

Dobrobyt W Każdej Chwili

Praktyczne Instrukcje

Skuteczny i łatwy sposób na życie



Dobrobyt w Każdej Chwili

Praktyczne Instrukcje

Skuteczny i łatwy sposób na życie

Dobrobyt w Każdej Chwili z mediów Balanced View jest licencjonowane pod Creative Commons Attributions – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 3.0 United States License.

Oparte na pracy przez www.greatfreedom.org/wellbeingbook.html.

Dla Korzyści Wszystkich

PRZEJRZYSTOŚĆ ŚWIADOMOŚCI

Przejrzystość świadomości objawia ogromny skarb korzyści dla ludzkiego istnienia. Dostarcza największego z bogactw. Bogactwo to jest zawarte we frazie: „Krótkie chwile klarowności, powtarzane wiele razy, stają się ciągłe”.

Takie proste stwierdzenie rzeczywiście ma moc przyniesienia serdecznej, otwartej jasności, współpracy i pokoju dla kultury ludzkiej na skalę globalną.

Czym jest ten krótki moment klarowności? Aby to rozpoznać, przestań myśleć – tylko przez chwilę. Co pozostaje? Poczucie rażności, obecności i przejrzystości. To właśnie świadomość: przejrzystość i czujność jak bezchmurne niebo. Ta klarowność, która jest obecna kiedy nie myślimy, jest też obecna kiedy myślimy. Wszystkie myśli pojawiają się i znikają naturalnie, tak jak droga lotu ptaka na niebie.

W momencie kiedy punkty widzenia (myśli, emocje, uczucia, nastroje czy inne doświadczenia) się formują – rozpoznaj przestrzenną świadomość, która świeci przez każdy punkt widzenia. W tej właśnie chwili spójrz na siebie, na swoje doświadczenie i zobacz czy tak jest, czy też nie.

Punkt widzenia to wszystko co zachodzi we wszechogarniającym widzeniu świadomości. To może być myśl, uczucie, emocja, czy inne doświadczenie i może odwoływać się do zdarzenia wewnętrznego lub zewnętrznego. Punkty widzenia można porównać do wiatru wiejącego przez powietrze. Wiatru i powietrza nie można odzielić. Oba są powietrzem.

To tak jak kolor niebieski jest nieodłączny od nieba, podobnie punkty widzenia są nieodłączne od świadomości. Zaczynamy realizować, że punkty widzenia nie mają odrębnej natury od świadomości.

Nie ma znaczenia jekiego rodzaju punkty widzenia powstają. Same się rozwiązują w świadomości, nie zostawiając śladu. To tak jakby pociągnąć ręką w powietrzu. Odprężona i pełna mocy

świadomość jest źródłem mentalnej i uczuciowej równowagi, wglądu w naturę stworzenia, zaradnych cech oraz sprawnego działania. Poprzez moc instynktownego rozpoznania świadomości, więcej i więcej postrzegamy wszystko jako pełne i oczywiste.

Po prostu, niech umysł i ciało odpoczywają naturalnie, bez odpychania czy szukania czegokolwiek. To wszystko czego potrzeba.

Czy sytuacja jest naprężona, intensywna, spokojna czy pośrednia – rozluźnij się. Co pozostaje to przejrzystość, rażność i otwartość, tak jak przejrzyste niebo. To właśnie świadomość!

Kiedy następne myśli, uczucia czy emocje biorą miejsce, objawiają się one z powodu i poprzez klarowność i rażność świadomości. Jest to podobne do niezmiernego nieba, które jest zawsze obecne, niezależnie co się w nim i na nim pojawia. Bez względu, czy jest uwaga i postrzeganie obecności myśli czy jej też nie ma – oba stany nie mają istnienia bez świadomości.

Jasność świadomości w bezpośrednim biegu myśli, uczuć, emocji jest źródłem niesamowitej intuicji, doskonałej klarowności, całkowitej mentalnej i emocjonalnej równowagi oraz współczucia i zaradności we wszystkich sytuacjach. Wrodzona zdolność bycia rozluźnionym, zrównoważonym, mądrym, współczującym jest naturalnie rozpoznana w świadomości.

