



מודעות בסיסית חלק 2

המהות של כל ידע, אינטליגנציה ותבונה יכול להסתכם בביטוי: "רגעים קצרים, פעמים רבות".

בהירות רחבת לב: הפיתרון לשיתוף פעולה והרמוניה עולמיים

ניסינו כל מיני דרכים על מנת להביא לידי שיתוף פעולה ושלוש עולמיים, וזהו המקום שאנו תמיד נתקעים בו, וזהו נקודות מבט. ניסינו כל כך הרבה דרכים שונות, כמו: אם לכולם היו את אותן נקודות המבט, זה עשוי היה לעבוד. וזה הושרש בדרכים רבות ושונות בתרבויות שונות. היה ניסיון להשריש, אך זה לא עבד.

כעת אנו בתוהו ובוהו בכיוון האחר: רב הגוניות של נקודות המבט. סט אחד של נקודות מבט לא עבד, אז כעת אנו מנסים את רב הגוניות של נקודות המבט. מה שאנו רואים באינטרנט זה דוגמה מצויינת לכך. אנו פשוט רואים כמה נקודות מבט יש, והן כולן גלויות לציבור. הן אינן כלואות בתוך כל אדם, הן גלויות לגמרי לציבור בפומבי. זה די מעניין, מכיוון שאנו רואים באינטרנט שכל נקודות המבט האלה הן בתוך שדה המידע המאוחד הזה. הן כולן בתוך שדה המידע המאוחד הזה. אין שום דרך עבורן לצאת מזה. שדה מאוחד – זה פשוט איך שזה.

זה לא חייב להיות דרך אחת או אחרת: שום נקודות מבט או המון נקודות מבט. המפתח הוא בהירות זהו המפתח לשיתוף פעולה; זהו המפתח להרמוניה. הבהירות היא הבסיס של כל נקודות המבט. נקודות המבט לכשעצמן ומעצמן אינן יכולות לעשות את העבודה בכוח וביעילות, אלא אם כן הן מחוזקות בבהירות ברורה. זוהי התשובה, התשובה שמעבר לכל הקיצוניות, מעבר לקיצוניות של שום נקודות מבט או תוהו ובוהו של נקודות מבט. המפתח הוא היציבות המנטלית והרגשית, היציבות המנטלית והרגשית המוחלטת והאחידות של זה ברחבי כל התרבות האנושית. זהו המפתח לשיתוף פעולה והרמוניה.

בתוך האחידות הנפלאה של יציבות מנטלית ורגשית, כל הכוחות, היכולות והכישרונות של כולם יכולים לשגשג ולהתייעל; אחרת, לרוב אין לנו אנרגיה אפילו לדעת מה הם הכוחות, היכולות והכישרונות שלנו, מכיוון שאנו כל כך מסובכים בנקודות מבט ומנסים להבין מה המשמעות שלהן ולאן אנו נלך מכאן.

רגעים קצרים של מודעות מזוהים כבהירות אינסופית. רגע קצר הוא איננו דבר כמו ישות נפרדת המנותקת מכל שאר הדברים. רגעים קצרים הם ההכרה ברצף של הבהירות האינסופית. ברגע קצר אחד של מודעות נמצאת הבהירות האינסופית. בהכרה האינסטינקטיבית בכך קיימת ההבנה שאין שום יעד להגיע אליו.

בתחילה, ייתכן ונזכור להסתמך על בהירות רק מדי פעם. קרוב לוודאי שזוהי הדרך עבור רובנו. איננו יודעים שהבהירות טבועה בנו; אנו חושבים שהיא משהו. ייתכן ונאמר: "כן, הייתי ממש בהיר בזמן ההוא ואני מקווה שהייתי יכול להיות ככה שוב". אפילו אין לנו את ההקשר של זה כנוכח בטבעיות בכל עת, כך שברגע שמצביעים לנו על כך, שהבהירות למעשה נוכחת בכל עת, נוכחת בטבעיות, זה רגע של הבנה רבה.

