשות, ובעיקרו של דבר אנו מרגישים חסרי אונים וחסרי ישע. במשך כל יום העבודה אנו חושבים על מקום אחר שבו היינו מעדיפים להיות.

כאשר לבסוף אנו מסיימים לעבוד, ייתכן והמצב איננו יותר טוב. אנו חושבים: "אשתה משהו או אעשן ג'וינט, או אצפה בטלוויזיה, או אלך לראות סרט, או אנסה את המסעדה החדשה" – כל הזמן בחיפוש אחר חוויה חיובית. ואז, כמובן, תמיד יש סקס. אם שום דבר אחר לא עובד, אז מה בדבר מה שתמיד נמצא בהיכון כדי לספק לנו רגע של הקלה מוחלטת?

ייתכן ושלטנו באנשים, במקומות, בדברים ובנסיבות, נמנענו מהם, נקשרנו אליהם או הגבנו להם בניסיון למצוא אושר. ייתכן ובודדנו עצמנו ונמנענו מקשר עם אנשים או נסיבות בתקווה שהבעיות ייעלמו. ייתכן ושיחקנו בנקודות מבט בתקווה שהן יספקו הקלה. הן יכולות לכלול מערכות יחסים, רומנטיקה, עבודה, בידור, אוכל, כסף, סקס, אלכוהול וסמים אחרים.

לא משנה מה עשינו, מעולם לא מצאנו את ההקלה המוחלטת וארוכת הטווח שאותה חיפשנו. ייתכן וגילינו ששימת הדגש על נקודות המבט שלנו סיפקה הקלה זמנית בלבד ומעולם לא סיפקה רווחה תמידית.

אנו יכולים לבחון בחוויה שלנו שאפשר לצבור ביטחון בבהירות ולהסתמך על התבונה, האהבה והאושר הטבועים בה, במקום על נקודות המבט. באמצעות כוחם של רגעים קצרים של בהירות, פעמים רבות, זה נהיה אוטומטי, ואנו מוצאים הקלה משימת הדגש על נקודות המבט.

חמלה אמיתית לעצמנו ולאחרים

נדמה שלנקודות מבט חיוביות, שליליות ונייטרליות יש כוח משל עצמן. יותר מכך, ההנחה היא, שהרווחה שלנו תלויה בנקודות המבט האלו. זה גורם למהומה ולבלבול מכיוון

שבאופן קבוע אנו מנסים לשים את הדגש על נקודות מבט שאנו מניחים שישפרו את המצב שלנו. כאשר אנו שמייים את הדגש על נקודות המבט, אנו מאמינים שהן רבות עוצמה בזכות עצמן.

להסתמך על הבהירות באופן אינסטינקטיבי פרושו לדעת שמקורן של נקודות המבט הוא בבהירות ושאינן להן טבע עצמאי ונפרד. כל נקודות המבט הן האנרגיה הדינמית של הבהירות.

לשים את הדגש על נקודות המבט באופן קבוע, זה לבחור בין האחת לשנייה תוך קבלה או דחייה של אחת על פני השנייה. אנו מחליטים שישנן נקודות מבט מסויימות שאותן אנו רוצים לשמר ואחרות שמהן אנו רוצים להימנע. זה משליך אותנו למקום של לרצות להחזיק בנקודות מבט חיוביות ולהיפטר מנקודות מבט שליליות – בעוד שאף אחד מאלו אינו אפשרי.

חשוב להבין את האמונה בנקודות המבט כדי שנהיה מסוגלים להסתמך על הבהירות כאשר נקודות מבט מופיעות ולא נופתע על ידן. כאשר אנו שמייים את הדגש על נקודות המבט, אנו סובלים בעקבות כך שאנו מניחים שיש להן כוח עצמאי. קשה לצבור ביטחון בבהירות כל עוד אין הבנה מפורשת כיצד עובד התהליך של שימת הדגש על נקודות המבט בחוויית היומיום שלנו.

באמצעות ההסתמכות על הבהירות אנו מוותרים על הזכות להיות קורבן של נקודות המבט. כאשר רגעים קצרים של בהירות חוזרים ונשנים פעמים רבות, ההכרה בבהירות נהיית אוטומטית ובלתי ניתנת להפרעה. היא מתגלה כיציבה בפני עצמה. באמצעות כוחה של הבהירות, איננו מוסחים על ידי הניסיון לשלוט בזרם נקודות המבט. אז, כאשר ההכרה בבהירות חומקת, אנו פשוט שוב חוזרים עליה. רגעים קצרים של בהירות, חוזרים ונשנים פעמים רבות, מביאים לידי ביטחון בבהירות.

הסתמכו על הבהירות

הדגש על נקודות המבט מפנה את מקומו לנינוחות שבהסתמכות על הבהירות, ואנו מתחילים לחיות חיים מלאים ומספקים יותר. אנו מגלים אינטליגנציה רבת עוצמה הזמינה אך ורק בבהירות.

חשוב להבין שכל נקודות המבט הן הופעות של הבהירות. נקודות המבט הן בלתי צפויות, רבות לאין ספור ובלתי פוסקות, מופיעות באופן ספונטני כתצוגה של הבהירות. לא משנה מה הן נקודות המבט הנסיבתיות שלנו, אנו יכולים להסתמך על הבהירות ויותר לא להיות מוסחים על ידי ההופעה שלהן.

אנו מתחילים ללמוד את הנחת היסוד של ההסתמכות על הבהירות במקום שימת הדגש על נקודות המבט. אנו עושים זאת לרגעים קצרים, פעמים רבות, עד שזה נהיה ספונטני. אנו מגלים שהפיתרון לניסיון לשלוט בזרם הבלתי צפוי של נקודות המבט הוא היכולת הבסיסית שלנו להסתמך על הבהירות.

תועלת עמוקה וטבעית

ככל שאנו צוברים יותר ביטחון בבהירות, כך אנו מסוגלים להיות לתועלת עמוקה בכל הנסיבות. זה אינו דורש כל מאמץ. אז מה אנו רוצים? חיים המבוססים על הבלבול של האמונה, שלפיה לנקודות המבט יש טבע עצמאי, או חיים המבוססים בבהירות ובנינוחות של המצב הבסיסי? לעולם לא תהיה נקודה שבה נרגיש שסיפקנו את עצמנו או כל אחד

אחר, מכיוון שכל המשחק של לנסות למצוא אושר וסיפוק באמצעות אירגון-מחדש של נקודות המבט שלנו הוא כמו הניסיון למצוא מים לשתייה בחזיון תעתועים – באופן קבוע מחפשים משהו שלעולם אינו יכול להימצא.

העניין הוא מה אנו בוחרים ומה אנו מציבים בעדיפות מעבר לכל דבר אחר. אם בעדיפות ראשונה אנו ממשיכים להציב רצונות אישיים ואת כל הרעיונות שלנו בנוגע למה שאנו צריכים כדי שנהיה מאושרים, נבלה את כל חיינו על גלגל האוגרים הזה, תמיד נחפש אחר נקודת המבט הבאה שאנו מניחים שתביא לנו אושר.

רווחה תמידית ונינוחות בכל הנסיבות לעולם לא יִמָצְאוּ באירגון-מחדש של הנסיבות והתיאורים של חיינו. אחת השאלות שיש לשאול את עצמנו היא: "לאן הרעיונות שלי הובילו? האם יש לי שלוה מוחלטת בכל עת? האם אני חי חיים שהם לתועלת רבה לעצמי ולאחרים?"

בכל רגע אנו יכולים לבחור לשים את הדגש על הבהירות או שלא. הסתמכות על הבהירות לרגעים קצרים, פעמים רבות – במקום להסתמך על ציפיות קונבנציונליות – מספקת תמיכה אמיתית. זה יספק לנו משהו שתמיד נוכל לסמוך עליו, לא משנה באיזה מצב אנו נמצאים.

רגעים קצרים, פעמים רבות.

רגעים קצרים, פעמים רבות

פרק חמישי

"אנו מכירים בבהירות באופן בלתי מאולץ, רגע אחר רגע. אנו משתכנעים ביעילותה ובכוחה של הבהירות בעקבות התוצאות שלה בחיינו."

אנו מסתמכים על רגעים קצרים של בהירות. כאשר אנו חוזרים על רגעים קצרים אלו שוב ושוב, הבהירות נהיית רצופה. הכוונה ב"רצופה" היא, שרגעים קצרים של בהירות אינם נדרשים יותר; היא ברורה בכל עת. ברגע קצר של בהירות, אין כל צורך לשלוט בזרם נקודות המבט.

כאשר אנו מסתמכים על רגעים קצרים של בהירות, מה שלמעשה אנו עושים הוא להכיר בבהירות כמקור וכתמיכה היחידים של כל רגע ורגע המתרחשים בטבעיות. אין באפשרותנו להבין זאת בעזרת תבניות אינטלקטואליות, מסגרות תיאוריות או נקודות ייחוס. זו הסיבה שרגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות, הם כל כך חשובים, מכיוון שהם מבטיחים לנו את הטבעיות של מה שהוא אותנטי באופן אינסטינקטיבי בחוויה הישירה שלנו.

אנו מכירים בבהירות באופן בלתי מאולץ, רגע אחר רגע. אנו משתכנעים ביעילותה ובכוחה של הבהירות בעקבות התוצאות שלה בחיינו. לא יכולה להיות כל דרך אחרת שבה נשתכנע; ביטחוננו גדל כאשר אנו רואים את תוצאות הבהירות בחיינו שלנו.

וודאות תופיע

כאשר משהו מופיע – בין אם זה מחשבה, רגש, תחושה או חוויה – במקום להיות מעורבים בסיפור בנוגע לאותה חוויה, אנו בוחרים להסתמך על הבהירות ולהכיר בה במקום להיות מעורבים בכל התיאורים והרעיונות שבהם השתמשנו כדי לתאר הכל. זוהי דרך אחת של תירגול רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות.

גישה אחרת שבה אנשים עושים שימוש היא פשוט להקשיב ללימודים ולקרוא את הספרים. באמצעות הקשבה שוב ושוב לשיחות הניתנות להורדה בחינם מהאינטרנט וקריאת הטקסטים, וודאות בבהירות מופיעה. כאשר אנו אומרים "וודאות מופיעה", הכוונה היא, שהבהירות נהיית יותר ויותר ברורה, פשוט באמצעות שמיעת הלימודים, קריאתם והיותנו חשופים אליהם באופן זה.