Ze względu na nasz nawyk podkreślania punktów widzenia, te pierwsze chwile przejrzystości nie będą może trwałe. Innymi słowy, początkowo może nie być prawdziwej stabilności. To zupełnie w porządku. Dlatego polegamy na krótkich chwilach, wiele razy, aż przejrzystość jest ciągła. To jest kluczowe w nabywaniu pewności w klarowność.

Klarowność może być dla nas oczywista i to od nas zależy. Klarowność z chwili na chwilę jest dla nas najważniejszym wyborem.

Już za pierwszym razem, przez wybór polegania na

świadomości, zamiast podkreślania punktów widzenia, mamy poczucie wielkiej siły i pełnej ulgi. Poprzez powracanie do tego prostego wyboru, widzimy korzyść już od samego początku. Nurt punktów widzenia nie jest zmieniony. Wszystko jest po prostu zostawione takie jakim jest. Poprzez moc świadomości i jej rozpoznawanie, jest ona bardziej i bardziej oczywista.

Pierwsza chwila świadomości zawiera już rezultat całkowitej ulgi, mentalnej i uczuciowej równowagi, klarowności, intuicji, współczucia i korzyści dla siebie i innych. Przez poleganie na świadomości raz za razem, staje się ona automatyczna. Krótkie chwile, wiele razy, stają się ciągłe. Owa szczególnie efektywna metoda, daje nam zasięg do pełnej inteligencji i przejrzystości, która jest niepostrzegalna, gdy podkreślamy opisy czy punkty widzenia. A więc trzymaj się krótkich chwil przejrzystości, pozostawiając wszystko tak jak jest, kiedykolwiek o tym pamiętasz, aż przejrzystość będzie zawsze ciągła.

UWIERDZENIE W KLAROWNOŚCI

Klarowność jest już naturalnie obecna. To nie jest tak, że my jej nie posiadamy i mamy nadzieję jej uzyskania gdzieś w przyszłości. My już jesteśmy świadomi, klarowni. Chwilowo potwierdzaj klarowność, raz za razem i stanie się ona zawsze oczywista. Możemy radować się kryształowo czystą klarownością, ponieważ jest już ona zawsze obecna. Nie musimy jej szukać i dlatego możemy zawsze na niej polegać.

Radować się przejrzystością przez krótkie chwile to tak jakby zakończyć ciężki dzień pracy, czy też odprężenie po gorącej kąpieli. Jesteśmy całkowicie rozluźnieni bez niczego już do zrobienia.

Odprężoną przejrzystość możesz rozpoznać w jakichkolwiek okolicznościach – w ciągu spaceru, w biegu, w pracy, w myśleniu, jedzeniu, kochaniu się i we wszystkich codziennych czynnościach.

Ze względu na tyle korzyści, które odkrywamy przez krótkie chwile, naturalnie angażujemy się w klarowność.

Klarowność jest sama z siebie ożywiona w naszych codziennych czynnościach, poprzez nasze zapoznanie się z nią i nabywanie pewności. Przyzwyczajając się w ten sposób, nasze rozpoznanie klarowności staje się stabilne i automatyczne.

Wciąż na nowo pozwalaj na krótkie chwile klarowności, zostawiając wszystko właśnie tak jak jest. Praktyka krótkich chwil coraz bardziej otwiera zrównoważone widzenie i wgląd przejrzystości.

Krótkie chwile, powtarzane raz za razem, rzeczywiście stają się automatyczne. Nieskończona klarowność staje się bardziej i bardziej oczywista, aż jest zupełnie wyraźna w każdym momencie. Przez włożenie tego w praktykę, osiągamy głęboką pewność w moc krótkich chwil i ich siłę korzyści w naszym życiu. Prosto stwierdzając: Krótkie chwile, wiele razy.

