

רווחה בכל רגע

הנחיות מעשיות

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.

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

www.balancedview.com
www.greatfreedom.org



BALANCED
VIEW®
FOR THE BENEFIT OF ALL

הדרך העוצמתית והקלה ביותר לחיות את החיים

רווחה בכל רגע

הנחיות מעשיות

הדרך העוצמתית והקלה ביותר
לחיות את החיים

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.

לתועלת הכלל

בהירותה של המודעות

בהירותה של המודעות מאירה אוצר עצום של תועלת בקרב המין האנושי. היא מספקת את העושר הרב ביותר. אוצר זה גלום במונח: "רגעים קצרים של בהירות, חוזרים פעמים רבות, נהיים רצופים".

להצהרה כל כך פשוטה יש למעשה את הכוח האדיר להביא לידי בהירות גלוית-לב, שיתוף פעולה ושלום בקרב התרבות האנושית הגלובלית.

מהו רגע קצר של בהירות? בכדי לדעת את התשובה לשאלה זו, הפסיקו לחשוב – רק לרגע. מה נותר? תחושה של עירנות ובהירות נשארת. זוהי המודעות: בהירות ועירנות נרחבות כמו שמיים בהירים. הבהירות הנוכחת כאשר איננו חושבים, נוכחת גם כאשר אנו חושבים. כל המחשבות מופיעות ונעלמות, כמו מסלול מעוף הציפור בשמיים.

באותו הרגע שבו נקודות מבט מתגבשות – מחשבות, רגשות, תחושות או חוויות אחרות – הכירו בבהירות הנרחבת, זורחת מתוך כל נקודת מבט. ממש עכשיו, הסתכלו על החוויה הישירה שלכם לראות אם זה אכן כך או לא.

נקודת מבט היא כל דבר המופיע בהשקפה הכוללת-כל של הבהירות. זה יכול להיות מחשבה, רגש,

תחושה או חוויה אחרת, וזה יכול להתייחס לאירוע חיצוני או פנימי. נקודות מבט בבהירות של המודעות יכולות להידמות למשב רוח הנושב באוויר. משב הרוח והאוויר הם בלתי נפרדים. שניהם אוויר.

כפי שהצבע הכחול אינו נפרד מהשמיים, נקודות המבט אינן נפרדות מבהירותה של המודעות. אנו מכירים בכך שלאף נקודת מבט אין מקור עצמאי ונפרד מבהירות.

אין זה משנה אילו נקודות מבט עולות. בבהירות, הן נעלמות באופן טבעי מבלי להשאיר סימן, כמו קו המצויר בשמיים. הבהירות, נינוחה ומלאת עוצמה, היא המקור ליציבות מנטלית ורגשית, לתובנה ולאיכויות ופעילויות מיומנות. באמצעות כוחה של ההכרה האינסטינקטיבית בבהירות, אלו נהיים יותר ויותר ניכרים.

אפשרו לתודעה ולגוף לנוח בטבעיות, מבלי לדחות מחשבות, מבלי לחפש אחר דבר. זה כל מה שנדרש, בין אם הפעילות היא מאומצת, רגועה או בין לבין. מה שנשאר זו בהירות וערנות פתוחות כמו השמיים הבהירים. *זוהי הבהירות!* כאשר המחשבה הבאה מגיעה, היא מופיעה הודות לבהירות ולערנות של המודעות. זה דומה לשמיים הנרחבים הנוכחים ללא קשר למה שמופיע בתוכם. בין אם מודעים להעדרן

של מחשבות או לקיומן, לשני המצבים נדרשת מודעות.

בהירות, במיידיות של זרם המחשבות, הרגשות והתחושות, היא המקור לתובנה עמוקה, ליציבות מנטלית ורגשית מוחלטת, לחמלה ולמיומנויות בכל המצבים. היכולת הטבועה להיות ניווחים, נבונים, מאוזנים ומלאי חמלה מתגלה בבהירות.

בגלל ההרגל של שימת הדגש על נקודות המבט, ייתכן ובתחילה רגעים קצרים של בהירות לא ימשכו זמן ארוך. במילים אחרות, ייתכן ולא תהיה יציבות אמיתית. ייתכן והם יחמקו כמעט באופן מיידי. זה בסדר גמור. בגלל זה אנו מסתמכים על רגעים קצרים, פעמים רבות, עד שהבהירות נהיית רצופה. זוהי נקודת המפתח בצבירת הביטחון בבהירות.

אנו בוחרים האם בהירות תהיה ברורה לנו או לא. רגע אחר רגע הבהירות היא הבחירה החשובה ביותר שאי פעם נעשה.

