

Bienestar en
Cada Momento
Instrucciones Prácticas

La Forma más Poderosa y Fácil de Vivir

Bienestar en Cada Momento

INSTRUCCIONES PRÁCTICAS

La Forma más Poderosa y Fácil de Vivir

Bienestar en Cada Momento de Balanced View Media tiene una licencia de Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 United States License.

www.greatfreedom.org/wellbeingbook.html

Para el Beneficio de Todos

LA CLARIDAD DE LA CONCIENCIA

La claridad de la conciencia ilumina un inmenso y beneficioso tesoro de la humanidad. Proporciona la más grande de todas las riquezas. Este tesoro está contenido en la frase "breves momentos de claridad, repetidos muchas veces, se vuelven continuos".

Una afirmación tan simple como esta tiene el gran poder de promover claridad abierta y generosa, cooperación y paz en la cultura humana global.

¿Qué es un breve momento de claridad? Para saber la respuesta a esta pregunta, *para de pensar*, sólo por un momento. ¿Qué permanece? Una claridad despierta permanece. Esto es la conciencia: lucidez alerta y relajada, abierta como un cielo sin nubes. Una claridad que está presente cuando *no estamos pensando* y también cuando *pensamos*. Todos los pensamientos aparecen y desaparecen espontáneamente, como la ruta del vuelo de un ave en el cielo.

Reconoce la claridad, espaciosa y resplandeciente en cada pensamiento, emoción, sensación u otras experiencias, en el mismo momento en que éstas se forman. Ahora mismo, considera tu propia experiencia y observa si es así o no.

Un punto de vista es cualquier cosa que ocurra en la visión global de la claridad. Puede ser un pensamiento, emoción, sensación u otra experiencia, y se puede referir a eventos internos o externos. En la claridad de la conciencia, los puntos de vista se pueden comparar al soplo de una brisa en el aire. La brisa y el aire son inseparables. Ambos son aire.

Así como el color azul es inseparable del cielo, los puntos de vista son inseparables de la claridad de la conciencia. Nos damos cuenta de que no hay ningún punto de vista que tenga un origen independiente de la claridad.

No importa qué puntos de vista aparezcan. Desaparecen naturalmente en la claridad, sin dejar huella, como una línea dibujada en el cielo. La claridad, relajada y

enormemente potente, es fuente de estabilidad mental y emocional, comprensión profunda, así como de capacidades y actividades extraordinarias. Gracias al poder del reconocimiento instintivo de la claridad, estas cualidades se vuelven cada vez más evidentes.

Relaja el cuerpo y la mente naturalmente, sin alejar los pensamientos, sin buscar nada. Esto es todo lo que se necesita, sin importar lo ardua o relajada que sea la actividad. Lo que permanece es una claridad despierta, abierta como el cielo diáfano. *¡Esto es la claridad!* Cuando aparece el próximo pensamiento, aparece gracias a la claridad e inteligencia despierta de la conciencia. Esto es similar a la presencia del cielo, constante e inmenso, sin importar lo que aparezca en él. Seas consciente de tener pensamientos o de no tenerlos, las dos formas requieren conciencia.

La claridad, en la inmediatez del fluir de pensamientos, emociones y sensaciones es la fuente de plena estabilidad mental y emocional. En la claridad, descubrimos

nuestra capacidad innata de ser sabios, equilibrados, compasivos y serenos.

Debido al hábito de enfatizar puntos de vista, los primeros breves momentos de claridad pueden no durar mucho. En otras palabras, puede no haber una verdadera estabilidad. Pueden escapársenos casi de inmediato. Esto está perfectamente bien. Es por esta razón que confiamos en breves momentos, muchas veces, hasta que la claridad se vuelve continua. Esta es la clave para afianzarnos en la claridad.

La obviedad de la claridad es nuestra propia opción. Claridad momento a momento es nuestra opción más importante.

La primera vez que elegimos confiar en la claridad en lugar de enfatizar puntos de vista, sentimos el inmenso poder del pleno alivio que se encuentra en la claridad. Perseverando en esta sencilla opción, vemos los beneficios desde el comienzo. No interferimos con el fluir de puntos de vista. Dejamos todo sencillamente *como es*. Gracias al poder de la claridad, la claridad

se vuelve cada vez más evidente.