בהירות היא איננה דבר של פעם ב; היא תמיד וכבר המקרה בכל עת. פשוט לא הכרנו בה. כאשר אנו כן מתחילים להכיר בתחילה, ייתכן וזה לא יהיה כל כך ברור ונוכח עבורנו בכל עת. זה בסדר. עבור חלק מהאנשים, ברגע שהם התוודעו לבהירות היא ברורה בכל עת, אך זה נדיר מאוד. עבור מרבית האנשים רגעים קצרים הם הדרך לבהירות האינסופית להיות יותר ויותר ברור בכל כאן ועכשיו. כך שלחלק את זה, בהירות כדבר אחד ומה שמתרחש כעת הוא דבר אחר זה פשוט לסטוצ מהמבט. המבט כולו נפתח כמו השמיים האינסופיים. אין יותר את כליאת המבט בתוך גבולות העור. אין שום הגיון להיות כלואים כאן. כל אותה העת יכולת התפיסה שלנו היא נרחבת; פשוט התרגלנו לראות את הדברים בדרך אחרת.

אנו נוטים להאמין שהמוחות שלנו הם המרכז של מי שאנחנו ושם אנו ממוקמים – ההכרה שלנו, תחושת העצמית שלנו ממוקמת שם. אך זהו פשוט ידע הלוקה בחסר. זה משהו שלמדנו. ברגע שמצביעים לנו על כך שאיננו ממוקמים רק שם ושהמודעות שלנו, שהיא הבהירות עצמה, היא פתוחה כמו השמיים הנרחבים; ברגע שזה מאומת לגמרי איננו צריכים לחשוב על זה יותר. זה פשוט ברור מאותו רגע והלאה. זום, מה שנדמה היה ככלוא כאן, זום, איננו עוד. זהו שינוי מיידי. אינכם באמת יכולים לומר כיצד זה קרה, ובמהרה קיימת ההכרה שהבהירות אינה ניתנת להריסה. היא לעולם אינה יכולה ללכת לשום מקום. לא חשוב מה קורה בחיינו, הבהירות היא מקום למצוא נחמה – המפלט והמחסה.

יותר ויותר אנו לומדים שלקבל החלטות טובות, להיות מיומנים, להיות בעלי תובנה נובעים מבהירות. זה לא נובע מהניסיון להרכיב יחד המון נקודות מבט. זה נובע מהמבט הטהור של הבהירות שבו כל נקודות המבט מופיעות. זהו המבט הטהור היודע כיצד להיות לשלוט על כל נקודות המבט, לארגן אותם בצורה המתאימה למען התועלת המרבית לכלל.

בתחילה אנו זוכרים רגע קצר של בהירות ואז שוכחים. זה נורמלי. אולם, אל לנו לוותר – לעולם. עם רוב הדברים בחיים, אנו מנסים אותם ואז הם כמו פלסטר, אנו מנסים אותם לזמן מה והם לא באמת עובדים או הפלסטר נרטב ונופל, אז אנו מחפשים אחר פלסטר חדש עם ציורים של ברווזים או "בוב ספוג" או משהו כזה. אנו מחפשים אחר פלסטר טוב יותר.

אולם, עם רגעים קצרים של בהירות, אנו מתחילים לראות שזה משהו שאנו באמת יכולים לסמוך עליו. זה לא עוזב אותנו – זה לנצח הולך וגובר לא חשוב עד כמה אנו חיים. זה באמת מחזק אחרי שלעולם לא היה לנו את הפיתרון לרווחה, נכון? זה כל כך מעודד. איננו רוצים לוותר, לעולם. אנו יודעים שאולי למשך זמן מה אנו מודאגים: אנו רצים סביב מנסים למצוא את נקודות המבט הנכונות לפיתרון הבעיה. אך לאחר זמן מה אנו יודעים לבטח שהבהירות היא הפיתרון היחיד בבעיה ובאמצעות כוחה של ההסתמכות על בהירות בלתי ניתנת להריסה, התובנה של מה לעשות וכיצד לפעול יופיעו ויהיו בהירים לגמרי, כמו השמש הזורחת בעת שחר.

כאשר אנו שבים לבהירות שוב ושוב, אנו מזהים שזה כך. אנו פשוט מכירים בפני הדברים כפי שהם באמת. באמצעות כוחה של הבהירות עצמה, ההכרה האינסטינקטיבית בבהירות מעצמה נהיית יותר ויותר ברורה. כך סוג של שעמום או אדישות שייטכן וחווינו ביחס לחושים שלנו או בתפיסת החיים שלנו, באופן טבעי מתבהרים. הם מתבהרים מאוד. הכל נהיה יותר ויותר קורן, יותר ברור, יותר בהיר, זורח מבפנים, ללא שום חשיבה על כך. אין אף אחד שינסה להביא את זה לידי קיום. זה פשוט כפי שזה.

