

Balanced View is een "grassroot" beweging die gegrond is op de ingeboren helderheid van gewaarzijn, waarin op een wezenlijke manier mensen ontstaan die innovatief zijn, zorg willen dragen en samen willen werken om de wereld doorslaggevend te veranderen.

Het vertrouwen op korte momenten van helderheid, vaak herhaald tot dit continu is, vergroot op opvallende wijze mentaal en emotioneel evenwicht, diep medeleven en doelmatige actie, vanzelfsprekende ethiek en zinvolle handelingen die iedereen ten goede komen.

[www.balancedview.com](http://www.balancedview.com)

[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)



BALANCED  
VIEW®  
FOR THE BENEFIT OF ALL

# Wel-Zijn In Ieder Moment

*praktische aanwijzingen*

De meest krachtige en makkelijke manier van leven

Wel-Zijn  
in Ieder Moment

*praktische aanwijzingen*

De meest krachtige en makkelijkste manier  
van leven

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

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

*Voor het welzijn van iedereen*



## DE HELDERHEID VAN GEWAARZIJN

---

De helderheid van gewaarzijn laat het meest waardevolle wat er bestaat zien. Het is ondersteunend voor iedereen. Het wordt ontdekt in de zin "Korte momenten, vaak herhaald, worden continue."

Deze simpele uitspraak heeft de kracht in zich om openhartige helderheid, samenwerking en vrede tussen de mensen wereldwijd te brengen.

Wat is een kort moment van helderheid? Het antwoord op die vraag vind je als je even *stopt met denken*-enkel voor een moment. Wat blijft? Een gevoel van alertheid en helderheid blijft. Dit is wat gewaarzijn is: helderheid en alertheid die net zo open zijn als een wolkenloze hemel. Helderheid die er is wanneer we *niet* denken, is er ook wanneer we *wel* denken. Alle gedachten verschijnen en verdwijnen vanzelf, zoals een vluchtlijn in de lucht.

Zodra gezichtspunten – gedachten, emoties, sensaties of andere ervaringen – zich vormen, herken ruimtelijke helderheid, stralend vanuit ieder gezichtspunt. Nu op dit moment, kijk naar je eigen ervaring of dat zo is of niet.

Een gezichtspunt is alles wat plaats vindt binnen het alomvattende zicht van helderheid. Het kan een gedachte, emotie, sensatie of een andere ervaring zijn, en het kan betrekking hebben op innerlijke of uiterlijke gebeurtenissen. Gezichtspunten binnen gewaarzijn kunnen vergeleken worden met een wind die door de lucht blaast. De wind en de lucht zijn onafscheidelijk. Beide zijn lucht.

Zoals de kleur blauw onafscheidelijk van de lucht is, zo zijn gezichtspunten onafscheidelijk van de helderheid van gewaarzijn. Het wordt ons duidelijk dat geen enkel gezichtspunt een bron heeft die los staat van helderheid.

Het maakt geen verschil welke gezichtspunten verschijnen. In helderheid,

verdwijnen zij vanzelf, zonder iets na te laten, zoals een lijn die in de lucht wordt getekend. Helderheid, ontspannen en heel potentieel, is de bron van mentaal en emotioneel evenwicht, inzicht, vaardigheden en zinvolle activiteiten. Door de kracht die instinctieve herkenning van gewaarzijn heeft, wordt dit meer en meer duidelijk.

Laat "the mind" en het lichaam gewoon rusten, zonder gedachten weg te drukken, zonder iets te zoeken. Dit is alles wat er nodig is, of een activiteit nou inspannend, relaxed of er tussenin is. Wat overblijft is helderheid en alertheid die open is als een heldere hemel. *Dit is wat helderheid is!* Wanneer de volgende gedachte komt, verschijnt die dankzij de helderheid en alertheid van gewaarzijn. Dit is vergelijkbaar met onmetelijke ruimte ongeacht de aanwezigheid van verschijningen hierin. Of we bewust zijn geen gedachten te hebben of juist wel, beide toestanden vereisen gewaarzijn.

Helderheid, in de onmiddellijkheid van de stroom van gedachten, emoties en



sensaties, is de bron van diepgaand inzicht, volmaakte helderheid, compleet mentaal en emotioneel evenwicht, medeleven en doelmatig handelen in alle situaties. De ingeboren bekwaamheid om op je gemak, wijs, gebalanceerd en medelevend te zijn, wordt ontdekt in helderheid.

Door de gewoonte om gezichtspunten te benadrukken, kan het zijn dat de eerste korte momenten van helderheid niet lang duren. Anders gezegd, er is misschien geen werkelijk stabiliteit. Het kan bijna onmiddellijk wegglijpen. Dat is helemaal goed. Daarom verlaten we ons op korte momenten, regelmatig, tot helderheid continue is. Dit is de sleutel om vertrouwen in gewaarzijn te krijgen.