El primer momento de claridad ya trae consigo alivio, estabilidad mental y emocional, comprensión profunda, bienestar total, beneficio para uno mismo y para todos los demás. Al confiar repetidamente en la claridad, esto se vuelve automático. Breves momentos, muchas veces, se vuelven continuos. Este método excepcionalmente poderoso asegura el acceso a una formidable inteligencia y lucidez que no advertimos al enfatizar descripciones o puntos de vista. Así, cuando quiera que te recuerdes, sigue tomando breves momentos de potente claridad, permitiendo que todo *sea como es*, hasta que la claridad sea continua todo el tiempo.

AFIANZÁNDONOS EN LA CLARIDAD

La claridad ya está presente de modo natural. No es que no la tengamos y esperemos obtenerla en algún momento en el futuro. Ya tenemos claridad. Reconoce brevemente la claridad, una y otra vez, y ésta se vuelve evidente todo el tiempo. Podemos disfrutar de lucidez cristalina porque la claridad ya está presente siempre. No es necesario encontrarla. Es por esto que siempre podemos confiar en la claridad.

Disfrutar breves momentos de claridad es como relajarse después de un arduo día de trabajo o después de un baño templado y reconfortante. Estamos totalmente relajados, sin nada más que hacer.

En cualquier circunstancia se puede reconocer claridad relajada: caminando, corriendo, trabajando, pensando, con nuestros hijos, estudiando, comiendo, haciendo el amor, y en todas las actividades diarias.

Gracias al poderoso beneficio que encontramos en breves momentos, nos comprometemos naturalmente con la claridad. De forma automática, la claridad se vuelve evidente en nuestras actividades cotidianas, gracias a nuestra creciente familiarización y confianza. Al acostumbrarnos a ello, el reconocimiento de la claridad se vuelve estable y continuo.

Una y otra vez, permite breves momentos de claridad, dejando que todo *sea tal como es*. Breves momentos de claridad abren progresivamente la visión equilibrada y capacidad de comprensión profunda de la claridad.

Breves momentos, repetidas veces, se vuelven automáticos. Una claridad sin límites se vuelve cada vez más evidente hasta ser evidente todo el tiempo. Al poner esto en práctica, llegamos a confiar profundamente en el poder de breves momentos para beneficiar nuestras vidas. Mantenemos la simplicidad: breves momentos, muchas veces.

Si tenemos puntos de vista positivos, está

bien. Si tenemos puntos de vista negativos, está bien. *No hay necesidad de controlar el fluir natural de los puntos de vista.* Pon énfasis en la claridad, eso es todo. Los pensamientos, emociones y sensaciones fluyen espontáneamente. Este es el punto clave. Todo reposa en perfección natural. Déjalo *tal cual*.

Nada más tenemos que *permitir* un momento de la sencilla naturalidad de la claridad. En lugar de enfocarla, dejamos que sea *como es*. Es cuestión de afianzarnos en la claridad que está siempre presente. Cuánto más confianza tenemos en la claridad, menos tenemos que valernos deliberadamente de breves momentos y más fácil se vuelve reconocer que la claridad se mantiene por sí misma.

La claridad predomina, día y noche, en el fluir natural de los puntos de vista. La claridad se afirma por sí misma. En breves momentos de claridad, reforzamos la claridad en toda nuestra experiencia. Empezamos a afianzarnos en la claridad por nuestro propio beneficio, y eso nos inspira, con el tiempo, a ser beneficiosos para todo

el mundo. Breves momentos de claridad:
este es un enfoque muy práctico.

Nunca subestimes el poder de esta sencilla
práctica. Es la fuerza más poderosa de la
Tierra.

ESTABILIDAD MENTAL Y EMOCIONAL

Un breve momento de claridad es completo. Está libre de involucramiento en esperanza o miedo, altibajos u otros puntos de vista extremos.

En cualquier contexto en que aparezcan puntos de vista, no intentes alterar la experiencia de modo alguno. De esta forma, hay tranquilidad, sin consentir, rechazar o reemplazar ningún pensamiento, emoción, sensación u otra experiencia.

No nos perdemos en desear puntos de vista positivos, ni usamos nuestra energía deseando mejorarlos de cualquier manera. Tampoco tememos que puntos de vista negativos se vuelvan peores. Un punto de vista no tiene nada que alcanzar, no importa que punto de vista sea. No puede causar daño, porque su esencia de claridad es inmediatamente reconocida. Se resuelve espontáneamente, sin necesidad de hacer nada. Hay total serenidad, lucidez alerta y relajada, discernimiento, generosidad y sinceridad en todo lo que ocurre. Todo es

simple, más simple que simple.