חלק מהאנשים משלבים את שתי הגישות: רגעים קצרים במשך חיי היומיום, אך גם הקשבה לשיחות הניתנות להורדה בחינם, קריאת הספרים והשתתפות בלימודים. כל הגישות הללו הן בסדר; מה שעובד עבורכם הוא מושלם, ומה שמגביר את הביטחון שלכם בבהירות הוא הגישה הנכונה. אם אתם מהאנשים שמספיק להם להקשיב לשיחות והבהירות נהיית יותר ויותר ברורה עבורם, זה נהדר.

עבור מרבית האנשים ישנה התוודעות אל הבהירות, ואז לאורך הזמן הבהירות נהיית יותר ויותר ברורה במשך היום והלילה. אין הנחייה מסויימת בנוגע לאיך או מתי לקחת רגעים קצרים; אנו פשוט עושים זאת כאשר אנו נזכרים בטבעיות.

אם חיינו חיים רגילים ואנו מתוודעים אל הבהירות – בין אם זה מתרחש באיטיות, במהירות או בין לבין – תהיה הסתגלות לדרך חיים חדשה ונינוחה זו. ניהלנו עצמנו בדרך כלשהי, ולפתע יש לנו כל מיני איכויות ופעילויות מועילות הזמינות לנו, שלא הכרנו בעבר. באופן מאד מעשי, אנו מתרגלים בהדרגה לאמצעים המיומנים האלה המתגלים בבהירות. גם זה מתרחש בצורה מאוד טבעית ובלתי מאולצת בפעילות היומיומית.

בהירות

בחיי היומיום אנו מגלים שאנו כבר לא כל כך מעוניינים להיות מעורבים בכל הסיפורים אודות נקודות המבט שלנו. כאשר איננו במרדף אחר כל הסיפורים בניסיון לתאר את חיינו, גישתנו לחיים משתנה לחלוטין. אנו חווים הכל בבהירות, בפתחות ובנינוחות הולכות וגוברות.

כאשר איננו מונעים יותר על ידי כל הסיפורים האלה, אנו מתחילים לראות הכל בבהירות רבה. משהו שתמיד הופיע יכול לצוץ, אך איננו נמשכים יותר לכיוון הזה. המחוייבות הטבעית שלנו היא לבהירות, מכיוון שחוינו את תוצאותיה רבות העוצמה. כעת אנו נמשכים אל הבהירות במקום אל האובססיות שליוו אותנו כל חיינו. זוהי עוד הוכחה רבת עוצמה לבהירות, להשקפה מאוזנת ולחמלה. במצבים אלו, אנו מצילים את עצמנו מהסיפור כולו, ואנו מצילים את עצמנו מלערב אנשים אחרים בכפייתיות שלנו לנקודות מבט או לגרור אותם לתוכן. אנו פחות ופחות מעוניינים בכך, מכיוון שצברנו ביטחון מלא בבהירות.

אנו צוברים ביטחון עד לדרגה שבה אנו יודעים שנהייה בסדר, לא משנה מה קורה. כוחה של ההסתמכות על הבהירות הוא עצום. היא מבהירה את כל התפיסות. לא רק שנהייה בסדר בחיים, אלא גם נחוה רווחה במוות; נוכל לחוות את המוות כעוד נקודת מבט.

תוצאות מעשיות

הבהירות היא פתיחות תפיסתית מוחלטת בכל חוויה. היא חופש בתפיסה המיידית במקום התמקדות בסיפורים. שדה התפיסה כולו נפתח בבהירות והוא כולל את כל התפיסות. ייתכן ונמצא את עצמנו עם הרבה מחשבות והרבה רגשות – אפילו רגשות חזקים מאוד שלא יכולנו לשאת אותם לפני שהתחלנו לצבור ביטחון בבהירות. ביטחון נצבר באמצעות הכרה אינסטינקטיבית. הוא איננו נצבר באמצעות חשיבה אודות הבהירות או הסקת מסקנות. הוא נצבר באמצעות התפיסה הישירה, שלפיה כל נקודות המבט הן בלתי נפרדות מהבהירות.

כאשר אנו צוברים ביטחון בבהירות, יש לכך תוצאות מעשיות בכל תחומי החיים. כאשר אנו רואים את כוחה של הבהירות, בו זמנית אנו רואים את כוחנו שלנו להועיל לעצמנו, כאשר אותו כוח משחרר בתוכנו רווחה שמעולם לא ידענו שהיא אפשרית. תועלת עצמית זו, שכל כך ניכרת בנו, מתפתחת בטבעיות רבה לתשוקה להיות לתועלת אחרים.

עבור רובנו, דרך החיים שלנו משתנה לגמרי. אנו מגלים שאנו רוצים לתרום באופן כלשהו שיקל על אנשים לחיות את חייהם. בין אם אנו ממציאים דברים חדשים, עובדים כנותני שירות או טיפול או אנו אופים לחם, יש לנו בהירות, תבונה וחמלה בכל דבר שאנו עושים, לא משנה מהו. אנו רואים דרכי פעולה שאף אחד לא ראה בעבר. אנו נהיים כל כך משוכנעים מהתוצאה בחיינו שלנו, שאנו יודעים שזה יעבוד עבור כל אחד שיאמץ את זה.

בדרך זו, אנו מועילים לכל חבריות בכל מקום, פשוט באמצעות צבירת הביטחון בבהירות בעצמנו.

ביטחון מלא בבהירות

פרק שישי

”לאחר ההתוודעות אל הבהירות, חשוב מאוד להתחייב לרגעים קצרים של בהירות, בכל פעם שאנו נזכרים. רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים רצופים.”

מהרגע שהבהירות מזוהה כמקור של החוויה, אנו מבחינים ביותר ויותר בהירות בחוויית היומיום שלנו. הבהירות היא מקור כל החוויות, והיא בלתי נפרדת מכל נקודות המבט. היא מציעה לנו משהו שלא מצאנו בשום מקום אחר בחיינו, וזהו משהו שאנו יכולים לסמוך עליו. באמצעותם של רגעים קצרים של בהירות, אנו מתחילים לראות שישנה אנרגיה מרגיעה, רצופה, הנוכחת לאורך כל פעילויות היומיום. אנו רואים שאנו יכולים להסתמך על הבהירות, לא משנה מה מתרחש.

אנו צוברים ביטחון בבהירות בחוויית היומיום המעשית שלנו. יותר ויותר אנו מסתמכים על הבהירות בחוויה הישירה שלנו של הבהירות האינסטינקטיבית, במקום להתמקד בדעות שלנו או בדעות של אחרים.

באופן הדרגתי ועמוק מאד, אנו מכירים יותר ויותר בכך שיש בנו משהו שניתן לסמוך עליו לגמרי והוא מהווה מקור לנינוחות ורווחה עצומים.

לאחר ההתוודעות אל הבהירות, אנו בוחרים להסתמך על הבהירות. זו מחוייבות שאומרת: ”אני בוחר בבהירות במקום במאבק של האמונה בכל נקודות המבט שלי. אני בוחר לחוות בעצמי את הבהירות בכל רגע, במקום להסתמך על התיאורים הרבים בנוגע לכל מצב.”

זה אינו יכול להיות מאולץ, לכן אין דרך לדחוף עצמנו אל תוך הבהירות על ידי כך שנאלץ את עצמנו להיות בהירים למשכי זמן ארוכים. הדרך היחידה לצבור ביטחון בבהירות באמת היא באמצעות רגעים קצרים בלתי מאולצים.

צבירת וודאות בבהירות

באמצעות מחוייבות טבעית ורבת עוצמה זו, מתרחשת וודאות מלאה בבהירות. במילים אחרות, במקום הצורך לבחור להסתמך על הבהירות, הביטחון הוא רב כל כך, שהבהירות נוכחת באופן טבעי מבלי שנצטרך לנוח כבהירות. וודאות זו באה לידי ביטוי בכל החוויות שלנו.

עוד ועוד מהחוויות שלנו מתכנסות בתוך ההכרה האינסטינקטיבית בבהירות. בצבירת הביטחון בבהירות, הבלבול של האמונה בטבען העצמאי של נקודות המבט מצטמצם. המחוייבות היא לבחור בבהירות במקום בתיאורים ובדעות החלים על החוויה שלנו.

נקודות המבט הן בלתי פוסקות, רבות לאין ספור ובלתי צפויות, והדרך היחידה שאנו יכולים לחוות בהירות באמת היא לצבור ביטחון בבהירות. באמצעות ההכרה האינסטינקטיבית בבהירות, אנו רואים שאיננו צריכים לנתח את הבהירות על מנת שתהיה נוכחת. זה פותח את השער לבהירות רבת עוצמה או אינטליגנציית-על, המכילה את כל הרעיונות בפרספקטיבה האדירה שלה ומתעלה מעבר להם.

כאשר באופן טבעי אנו מיישמיים את הפרספקטיבה הזו, אנו מגלים שיש לנו אנרגיה פיזית, מנטלית ורגשית אדירה שלא הייתה לנו בעבר. זה מאפשר לנו להתחבר לכוח הטוב והמועיל הנמצא בחברה האנושית. אנו מגלים בעצמנו טוב אנושי בסיסי ואינטלקט מבריק, לגמרי מעבר לכל דבר שיכול להימצא בתוך מסגרות תיאוריות. אין זה משנה עד כמה מבריקות המסגרות התיאוריות, הפרספקטיבה של התבונה של הבהירות לגמרי זורחת מבעדן.

הוודאות, ההתפשטות והשכיחות שלה הן כל כך מוחלטות, שלעולם לא ניתן להפריך אותה. ביטחון בבהירות הוא ביטחון בהכרה האינסטינקטיבית של השלמות הטבעית. זהו ביטחון במשהו בנו שהוא אינסטינקטיבי. במילים אחרות, זה מעבר לתיאורים של מחשבה או היגיון.

הבהירות זורחת מבעד לכל נקודות המבט

התוודעות אל הבהירות לרגעים קצרים זוהי הרפתקאה מופלאה. אתם מתחילים לראות שהבהירות זורחת מבעד לכל נקודות המבט שבתוכה. באותו האופן שהחלל האינסופי כולו מכיל את כולם וכל דבר, כך גם הבהירות מכילה את כל נקודות המבט מבלי יוצא מן הכלל. ככל שאתם צוברים יותר ביטחון בבהירות, וככל שיש לכם יותר וודאות בבהירות כטבע שלכם וכטבע של הכל, כך אתם מתחילים יותר לראות שאתם למעשה האדונים של התצוגה של המחשבות והרגשות שלכם.