Jeśli mamy pozytywne punkty widzenia, to dobrze. Jeśli mamy

negatywne punkty widzenia, to też dobrze. Nie ma potrzeby kontroli naturalnego biegu punktów widzenia. Umieść nacisk na klarowność – to wszystko. Myśli, emocje, nastroje przepływają, robiąc sobie cokolwiek chcą sobie robić. To kluczowy punkt. Wszystko spoczywa w naturalnej doskonałości, zostaw to tak jak jest.

Potrzebujemy tylko pozwolić sobie na moment niewymyślonej naturalności klarowności. Zamiast się nad tym koncentrować, zwykle na to pozwalamy, dokładnie tak jak jest. To kwestja nabycia pewności w już istniejącą klarowność. Czym bardziej jesteśmy pewni w obecność klarowności, tym mniej potrzebujemy celowo polegać na krótkich chwilach i łatwiej rozpoznajemy, że przejrzystość utrzymuje się sama.

Przejrzystość świadomości panuje w naturalnym nurcie wszystkich punktów widzenia, dzień i noc. Klarowność sama się potwierdza. Przez krótkie chwile klarowności, wzmacniamy jasność klarowności w całym naszym doświadczeniu.

Zaczynamy nabywać pewności w klarowność dla korzyści własnej, a ostatecznie inspirowane nas to do działania i bycia dla korzyści wszystkich. Krótkie chwile, wiele razy: to bardzo praktyczne podejście.

Nigdy nie lekceważ mocy tej prostej praktyki. Jest ona największą siłą na Ziemi.

MENTALNA I UCZUCIOWA

RÓWNOWAGA

Krótką chwilą klarowności jest kompletna. Jest wolna od uwikłania w nadzieję i strach, wolna od wzlotów i upadków i innych skrajności punktów widzenia.

W jakimkolwiek kontekście się punkty widzenia pojawiają, nie próbuj zmieniać doświadczenia w żaden sposób. Z tym przychodzi rozluźnienie bez odpustu, odpychania czy zmieniania jakichkolwiek myśli, emocji, uczuć, czy innych doświadczeń.

Nie ma pragnienia trzymania się pozytywnych punktów widzenia, nie ma potrzeby polepszania punktów widzenia w żaden sposób, ani bania się, że negatywne punkty widzenia się pogorszą. Bez względu na to jakie punkty widzenia się pojawiają, nic nie mają do osiągnięcia. Nie mogą też nic uszkodzić, bo już w momencie ich samego się ukazania, rozpoznana jest ich esencja, jako klarowność. Wszystko rozwiązuje się spontanicznie, bez potrzeby robienia czegokolwiek. Panuje całkowite rozluźnienie, czujność, intuicja i otwarta serdeczność, cokolwiek się wydarza. Wszystko jest proste, bardziej proste niż proste.

Prawdziwa pewność jest instynktownym rozpoznaniem szczerzej klarowności; wiedza o tym jak polegać na klarowności w jakimkolwiek punkcie widzenia. Przez moc tej przejrzystości już się samych siebie nie boimy.

To tak jakbyś spontanicznie pozwolił sobie na zrzucenie olbrzymiego ciężaru.

Przez moc klarowności, ciężar potrzeby zmieniania biegu punktów widzenia zostaje uwolniony i naturalna doskonałość jest instynktownie rozpoznana. Klarowność jest wolna w swojej naturalnej doskonałości.

Przez moc krótkich chwil przejrzystości, powtarzanych wiele razy, wyprowadzenie z równowagi przez negatywne emocje

staje się niemożliwe. Zamiast tego pozostajesz zwykle tak jak jesteś – zrównoważony, jasny i rozluźniony. To jest prosty sposób życia. Niezmierna klarowność jest twoim widzeniem, punktem wyjścia i odniesienia.

Czy jest chwila przejrzystości, czy też jej nie ma, to w porządku. Jeżeli jesteś rozproszony myślami, to też w porządku. Kiedykolwiek istnieje zatracenie po prostu rozluźnij się, w naturalny sposób, w danym momencie gdy zauważasz owe postrzeganie. To jest krótką chwilą przejrzystości. Przez powtarzanie tego relaksu, rozpoznajemy, że jest on zawsze obecny. Przejrzystość jest naturalnie obecną, bez względu na to, czy jest rozproszenie, czy nie. Klarowność jest właśnie tak prosta!