בפעם הראשונה שבה אנו בוחרים להסתמך על הבהירות במקום לשים את הדגש על נקודות המבט, ישנה תחושה של כוח אדיר של הקלה מוחלטת הנמצאת בבהירות. באמצעות התמדה בבחירה הפשוטה והיחידה הזאת, אנו רואים תועלת מההתחלה. אין ניסיון לשנות את זרם נקודות המבט. הכל נשאר פשוט כפי שהוא. באמצעות כוחה

של הבהירות, הבהירות נהיית ברורה באופן הולך וגובר.

הרגע הראשון של הבהירות כבר כולל בתוכו את התוצאה של הקלה מוחלטת, יציבות מנטלית ורגשית, תובנה, רווחה מוחלטת, תועלת עצמית ותועלת לכלל. באמצעות הסתמכות חוזרת ונשנית על הבהירות, היא נהיית אוטומטית. רגעים קצרים, פעמים רבות, נהיים רצופים. שיטה רבת עוצמה זאת מעניקה גישה אל אינטליגנציה ובהירות אדירות, אשר אינן ניכרות כאשר קיים דגש על תיאורים או על נקודות מבט. אז המשיכו לקחת רגעים קצרים של בהירות, הניחו לכל להיות כפי שהוא, בכל פעם שאתם נזכרים לעשות זאת, עד שהבהירות ברורה בכל עת.

צבירת ביטחון בבהירות

הבהירות כבר נוכחת בטבעיות. זה לא שאין לנו בהירות ואנו מקווים להשיג אותה בנקודה כלשהי בעתיד. אנו כבר בהירים. הכירו בבהירות לרגע קצר, שוב ושוב והיא תהיה ברורה בכל עת. אנו יכולים ליהנות מהבהירות הצלולה כבדולח, מכיוון שהבהירות כבר ותמיד נוכחת. איננו צריכים למצוא אותה. לכן אנו תמיד יכולים להסתמך על הבהירות.

ליהנות מרגעים קצרים של בהירות זה כמו לסיים יום עבודה קשה או להירגע אחרי אמבטיה חמימה ומרגיעה. אנו רגועים לגמרי ללא שום דבר שנותר לעשות.

ניתן להכיר בבהירות רגועה בכל הנסיבות – הליכה, ריצה, עבודה, חשיבה, הורות, למידה, אכילה, קיום יחסי מין ובכל פעילויות היומיום.

הודות לתועלת רבת העוצמה שאנו מגלים ברגעים קצרים, אנו מתחייבים באופן טבעי לבהירות. הנוכחות הטבעית של הבהירות מקבלת חיים באופן אוטומטי בכל פעילויות היומיום שלנו הודות להתוודעות ולביטחון ההולכים וגוברים שלנו. כאשר אנו מתרגלים לכך, ההכרה בבהירות נהיית יציבה ואוטומטית.

שוב ושוב אפשרו רגעים קצרים של בהירות,,
השאירו הכל פשוט כפי שהוא. רגעים קצרים של
בהירות מאפשרים גישה להשקפה המאוזנת
ולתובנה של הבהירות.

רגעים קצרים החוזרים ונשנים שוב ושוב, אכן נהיים
אוטומטיים. בהירות אינסופית נהיית יותר ויותר
ברורה, עד שהיא ניכרת בכל עת. באמצעות
התנסותנו הישירה אנו צוברים ביטחון עמוק בכוחם
של רגעים קצרים בהבאת תועלת לחיינו. אנו
שומרים על פשטות: רגעים קצרים, פעמים רבות.

אם יש לנו נקודות מבט חיוביות, זה בסדר. אם יש
לנו נקודות מבט שליליות, זה בסדר. אין שום צורך
לשלוט בזרימה הטבעית של נקודות המבט. שימו
את הדגש על הבהירות – זה הכל. מחשבות, רגשות
וחוויות פשוט זורמים הלאה עושים את מה שהם
עושים. זוהי נקודת המפתח. הכל נח בשלמות
טבעית. השאירו את זה כפי שזה.

עלינו פשוט לאפשר רגע של הטבעיות הבלתי
מאולצת של הבהירות. במקום להתמקד בה, אנו
פשוט מאפשרים לה להיות כפי שהיא. מדובר על
צבירת ביטחון בבהירות שתמיד זורחת. ככל שיש
לנו יותר ביטחון בנוכחותה הטבעית של הבהירות,
כך אנו צריכים פחות להסתמך במכוון על רגעים
קצרים וזה נהיה קל יותר להכיר בכך שהבהירות
משמרת את עצמה.

לבהירות ישנה השפעה שלטת בזרימה הטבעית של כל נקודות המבט, ביום ובלילה. הבהירות מאשרת את עצמה. ברגעים קצרים של בהירות, אנו מעצימים את הבהירות בכל החוויות שלנו. אנו מתחילים לצבור ביטחון בבהירות לתועלת-עצמית, ובסופו של דבר זה מעורר בנו את ההשראה להיות לתועלת לכל. רגעים קצרים של בהירות: זוהי גישה מעשית מאוד.