אל לנו לוותר מכיוון שלרגעים קצרים אלו של בהירות, רגעים ככל שיהיו בהתחלה, יש השפעה עצומה. בהתחלה ייתכן וזה לא נראה כמו עניין גדול, או אולי כן. בכל דרך שבו זה היה עבורכם, הערך של הבהירות גובר, לא חשוב כמה שנים תחיו. הערך הברור והמוחלט שלה לא חשוב כמה שנים תחיו. הוא לא יכול להתעייף, אינכם צריכים להגיע לשום נקודה בה זה נהיה סטטי או מקובע בדרך מסויימת. כל כאן ועכשיו, אף על פי שהוא ייחודי ונפלא בהופעתו, הוא מלא ורווי בשיוויון ואחידות מלאים.

הבהירות מאפשרת לכל להיות כפי שהוא. שינויים רצופים, המון צבעים, כל מיני צורות ועיצובים – הכל חדורים בשיווניות ובאחידות, כולם חדורים על ידי חוסר שינוי. הבלתי משתנה חודר את המשתנה, בלתי נפרדים האחד מהשני, בלתי ניתנים להפרדה. לא צריך להתנדנד בשום דרך, בלתי משתנה. "אני בלתי משתנה, או משתנה, משתנה, משתנה". יציב. יציבות מוחלטת לא חשוב מהי התצוגה עבורך או עבור כל שאר הדברים.

ייתכן ובתחילה התועלת לא תהיה כל כך ברורה. נקודת המפתח היא להישאר מעוניינים בבהירות. כל אדם מועצם באופן טבעי, כבר מועצם לגמרי על ידי הבהירות הקורנת, אז זה לא יהיה כל כך מיטיב להצביע על משהו אחר.

החברות בכל היא ברור. הכל כבר מיודד בבהירות. כדי להבין כל נקודת מבט, יש צורך לראות הכל מבהירות.

עלינו להיות נחושים באופן הבא: 'לעולם לא אוותר על רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים פעמים רבות, עד שזה נהיה רצוף!' רק את זה. רק אתם יכולים לדעת לבטח אם זה רצוף עבורכם או לא, האם הנוכחות הברורה של הבהירות נוכחת בכל עת או שמא אתם מוסחים או אינכם מוסחים. בהירות בהסחה, בהירות בחוסר הסחה. לא חשוב מה מופיע, לא חשוב כיצד הוא מכונה, הוא מכונה בהירות.

אין שום הגבלה על מה שאתם עשויים לחשוב, אילו רגשות יהיו לכם, תחושות או חוויות אחרות וכיצד הם יכוננו.

הדרך זה לא תלוי בסט מיוחד של נסיבות. זה יכול לקרות בכל מקום. אך בדרך הזאת אתם יכולים לומר שזאת נהיית דרישה עבור דברים שונים כמו, זאת נהיית דרישה לעבודה. אם אתם רוצים להיות בעמדת הנהגה, עליכם להראות הוכחה לבהירות מוחלטת. האם אתם רואים מה אני אומרת? או אם אתם רוצים להיות בזוג עם מישהו, אתם רוצים לראות איזו רמת בהירות יש להם – האם הם רוצים לשבת ולדבר על נקודות מבט כל הזמן או בין אם הם מחוייבים לבהירות. הבסיס למערכת היחסים נהיה ממש פשוט. אתם יודעים כיצד אתם רוצים להעביר את חייכם, ואז אתם יכולים להעביר את חייכם בדרך הזאת.

זה עד כדי כך רב עוצמה ופשוט.

כל רגע קצר של בהירות, הנלקח על ידי כל אדם בעולם, יוצר מחסן אדיר של בהירות שנהיה יותר ויותר רב עוצמה ומתפשט ברחבי העולם כולו. האם אינכם יכולים להרגיש בזה? זה באמת המקרה; אלו כל החלומות של משפחות הריינבו, הגרייטפול דד ו Power to the People. כל שאר הדברים שחלמנו – האיש הבוער – זה יותר אמיתי מהכל. זה יותר מהכל וזה בדיוק כאן. זה לא איזה חלום באסמפיא או מפגש חד שנתי. זה המציאות האמיתית, החיה והנושמת של כאן ועכשיו. המחסן האדיר, תיבת האוצרה הנפלאה של הבהירות.

