



מודעות בסיסית חלק 1

בהירותה של המודעות מאירה על אוצר עצום של תועלת בקרב המין האנושי; דבר שכולנו חולקים. מה שלכולנו לגמרי אין מנוס ממנו הוא הכוח לדעת. זאת הכוונה בבהירות. זה הכוח שבאמצעותו אנו יודעים כל דבר. זה הכוח החודר כל שבאמצעותו אנו יודעים הכל – העירות והבהירות האלה הנוכחות לגמרי בכל תפיסה.

מכיוון שהיא נוכחת בכל תפיסה ותפיסה, היא האוצר שבכל נקודת מבט – האוצר הבלתי נמנע בכל נקודת מבט. היא מספקת את האוצר הנפלא מכל. לא חשוב איזה שפע יש לנו בחיינו – בין אם יש לנו חברים, משפחה, עבודות, עושר, בתיים, מכוניות, ילדים, כל שאר הדברים שייתכן ואנו מעריכים בחיים – אף אחד מדברים אלה אינו יכול להעניק לנו רווחה תמידית. אף אחד מאלו אינו יכול להעניק לנו שלוה. רק הבהירות יכולה להעניק לנו את זה, רק הבהירות. הבהירות מעשירה את כל שאר הדברים האלה בחיים שחשובים לנו. בשורה התחתונה, אף אחד מהדברים האלה שעתה ציינתי אינם יכולים להעניק לנו שום אושר. כך, שאם אנו מאמינים שדבר מאלה יכולה להביא לנו אושר, זה למעשה בלבול.

עלינו לדעת מהיכן בדיוק נובע אושר אמיתי; זוהי הבהירות. אם אנו רוצים להסתדר עם האנשים עימם אנו במערכות יחסים, זה יכול לבוא רק מבהירות. אחרת, אנו הולכים להתבלבל פעם אחר פעם. נחשוב שהאדם האחר צריך להשתנות או שאנו צריכים להשתנות או שאנו צריכים לעבור למקום כלשהו או כל דבר אחר.

במערכות יחסים, לא חשוב מה צץ, בהירות היא המפתח. היא הבסיס, הבסיס היחיד של היכולת לאהוב באמת. קודם כל אנו רואים זאת בעצמנו. באמצעות כוחה של הבהירות, אנו מתחילים לאהוב את עצמנו. במקום שנאבק כל הזמן בניסיון לשנות את נקודות המבט שלנו כך שנהיה אדם טוב יותר, אנו מאפשרים לכל בתוכנו להיות כפי שהוא. זוהי אהבת אמת. מהפרספקטיבה הזאת, אנו יכולים לראות את כל שאר האנשים בבהירות. ללא הפרספקטיבה הזאת איננו יכולים לראות את עצמנו או אף אחד אחר בבהירות. הבהירות היא טובה.

האוצר טמון במונח "רגעים קצרים של מודעות, חוזרים ונשנים פעמים רבות, נהיים רצופים". ברגע שקיימת ההתוודעות אל המודעות, ההתוודעות לבהירות מוחלטת, המודעות עשויה להיות רצופה מאותו רגע והילך – זה פשוט תלוי בבן אדם. עבור רובנו, רגעים קצרים, פעמים רבות, נדרשים עד שזה הופך להיות רצוף. רגעים קצרים הם פשוט דרך להכיר במה

שהתעלמנו ממנו, זה הכל. זה לא כזה עניין גדול. זה לא אירוע מיוחד, ייחודי או מסתורי. אנו פשוט מבחינים במה שקודם לכן התעלמנו ממנו. ואפילו לא מבחינים, פשוט מכירים בזה: "אה, כן, זה בדיוק כאן".

להצהרה פשוט כמו זאת יש את הכוח האדיר להביא לידי בהירות, שיתוף פעולה ושלום בקרב התרבות האנושית העולמית. זה באמת מדהים. כל האסטרטגיות שניסינו ליישם על מנת להיות בשלום האחד עם השני לא ממש הובילו לשום מקום, נכון? אנו חיים כעת בעידן של טרור ונשק להשמדה המונית, אז זה בדיוק עד כמה התקדמנו בטבע השליו שלנו.