סביר להניח שרוב חייכם הרגשתם שאתם נתונים לגחמות של המחשבות והרגשות שלכם בדרגה זו או אחרת. באמצעות צבירת ביטחון בבהירות, אתם מתחילים לראות שלבהירות יש שליטה על כל המחשבות והרגשות. לרוב האנשים זה מתגלה צעד אחר צעד וההתקדמות מתרחשת בהדרגה. הבהירות והנינוחות של המצב הבסיסי זורחים יותר ויותר מבעד לכל החוויות.

אין זה משנה מה אתם עושים, אם יש לכם משפחה או לא, אם יש לכם עבודה או לא. אין לזה כל קשר לצבירת וודאות בבהירות. באמצעות צבירת ביטחון בבהירות, אפשר שתמשיכו לעסוק באותה העבודה ולחיות באותן הנסיבות, ואפשר שתראו אפשרויות נרחבות יותר בכל תחומי חייכם.

לעולם לא יהיו לנו האומץ או היכולת ללכת מעבר למסגרות תיאוריות כל עוד אנו פועלים מתוכן. אין לנו כל אפשרות לדעת למה אנו מסוגלים במונחים של הכוחות, היכולות והכישרונות הטבועים בנו, כל עוד אנו מגבילים עצמנו ברעיונות קונבנציונליים. במהלך צבירת הביטחון בבהירות, נגלה שקל יותר לעשות כל דבר שאנו עושים. נראה דרכים מעניינות יותר לגשת לכל המשימות שלנו בכל תחומי חיינו.

בהירות וחמלה

אנו מגלים את החום, השלמות, החמלה, הספונטניות והבהירות הטבעיים הנוכחים בתוך הזרם הטבעי של כל נקודות המבט. כל נקודת מבט היא הופעה שווה של הבהירות, כך שאין נקודת מבט מיוחדת שעלינו לחפש. הבהירות היא כל נקודות המבט של הכאן-ועכשיו. באמצעות כוחם של רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, אין לנו עניין ממשי בנקודות מבט מיוחדות.

חשוב מאד בתחילה לא לדחוף עצמנו יותר מדי, ופשוט להסתמך על הבהירות לרגעים קצרים, פעמים רבות. עלינו לזכור שמטרתם הבסיסית של רגעים קצרים, פעמים רבות, היא להכיר ברצף של הבהירות, לשמר ולפתח את הרצף הזה. אנו פשוט מסתמכים על הבהירות במקום לשים את הדגש על נקודות המבט.

באמצעות העבודה היסודית של רגעים קצרים, אנו מגיעים להכרה בבהירות כבלתי נפרדת מנקודות המבט. זה מתרחש באופן טבעי. חשוב להסתפק בוודאות פשוטה זו בבהירות במקום לנסות ולחפש נקודות מבט חדשות ומשופרות. חשוב גם לשלב את הבהירות בכל מצבי חיי היומיום הרגילים, והדרך הקלה ביותר שבה זה מתרחש היא רגעים קצרים.

כאשר הביטחון מתעצם, אנו מגלים שנקודות מבט משתחררות באופן ספונטני, ואיכויות כמו בהירות וחמלה זוהרות בבהירות כמו בוחק השמש בשמיים.

רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שהם רצופים, הם האמצעי הישיר שבאמצעותו ניתן לחוות שכל נקודות המבט הן מושלמות ובלתי נפרדות מהבהירות.

כוח ואנרגיה אדירים

פרק שביעי

"באמצעות רגעים קצרים של בהירות תחוּו כוח ואנרגיה אדירים להיות לתועלת הכלל, ותבחינו עד כמה אתם יכולים להיות לתועלת משמעותית לעצמכם. אז, תחוּו את הריגוש שבמציאות, שבו תראו עד כמה חייכם מועילים באמת וכמה יש לכם לתרום."

רגע קצר של בהירות הוא רגע קצר של כוח אינסטינקטיבי וטבעי. כוח טבעי הוא מובנה ונגיש אך ורק בבהירות. הוא מהונדס לתוך כל רגע קצר – רגע קצר עוצמתי ומרגיע לגמרי. הלך רוח זה של אנרגיה מרגיעה ורבת עוצמה זו, ממלא את זרם נקודות המבט כולו. אולם, אם אנו מנסים לשלוט בזרם נקודות המבט, אנו מניחים שמהו לא בסדר עם נקודות המבט ושהן אינן רבות עוצמה באופן טבעי.

מה יהיה אם לא נווסת את זרם נקודות המבט האלה? פשוט, אפשרו לזרם נקודות המבט בתוכם להיות מה שהוא. זה מה שאנו מגלים ברגע קצר של בהירות.

רבים מאיתנו נחושים מאוד לנסות ולשלוט בנקודות המבט שלנו. לאורך כל היום, אנו מנסים לשלוט בנקודות המבט, ואז בסופו של היום אנו מתמוטטים באפיסת כוחות. כאשר אנו לוקחים רגעים קצרים, אנו מתחילים לחוות את הטבעיות והנינוחות המופיעים כאשר אנו מאפשרים לנקודות המבט לזרום הלאה. זו הכוונה בלהיות בעלי ביטחון בבהירות: שאין זה משנה מהן נקודות המבט, איננו מנסים לשלוט בהן. רגעים קצרים חוזרים ונשנים פעמים רבות.

באמצעות כך שאנו מאפשרים לכל זה להיות כפי שהוא, באופן הולך וגובר, כל נקודות המבט מזוהות כבלתי נפרדות מהבהירות – קרקע של אנרגיה מרגיעה לחלוטין.

בהירות פתוחה לגמרי מעוררת חום, שמחה, כוח ואנרגיה. הבהירות היא המקור ליציבות, לתובנה עמוקה, לאתיקה טבעית, למוטיבציה ספונטנית להועיל לכלל, לפעילות מיומנת ולכוח הממשי להגשמה עקבית של תכלית יצירתית מועילה. כן, רגע קצר לגמרי מכיל בתוכו את כל הכוחות האלה. מהרגע הקצר הראשון, כוחות אלו מוכרים. אולם, איכויות ויכולות אלה אינן מוכרות כאשר אנו מתמקדים בנקודות מבט. באמצעות כוחה של הבהירות, הכל מתקבל בברכה בפתיחות מוחלטת. באופן אוטומטי זה חותך דרך המחסומים שנוצרו על ידי דפוסים רגשיים המבוססים על הרגל.

לעולם לא ניתן לבטל את הנינוחות של מה שהוא בדיוק כאן. הכל וכל דבר הם כבר רבי-עוצמה באופן טבעי, ללא קשר לתווית או לתיאור. זה נהיה ברור ברגעים קצרים. היופי שברגעים קצרים הוא, שישנם ביטחון הולך וגובר, נינוחות הולכת וגוברת ואנרגיה מרגיעה הולכת וגוברת, לא משנה מה נדמה שמתרחש בחיינו. ישנה תחושה הולכת וגוברת של "וואו", שהיא טבעית מאוד. כאשר אנו מבינים עד כמה זה קל, כל נקודת מבט נראית כהוכחה של כוח פנימי טבעי. וואו! ייתכן וייקח זמן להתרגל לזה, אבל זה בסדר. אין זה משנה מהו זרם חיי היומיום שלכם, הוא מושלם כדי לאפשר להכרה הזו להתרחש.

החוויה הישירה של חיי היומיום זורמת באופן חופשי בבהירות. אין כל צורך לשקוע בנקודות מבט, לוותר עליהן, לשנות, לעדן או לנתח אותן. פשוט הניחו להן לזרום במקום לנסות ולשנות את מסלולן של נקודות המבט. זוהי הבהירות – מקור האנרגיה הדינמית של נקודות המבט – שעליה מושם הדגש. אין צורך לעשות דבר בנוגע לנקודות המבט.

הירגעו באופן טבעי. זוהי ההכרה בכך, שכל נקודות המבט נוכחות באופן טבעי בבהירות ואין צורך לשנותן. אנו מסתמכים על הבהירות כדי להניח לנקודות המבט לזרום במסלולה הטבעי.

בהדרגה אנו צוברים וודאות בבהירות ובכוח התועלת שלה. להיקף ולזמן של צבירת הודאות בבהירות יש קצב מושלם. אנו לומדים לסמוך על הבהירות לחלוטין.

מצבים חדשים מופיעים בחיינו, הנותנים לנו הזדמנויות לחזור על אותן תגובות ישנות, או להסתמך על הבהירות. הרפתקאה מעניינת מתגלה. נקודות המבט הן בלתי צפויות, לכן אין זה אפשרי לדעת מה תהיה נקודת המבט הבאה. החיים נעשים מופלאים כאשר אנו שמייים את הדגש על הבהירות במקום על נקודות המבט. אנו נהיים גמישים ובטוחים, מסוגלים לצחוק על נקודות המבט שלנו, לפעול מתוך היענות וגמישות ולהיות מועילים ונבונים.

כאשר אנו מתחילים לצבור וודאות בבהירות, יותר ויותר אנו מכירים בכך שנקודות המבט הן הכוח הטבעי של הבהירות הבלתי ניתנת להריסה. אנו נותנים ביטחון מלא בבהירות הבלתי ניתנת להריסה במקום בנקודות המבט.

אנו פשוט נרגעים מהצורך להיות מעורבים בזרם נקודות המבט, בכל פעם שאנו נזכרים לעשות זאת. באמצעות כוחה של המחוייבות שלנו לרגעים קצרים, ללא ספק נצבור ביטחון בבהירות. לנקודות מבט אין את הכוח להסיח אותנו, ועם ההכרה בבהירות, הביטחון מובטח.

הבהירות היא מושלמת באופן טבעי ומלאה באיכויות ופעילויות מועילות. אנו מתוודעים אל שלמות טבעית זו דרך החוויה שלנו של התועלת שבצבירת וודאות בבהירות.

מהרגע שבו התוודענו אל הבהירות, אנו מסופקים מכך ורק צריכים דרכים מיומנות לצבירת וודאות רבה יותר. למעשה, ההתוודעות אל הבהירות היא המטרה האולטימטיבית. לאחר מכן, כל שנשאר לעשות למעשה, הוא להסתמך על הבהירות ועל כוחה הטבעי המביא לתועלת הכלל.

אנו מתחברים לכוחות ולכישרונות הטבועים בנו. זהו חלק מהמעבר מעיסוק אובססיבי אנוכי אל הפתיחות, הנינוחות וההשקפה המאוזנת של הבהירות.