We kiezen ervoor dat helderheid voor ons glashelder is of niet. Steeds weer een moment gewaarzijn is de belangrijkste keuze die we ooit zullen maken.

De eerste keer dat de keus wordt gemaakt om te vertrouwen op helderheid, in plaats gezichtspunten te benadrukken, is er een krachtig besef van de totale opluchting die

in helderheid gevonden wordt. Door iedere keer weer in deze simpele keuze te maken, zien we vanaf het begin gunstige effecten. De stroom van gezichtspunten wordt niet veranderd. Alles wordt gelaten *zoals het is*. Door het vermogen van helderheid, wordt helderheid meer en meer duidelijk.

In de allereerste keer van helderheid is meteen al het resultaat van volledige opluchting, mentaal en emotioneel evenwicht, helderheid, inzicht, medeleven, nuttig zijn voor jezelf en iedereen. Door herhaaldelijk te vertrouwen op helderheid wordt dit automatisch.

Korte momenten, vaak herhaald, worden continue. Deze uitzonderlijke invloedrijke methode geeft toegang tot een indrukwekkende intelligentie en helderheid die niet wordt opgemerkt wanneer de nadruk ligt op beschrijvingen of gezichtspunten. Blijf dus doorgaan, met het nemen van korte momenten die helderheid bevestigen, alles latend *zoals het is*, wanneer je er ook maar aan denkt, tot helderheid altijd blijvend is.

## VERTROUWEN KRIJGEN IN HELDERHEID

---

Helderheid is al vanzelf aanwezig. Het is niet dat we het niet hebben en het ergens in de toekomst hopen te krijgen. We zijn al helder. Erken kort dat helderheid er is, keer op keer en het wordt onmiskenbaar op elk moment. We kunnen van kristalzuivere helderheid genieten omdat helderheid altijd al aanwezig is. Het is niet nodig het te vinden. Dus kunnen we altijd vertrouwen op helderheid.

Genieten van korte momenten van helderheid is zoals ontspannen na beëindigen van een zware werkdag of na een warm en kalmerend bad. We zijn totaal ontspannen zonder iets te hoeven doen.

Ontspannen helderheid kan herkend worden onder elke omstandigheid - lopend, rennend, werkend, denkend, tijdens het opvoeden, studerend, etend, vrijend, en tijdens alle dagelijkse bezigheden.

Door de positieve effecten die we in korte momenten ontdekken, vertrouwen we ons vanzelf toe aan helderheid. Door ons groeiend vertrouwen wordt helderheid wordt automatisch nieuw leven ingeblazen en meer en meer in onze dagelijkse bezigheden gezien. Door het wennen hieraan, wordt onze herkenning van helderheid stabiel en automatisch.

Sta herhaaldelijk korte momenten van helderheid toe, terwijl je alles laat *zoals het is*. Korte momenten van helderheid maken in toenemende mate de gabalanceerde blik en inzicht van helderheid duidelijk.

Korte momenten, keer op keer herhaald, *worden* automatisch. Onophoudelijke helderheid laat zich steeds meer zien totdat het altijd glashelder is. Door dit te gaan beoefenen, krijgen we een diep vertrouwen in de kracht van korte momenten om welzijn in ons leven te brengen. We houden het simpel; korte momenten vaak herhaald.

Als we positieve gezichtspunten hebben, is dat goed. Als we negatieve gezichtspunten

hebben is dat goed. *Het is niet nodig de natuurlijke stroom van gezichtspunten te controleren.* Leg de nadruk op helderheid - dat is alles. Gedachten, emoties en sensaties stromen gewoon voort terwijl ze doen wat ze doen. Dit is de sleutel. Alles rust in natuurlijke volmaaktheid . Laat het *zoals het is.*

Het enige wat nodig is, is een moment van ongeunstelde natuurlijkheid van helderheid, *toe te laten.* In plaats van erop gericht te zijn, wordt het simpelweg toegestaan *zoals het er al is.* Het is een kwestie van opbouwen van vertrouwen in altijd aanwezige helderheid. Met meer vertrouwen in helderheid, hebben we het minder nodig om bewust een kort moment te nemen en de herkenning, dat gewaarzijn zichzelf bevestigt, wordt eenvoudiger.

Helderheid is overheersend in de natuurlijke stroom van alle zichtpunten, dag en nacht. In korte momenten van helderheid, bekrachtigen we de helderheid in al onze ervaring. We krijgen vertrouwen in helderheid omdat het ons ten goede komt, en uiteindelijk inspireert dat ons om

ondersteunend voor alles en iedereen te zijn. Korte momenten van gewaarzijn: dit is een heel praktische benadering.

Onderschat nooit de kracht van deze simpele beoefening. Het is de grootst mogelijke kracht op aarde.