כאשר אנו חושבים על משהו כמו הרמוניה ושלום עולמיים, אנו לרוב חושבים: "זה מטורף; זה ידרוש המון מחשבה; זה ידרוש המון מחשבה והמון דיבורים עד לשעות הבוקר והרבה ג'ט לגי". אולם, כאשר אנו מגלים שזה כל כך פשוט וישיר וכבר קיים בתוך כל אחד ואחת מאיתנו, אז זה באמת מדהים. אנו באמת יכולים לצחוק על עצמנו. ובאמצעות כוחה של הבהירות הזאת, הכל אפשרי. שלום עולמי תלוי לחלוטין בשלום של יחידים. ללא השלווה של הבהירות בתוך יחידים, שלום עולמי אינו יכול להתקיים. שלום בתוכם אינו יכול להתקיים ללא כוחה של הבהירות או שלום עם מעגל המשפחה והחברים הקרוב שלכם. אין זאת הזדמנות עבור בני האדם הדורשת לקבץ את כולם אל תוך הבהירות. באמצעות הדוגמה הפשוטה שלכן אחרים יצטרפו. הם פשוט יסתכלו עליך ועל הדרך שבה אתה חי ויאמר: "אני אוהב את זה, ככה אני רוצה להיות". זה כמה שזה פשוט.

כאן תגלו שרק באמצעות השתתפותכם הבהירות, שיתוף הפעולה והשלום האלה יכולים להפוך למציאות. זה תלוי בכם וזה תלוי בי. אלה חדשות טובות.

ביחד אין דבר שאיננו יכולים להיות. אנו, אנשי העולם, הם המנהיג שתמיד חיפשנו אחריו. זה לא יכול יהיה להיות יותר ברור. כיום אנו מעורבים יחד ואנו מעורבים יחד יותר ויותר. יש לנו דרכי תקשורת מיידיים עם כמעט כל אחד בעולם שעומו אנו רוצים להיות בקשר. כך, שביחד אנו מחליטים כיצד העולם יהיה. אין זה מישהו אחר שיחליט. אנו מחליטים כיצד העולם יהיה. כאשר זה נובע מבהירות, הפעולות שלנו, הביטוי שלנו והחשיבה שלנו הם רבי משמעות ומועילים. ממש ככה, פשוט מאוד, באותה הדרך שאתם כעת בתוכם ועם אחרים במעגל החברים שלכם, פשוט מאוד.

הטקסט של "מודעות בסיסית" מעצים את יכולתכם הטבעית ויכולתם של כולם להביא לידי קהילה אמיתית בקרב תושבי העולם. בהירותה של המודעות מביאה לידי יציבות מנטלית ורגשית מלאה. היא המבט הכולל את כל נקודות המבט. בדיוק כפי שהמבט של בהירותה של המודעות מאפשר לכם להיות רגועים עם כל נקודות המבט שלכם, באותו הדרך, הוא מאפשר לכם להבין ולהכיר לגמרי את כולם ואת נקודות המבט שלהם. אתם יודעים לגמרי מה קורה עם כולם, לא חשוב מה הם עושים, אתם יודעים. ומדוע זה כך? הבהירות הטבעית בכם. היא פשוט מאפשרת לכם להיות.

הטקסט מכיל ידע שופע חיים אשר חיוני לבהירות, לשיתוף פעולה ולשלום. זהו טקסט פשוט מאוד, אך מה שהוא מכיל הוא חיוני. זה לגמרי חיוני לשלווה שלכם ולשלום עולמי. כך, שבכל רגע קצר של בהירות אתם יוצרים שלום עולמי, ויוצרים שלום עבורכם – בהירות מוחלטת החודרת לכל. זוהי רמת ההשפעה שיש לכם.

רגעים קצרים: הפיתרון בכל הבעיות.

מהו רגע קצר של מודעות? על מנת לדעת את התשובה לשאלה הזאת, הפסיקו לחשוב רק לרגע. מה נשאר כאשר אתם מפסיקים לחשוב. תחושת העירנות והבהירות, זה מה שנשאר – עירנות ובהירות, הכוח לדעת.

זוהי המודעות – בהירות ועירנות הפתוחות כמו השמיים הבהירים. אם תתבוננו לשמיים, הם טהורים ונרחבים והבהירות שלנו היא בדיוק כזאת, זורחת מתוך הכל. הדימוי, בשילוב ההצבעה על מה שנוכח – עירנות ובהירות – הם מאוד, מאוד רבי עוצמה ביחד.

עירנות ובהירות, צלולות כמו השמיים הנרחבים. הדימוי מעורר את ההכרה האינסטינקטיבית בבהירות. הכרה אינסטינקטיבית פירושה שהיא אינה מצריכה שום מחשבה. היא פשוט ברורה. כאשר הדימוי משולב עם המונחים עירנות ובהירות, התודעה נפתחת, פשוט כך. ישנה ההצבעה הישירה וההוכחה המוחלטת של המודעות הטבעית.