יש לנו אנרגיה אדירה להיות לתועלת הכלל. אנו רואים עד כמה חיינו יכולים להיות באמת מועילים ועד כמה יש לנו לתרום. אנו רואים שאפשר לתרום באופן רגוע, מתוך הבנה עמוקה מאוד של אינטליגנציה נינוחה לחלוטין אשר אינה צריכה להוכיח דבר. זה פשוט מאוד.

מהותן של כל נקודות המבט היא הבהירות, אשר זהה לכוח טבעי. טבען האמיתי של כל נקודות המבט הוא שוויוניות. אין אף לא דבר אחד שהוא עצמאי ונפרד ממרחב השוויוניות הזאת. מרחב הבהירות הוא חלל יחיד של אחידות, אשר בו הכל שווה.

כוח טבעי

פרק שמיני

”כוח טבעי מתגלה בכל התופעות ואינו מושפע מהופעתן. הכל נשאר באופן ספונטני בכוח

טבעי.”

טבען של התופעות מאוחד בשלמות טבעית ובכוח. לשום תופעה אין טבע עצמאי. כמו השמיים האינסופיים, זה זהה למרחב העצום של הבהירות.

האחדות הנפלאה של התופעות היא טבעית, ואינה מושגת באופן קונספטואלי. שלמות טבעית מתגלה בכל התופעות, ואינה מושפעת מהופעתן. שלמות טבעית זורחת מבעד לצורך ליצור שלמות, דרך שימת הדגש על אירגון מחדש של הופעות. הכל נשאר באופן ספונטני בשלמות טבעית. הבנה או ידיעה אינסטינקטיבית זו זהה לבהירות.

העליונות של הבהירות טבועה בכל החוויות. במהותו של דבר, הכאן-ועכשיו מופיע, פורח ומשתחרר-מעצמו באופן ספונטני. זה מובטח על ידי נוכחותה הברורה של הבהירות בכל חוויה. אין כל שוני במגוון הרחב של התופעות. מכיוון שאף תופעה אינה יכולה להתגלות כבעלת טבע עצמאי, כולן חופשיות מהמסגרות התיאוריות המתרחשות באופן טבעי, והן מרחב של אחדות ושוויוניות. שלמות טבעית זורחת מבעד לכל התופעות תהיינה אשר תהיינה.

מאחר ולאף תופעה אין טבע עצמאי, שלמותן הטבעית של התופעות מושלמת באופן בראשיתי מההתחלה חסרת ההתחלות. שלמות טבעית היא פתיחות בלתי ניתנת לתיאור הנוכחת באופן טבעי ובלתי ניתנת להפרדה. היא החלל של החלל, האור של האור והאנרגיה של האנרגיה. שלמות טבעית נוכחת בתופעות, ותופעות נוכחות בשלמות טבעית. אין שום שלמות טבעית הנפרדת מהתופעות או נבדלת מהן, ואין שום תופעות הנפרדות מהשלמות הטבעית או הנבדלות מהן. השלמות הטבעית של התופעות היא כמו חלל טהור הנשפך אל חלל טהור או אור בהיר הנשפך אל אור בהיר.

חלל השלמות הטבעית הוא מודע. הבהירות היא מודעת. אין בהירות נפרדת או עצמאית המתרחשת אי פעם בתוך השלמות הטבעית. בהירות בלתי ניתנת להריסה – ההשקפה הכוללת-כל – נוכחת בכל הופעותיה.

בכל המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות, הבהירות היא זו אשר נוכחת באופן בלתי מנע. הבהירות היא פשוט כפי שהיא. היא לעולם אינה מוסחת על ידי ההופעות או מושפעת מהן, כולל לידה, חיים ומוות, ערות, חלימה ושינה. בעת ההופעה של לידה, חיים ומוות אנושיים, ישנו פשוט החלל הבסיסי של השלמות הטבעית – השחרור העצמי הנפלא והספונטני של הכאן-ועכשיו. אין שום שינוי בשלמות הטבעית. היא כפי שהיא תמיד הייתה – אור באור, שלמות טבעית בשלמות טבעית.

הבהירות זורחת באופן ספונטני דרך כל חוויה. הדבר זהה לאור השמש הבהיר, שלפתע זורח מבעד לכל הפלנטות והכוכבים שנצפו בלילה. ההופעה של להיות מישהו הכלוא ברצף של זמן וחלל חומקת מבלי לשים לב. לא נדרשת שום תמיכה קונספטואלית. כל הסיפורים אודות זהות אישית עצמאית הם לא יותר מעניינים מסיפור אגדה קליל. מה שנראה כך בעבר, כבר אינו כך כעת! חיוך של הקלה גדולה פשוט מופיע כהנאה הטהורה של הבהירות.

ברור שהבהירות תמיד ידעה מהי, ומעולם לא הייתה עת של בלבול או אי-הכרה. מאחר ומעולם לא הייתה אי-הכרה, מעולם לא הייתה מסגרת מנוגדת להכרה, ואף לא אחד שהכיר או לא הכיר בה. מעולם לא הייתה זהות עצמית דמיונית, לכן אין כל תוצאה של שחרור ממה שאינו יכול להתגלות כקיים. בהופעות של השלמות הטבעית, אין אף אחד שיכיר במשהו, אין מאמץ ואין דבר שיש לשנותו. כל ההופעות זהות למרחב העצום של הבהירות הצלולה.

כוח טבעי מאחד את הכל יחד בבהירות בוחקת. בוחק מופיע באופן ספונטני ואינו נפרד מהבהירות כפי שהשמיים הם בלתי נפרדים מהברק שלהם.

הבהירות נחה לכשעצמה. כמה נפלא! הבהירות משתעשעת בלנוח לכשעצמה. זוהי ההתוודעות הישירה אל הבהירות: איכויות ויכולות, אהבה וכוח רב עוצמה המופיעים מעצמם.

תועלת נפלאה! יציבות נפלאה! רווחה נפלאה!

יציבות מנטלית ורגשית מושלמת

פרק תשיעי

"באמצעות כוחה של הבהירות בכל עת, ישנה שליטה מוחלטת על כל המצבים המנטליים והרגשיים. התוצאה מבטיחה תועלת מיידית וארוכת טווח."

יציבות מנטלית ורגשית מתרחשת באמצעות הבהירות במיידיות של התפיסה. ישנה פתיחות תפיסתית מוחלטת בכל החוויות. הבהירות היא הכוח והאנרגיה המועילים, הגוברים על ניהול ופיקוח של חשיבה, רגשות, תחושות וחוויות אחרות. כל עוד מצבים אלה נמצאים תחת ניהול ופיקוח, קיימת האמונה שרווחה תבוא מניהול זה. אולם, רווחה באה מבהירות ולא מפעולות מאולצות הבאות לווסת מצבים חווייתיים.

ניהול בקפידה של מחשבות ורגשות הוא מתוח, לחוץ ומחניק. הוא מבוסס על שקיעה במצבים שליליים, הימנעות מהם או החלפתם. ישנה התעלמות ממצבים ניטרלים, ותקווה למצבים חיוביים. כאשר מצבים חיוביים מופיעים ישנו ניסיון להחזיק בהם ופחד שהם ייעלמו. אולם, פשוט על ידי כך שלא נעשה דבר בעת הופעתם – כאשר מתאפשר לכל להיות כפי שהוא – נחשף משאב של תובנה מושלמת, בהירות עמוקה, יציבות מנטלית ורגשית, אמפתיה ומיומנות יוצאת מן הכלל.

תובנת-על אל תוך טבעם של כל המצבים היא מעבר לשקיעה לתוך דחפים ואימפולסים של מצבים מנטליים, רגשיים ופיזיים ומעבר להתעלמות מהם או להחלפתם. במקום זאת, ישנה בהירות חודרת דרך כל החוויות. אין קו גבול בשום מקום, מכיוון שבהירות ותובנה חודרות לכל אחד ואחד מהמצבים. בהירות זו היא המקום שבו הכל מופיע ונעלם. בהירות נמצאת היכולת להניח לכל דבר המתרחש להשתחרר אל תוך הנרחבות שלו.

כל עוד מצבים חווייתיים נמצאים תחת ניהול ופיקוח בכל רגע ורגע, האינטליגנציה מוגבלת לזירת החוויה. כאשר למחשבות ולרגשות מתאפשר להיות כפי שהם, מרחב עצום של בהירות ואנרגיה מופיע באופן ספונטני. לפתע, ישנו טווח רחב של פיתרונות שלא היה קיים בעבר.

הבחירה החשובה ביותר בכל רגע היא הבחירה הבאה: בהירות או ניהול ופיקוח של החוויה. רק כאשר מתאפשר לחוויה להיות כפי שהיא, היא משחררת עצמה באופן ספונטני בבהירות קורנת. באמצעות כוחה של ההכרה האינסטינקטיבית בבהירות, האווירה המעצימה שלה, של כוח ואנרגיה מועילים, משתחררת ונהיית ברורה בכל המצבים.

באמצעות כוחה של הבהירות, אנו רואים שהחוויה מתפוגגת מעצמה ולכשעצמה בטבעיות. היא משחררת את עצמה. היא משחררת את עצמה באופן ספונטני, כמו מסלול מעוף הציפור בשמיים או קו המצוייר במים או כמו ערפל המתאדה באוויר. החוויה איננה עצמאית ונפרדת מהבהירות. אין לה שום סוג של כוח אינדיבידואלי משל עצמה, המייצר את עצמו. הבהירות היא אינטליגנציית-העל המאחדת הכל והדלק היחידי של כל חוויה. כל החוויות חדורות ברווחה האדירה של רצף הבהירות.

באמצעות כוחה של הבהירות האינסטינקטיבית, ישנו שחרור אדיר של הכוח והאנרגיה המועילים של הספונטניות המוחלטת. ישנו חופש אינטלקטואלי ורגשי רב עוצמה.

מה יכולה להיות הקלה רבה יותר מאשר להפסיק לנסות ולתקן מחשבות ורגשות? בדרך זו, אנו מגלים שהבהירות היא מדהימה לגמרי, כל כך רבת עוצמה, כל כך יעילה

ואפקטיבית בכל מצב. כל הנסיבות הן ללא עכבות. וכל זה קורה פשוט על ידי כך שמתאפשר לכל להיות כפי שהוא. זה מביא לעצירה מוחלטת של ניהול ופיקוח מכל סוג שהוא.