# MENTAAL EN EMOTIONEEL EVENWICHT

---

Een kort moment van helderheid is volledig. Het is niet verwickeld in hoop en angst, ups en downs en andere extremen van gezichtspunten.

In wat voor verband gezichtspunten ook verschijnen, probeer de ervaring op geen enkele manier te veranderen. Zo is er welbehagen zonder uitleven, afwijzen of vervangen van welke gedachte, emotie, sensatie of wat voor andere ervaring dan ook.

Er wordt geen voeding meer gegeven in de wens een positief gezichtspunt te hebben, geen investering in de wens om gezichtspunten te verbeteren, noch in de angst dat negatieve gezichtspunten zich vergroten. Het maakt niet uit welk gezichtspunt er verschijnt, het brengt niets teweeg. Het kan geen enkele schade berokkenen, omdat het onmiddellijk herkend wordt als helderheid. Het lost

spontaan op, zonder iets te moeten doen. Er is volledig welbehagen, alertheid, helderheid, inzicht en openhartigheid in wat er ook gebeurt. Alles is eenvoudig – eenvoudiger kan het niet.

Echt vertrouwen is de instinctieve realisatie van openhartige helderheid - het zien hoe te steunen op helderheid in elk gezichtspunt. Door het vermogen van helderheid, zijn we niet langer bang van onszelf.

Dit is te vergelijken met het spontaan laten vallen van een zware lading op de grond. Door de kracht van helderheid, wordt je bevrijdt van de last om gezichtspunten te veranderen. Natuurlijke volmaaktheid wordt instinctief herkend. Helderheid is vrij in haar natuurlijk perfectie.

Door de kracht van een kort moment van helderheid, vaak herhaald, wordt het onmogelijk om van slag te raken door verstorende emoties. In plaats daarvan, blijf je zoals je bent - stabiel, helder en op je gemak. Het is de makkelijke manier van



leven. Onveranderlijke helderheid is je voordeel.

Of er een moment van helderheid is of niet, allebei is goed. Wanneer er complete afleiding door gedachten is, is dat ook goed. Wanneer er afleiding is, ontspan eenvoudig op een natuurlijk manier zodra je opmerkt dat er afleiding is. Dit is een kort moment van helderheid. Door dit te herhalen, keer op keer, wordt herkend dat het er altijd is. Helderheid is natuurlijk aanwezig of er nu afleiding is of niet. Zo simpel is helderheid!

Helderheid is in harmonie met gezichtspunten. Er is geen gevecht met gezichtspunten meer gaande. Dit is het beste welzijn. Open, ruimtelijke helderheid maakt het op natuurlijke wijze mogelijk gezichtspunten te laten zijn zoals ze zijn. Het is niet nodig om gezichtspunten te bewaren of te verwijderen. Alles gebeurt heel gewoon. Daar het in een kort moment van helderheid niet nodig is om de stroom van ervaringen te veranderen, stopt het werken met tegengif of heelmeesters totaal.

Gewaarzijn heeft een altijd aanwezige natuurlijke helderheid, zoals helder licht dat de hemel vult op het midden van de dag. Het heeft deze helderheid van zichzelf. We hoeven er niets voor te doen om die helderheid er te laten zijn; het komt vanzelf op, is natuurlijk aanwezig. Het hangt nergens van af. In gewaarzijn, is helderheid onmiskenbaar en het geluk van de zekerheid daarvan wordt duidelijk als onze natuurlijke staat. Dit is de vreugde van het weten dat gewaarzijn de onvernietigbare helderheid van iedere ervaring is.

Het is niet nodig om naar helderheid te zoeken. Het is niet nodig je af te vragen: "Waar is het?" "Is het er wel of niet?". Geniet simpelweg van helderheid en zijn natuurlijk proces om continu te worden door middel van korte momenten. Het is niet nodig helderheid te vinden. Ontspan. Ontspan gewoon; dat is alles. Helderheid zal op een natuurlijke manier, meer en meer duidelijk worden.

Door te realiseren dat helderheid en gezichtspunten onafscheidbaar zijn, groeit

vertrouwen. Geen angst voor gezichtspunten te hebben is een teken van vertrouwen in helderheid. Het draagt grote zorg voor het leven en voor onze invloed op de wereld. Bovendien is er mentaal en emotioneel evenwicht en wel-zijn op elk moment zonder ups en downs.

Medeleven en de kwaliteit om adequaat in alle situaties te handelen, komt makkelijk door de kracht van helderheid.

# KRACHTIGE ONDERSTEUNING

---

Helderheid is niet een manier om het dagelijks leven te vermijden. Het is een manier om alles in het leven volledig te omarmen met het voordeel van een gebalanceerde zienswijze en helderheid.