בדיוק כפי שקשת מופיעה בחלל, מחשבות, רגשות וחוויות אחרות מופיעים בתוך הבהירות והעירנות של המודעות. בדיוק כפי שחלל וקשת הם בלתי נפרדים, מחשבות, רגשות וחוויות אחרות הם בלתי נפרדים מהבהירות. בתוך המבט, המבט הטהור, המבט הבהיר של המודעות, מופיעות נקודות מבט טהורות ובהירות. בדיוק כפי שאין שום דרך להפריד קשת מהשמיים או את השמיים מהחלל, אין שום דרך להפריד נקודות מבט מהמבט. אין זה אפשרי; הם בלתי נפרדים, הם בלתי ניתנים לחלוקה. כל כאן ועכשיו הוא בדיוק כך, ולא אחרת.

כאשר אנו מפסיקים לחשוב לרגע, אנו מתוודעים לבהירות של המודעות, ובמהרה אנו מתחילים להבחין שהבהירות שנוכחת כאשר אנו מפסיקים לחשוב נוכחת גם כאשר אנו חושבים. זה הוא המפתח כאן. ראשית, האינדיקציה של עירנות ובהירות, נוכחות באופן טבעי כאשר אין מחשבה, ואז ההבנה שאותה העירנות ובהירות נדרשות לכל חשיבה. העירנות והבהירות הן פשוט מילים אחרות, נרדפות, למבט – המבט של המודעות.

כל המחשבות מופיעות ונעלמות בטבעיות כמו מסלול המעוף של ציפור בשמיים. או שאנו יכולים לומר: "כל נקודות המבט מופיעות ונעלמות בטבעיות כמו מסלול המעוף של ציפור בשמיים, כמו קו המצוייר במים". כאשר ציפור עפה ברחבי השמיים, איננו יכולים באמת לומר היכן מסלול המעוף החל או היכן הוא כעת או היכן היה. אין שם דבר; הוא טהור כמו השמיים. כל נקודות המבט הם בדיוק כך.

הבהירות והעירנות השלוות המזוהות כאשר אנו מפסיקים לחשוב הן הבסיס לכל המחשבות. הן חוזרות לכל המחשבות ללא יוצא מן הכלל.

זה ממש מדהים. אחרי כל מעשי ההונאה המורכבים שלמדנו לגבי איך לחיות את החיים, זה כל כך פשוט. בהירות רחבת לב. בהירות רחבת לב. כאשר אנו מאפשרים לכל נקודות המבט שלנו להיות פשוט כפי שהם אנו מעוררים את רוחב הלב והבהירות שלנו. רוחב הלב שאנו מעוררים בעצמנו, באופן אוטומטי חל על כולם, כמו אהבת אם לרך הנולד שלה. זהו סוג האהבה שאנו מרגיעים לכולם ללא יוצא מן הכלל.

זה דומה למרחב העצום של החלל הנוכח מבלי להתחשב במה שמופיע בתוכו. קרוב לוודאי שאין אף אחד שרצה לא להיות אכפתי לאחרים ולעצמו. קרוב לוודאי שלא היה אף אחד שלא הייתה לו המחשבה הזאת לפחות פעם אחת. באמצעות כוחה של ההתוודעות אל המודעות, מה שיכלנו להעביר חיים שלמים בניסיון לפתח ולעולם לא להשיגו, נוכח באופן מידי בהתוודעות

אל המודעות. זוהי המטרה של כל תוכניות העזרה העצמית ברגע אחד. בהירות בלתי מאולצת, פתיחות בלתי מאולצת, אכפתיות לגמרי בלתי מאולצת, אהבה ותועלת – כל אלה כבר נוכחים בבהירות שלנו.

באמצעות ההסתמכות על רגעים קצרים של מודעות, הבהירות נהיית יותר ויותר אוטומטית. זוהי הצעת ערך ישירה מאוד, נכון? קודם כל, ההתוודעות אל המודעות עבור חלק מהאנשים היא רבת עוצמה. ייתכן ואנשים אחרים יאמרו: "ובכן, אז מה?" ועשויים להיות כל מיני אנשים בין לבין. המפתח הוא רגעים קצרים. באמצעות רגעים קצרים, ההכרה בערכם גדלה וגדלה. הערך, כפי שכולכם כבר יודעים, יכול להיות איטי או מהיר. לא מדובר בתחרות כמו "מיס אמריקה" או המרוץ לנשיאות או כל תחרות אחרת. זה אתה, את ואתה וזהו זה. במקום הזה של הכל כפי שהוא, נמצאים אנרגיה וכוח אדירים, פשוט על ידי הפשוט של ההכרה בבהירות הטבועה בכם.