באמצעות כוחה של הבהירות בכל עת, ישנה שליטה מוחלטת על כל המצבים המנטליים והרגשיים. התוצאה מבטיחה תועלת מיידית וארוכת טווח. בבהירות אינסטינקטיבית ישנה היכולת להעצים את עצמנו ואחרים להיות במיטבנו, בקלות וללא מאמץ.

חידוש ותועלת אופטימליים דורשים יציבות מנטלית ורגשית מושלמת. מהר ובבטחה, זה נהיה ברור באמצעות התירגול של רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שהבהירות היא רצופה בכל עת. רגעים קצרים הם כמו ברק המכה בחוויה בבהירות ויציבות מאירות.

מוסר טבעי

פרק עשירי

"מוסר אמיתי הוא אכפתיות עמוקה, חיבור ואינטימיות עם כולם ועם הכל והיענות לכך בפעולות שלנו. לאחל טוב לכולם, לחוש חמלה, לרצות להיות לתועלת הכלל – כל זה הוא חלק ממי שאתם כבר!"

נקודות המבט המופיעות ברגע זה הן כולן הזדמנות מושלמת להכיר בבהירות. תמיד היינו מושלמים, ותמיד היינו בסדר. רגעים קצרים, פעמים רבות, זה כל כך פשוט, מכיוון שאנו מבינים שאין דבר להימנע ממנו, אין דבר להתגונן בפניו, ואין דבר לשלוט בו. לא משנה מהן נקודות המבט, הן מושלמות באופן טבעי.

החל מהרגע שבו אנו מתחילים להכיר באופן אינסטינקטיבי בשלמות הטבעית של הכל בדיוק כפי שהוא בדיוק כאן, אין זה משנה מה אנו חושבים או מהם הרגשות, התחושות או החוויות שלנו. אנו מאפשרים לכל נקודות המבט להיות כפי שהן מבלי לשלוט בזרם הזה.

אין זה חשוב מהם הרעיונות הקונבנציונליים בנוגע לאופן שבו הופיעו כל נקודות המבט הללו. עד כמה שיתכן וישנו דחף לבחון נקודות מבט, אין שום בהירות בבחינת נקודות מבט. הבהירות היחידה היא ברגעים קצרים של בהירות; לא בבחינת נקודות מבט.

באמצעות מנוחה עם כל נקודות המבט שלכם, אתם מתחילים לחוות חמלה עמוקה על מה שגרמתם לעצמכם לעבור, בהקשר של אמונה בנקודות מבט. כאשר אתם חשים זאת כלפי עצמכם, אתם מיד חשים זאת כלפי כולם.

אין שום סיבה לנסות ולשלוט בזרם נקודות המבט. באף נקודת מבט אין דבר מלבד אהבה פתוחה לחלוטין, בהירות ואנרגיה. למדנו לנסות ולווסת את נקודות המבט, אך מעולם לא היה צורך לווסת אותן. הסיבה היחידה שיש לנו נקודת מבט של מתח או תחושה שהדברים אינם כשורה היא מכיוון שלמדנו לנסות לשלוט במחשבות וברגשות שלנו. למדנו גם, שאם לא נשלוט במחשבות וברגשות שלנו, זה יהיה מאוד מאוד מפחיד.

רבים מאיתנו מנסים ומשתדלים מאוד שאנשים יסתכלו עלינו רק באופן מסוים, ואנו מנסים לבחון כל דבר שאנו עושים כדי שאנשים יאהבו אותנו. אך כל אלה הן נקודות מבט. אין אף לא דבר אחד שיש להגן עליו בפתיחותה של הבהירות.

תהיינה מה שתהיינה נקודות המבט שלכם, הן המקור לכוחה של הבהירות. כולם תמיד מחפשים אחר אכפתיות, אינטימיות וחיבור, וזהו המקום שבו אכפתיות, אינטימיות וחיבור נמצאים: בזרם הטבעי של נקודות המבט שלכם ובכל המחשבות והרגשות הנוראיים שאתם בטוחים שימחצו אתכם. שם נמצאים אהבה מוחלטת, כוח, יופי ואנרגיה מוחלטים! הם בתוך נקודות המבט שהן בלתי נסבלות עבורכם. אין כל דרך, בכל מקרה, לשלוט בנקודות המבט, אז הירגעו ודעו שתתרגלו לזה יותר ויותר.

אהבה, אכפתיות ובהירות כבר נוכחות בבהירות, כמו גם האנרגיה להיות במערכות יחסים טובות עם אנשים אחרים. חזרו שוב ושוב לבהירות הזו – זה כל מה שנדרש.

אכפתיות עמוקה לכולם

הסתמכות על הבהירות מביאה להבנה מעמיקה של מצב האנושות, וכן לחמלה עמוקה מאוד ולמשאלה עמוקה של רווחת הכלל. כאשר אתם מתחילים לצבור ביטחון בבהירות, אתם רואים שאכן זהו הפיתרון המספק רווחה בכל רגע. כאשר אתם חווים זאת בעצמכם, באופן טבעי אתם מאחלים זאת לכולם.

רק כאשר אנו נכנסים למקום המאפשר לכל בתוכנו להיות כפי שהוא, והמאפשר לכל דבר חייוני להיות כפי שהוא, אנו באמת מסוגלים להיות חופשיים מהכל במיידיות של התפיסה. נהיה מסוגלים להתחבר באופן אינטימי עם כולם ועם הכל. אם נאפשר לכל נקודות המבט שלנו להיות בדיוק כפי שהן, נהיה מסוגלים להבין אנשים אחרים באופן אינטימי באמת. נהיה מסוגלים להתחבר לבני-אדם אחרים באופן אמיתי ובסיסי. באמצעות כוחם של רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, אנו מתחילים לחוות את הכוונה בלהיות באמת מחוברים לעצמנו ולאחרים. אנו מתחברים למי שאנו באמת, ואנו מתחברים לאנשים אחרים.

מוסר אמיתי הוא האכפתיות העמוקה, החיבור והאינטימיות האלו עם כולם ועם הכל והיענות לכך בפעולות שלנו. כאשר אנו יוצאים אל העולם ומסתכלים על אנשים, אף אחד בשום מקום אינו זר יותר. זה מה שאנו רוצים באמת. זה כל כך טבעי, פשוט וקל. חמלה פורחת במלואה בבהירות, אך אנו חייבים להישאר עם רגעים קצרים של בהירות, שוב ושוב, על מנת שהיא תהייה ברורה ואמיתית עבורנו.

לאחל רק טוב לכולם, להרגיש רבי עוצמה, אכפתיים, מוסריים ומיומנים, לרצות להיות לתועלת – זה הכל חלק ממי שאתם כבר! באמצעות כוחה של ההסתמכות על הבהירות, ישנם משכי זמן ארוכים יותר ויותר של בהירות לאורך היום, עד שכל חייכם מלאים באיכויות ובפעולות רבות העוצמה של הבהירות. אתם מתחילים להכיר בכך שמעולם לא הייתה לכם באמת דרך אחרת להסתכל על הדברים – אלא רק חשבתם שיש לכם. מה שאתם יכולים לומר הוא, שאי הכרה בבהירות היא תפיסה מוטעית – זה הכל. זוהי טעות שניתן לתקן אותה בקלות.

חזרו שוב ושוב לרגע הקצר הזה של בהירות מוחלטת שהיא המהות של כל תפיסה, ובעודכם עושים זאת, תגלו אהבה, אכפתיות ומוסר המתרחשים בטבעיות, אשר שמים סוף לתפיסה המוטעית.

רגעים קצרים הם השיטה הישירה והאמצעי המיומן המאפשר לכולם להגיע אל מוסר טבעי מלא, אכפתיות, יציבות מנטלית ורגשית, אהבה, אנרגיה אדירה ובהירות הנוכחים בכל בן אדם.

זה כמו להיות לעצמכם האם והאב האולטימטיביים. זאת הסמכות העדינה ורבת העוצמה עם עצמכם, שאין בה שום אלימות. זה כאילו היה לכם ילד קטן שהערצתם ויכולתם לראות רק את היופי והכוח שלו, שום דבר אחר – לא משנה מה אנשים אחרים אמרו. כך אתם מתאהבים בעצמכם: תמיד רואים את היופי, הכוח והחיוניות ההולכים ומתעצמים.

בהירות

פרק אחד-עשר

”בהירות טבעית חודרת לכל.”

רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, חושפים נינוחות ופתיחות טבעיות עם הכל. אנו לוקחים רגעים קצרים עד שהבהירות נהיית אוטומטית. הבהירות היא בלתי נפרדת מכל מה שמופיע.

רגעים קצרים מכירים שוב ושוב בתנאי הבסיסי, שכל תפיסה שיש לכם היא בלתי נפרדת מהבהירות החודרת-כל. באמצעות ההכרה בבהירות כשורש כל נקודות המבט וההסתמכות על הבהירות לרגעים קצרים, בסופו של דבר, הנינוחות של הבהירות חודרת לכל החוויות ואין עוד צורך לקחת רגעים קצרים.

במידה ותפיסה מכאיבה עולה ואתם מתחילים לשקוע בה, זה יוביל לכל מיני מחשבות אחרות בנוגע אליה. אם הייתם עומדים באגם עם מים עכורים והייתם רוצים שהאגם יהיה צלול, לא הייתם מערבבים את המים במקל. הייתם עומדים במקום עד שהבוץ היה שוקע באופן טבעי. אותו הדבר נכון גם לגבי תפיסות. כאשר אנו מאפשרים לתפיסות להיות, פשוט על-ידי ההסתמכות על הבהירות לרגעים קצרים החוזרים ונשנים שוב ושוב, נהיה ברור שכל התפיסות שוככות מעצמן ולכשעצמן מבלי שנצטרך לעשות דבר. כל נקודות המבט חודרות בבהירות.

באמצעות הסתמכות, שוב ושוב, על בהירות טבעית זאת, אתם מתחילים לראות שאינכם המומים מאף נקודת מבט – ומעולם לא הייתם! המחשבה שהייתם המומים מרעיונות או מתיאורים היא רק עוד נקודת מבט. כאשר האמונה בנקודת מבט כלשהי מתחילה להטריד אתכם, פשוט הסתמכו על רגעים קצרים של בהירות.

להיכנס אל תוך תיאורים ולאפשר להם להטריד אתכם, זה מתיש ומכאיב. לשקוע בתיאורים או ליהנות מרגע של בהירות – זוהי בחירה בסיסית ביותר. האם תבחרו בכאב, או תיהנו מיציבותה וכוחה של הבהירות? המחויבות להכרה האינסטינקטיבית בבהירות היציבה צריכה להיות בעדיפות ראשונה מעל הכל. על ידי כך שאתם מציבים אותה בעדיפות ראשונה, אתם מסוגלים באמת לצבור ביטחון בהכרה האינסטינקטיבית בשלמות טבעית, אשר היא מציאות של כוח והקלה מלאים בכל עת.