Wel-zijn komt van korte momenten van helderheid in plaats van het proberen gezichtspunten te reguleren. Simpele, rechtdoorzee helderheid is verhelderend en versterkend. Het put schadelijke psychologische en gedragsstoornissen uit en vervolmaakt tegelijkertijd gunstige kwaliteiten en acties.

Als gezichtspunten benadrukt worden, wordt er vanuitgegaan dat zij kracht op zichzelf hebben. De instinctieve herkenning van helderheid maakt duidelijk dat een gezichtspunt zijn enige origine in helderheid heeft. Alle gezichtspunten vinden hun bron in helderheid en in geen enkel gezichtspunt kan een onafhankelijke natuur gevonden worden.

Een propvolle geconstrueerde persoonlijke identiteit wordt opgebouwd door het verzamelen van gezichtspunten. Ware, onge Kunstelde identiteit wordt ontdekt in helderheid en haar natuurlijke, nuttige manier van zijn. Vertrouwen op helderheid leidt tot complete mentale en emotionele evenwichtigheid en het benadrukken van standpunten leidt tot verwarring en spanning. Instinctieve herkenning van helderheid onthult ingeworteld evenwicht, vrede, liefde, geluk en vanzelfsprekende warmte.

Er ontstaat ruimte voor adequate handelingen en wijs inzicht in het evenwichtige veld van helderheid. Dit grote weldadige vermogen heeft een vanzelfsprekend verschijnende moraal en ethiek die ten goede komt aan iedereen. De kracht van inzicht en behendigheden in alle situaties, komt naar voren door te vertrouwen op vruchtbare helderheid, in plaats van verward te raken in gezichtspunten.

Door de kracht van korte momenten van helderheid, regelmatig herhaald, wordt het

continu. Er is bevrijding van fixatie op gezichtspunten. Wanneer korte momenten van helderheid regelmatig worden herhaald, wordt de herkenning van helderheid continue en aaneengesloten. Het is stabiel in zichzelf geworden. Mocht de herkenning van helderheid wegglijpen, wordt het simpelweg herhaald. Korte momenten, regelmatig herhaald, bevestigen instinctieve herkenning van helderheid. Heel eenvoudig wordt dit in onze directe ervaring gezien.

Dit is krachtige helderheid die niets te bewaken of te verdedigen heeft. Het vanzelfsprekende van helderheid is wijd open in alle gezichtspunten. Het is volledige simpelheid en ruimtelijkheid van geest, we worden natuurlijk en spontaan. We relateren met warmte en directheid, en het maakt onze aanleg om moeiteloos van grote ondersteuning voor onszelf en anderen te zijn duidelijk.

Wanneer we naar de resultaten van korte momenten van oneindige helderheid kijken, ontdekken we dat ze inderdaad veel teweeg brengen. We krijgen hiermee

contact met een vorm van kennis, die ons volledig mentaal en emotioneel evenwicht, inzicht, compassie, natuurlijke ethiek en bekwaam handelen onder alle omstandigheden geeft.

Door het tegenwoordig aanwezige gemak van vervoer, internet en telecommunicatie, is het de eerste keer in de geschiedenis dat iedereen hiermee in contact kan komen en in de directe ervaring kan zien. Met elkaar tonen we de kracht er van aan.

## BRONNEN VAN BALANCED VIEW

---

Er zijn veel bronnen beschikbaar voor iedereen die geïnteresseerd is om meer te weten te komen van de Great Freedom/Balanced View Training. De voornaamste bron is de Great Freedom website [www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org) en [www.balancedview.com](http://www.balancedview.com). Hierop zijn veel publieke lezingen, video's, boeken en een forum geplaatst. Het forum is een plaats waar mensen vanuit de hele wereld hun ervaring delen over wat vertrouwen in helderheid in het dagelijkse leven heeft gegeven. Alle video's en audio gesprekken zijn gratis en kunnen makkelijk worden gedownload in mp4 en mp3 formaat.

Ook is er op de website een lijst te vinden met het aanbod van Balanced View trainings die wereldwijd worden aangeboden door erkende leraren. Dit varieert van persoonlijke en publieke bijeenkomsten tot lessen en bijeenkomsten die via tele-conferenties worden aangeboden.



Het ondersteunende netwerk van Balanced View - de Vier Hoofdpeilers- zijn 24 uur per dag, zeven dagen per week beschikbaar voor iedereen die geïnteresseerd is om vertrouwen in helderheid te krijgen.

Wanneer vertrouwen wordt geïnspireerd door Balanced View Vier Hoofdpeilers -1) korte momenten van helderheid, 2) de leraar, 3) de lessen, en 4) de wereldwijde gemeenschap - groeit het intuïtief besef van openhartige helderheid tot dit zichzelf continueert. Dan is het niet langer mogelijk om zich te laten bedotten door de verschijningen van gezichtspunten, niet tijdens het leven en niet bij de dood.