האם אתם יודעים מה זה פורט – נוקס? זה המקום שבו אמריקה שומרת את מאגרי הזהב שלה. זה פורט נוקס. אולי אין שם דבר, אינני יודעת. אני לא כל כך בטוחה איך הם סידרו את זה. יש שם המון זהב, אך אנו עדיין בחוב של טריליון דולר.

באמצעות כוחה של הבהירות אנו יכולים לראות דרך כל הבעיות האלה. אנו יכולים לראות כיצד לפתוח את כל הבעיות ולא חשוב מהן. אף על פי שיייתכן וקיים שפע אדיר בפורט נוקס או במקומות אחרים שבהם מאגרים זהב עצומים, אין שום מחסן שהוא בעל ערך יותר מהבהירות. שם נמצא כוח ההישרדות שלנו כגזע, וכוחנו לשגשג. זה בכוח הזה של הבהירות, הכוח הטבוע בבהירות מאומת לכם בכל כאן ועכשיו.

רגעים קצרים: ההשקפה המאוזנת

ההשקפה המאוזנת היא ההשקפה של הבהירות. מדוע היא מאוזנת? כל נקודות המבט כלולות ומוכלות בתוכה. מהעמדה של ההשקפה הטהורה והצלולה של המודעות, ישנן רק נקודות מבט צלולות וטהורות. פשוט מאוד. ישיר מאוד. זוהי ההשקפה המאוזנת. מההשקפה המאוזנת של בהירות מוחלטת אתם מתחילים לראות פשוט כיצד לארגן את כל נקודות המבט, יהיו אשר יהיו, כך שהן לתועלת הכלל. לארגן את כל התופעות בדרך שבה ילד מארגן את כל הצעצועים בארגז חול, כך שהם לתועלת המרבית לכל. ללא ההשקפה המאוזנת של הבהירות, זה בלתי אפשרי לראות זאת, מכיוון שהיינו כל כך שקועים בפרוייקטים קטנים, התוכניות והפעולות, לא חשוב מהם. הבהירות היא מהנה לגמרי בדרך הזאת והיא מעצימה, מכיוון שיש כל כך הרבה אפשרות, כל כך הרבה פונטציאל, כל כך הרבה טבע מועיל. זה פשוט הטבע המועיל עצמו של ההשקפה המועילה – הנאה מוחלטת, שפע מוחלט, תועלת מוחלטת.

ייתכן ותגידו: "טוב, בסדר, אך האם בהירות אינה למעשה נפרדת ממחשבות, מרגשות, מתחושות ומחוויות אחרות?" האם מישהו מכס חשב כך? הרימו את היד! קרוב לוודאי. אפילו אם שמענו שהיא אינה נפרדת, עד שאנו לא תופסים את זה אינסטינקטיבית תמיד יהיה מעט ספק. בהכרה האינסטינקטיבית לא נשאר שום ספק אודות נוכחותה של הבהירות, שום ספק או בלבול לגבי זה, מכיוון שהכרנו בצורה אינסטינקטיבית שהבהירות נוכחת תמיד אפילו בספק ובבלבול. בכל מקום הבהירות היא השלטת.

רק מנקודת המבט של הידע החסר שלמדנו ישנה לכאורה נפרדות; מעמדת היתרון של הבהירות, אין כלל נפרדות. ידע הלוקה בחסר טוען שלתופעות יש טבע משל עצמן, שלכל תופעה יש טבע עצמאי משל עצמה ושהיא מתפתחת בדרך כלשהי בזכות עצמה או דרך מקור עצמאי. באמצעות כוחה של הבהירות אנו רואים ששום תופעה אינה יכולה להתגלות כבעלת טבע עצמאי. באופן מידי הכל מתבהר.

לומר שהכל הוא ריק, חסר טבע עצמאי, טהור הוא כל דבר אחר, זה נשאר בתוך מסגרת אינטלקטואלית, עד שאנו באמת מתוודעים לבהירות באופן ישיר. אז המשמעות עצמה של

מילים אלה מתחילה לחלחל אפילו מבלי לחשוב עליהם. זה נהיה ברור באופן חווייתי שנקודות מבט הן טהורות, אין שום ספק בכך.