זה תלוי בך וזה תלוי בי

הבהירות מנצחת כל כאן ועכשיו לאורך כל הדרך. הבהירות זורחת מבעד לכל דאגה וחשש. עליונותה של הבהירות היא מקיפה. הרגע הראשון שבו אתם בוחרים בבהירות במקום בכאב של מציאות מתוארת, זהו רגע של בהירות מוחלטת שבו אתם יכולים לומר: ”וואו, להיות מוטרדים מדאגה זה לא הכרח. זה לא תלוי באנשים, במקומות או בדברים – זה תלוי בי, ולא באף אחד אחר!” בהתבסס על ההבנה הזאת, אפשרי ליהנות מהאומץ והכוח של ההסתמכות על הבהירות שוב ושוב.

להיות מוטרדים מתוויות תיאוריות זה, למעשה מזל גדול, מכיוון שזה מספק מוטיבציה גדולה לרצות להשתחרר מהכלא הזה. באמצעות ההסתמכות על הבהירות, שוב ושוב, אנו בוחרים בבהירות על פני הבלבול של התיאורים. ניתן לבחור בבחירה פשוטה זו בכל רגע. זה לגמרי תלוי בכם.

כל האיכויות והפעולות רבות העוצמה כבר קיימות בכל רגע קצר. אתם יכולים לסמוך על כך ללא שום ספק. אין צורך בשום דבר אחר. קחו כל הזדמנות שאתם יכולים להפיק את כוחה של הבהירות. הבהירות היא התמיכה הגדולה ביותר. הסתמכו על אלה שכבר צברו ביטחון בבהירות שיתמכו בכם. הסתמכו על ארבעת מקורות התמיכה. זה עושה את הבהירות לזמינה עבור כולם. כולם כלולים. אף אחד לא נשאר בחוץ.

בהירות טבעית, כוח טבעי

כאשר רגעים קצרים של בהירות מתאפשרים, הבהירות הטבעית נהיית ברורה. בכל רגע קצר ישנו חיבור עם כוחה של הבהירות הטבעית. עוצמתה של הבהירות הטבעית חודרת לכל. כאשר אנו נהנים מבהירות רבת עוצמה יותר ויותר, אנו מתחילים להבחין שעוצמתה הטבעית של הבהירות נוכחת תמיד ושהיא איננה יעד שאליו אנו צריכים להגיע.

ברגע קצר של בהירות אנו חווים פתיחות מלאה. טעימה מרגעים קצרים עוזרת לנו להכיר בכך שפתיחות זו חודרת לכל. פתיחותה של הבהירות היא חלל נוח ורב עוצמה של רווחה, בהירות ונינוחות מלאים.

הכוונה בלהיות בעלי ביטחון מלא בבהירות היא, שאנו לגמרי מרגישים בנוח עם הזרם הטבעי של נקודות המבט – זרם טבעי זה כולל הכל: קנאה, כעס, שנאה, אושר עילאי, תשוקה, פחד, הכל. אולם, אם אנו מסתבכים ברגשות האלו ואיננו מסתמכים על הבהירות הטבעית שלנו, ייתכן ונפעל מתוכם באופן אימפולסיבי.

אתם רואים מה גרם לכם לפעול באימפולסיביות, ואתם רואים מה גורם לאנשים אחרים לפעול באופן אימפולסיבי. זה מאוד עוצמתי ומהווה סיבה נוספת מדוע חשוב ביותר שלא לקחת את מה שמתרחש כהוכחה לחוסר בהירות. לא משנה מה זה, זה מה שזה. איך שאתם, זה נהדר. מי שאתם, לא משנה מהן נקודות המבט שלכם, זוהי ההוכחה לשלמות הטבעית.

הבהירות לתועלת הכלל

זה לא רק בהירות למען הבהירות; זה הבהירות לתועלת הכלל. קל מאוד לראות אם פירות הבהירות באמת קיימים בחוויה שלכם, או לא. אתם רואים זאת ברצון הטבעי להיות לתועלת הכלל, בהיותכם עוזרים ומועילים באופן טבעי, וביציבות מנטלית ורגשית הולכת וגוברת, הברורה לכם וגם לאחרים. אלה הם הדברים המהווים את ההוכחה והוודאות של הבהירות. כוחה של הבהירות נהייה יותר ויותר ברור וניכר לאורך כל החיים.

בכל פעם שאתם נזכרים באופן ספונטני ברגעים קצרים של בהירות, זה בסדר. אל תנסו להשתמש בזה כמו פלסטר למצב מסוים, במטרה להימנע מאותו מצב או להחליפו. ראשית, אתם מתחילים לצבור וודאות בנכחות התמידית, הספונטנית והבלתי מאולצת של הבהירות בתוך כל נקודות המבט, לאחר מכן, אתם מסתמכים על הבהירות שוב ושוב, במקום על התיאורים. הסתמכו על הבהירות לרגעים קצרים השזורים לאורך חייכם, והבהירות תעשה ברורה לאורך כל יומכם.

רגעים קצרים של בהירות, פעמים רבות, הם מה שאתם באמת יכולים לסמוך עליו.

תועלת רבת-עוצמה

פרק שנים-עשר

“באמצעות ההתבססות בבהירות, קיים כוח אדיר לראות פתרונות שונים שלא יכולנו לראות בעבר, ולפעול באופן מעשי ורב-עוצמה. מתוך עמדת הבהירות איננו מוגבלים יותר לתבניות קונבנציונליות.”

באמצעות רגעים קצרים, פעמים רבות, אנו מבטיחים לעצמנו טבעיות בלתי מאולצת. הטבעיות הבלתי מאולצת של הבהירות היא כוח הטבוע בכל אחד מבני האדם. כאשר אנו צוברים וודאות בבהירות, באופן טבעי ביותר המצבים המנטליים, הרגשיים והפיזיים שלנו והאיכויות והפעולות של חיינו נהיים חדורים בבהירות רבת עוצמה.

כיצד אנו יכולים לפעול באופן רב-עוצמה ומועיל בעולם? באמצעות כוחם של רגעים קצרים של בהירות, פעמים רבות עד שהם נהיים רצופים. בלעדיהם לא נהיה מסוגלים להימנע מתגובות רגשיות ומסוגים שונים של מחשבות פרועות ומטורפות שיובילו אותנו הרחק בכיוונים רבים ומגוונים. במקום זאת, אנו מבססים את עצמנו בבהירות, וצוברים וודאות בבהירות זו. כך, אנו יודעים כיצד לפעול באופן מיומן ורב עוצמה בכל רגע, ואנו יודעים שנהייה בסדר.

באמצעות ההתבססות בבהירות, קיים כוח אדיר לראות פתרונות שונים שלא יכולנו לראות בעבר, ולפעול באופן רב עוצמה בעולם. מההשקפה של הבהירות, איננו מוגבלים יותר לתבניות קונבנציונליות. אם אתם פעילים בנושא איכות הסביבה, רופאים, מהנדסים, אופי לחם או כל דבר אחר, תהייה לכם פרספקטיבה שונה לגמרי מאשר במצב שבו הבהירות נעדרת. מהפרספקטיבה של הבהירות, יהיה לכם כוח שאינו נוכח אם אין ביטחון בבהירות. אם ישנם נושאים בוערים שבאמת חשובים לכם, תרצו לפעול מבהירות הנובעת מהביטחון בבהירות, במקום לפעול מתוך התבססות על המגבלות של נקודות המבט. ברגע שבו אין מגבלה כתוצאה מהשערה אינטלקטואלית קונבנציונלית לגבי הדרך שבה יש לפתור בעיות, נפתחות בפנינו דרכים שונות להסתכלות על בעיות.

ישנו כוח אדיר בתירגול של רגעים קצרים, פעמים רבות. הוא כאן ממש.

שיתוף פעולה מלא

בכך שאנו מאפשרים לכל לנוח בבהירות שוב ושוב, יש לנו יותר ויותר בהירות וחמלה. הן מופיעות בטבעיות, ללא כל מאמץ. בהירות וחמלה אינן משהו שאנו יכולים לצבור או ללמוד. עלינו פשוט לאפשר לכל להיות כפי שהוא. חמלה ובהירות מתרחשות באופן ספונטני. לא ניתן לחולל אותן בשום אמצעי, אלא באמצעות רגעים קצרים, פעמים רבות, אנו מכירים בכך שהן כבר נוכחות באופן טבעי.

מהרגע הקצר הראשון אנו מתחילים לראות, שלרגעים קצרים אלה יש כוח אדיר. כיצד אנו מוכיחים זאת לעצמנו? אנו בוחנים זאת בחוויה שלנו. באמצעות ההסתמכות על רגעים קצרים של בהירות טבעית, החוזרים ונשנים, אנו רואים שרגשות ומחשבות שבעבר הטרידו אותנו רבות, אינם מטרידים יותר. אנו יכולים לאפשר למחשבות ולרגשות אלה להיות כפי שהם, במקום להרגיש שעלינו לעשות משהו בנוגע אליהם. מההתחלה אנו רואים שהבהירות היא רבת עוצמה ומועילה ביותר. בהירות וחמלה הן כוח ותועלת בלתי

ניתנים להריסה. אנו מועצמים על ידי המצב הבסיסי שלנו, ובאמצעות הכרה במצב בסיסי זה והזדהות איתו לרגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות, אנו מתחילים להרגיש עוד ועוד את כוחו המעשי בחיינו.

אנו מגיעים לשיתוף פעולה מלא עם עצמנו ועם אחרים. אנו מתחילים לראות שהכל נוכח במצב טבעי של שיתוף פעולה מלא. באמצעות רגעים קצרים, אנו רואים זאת כאן ועכשיו. ממש כאן! אין זה משנה מה מופיע בתוכנו, בדיוק כך זה צריך להיות. זה נח באופן מושלם ויפה במצב הטבעי, וזה אינו צריך להשתנות. רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים רצופים.

רווחה רבת-עוצמה בכל רגע

פרק שלושה-עשר

”הבהירות נמצאת בהרמוניה עם נקודות המבט. אין יותר מאבק עם נקודות המבט. זוהי

הרווחה הטובה ביותר.”