לעולם אל תמעיטו בערך כוחו של התירגול הפשוט הזה. זה הוא הכוח רב העוצמה ביותר על פני כדור הארץ.

ציבות מנטלית ורגשית

רגע קצר של בהירות הוא שלם. הוא חופשי מהמעורבות בתקווה ובפחד, בעליות ובמורדות וכל שאר הקיצוניות של נקודות המבט.

בכל הקשר שבו נקודות מבט מופיעות, אל תנסו לשנות את החוויה בשום צורה. בכך קיימת נינוחות מבלי לשקוע בשום מחשבה, רגש, תחושה או חוויה אחרת ואף מבלי לדחות או להחליף אותם.

אין עוד מעורבות ברצון להשיג נקודות מבט חיוביות, השקעה ברצון לשפר נקודות מבט באף צורה, או בפחד מהחמרה של נקודות מבט שליליות. אין זה משנה איזו נקודת מבט מופיעה, אין שם דבר להשיג. היא אינה יכולה לגרום נזק כלשהו, מכיוון שמהותה מיד מוכרת כבהירות. היא מתפוגגת באופן ספונטני, ללא צורך לעשות דבר. ישנה נינוחות מלאה, עירנות, בהירות, תובנה ופתיחות עם כל מה שמתרחש. הכל פשוט – יותר פשוט מפשוט.

ביטחון אמיתי הוא ההכרה האינסטינקטיבית בבהירות רחבת לב – לדעת כיצד להסתמך על הבהירות בכל נקודת מבט. באמצעות כוחה של הבהירות, יותר איננו מפחדים מעצמנו.

זה דומה לכך שאנו מאפשרים באופן ספונטני למשא כבד ליפול לאדמה. באמצעות כוחה של הבהירות, ישנה הקלה מהנטל של שינוי זרימת נקודות המבט וקיימת הכרה אינסטינקטיבית בשלמות הטבעית. הבהירות חופשייה בשלמות הטבעית שלה.

באמצעות כוחם של רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, זה נהיה בלתי אפשרי ללכת שולל אחר רגשות מטרידים. במקום זאת, אתם נשארים כפי שאתם – יציבים, בהירים ונינוחים. זוהי הדרך הקלה לחיות. בהירות בלתי משתנה היא היתרון שלכם.

אם ישנו רגע של בהירות או לא, זה בסדר. אם ישנה הסחה מלאה על ידי מחשבות, זה בסדר. אם ישנה הסחה, פשוט הירגעו בצורה טבעית ברגע שאתם מבחינים בהסחה. זהו רגע קצר של בהירות. באמצעות חזרה על כך שוב ושוב, אנו מבחינים שהיא נוכחת תמיד. הבהירות נוכחת בטבעיות בין אם ישנה הסחה או לא. הבהירות פשוטה עד כדי כך!

הבהירות היא בהרמוניה עם נקודות המבט. אין עוד מלחמה נגד נקודות המבט. זוהי הרווחה הטובה ביותר. הבהירות הפתוחה והנרחבת מאפשרת באופן טבעי לנקודת המבט להיות כפי שהיא. אין שום צורך לשמור או למחוק נקודות מבט. הכל מתרחש בצורה פשוטה מאוד. מאחר ואין צורך לשנות את

זרימת החוויה ברגע קצר של בהירות, "תרופות נגד" ואמצעי נגד מגיעים לעצירה מוחלטת.

למודעות יש בהירות טבעית בכל עת, כמו האור הבוהק הממלא את השמיים הבהירים בצהרי היום. יש לה את הבהירות הזאת באופן טבעי. איננו צריכים דבר על מנת שהבהירות הזאת תהיה; היא פשוט מופיעה באופן טבעי, נוכחת בטבעיות. היא אינה תלויה בשום דבר. במודעות, הנוכחות הברורה של הבהירות והאושר שבוודאות ניכרים כמצב הטבעי שלנו. זהו האושר שבידיעה שהמודעות היא הבהירות הבלתי ניתנת להריסה של כל החוויות.

אין צורך לחפש אחר הבהירות, אשר נוכחת בטבעיות בכל עת. אין צורך לשאול: "היכן היא" או "האם היא שם או לא?". פשוט תיהנו מהבהירות ומהתהליך הטבעי שבו היא נהיית רצופה באמצעות רגעים קצרים. אין צורך למצוא את הבהירות. הירגעו. פשוט הירגעו; זה הכל. הבהירות תהיה יותר ויותר ברורה באופן טבעי.