זוהי הכוונה בהכרה אינסטינקטיבית. איננו יכולים להבין זאת באופן אינטלקטואלי. אנו יכולים ברמה מסויימת; אנו יכולים לומר: "ברור, במידה מסויימת אני יכול לראות שנקודות המבט אינן נפרדות מההירות. אני יכול לראות שלנקודות המבט אין טבע עצמאי; הן אינן עצמאיות ונפרדות מהמבט". זה טוב להבין זאת אינטלקטואלית זה פשוט מבוסס על היגיון טהור. אולם, בהוכחה החווייתית שלנו, אנו צריכים להכיר באופן אינסטינקטיבי שזהו המקרה. זוהי החשיבות של הלימודים הכתובים האלה המעניקים התוודעות שלמה להכרה האינסטינקטיבית בבהירות.

עם הבנה אינטלקטואלית בלבד תמיד תהיו מעלה אחת פחות. אתם מבינים מה אני אומרת? ישנן 360 מעלות במעגל. יכולה להיות לכם את ההבנה האינטלקטואלית הנפלאה ביותר בעולם, שיננתם כל מסה וטנטרה וכל שאר הדברים שיש, אתם מכירים אותם לגמרי, כל מילה ומילה, זיכרון צילומי, ועדיין תהיו 359 מעלות. ההכרה האינסטינקטיבית היא לגמרי המפתח. אז הכל מובן. הכל מובן. ההבנה האינטלקטואלית נפתחת לגמרי להכרה אינסטינקטיבית. לעיתים זה יהיה 360 מעלות ובפעמים אחרות זה יראה כמו כלום, אך יותר ויותר זה יהיה ברור לחלוטין בכל עת. זה פשוט איך שזה.

הודות לשילוב הכוח של השאיפה שלכם לבהירות עם כוחה של הבהירות עצמה, מתרחש מפגש מוצלח. התשוקה האולטימטיבית היא התשוקה לידע עצמי טהור לגמרי. זוהי התשוקה האולטימטיבית. זוהי השאיפה לדעת כיצד באמת הם פני הדברים, להיות באיזון מוחלט עם פני הדברים כפי שהם באמת. כאשר השאיפה הזאת נפגשת עם כוחה של הבהירות עצמה, ההתוודעות המעשית אל הבהירות, מתרחש מפגש מוצלח. זהו מפגש מעבר למילים, מפגש נרחב, פתוח לרווחה.

מפגש זה מתרחש בטבעיות באותה הדרך שהשמש והירח נפגשים כאשר ירח מלא זורח הודות למפגש שלו עם אורה של השמש. אור הירח: האם אי פעם תהיתם מהיכן הוא בא? מפגש טבעי לגמרי ופתוח לרווחה אינו יכול להיות מאולץ; השאיפה שלכם לבהירות נפגשת עם כוחה של הבהירות.

עוד המחשה מצויינת לכך שהבהירות נוכחת בתוך כל המחשבות, הרגשות, התחושות ושאר החוויות שלנו היא זאת של חמאה הנמצאת כבר בשמנת. חמאה כבר קיימת בשמנת מההתחלה, היא פשוט לא ניכרת. ישנם כמו כדורי חמאה קטנים הממלאים את השמנת כולה. כאשר השמנת נחבצת, החמאה ניכרת. היא מתחילה להתחבר עם חלקים אחרים של השמנת.

כך גם רגעים קצרים קשורים לבהירות האינסופית באותה הדרך שחביצת השמנת קשורה לתוצר של חמאה. באמצעות כוחם של רגעים קצרים, בהירות אינסופית נהיית יותר ויותר ברורה. באמצעות כוחה של חביצת השמנת, החמאה נהיית יותר ויותר ברורה. כמה מכם אי פעם חבצו חמאה? ניסיתם להכין קצפת אך יצאה לכם חמאה?

בדיוק כפי שחביצת השמנת אינה יכולה שלא להפיק חמאה, רגעים קצרים של בהירות תמיד ידגישו את הבהירות האינסופית הגלויה והניכרת בכאן ועכשיו. רק זה. רגעים קצרים. רב עוצמה מאוד, הכרחי מאוד. המהות של הכל מסוכמת בביטוי הזה.

בחביצת חמאה, השמנת הופכת לסמיכה ונגלית בהדרגה. בתחילה ייתכן ויהיה נדמה ששום דבר לא קורה. אפילו אם פשוט הכנתם קצפת ולא הכנתם חמאה. בתחילה זה יראה ששום דבר לא קורה, אך אז וואו, מהר מאוד, באופן הדרגתי מאוד, היא מתחילה להתעבות. אף על פי שבתחילה נדמה שדבר לא קורה, במהרה מאוד הערך של החביצה נראה.