כדי לראות כיצד אתם מתקדמים ברגעים קצרים, פשוט הסתמכו על מודעות מיידית. כל הצורך לומר: "כיצד אני מתקדם, מתי אני הולך להגיע לשם, האם אני בהיר יותר, האם אני בהיר פחות, אני מכיר, אינני מכיר?" כל אלה הם נקודות מבט רוויות בבהירות. כך שאין כל מקום אחר להיות בו או ללכת אליו, מכיוון שלכל כאן ועכשיו יש את אותה האיכות של עירנות ובהירות. לכל כאן ועכשיו ללא יוצא מן הכלל. הסתמכו על המודעות, זה הכל. רגעים קצרים.

גישה עדינה זאת מובטח להפוך את המודעות לברורה בכל עת.

פנינים של שלוה

רגעים קצרים של מודעות יכולים להידמות ליצירת מחרוזת פנינים. אם נקשור קשר בקצה המחרוזת, כל פנינה שנוספת למחרוזת מובילה באופן אוטומטי למחרוזת פנינים שלמה. אם לא עשיתם זאת, אתם בהחלט יכולים לדמיין שאתם עושים זאת, פנינה אחת בכל פעם. אין זאת משימה שעליה אתם צריכים לחשוב הרבה. קישרו את הקשר, שימו את אחד השחילו את הפנינה דרך אחד החוטים; ייתכן ותרצו לקשור קשר קטן באמצע, ותשימו את הפנינה הבאה, אך זה לא מצריך שום מחשבה. באופן מהיר מאוד זה נהיה אינסטינקטיבי. אתם פשוט צוברים את הפנינים על החוט; זה אוטומטי. רגעים קצרים הם באותו האופן. במקום להסתבך בעולם התיאורים באופן אוטומטי, התגובה שלכם היא להכיר בבהירות. זה עד כדי כך פשוט.

הבהירות מביאה להתפוגגות של כל דבר שמופיע בכל אופן. כל מה שייתכן ותחשבו עליו הרבה או שיש לכם הרבה רגשות לגביו, הפיתרון הבהיר ינבע מהמודעות. הוא לא יופיע משום מקום אחר.

בחיים אנו עומדים בפני החלטות שאנו מקווים שלא היינו צריכים לקחת או שאנו תוהים מדוע אנו במצב כזה או אחר; כולנו עומדים בפני מצבים כאלה. עם זאת, התשובות שלנו יכולות לנבוע רק מבהירות, לא חשוב מהן. לא חשוב מהם כל המחשבות, הרגשות, התחושות והחוויות האחרות שיש לנו, בהירות היא המשכן הטוב ביותר שלנו; היא המולדת שלנו. שם אנו מרגישים בטוחים ומוגנים ומסוגלים לפעול במיומנות. בתוך הבהירות יש לנו תובנה מלאה אל תוך טבע החוויה. זה לא יכול לבוא משום מקום אחר; זה רק בבהירות, תובנה מסוג כזה

אין צורך לחשוב אם שיטת חריזת הפנינים עובדת או לא. פשוט מוסיפים בכל פעם פנינה אחת בביטחון מלא שזה יוביל לתוצאה של שרשרת פנינים שלמה. אותו הדבר עם רגעים

קצרים. רגע קצר של מודעות הוא ההכרה האינסטינקטיבית בבהירות אינסופית. זוהי הצהרה ממש חשובה. רגע קצר אחד, ההתוודעות אל המודעות היא ההוכחה לבהירות אינסופית, בזה מדובר. שם הבהירות האינסופית נמצאת – ברגע הקצר הזה. זה לא יעד.

אינכם צריכים לחשוב, ולו לרגע, אם הרגעים הקצרים עובדים, כפי שאין צורך לחשוב אם חריזת הפנינים תוביל למחרות שלמה. בדיוק כפי שפנינה אחת בכל פעם מובילה למחרות שלמה עד שאין עוד צורך לחרוה פנינים, באופן דומה, באמצעות כוחם של רגעים קצרים, המודעות נהיית ממושכת ואז הרגעים הקצרים אינם נחוצים יותר. זה לא מסוג הדברים שאתם יכולים לומר: "עד ל 13 בדצמבר 2009 לא אצטרך יותר לקחת רגעים קצרים". אינכם יכולים ליצור תוכנית פרטית לחיים או תוכנית עסקית, לקבוע תאריך ושעה. זה לא ככה. זה פשוט שלפתע יום אחד אתם מכירים בכך שאין עוד רגעים קצרים; ישנה רק בהירות כל הזמן. זה עד כדי כך פשוט: שום דבר אינו מעורר דאגה, פשוט מאוד, ישיר מאוד. אתם תמיד יודעים מה אתם.