הבהירות היא רצופה, כמו השמיים האחידים. טבעה העצמאי הוא כמו אור הממלא את החלל. בהירות מושלמת היא כמו חלל טהור. כאשר אנו נחים בטבעיות ואיננו נאבקים בזרם הטבעי של נקודות המבט, הן נעלמות בבהירות רבת עוצמה.

אין צורך לשלוט בנקודות המבט על מנת לצבור וודאות בבהירות. נקודות מבט שליליות וחיוניות הן האנרגיה הדינמית של הבהירות והן אינן יכולות להתגלות כבעלות טבע עצמאי. כל רגע נתמך על ידי הזרם רב העוצמה של הבהירות.

הבהירות היא ברורה ומתרחשת באופן טבעי בכל נקודות המבט, לא משנה מהו תיאורן. עם גישה נינוחה, כמו אדם שאין לו דבר לעשות יותר, נוחו בכל דרך שנוחה לכם, לא מתוחים ולא רפויים. נוחו בטבעיות ברווחה נטולת הדאגה של הבהירות.

מצבים מטרידים לא ישתנו בכך שננסה להימנע מהם, מכיוון שנקודות מבט אינן יכולות להתעלם מנקודות מבט, כפי שהאש אינה יכולה להיפטר מהחום. מצבים מטרידים לא ישתנו בכך שננסה להחליפם במצבים חיוביים, מכיוון שנקודות מבט אינה יכולה לשנות נקודות מבט, בדיוק כפי שאבן יקרה אינה יכולה לשנות את צבעה. לא ניתן להשקיט נקודות מבט בכך שנאלץ אותן להפוך לשלוות או על ידי ניתוח שלהן, מכיוון שזה אינו אלא שימוש בתיאורים בניסיון לשנות תיאורים אחרים. לא ניתן לשחררן באמצעות תרופות-נגד מכל סוג שהוא, מכיוון שזה כמו לרצות להביא למצב שמים עכורים יהיו צלולים יותר, ועם זאת לעררב את המים בעזרת מקל; גם תרופות-הנגד הן נקודות מבט שהן הזרם הטהור של הבהירות. מצבים מטרידים בפני עצמם, אינם נפרדים מהבהירות, אז הניחו להם להיות כפי שהם ופשוט הירגעו.

הבהירות נמצאת בהרמוניה עם נקודות המבט. אין יותר מאבק עם נקודות המבט. זוהי הרווחה הטובה ביותר. בהירות פתוחה ונרחבת מאפשרת באופן טבעי לנקודות מבט להיות כפי שהן. הכל מתרחש באופן פשוט ביותר. מכיוון שאין צורך לשנות את זרם החוויות, תרופות-הנגד לחוויות מגיעות אל סופן המוחלט בחלל הטהור של הבהירות הקורנת.

נקודות המבט הן זרם יחיד של שוויוניות ואחידות, והן אינן נפרדות מהבהירות, בדיוק כפי שהצבע הכחול הוא בלתי נפרד מהשמיים. ישנה שוויוניות מוחלטת בזרם היחיד של נקודות המבט.

חוסר הנפרדות של הבהירות ונקודות המבט נושא אנרגיה אדירה, תובנה עמוקה אל תוך טבע כל הדברים, ועוד. הבהירות והזרם המאוחד של נקודות המבט – כמו השמש וקרניה – באים לידי ביטוי בשלמות ובתועלת הטבעיות שבאיכויות ובפעילויות הנפלאות שלהם, המופיעים בחיי היומיום.

מאחר והבהירות היא חופשייה מהצורך לשנות את הזרם הטבעי של ההופעות, חשוב להירגע ולהניח לכל דבר להיות כפי שהוא. על ידי כך שאנו מניחים לדברים להיות כפי שהם, אנו נמצאים בשיא כוחנו בכל פעילויות היומיום. הניחו לכל נקודות המבט לזרום

הלאה בטבעיות מבלי לנסות לשנות את מהלכן בשום צורה שהיא. פחד, כעס, נקודות מבט בנוגע לעבודה, מערכות יחסים, כסף, אוכל וסקס ממשיכות להופיע. חשוב לדעת שהופעתן איננה הוכחה לאי-הכרה בבהירות. אנו מבינים ומכירים באופן הולך וגובר בכך שכל נקודות המבט הן אך ורק הבהירות.

כך מתאפשרת הופעתן של רווחה ושמחה. הצורך להסתמך על הבהירות מגיע לסופו; אין עוד מרווח בין הבהירות ונקודות המבט. הבהירות ונקודות המבט אינן מתכנסות יחד ואינן נפרדות. למרות שמתעוררת מהומה רבה סביב כל מיני דברים כתוצאה מתיוגם, אנו נוכחים לדעת שלמעשה הם אינם אלא השלמות הטבעית של הבהירות.

לבסוף, החלל הטהור של השלמות הטבעית זורח מבעד לכל נקודות המבט. הכל נעלם אל חלל בסיסי ומאוחד. כל הצלילים נעלמים עם הופעתם, כמו הד. הופעות נעלמות כמו קשת המתפוגגת בשמיים, וכל שאר נקודות המבט נעלמות כמו קו המצוייר במים. זוהי התועלת רבת העוצמה של הבהירות המושלמת באופן טבעי, כאשר לא קיימת יותר אפשרות של קיום נקודות מבט נפרדות.

על מנת לשחרר את הכוחות של השלמות הטבעית של הבהירות, חשוב לצבור ביטחון בבהירות. פשוט אפשרו לנקודת המבט להיות כפי שהיא – האנרגיה הדינמית של הבהירות החופשייה במקומה שלה. המפתח לשחרורה של האנרגיה האדירה של תבונה ושלמות טבעית הוא רגעים קצרים של בהירות, שוב ושוב, עד שהיא ברורה בכל עת.

בכל רגע קצר, תכלית מועילה ולבבית, חמלה, בהירות קורנת, תבונה, יציבות מנטלית ורגשית ומיומנות כבר נוכחות ומאירות כמו שמש עצומה. אל תלכו שולל אחר אמונה במשהו מסובך מזה. באמצעות כוחם של רגעים קצרים, הבטיחו לעצמכם חיים שלווים, והפיצו טוב-לב ואדיבות בכל מקום.

זוהי ההוראה החיונית שאינה מצריכה למידה: רגעים קצרים, פעמים רבות, נהיים אוטומטיים. מתנה פשוטה זו שייכת לכולם. זה כמו לחיות על אי של זהב שבו הכל זהב. בדיוק כך, כל הרגעים מכילים את האפשרות של אוצרות הבהירות. הבהירות משחררת אנרגיה אדירה לראות הכל בבהירות, כמו להסיר כיסוי מהעיניים.

הבטיחו את הרווחה שלכם ושל דורות העתיד עם רגעים קצרים, פעמים רבות. כולם יכולים להבין זאת ולהגיע לכלל הסכמה ללא קשר לאמונותיהם. בבהירות, מובנת המשמעות שבבסיס כל האמונות.

כל השאיפות האציליות ביותר מוכלות בבהירות – כוח-האהבה המאחד והנפלא.

בהירות = שלום עולמי

פרק ארבעה-עשר

"כולנו רוצים שלום ושואפים לשלום – כל אחד ואחת. כאשר שאיפה זו פוגשת את כוח השלום בתוכנו, זהו מפגש מוצלח ביותר. זה אכן מזל גדול."

בהירות שלווה ורבת עוצמה היא הטבע של כל החוויות שלנו. היכן השלווה והשלום האלו מצויים? בחויית היומיום שלנו. לא בשום מקום אחר. הם לא משהו מיוחד העומד בנפרד מכל שאר הדברים. שלווה ושלוש נמצאים בכל דבר ודבר. חשוב מאוד, כאשר אנו מסתמכים על רגעים קצרים של בהירות, שתהיה לנו הבנה ברורה שכל המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות שלנו מלאות בנינוחות השלווה ורבת העוצמה של הבהירות. כל מחשבה שאנו חושבים, כל רגש שיש לנו, כל פעולה שאנו עושים הם חופשיים לנצח, אורגניים ומלאים בבהירות שלווה ורבת עוצמה.

במהלך חיינו אנו לומדים הכל בנוגע לניגודים כמו טוב ורע, אהבה ושנאה, לכן כאשר אנו שומעים על רגעים קצרים של בהירות לראשונה, ייתכן ונחשוב: "אה נהדר, אני יכול לברוח מכל המצבים השליליים שלי", אך מהר מאוד אנו מגלים שזה בכלל לא המקרה ברגעים קצרים. המוקד הוא ההכרה בכך שהשלום והשלווה מודרים לכל. איננו מנסים לברוח משום דבר; במקום זאת, אנו מתחילים לחוות את הטבע האמיתי של כל הדברים.

באמצעות ההסתמכות על רגעים קצרים של בהירות, אנו מגיעים למסקנה המוחלטת שהכל מאוחד בשלוש ושלווה. בשלב הזה לא מדובר בסוג כלשהו של תהליך אינטלקטואלי שאין לו שום בסיס, אלא בחוויה הישירה שלנו. שלום ושלווה נוכחים כאשר אנו סובלים מכאב לב רגשי גדול מאד, ואנו רואים שכאב הלב הוא בלתי נפרד מטבענו השליו, או כאשר אנו נתונים במצב פיסי קשה ביותר, ואנו רואים שגם הוא בלתי נפרד מהשלווה הנוכחת בכל. כאשר זו החוויה הישירה שלנו, אנו חווים, באופן הולך וגובר, שכוח ושלווה נמצאים בכל.

כוח השלוש שווה לבהירות, והבהירות שווה לכוח השלוש. נקודת המפתח היא שברגעים קצרים, פעמים רבות, הבהירות והשלום נהיים ברורים.

כוח טבעי זה מצוי בכל. הוא התשתית של הכל. זוהי הכלכלה שביכולתה למלא את כל המשאלות המועילות עבור כולם, המשאב הטבעי הזמין תמיד. כוחה הטבעי של הבהירות יכול לשנות לחלוטין את חיינו ואת העולם. הבהירות היא קריאה לפעולה, קריאה לכוחו של הטבע שלנו ושל העולם שלנו. זה תלוי בכם, זה תלוי בי, באמצעות כוחה של הבהירות אין דבר שלא נוכל להיות. עם המשאב הטבעי והכוח של הבהירות, אנו יכולים לבנות את העולם שאנו רוצים לראות – יחד.