Klarowność jest zharmonizowana z punktami widzenia. Nie ma już walki z punktami widzenia. To największy dobrobyt. Otwartą, przestrzenną klarowność naturalnie pozwala na byt punktów widzenia, takimi jakimi są. Nie ma potrzeby zatrzymywania, czy wymazywania punktów widzenia. Wszystko zachodzi prosto. Ze względu na to, że nie ma potrzeby zmieniania nurtu doświadczeń, w krótkiej chwili klarowności, odtrutki i różne zapobiegania mentalne zupełnie się kończą.

Klarowność/świadomość jest zawsze naturalnie przejrzysta, tak jak klarowne światło przepaja czyste niebo w samo południe. Naturalnie jest świadomość przepojona przejrzystością. Nic nie potrzebujemy aby świadomość istniała; naturalnie się objawia, naturalnie jest obecna, od niczego nie zależy. W świadomości, oczywistość klarowności i radość pewności stają się ewidentne jako nasz naturalny stan. Ta wielka radość istnieje w wiedzy, że świadomość jest niezniszczalną przejrzystością w każdym doświadczeniu.

Nie ma potrzeby szukania klarowności, która jest zawsze naturalnie obecna. Nie musisz się pytać, „Gdzie ona jest?” „Czy jest tu obecna, czy nie?”. Po prostu ciesz się klarownością i naturalnym procesem, gdzie ona staje się ciągła przez praktykę krótkich chwil. Nie musisz jej szukać. Zrelaksuj się, to wszystko. Klarowność, naturalnie stanie się bardziej i bardziej oczywista.

Przez rozpoznanie, że klarowność i punkty widzenia są nieodrębne, nabywamy głębokiej pewności. Jeśli już nie ma strachu przed punktami widzenia, to znak, że nabywamy pewności w świadomość. W tym zawarta jest troska o życie i o to jak my wpływamy na świat. Co więcej, oznacza to mentalną i emocjonalną równowagę i dobrobyt w każdej chwili, bez wzlotów i upadków.

Przez moc klarowności, współczucie i kompetencja do zręcznego działania przychodzą naturalnie w każdej sytuacji.

PEŁNOMOCNA KORZYŚĆ

Klarowność to nie jest sposób na unikanie codziennego życia. To droga do pełnego objęcia życia z platformy zrównoważonej wizji i przejrzystości.

Dobrobyt przychodzi przez poleganie na krótkich chwilach klarowności, a nie przez próby regulacji punktów widzenia. Prosta, bezpośrednia Klarowność rozjaśnia i umacnia. Wyczerpuje wszelkie szkodliwe psychologiczne i zachowawcze wzorce, a zarazem doskonali korzystne cechy i działanie.

Kiedy podkreślamy punkty widzenia, zakładamy, że mają jakąś moc same w sobie. Rozpoznając klarowność instynktownie, widzimy, że ich jedynym źródłem jest klarowność. Wszystkie punkty widzenia mają swój początek w klarowności i żaden punkt widzenia nie ma niezależnej, samoistnej natury.

Spięcie i ściśle skonstruowana tożsamość jest rezultatem akumulacji punktów widzenia. Prawdziwą, niewymyśloną tożsamość odkrywamy w klarowności. To naturalny i użyteczny sposób bycia.

Poleganie na klarowności prowadzi do pełnej mentalnej i uczuciowej równowagi, a podkreślanie punktów widzenia do spięcia i obłąkania. Przez instynktowne rozpoznanie klarowności budzimy naszą wrodzoną stabilność, spokój, miłość, szczęście i naturalne ciepło.

W zrównoważonej wizji klarowności zachodzi pełne otwarcie głębokiej intuicji i zręcznego działania. Ta wielce korzystna moc naturalnie przejawia wrodzoną moralność i etykę dla pożytku wszystkich. Moc głębokiej intuicji i zręcznego działania we wszystkich sytuacjach przychodzi przez wspieranie się potężną klarownością. Pozostaje to nierozpoznane, kiedy angażujemy się w podkreślanie punktów widzenia.