'רגעים קצרים' מובילים אתכם כל הדרך להכרה אינסטינקטיבית מבלי לחשוב על זה. Keep it simple sweetheart. אלו הם ראשי תיבות: KISS. חלק מהאנשים משתמשים במילה אחרת למילה האחרונה, אבל אני משתמשת ב sweetheart!

כאשר ישנה בידנו מחרות פנינים שלמה, ישנו בידנו דבר רב ערך. איננו יודעים באמת עד כמה הוא רב ערך עד שזה מושלם. לאחר מכן אנו מסתכלים נפעמים מהיופי הטבעי של זה. אני בטוחה שכולם כאן יכולים להסכים שהמודעות היא פשוט ככה. בתחילה זה עשוי להיראות כמו עניין גדול, או לא, או משהו באמצע, אך ככל שתחיו יותר, כך תעריכו ותוקירו יותר את הערך של זה. הערך של זה הוא בלתי ניתן להשוואה; לא ניתן להשוות אותו לשום דבר אחר.

ייתכן ונחוש את הערך עוד מהפנינה הראשונה במחרות ועם כל פנינה שנוספת תחושת הערך הזאת גוברת, עד שיש לנו וודאות מלאה בערך שלה. שוב, זה לא משהו שאנו יכולים לתכנן; בנקודה מסויימת אנו מכירים בכך שיש לנו וודאות מלאה בערך של זה. זה לא משהו שאנו לומדים; אנו מגיעים לזה בצורה אינסטינקטיבית.

כך גם עם רגעים קצרים של מודעות, הביטחון בערך שלה גובר. כאשר המודעות נהיית יותר ויותר רצופה, אנו מגלים שיש לה כוח אדיר שמעולם לא חשבנו כאפשרי – הכוח לפתור את כל הבעיות והכוח לפעול במיומנות בכל המצבים. רגעים קצרים הם ערמומים מאוד, הם פיקחים מאוד. כל הבעיות האלה שהיו לכם לפני שהתחלתם להכיר במודעות – האם למישהו כאן היו בעיות? ההרגלים, הרגלי נקודות המבט האלה, הם נמשכים ונמשכים, ובדיוק שאתם חושבים שטיפלתם בהם, אתם צריכים לקנות עוד ספר עזרה עצמית או ללכת לריטריט אחר או משהו כזה. רגעים קצרים הם ערמומים מאוד בכך שהם מטפלים בכל זה. לפני שאתם שמים לב, הבעיות האלה שנראו כל כך דחופות – אלו שלא הצלחתם להבין לא חשוב עד כמה ניסיתם – אין לכם מושג לאן הן נעלמו. שום מושג שהוא. כל מה שחזרתם שוב ושוב ואמרתם לבן הזוג שלכם לעשות עבורם כך שתוכלו להרגיש טוב יותר לגבי חייכם או הבוס שלכם או כל מי שזה לא יהיה, הורכים. כל הדברים האלה, פשוט אין לכם מושג לאן הם הלכו; הם נעלמו באופן טבעי כמו ערפל בחלל.

זה ממש עוצמתי, נכון? הראייה לכך היא בכל אחד ואחת מאיתנו, זה מעניק לנו ביטחון בכוח הקולקטיבי של הבהירות והמודעות. יש לכך כוח קולקטיבי אדיר. בדיוק כפי שזה יכול לפתור את כל הבעיות שלכם, לא חשוב מהן, זה יכול לפתור את כל הבעיות של כולם, בכל מקום.

16.9.2009

בדיוק כפי שאתם יכולים לגשת אל החיים בשלום פנימי נפלא ושלווה בתוכם לא חשוב מה קורה, כך גם, הכוח הזה נמצא בכולם.

אנו מלאי יראת כבוד מעד כמה המודעות ברורה – אנו נדהמים מכך שהיא תמיד נכחה בתוכנו, אף על פי שלא ידענו זאת. זהו המזל הנפלא מכל לדעת זאת כעת. האוצר האינסופי, בדיוק כאן.