אולם, עם התמדה, השמנת מפתחת מרקם סמיך יותר ואז החמאה עצמה מופיעה. אנו יכולים לסמוך על כך ללא כל ספק. התוצר של חמאה אינו יכול לחזור ולהיות שמנת. כך גם עם רגעים קצרים. אנו יכולים לסמוך על כך ללא כל ספק. באמצעות כוחה של החוויה שלכם עם רגעים קצרים, זה מכשיר אותכם לשתף את החוויה שלכם עם מישהו אחר. זה מאוד משכנע.

רגעים קצרים אינם יכולים להתבטל. ברגע שהתוודעתם אל הבהירות, זהו זה, זה לא יכול להיעלם. זה לא יכול לא לחזור לאי התוודעות. תמיד תהיה לכם את ההתוודעות אל הבהירות, אפילו אם לא תכירו בכך אי פעם שוב. באמצעות כוחה של ההכרה בכך, זה נהיה ברור.

השמנת מלאה בחמאה. זה נהיה ברור דרך חביצה. באופן דומה, אנו יכולים לסמוך על רגעים קצרים של בהירות, החוזרים ונשנים שוב ושוב. באופן ספונטני זה הופך לבהירות רצופה בכל המצבים. אנו מגלים בהירות בלתי הפיכה בכל עת.

באמצעות כוחם של רגעים קצרים, אנו מתחילים לגלות יותר ויותר תחושת בהירות הממלאת אותנו באנרגיה מרגיעה ורבת עוצמה. קרוב לוודאי שאפילו לא ידענו שזה אפשרי – להיות מלאים באנרגיה מרגיעה ורבת עוצמה בכל עת. כאשר אנו מכירים לפתע שאנו מלאים באנרגיה מרגיעה ורבת עוצמה בכל עת, איננו אפילו יודעים כיצד זה קרה. איננו יכולים ליחס זאת לרגעים קצרים; זה משהו הרבה יותר גדול מזה, אך בדרך כלשהי מרוכב בבהירות הפתוחה לחלוטין של הכאן ועכשיו.

אין שום דבר לפענח. ההוכחה והתוצאה, זה הכל. כל הדיבור על זה – פטפוט, רעיונות פילוסופיים, כל זה – זה נפלא, אך כל עוד אין את ההוכחה והתוצאה בחייכם, זה חסר חסר ערך, באמת. ההוכחה והתוצאה ברורות וניכרות בכאן ועכשיו. שם ההוכחה והתוצאה ניכרות: הכאן ועכשיו ולא בשום מקום אחר.

בכך שנמשיך ברגעים קצרים, בכל פעם שאנו זוכרים לעשות זאת, הרגעים יתחילו להתארך באופן טבעי.

כאשר רגעי הבהירות מתארכים, אנו מגלים שהתודעה (mind) והגוף שלנו מתפקדים בקלות רבה יותר. לא חשוב מה מתרחש. בתחילה ייתכן ויהיו לנו את אותם רגשות והרבה מאותם מחשבות ותחושות וכן הלאה, אך הכל מתפקד בקלות רבה יותר. איננו כל כך אובססיביים לגבי כל תחושה זעירה. במקום זאת, הכל מתגלגל בזרם אחיד. אם אנו צריכים לנקוט בפעולה כלשהי בנוגע לגוף שלנו, אנו פשוט נוקטים בה מתוך בהירות. אנו פשוט יודעים כיצד להמשיך; אנו יודעים מה לעשות וכיצד לפעול. אנו יודעים שאיננו צריכים להסתבך בכל מה שמתרחש. אנו מוצאים שחופש ממטרד הוא במטרד. כמו שחוסר הסחה הוא בהסחה. שם הוא נמצא, אך רוב הזמן אנו מחפשים אחר חוסר הסחה במקום אחר. זה בהסחה.

אנו מתחילים להבחין באיכות רגועה בחיי היומיום שלנו ובאנרגיה מועילה הולכת וגוברת. פשוט איכות מרגיעה. קודם כל אנו מבחינים באנרגיה המרגיעה ברגעים קצרים. ייתכן ואפילו

17.9.2009

לא נחשוב על זה כאנרגיה מועילה, מכיוון שעדיין אין לנו מספיק ניסיון בזה. בסופו של דבר נראה שבכל רגע של הכאן ועכשיו, ישנה אנרגיה מועילה הולכת וגוברת.

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