Poprzez moc krótkich chwil klarowności, powtarzanych wiele razy, staje się ona ciągła. Odczuwamy ulgę i odprężenie od punktów widzenia. Krótkie chwile, powtarzane wiele razy odpowiadają rozpoznaniu ciągłej i nieprzerwanej klarowności.

Znajdujemy, że jest ona stabilna sama w sobie. Jeżeli rozpoznanie klarowności umyka, powtarzamy je zwykle na nowo. Krótkie chwile, wiele razy potwierdzają instynktowne rozpoznanie klarowności. Po prostu odkrywamy to w naszym własnym doświadczeniu.

To jest właśnie pełna mocy klarowność, która przed niczym się nie musi bronić i niczego nie musi zwalczać. Naturalna swoboda klarowności jest szeroko otwarta we wszystkich punktach widzenia. Jest to absolutną prostotą i przestrzennością umysłu. Przez moc klarowności stajemy się naturalni i spontaniczni. W relacjach z innymi jesteśmy ciepłi i bezpośredni i uzewnętrzniamy nasz potencjał niezmiernej korzyści dla siebie i innych bez kombinacji i sztuczności.

Kiedy patrzymy na rezultaty krótkich chwil nieskończonej przejrzystości, widzimy, że są one rzeczywiście bardzo efektywne i pełne mocy. Jako globalna kultura ludzka, odkrywamy rodzaj wiedzy, który dostarcza nam pełnej mentalnej i emocjonalnej równowagi, intuicji, współczucia, naturalnej etyki i korzystnej zaradności we wszystkich sytuacjach.

Z łatwą transportacją, internetem i telekomunikacją dzisiaj dostępnymi, po raz pierwszy w historii każdy może to odkryć we własnym doświadczeniu i my razem to demonstrujemy.

ZASOBY BALANCED VIEW

Istnieje wiele zasobów i wsparcia dostępnych dla wszystkich zainteresowanych praktyką Balanced View. Głównym źródłem informacji są nasze strony internetowe, www.greatfreedom.org oraz www.balancedview.org. Tam możemy znaleźć liczne rozmowy publiczne, klipy wideo, książki i forum. Forum jest miejscem, gdzie ludzie z całego świata dzielą się swoim doświadczeniem polegania na klarowności w codziennym życiu. Wszystkie klipy wideo i audio są darmowe i łatwe do pobrania w formacie mp4 i mp3.

Na naszej stronie znajdziesz też harmonogram szkoleń Balanced View prowadzony przez autoryzowanych szkoleniowców na całym świecie. Oferowana jest szeroka skala różnych szkoleń, od spotkań twarzą w twarz i spotkaniem otwartymi, do spotkań i treningów telekonferencyjnych.

Wsparcie Balanced View – tzw. Cztery Filary – są dostępne 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu dla każdego, kto jest zainteresowany nabyciem pewności w klarowność.

Kiedy nabywamy pewności, inspirowani przez Cztery Filary Balanced View – 1) krótkie chwile klarowności, 2) mentor, 3) szkolenia, 4) światowa społeczność – zachodzi wzrastające instynktowne rozpoznanie otwartej, serdecznej klarowności, aż do całkowitej jej ciągłości, na zawsze. Wtedy, oszołomienie objawami punktów widzenia staje się niemożliwe, ani za życia, ani na progu śmierci.

Balanced View jest światowym ruchem obywatelskim, spotanicznie rosnącym - jest oparty na wrodzonej klarowności, która efektywnie stwarza świat innowacyjnych, troskliwych ludzi, współpracujących ze sobą dla potężnej zmiany w społeczeństwie.

Poleganie na krótkich chwilach klarowności, powtarzanych wiele razy, dramatycznie zwiększa mentalną i emocjonalną równowagę, głęboką troskę i siłę, naturalną etykę i umiejętne działanie dla korzyści wszystkich.

www.balancedview.org
www.greatfreedom.org



BALANCED
VIEW
FOR THE BENEFIT OF ALL