מאוחדים באופן אינטימי עם הכל

באמצעות רגעים קצרים של בהירות כנה ואמיתית, החוזרים ונשנים פעמים רבות, אנו מתחילים באמת להרגיש מאוחדים באופן אינטימי עם כל אחד וכל דבר. אז באמת יש לנו

את הכוח, לראשונה, להיות במערכת יחסים עם אדם אחר. באמצעות כוחם של רגעים קצרים, אנו מתחילים להכיר מהי אהבה אמיתית. אנו מגלים שהאהבה שאותה ביקשנו למצוא במישהו או במשהו אחר היא למעשה בתוכנו. אנו יכולים לחפש אותה לעד באנשים, במקומות או בדברים אחרים, אך לעולם לא נמצא אותה שם. אהבה אמיתית נמצאת ביסוד טבענו השליו. הדרך היחידה שבה נוכל באמת לחוות זאת בכל עת היא באמצעות כוחם של רגעים קצרים.

כאשר אנו צוברים וודאות בבהירות, אנו מגלים דרך טבעית להיות במערכת יחסים נינוחה עם כולם. לראשונה אנו מסוגלים לאהוב ולהיות מלאי חמלה בצורה מלאה.

באמצעות ההסתמכות על הבהירות אנו מגלים שהחמלה טבועה בכולם, ואין צורך לאלץ אותה בשום צורה שהיא. ברגעים קצרים פעמים רבות, אנו מגלים את ההרמוניה האורגנית, הטבעית, נטולת העכבות של הכל.

כוח ושלוש בלתי הפיכים

המחשה מצוינת לקיומה של הבהירות בתוך כל המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויית האחרות שלנו היא של חמאה הקיימת בשמנת. בתהליך חביצת השמנת, החמאה מתגלה.

באופן דומה, אנו יכולים לסמוך על רגעים קצרים של כוח ושלוש, החוזרים ונשנים שוב ושוב. באופן ספונטני הם נהיים לכוח ושלוש רצופים בכל המצבים. אנו מגלים שלוש תמידי בכל עת.

באמצעות כוחם של רגעים קצרים, אנו מתחילים לגלות יותר ויותר תחושה של בהירות שלווה ורבת עוצמה הממלאת אותנו באנרגיה אדירה להביא תועלת לכלל. באמצעות כך שאנו ממשיכים עם רגעים קצרים, מתי שאנו נזכרים לעשות זאת, הרגעים באופן טבעי מתחילים להיות ארוכים יותר. כאשר רגעי הבהירות נהיים ארוכים יותר, אנו מגלים שהתודעה והגוף שלנו מתפקדים בקלות רבה יותר ובאופן רב עוצמה. אנו מתחילים להבחין באיכות רבת עוצמה בחיי היומיום שלנו ובאנרגיה מועילה הולכת וגוברת.

כוחו של תירגול פשוט זה

אנו מתחילים להרגיש: "וואו! העניין הזה עם רגעים קצרים באמת עובד!" כבר מההתחלה אנו מתחילים להבחין שהכל מתפקד בצורה רבת עוצמה וקלה יותר. המחשבות והרגשות שלנו זורמים הלאה ללא מאמץ. אפילו אם נחוה טלטלה גמורה בתחומים מסוימיים של חיינו, יש בנו נינוחות שלא הייתה שם לפני. לא רק שהתוודענו לטבענו השליו ורב העוצמה, אלא שכעת אנו חיים את טבענו השליו ורב העוצמה – ואנו יודעים שהוא שם עבורנו בכל עת.

דרך הקיום האופטימלית כבני אדם

פרק חמישה-עשר

”באמצעות כוחה של הבהירות, משתחררת אנרגיה יוצאת דופן של כוח בסיסי”

כאשר האנרגיה המרגיעה נהיית ברורה יותר ויותר, אנו מגלים שבבהירות האיתנה יש כוח מתמיד שאינו ניתן לערעור להיות לתועלת. ייתכן ובעבר מצאנו דרכים מאולצות להיות לתועלת, אך בבהירות האיתנה, הרצון הבלתי מעורער להיות לתועלת הוא נטייה טבעית. זוהי הדרך שבה זורמים חיינו ללא שום מאמץ. כל דרך פעולה אחרת מתפוגגת. שום מאמץ אינו נדרש על מנת להביא לכך. זה פשוט טבעי.

כל רגע קצר של בהירות נגזר מהאנרגיה והמוטיבציה הספונטניות, ההולכות וגוברות, להביא לאושר אוניברסלי ולנסיבות מועילות לכולם. הבסיס הכולל של הטבע עצמו הוא כוח, מוטיבציה ואנרגיה ספונטניים, היענות ספונטנית לכל אחד ולכל דבר. כאשר אנו מסתמכים על רגע קצר של בהירות, זהו מקור הכוח שאליו אנו מתחברים—מקור הכוח שהוא הטבע של כל דבר.

זהו כוח החיים עצמו והיצירתיות הבסיסית של הבהירות, שהיא האנרגיה הטבעית והקורנת המשתחררת באמצעות ההכרה האינסטינקטיבית בה. אנו באנו לעולם באמצעות כוח החיים עצמו. הוא היה שם עוד לפנינו, והוא תמיד איתנו כאן. כאשר אנו מסתמכים על הבהירות אנו מגלים שאנו קורנים מבפנים ויש בנו אנרגיה רבת עוצמה שהיא בלתי נפרדת מכל מה שאנחנו. מי שאנחנו הוא התצוגה הנפלאה של האנרגיה הקורנת הפנימית הזו והבית הנפלא של הבהירות עצמה.

להגיע לשיא הקיום

אם יש לכם חרטות בנוגע לעבר, הסתמכו על הבהירות. אם יש לכם חרטות בנוגע להווה, הסתמכו על הבהירות. אם יש לכם פחד בנוגע לעתיד, הסתמכו על הבהירות. אין זה משנה מה מתרחש; ההקלה וההבנה של מה שמתרחש נמצאת בהכרה בבהירות. אין שום דרך אחרת להבין את הטבע של מה שמתרחש, להכיר או להיווכח בו, מלבד באותו רגע קצר של בהירות תמידית ורבת עוצמה.

בבהירות, מבלי שנצטרך לאלץ דבר, אנו מגלים יציבות מנטלית ורגשית מלאה. לא חשוב מה מופיע. מוסר טבעי, אכפתיות מיומנות מדהימה ותבונה באים מתוך הבהירות האיתנה תמיד המזהה עצמה כיציבה באופן שווה בהופעת נקודות מבט מייסרות ושלוות כאחת. זוהי יציבות אמיתית.

המפגש עם רגעים קצרים הוא מפגש בר-מזל. בבקשה דעו עד כמה ברי מזל אתם שהזדמן לכם לשמוע על כך. אין זה משנה מה מתרחש בגוף, בביטוי ובתודעה שלכם, הבהירות היא יציבה לגמרי, בלתי ניתנת להריסה ובלתי משתנה. לידה מתרחשת, חיים מתרחשים ומוות מתרחש, אך המצב הבסיסי של הבהירות בתוכם הוא בלתי ניתן להריסה. הזדהו עם מה שבתוכם, שלעד הוא בלתי ניתן להריסה והוא שמגן עליכם בכל המצבים.

שימרו היטב על הבהירות והיא תשרת אתכם באופן מלא. זה פשוט ביותר. אין צורך לעשות שום דבר. פשוט הירגעו בבהירות רבת העוצמה. לא משנה מה אתם עושים, זהו ביטוי רב עוצמה של הבהירות. התחברו לכוחה של הבהירות במקום להגדרות של נקודות

המבט; זהו כל ההבדל. זוהי הבחנה אמיתית. הבהירות היא העוצמה האדירה הזאת בדיוק בצורת בן-אדם.

זוהי דרך הקיום האופטימלית כבני אדם.

לעולם אל תמעיטו בערך כוחו של תירגול פשוט זה. זהו הכוח העוצמתי ביותר עלי-אדמות.

מקורות המידע

של ה- BALANCED VIEW

ישנם מקורות מידע רבים זמינים לכל מי שמעוניין לדעת יותר על ההכשרה של Balanced View או Great Freedom. המקור העיקרי למידע הם אתרי האינטרנט שלנו www.greatfreedom.org ו- www.balancedview.com. ניתן למצוא בהם קטעי אודיו ווידאו, ספרים ופורום. הפורום הוא מקום שבו אנשים מרחבי העולם כולו משתפים מניסיונם בהסתמכות על הבהירות בחיי היומיום. כל שיחות הוידאו והאודיו ניתנות להורדה בחינם ובקלות בפורמט mp4 ו-mp3.

בנוסף, באתרים מפורסם לוח הפעילות של ההכשרות של ה-Balanced View המועברות על ידי מדריכים מוסמכים ברחבי העולם. האירועים מועברים במפגשים פנים אל פנים, במפגשים פתוחים לקהל ובמפגשים המוצעים דרך שיחת ועידה.

מערכת התמיכה של Balanced view – ארבעת מקורות התמיכה – זמינים 24 שעות ביממה, שבעה ימים בשבוע עבור כל מי שמעוניין לצבור ביטחון בהירות.

כאשר הביטחון מתבסס הודות לארבעת מקורות התמיכה של Balanced View – (1 רגעים קצרים של בהירות, (2 המדריך, (3 ההכשרה ו- (4 הקהילה הכלל עולמית – ישנה הכרה אינסטינקטיבית הולכת וגוברת של בהירות עוצמתית וגלוית-לב עד שהיא נהיית רצופה בכל העת. אז, אין עוד את האפשרות ללכת שולל אחר התיאורים של נקודות המבט, לא במהלך חייו ולא בעת המוות.

הסתמכות על רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות,
עד שהבהירות נהיית רצופה, מגבירה באופן משמעותי יציבות מנטלית
ורגשית, אכפתיות עמוקה וכוח, מוסר טבעי ופעילויות מיומנות
משמעותיות לתועלת הכלל.

הספר מציע הנחיות מעשיות המאפשרות לכם להתחבר בחיי היומיום
שלכם לתועלת של הבהירות שכבר נוכחת.

Balanced View היא תנועה כלל עולמית של אנשים מהציבור הרחב
המבוססת על הבהירות הטבעית כאמצעי היעיל ליצירת עולם של
אנשים יצירתיים, אכפתיים המשתפים פעולה למען שינוי רב עוצמה
בחברה האנושית הגלובלית.

...זוהי הדרך העוצמתית והקלה ביותר
לחיות את החיים.



BALANCED
VIEW®
FOR THE BENEFIT OF ALL

www.balancedview.com