בהכרה בחוסר הנפרדות של הבהירות ונקודות המבט, נצבר ביטחון. להיות ללא חת בפני נקודות מבט זה סימן לביטחון בבהירות. זוהי דאגה עמוקה לחיים ולהשפעה שלנו על העולם. יתר על כן, המשמעות של זה היא יציבות מנטלית ורגשית ורווחה מוחלטת בכל רגע, ללא עליות ומורדות.

חמלה והיכולת לפעול בצורה מיומנת בכל המצבים
מתרחשות בקלות הודות לכוחה של הבהירות.

תועלת רבת עוצמה

הבהירות אינה דרך של הימנעות מחיי היומיום. היא דרך לאמץ את החיים במלואם מתוך בהירות והשקפה מאוזנת.

רווחה נובעת מרגעים קצרים של בהירות במקום מהניסיון לווסת נקודות מבט. בהירות פשוטה וישירה היא מבהירה ומעצימה. היא מביאה לקיצם של דפוסים פסיכולוגיים והתנהגותיים מזיקים ובה בעת מביאה איכויות ופעולות מועילות לכדי שלמות.

כאשר הדגש מושם על נקודות המבט, קיימת ההנחה שיש להן כוח משל עצמן. הכרה אינסטינקטיבית בבהירות היא לדעת שהמקור היחיד של נקודת מבט הוא בבהירות. מקורן של כל נקודות המבט הוא בבהירות ושום נקודת מבט אינה יכולה להתגלות כבעלת טבע עצמאי.

זהות עצמית נוקשה נבנית על ידי צבירת נקודות מבט. זהות אמיתית ובלתי מאולצת מתגלה בבהירות ובאיכויותה ופעילויותיה המועילות.

הסתמכות על הבהירות מובילה ליציבות מנטלית ורגשית מלאה ושימת הדגש על נקודות המבט מובילה לבלבול ולמתח. הכרה אינסטינקטיבית

בבהירות מעוררת יציבות, שלווה, אהבה, שמחה וחמימות טבעיות.

ישנו שחרור רב עוצמה של מיומנות ותובנה עמוקה בהשקפה המאוזנת של הבהירות. לכוח מועיל זה יש מוסר ואתיקה המתקיימים בטבעיות ומביאים תועלת לכלל. כוחם של התובנה והמיומנות בכל המצבים מתרחש באמצעות הסתמכות על הבהירות רבת העוצמה, במקום הסתבכות בנקודות המבט.

באמצעות כוחם של רגעים קצרים של בהירות, פעמים רבות, זה נהיה רצוף. ישנה הקלה מהמיקוד בנקודות מבט. כאשר רגעים קצרים חוזרים ונשנים פעמים רבות, ישנה הכרה בכך שהבהירות היא רצופה וממושכת. היא מתגלה להיות יציבה לכשעצמה. אם ההכרה בבהירות חומקת, פשוט חוזרים עליה שוב. רגעים קצרים, החוזרים ונשנים פעמים רבות, מביאים להכרה אינסטינקטיבית בבהירות. זה פשוט מתגלה בחוויה הישירה שלנו.

זוהי הבהירות רבת-העוצמה שאין לה על מה להגן או לשמור. הנינוחות הטבעית של הבהירות היא פתוחה לרווחה בכל נקודות המבט. זוהי פשטות ונרחבות מוחלטות. באמצעות כוחה של הבהירות, אנו נהיים טבעיים וספונטניים. אנו מתייחסים בחמימות ובישירות, ומגלים שהפוטנציאל האמיתי שלנו הוא של תועלת אמיתית לעצמנו ולאחרים ללא

שום אילוץ.

כאשר אנו מסתכלים על התוצאות של רגעים קצרים של בהירות אינסופית, אנו מגלים שהם אכן בעלי עוצמה רבה. אנו, כתרבות אנושית גלובלית, התחברנו לצורת ידע היכולה להביא לנו יציבות מנטלית ורגשית מוחלטת, תובנה, חמלה, אתיקה טבעית ומיומנויות מועילות בכל המצבים.

הודות לזמינות של אמצעי התחבורה, האינטרנט והטלקומוניקציה, זוהי הפעם הראשונה בהיסטוריה שכולם יכולים לדעת את זה ואנו מפגינים את הכוח הזה, ביחד.

מקורות המידע של ה- Balanced View

ישנם מקורות מידע רבים זמינים לכל מי שמעוניין לדעת יותר על ההכשרה של Great Freedom / Balanced View. המקור הראשי למידע הוא 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 – תומכים בכל מי שמעוניין לצבור ביטחון בבהירות.

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 גלוית-לב עד שהיא נהיית רצופה בכל העת. אז, אין עוד את האפשרות ללכת שולל אחר התיאורים של נקודות המבט, לא במהלך חיינו ולא בעת המוות.