El reconocimiento instintivo de claridad compasiva y generosa nos da verdadera confianza; es saber cómo confiar en la claridad en cualquier punto de vista. Por el poder de la claridad, ya no tenemos miedo de nosotros mismos.

Esto es semejante a dejar caer espontáneamente al suelo una carga pesada. Por el poder de la claridad, el peso de alterar el fluir de los puntos de vista se aligera y la perfección natural es reconocida instintivamente. La claridad es libre en su perfección natural.

Por el poder de un breve momento de claridad, repetido muchas veces, se vuelve imposible descarrilarse a causa de emociones inquietantes. En lugar de eso, permaneces como eres: estable, lúcido y tranquilo. Es la manera fácil de vivir. Claridad inalterable es tu perspectiva.

Si hay un momento de claridad o no, está bien. Si hay completa distracción por puntos de vista, está bien. Si hay

distracción, sencillamente relájate de modo natural apenas te des cuenta de que hay distracción. Este es un breve momento de claridad. Al repetirlo una y otra vez, se reconoce que está siempre naturalmente presente. La claridad está siempre presente, con o sin distracción. ¡Así de fácil es la claridad!

La claridad está en armonía con los puntos de vista. Ya no luchamos con puntos de vista. Este es el mejor bienestar. La claridad abierta y espaciosa permite espontáneamente que los puntos de vista sean *como son*. No hay necesidad de guardar o eliminar puntos de vista. Todo ocurre muy sencillamente. Al no haber necesidad de alterar el fluir de nuestra experiencia en un breve momento de claridad, el uso de antídotos termina por completo.

La conciencia tiene una claridad natural todo el tiempo, como la luz resplandeciente que llena el cielo claro al medio día. Tiene esta claridad naturalmente. No necesitamos nada para que esta claridad exista. Surge naturalmente, está presente naturalmente.

No depende de nada. En la conciencia, la obvedad de la claridad y la dicha de nuestra confianza se vuelven evidentes como nuestro estado natural. Esta es la dicha de saber que la conciencia es la claridad indestructible de toda experiencia.

No hay necesidad de buscar claridad; está presente de forma natural todo el tiempo. No hay necesidad de preguntar ¿Dónde está? ¿Está aquí o no? Simplemente disfruta de claridad, y su proceso natural de volverse continua por medio de breves momentos. No es necesario encontrar claridad. Relájate; sencillamente relájate, eso es todo. La claridad se volverá progresivamente más evidente, de modo natural.

Darnos cuenta de la inseparabilidad de puntos de vista y claridad refuerza nuestra confianza. No temer puntos de vista es señal de confianza en la claridad. Es importarse profundamente por la vida y nuestro efecto en el mundo. Es más, significa estabilidad mental y emocional y bienestar a cada momento, sin altibajos.

Gracias al poder de la claridad, fácilmente somos compasivos y capaces de actuar con habilidad en todas las situaciones.

PODEROSO BENEFICIO

La claridad no es una forma de evitar la vida cotidiana, pero sí de abrazar todo en la vida plenamente, desde la perspectiva privilegiada de una visión equilibrada y lúcida.

El bienestar proviene de breves momentos de claridad y no de intentar controlar los puntos de vista. La claridad, directa y simple, nos fortalece y aclara. Agota patrones psicológicos y conductuales dañinos y simultáneamente, perfecciona cualidades y acciones beneficiosas.

Cuando enfatizamos puntos de vista, damos por hecho que tienen un poder propio. Reconocer instintivamente la claridad es saber que un punto de vista tiene su origen únicamente en la claridad. Todos los puntos de vista tienen su origen en la claridad y no se puede constatar que ninguno tenga una naturaleza independiente.

La rigidez de una identidad personal se

consolida al acumular puntos de vista. Nuestra identidad verdadera y natural la descubrimos en la claridad y su forma de ser práctica y sin complicaciones.

Confianza en la claridad conduce a plena estabilidad mental y emocional, mientras que el énfasis en puntos de vista conduce a confusión y tensión. El reconocimiento instintivo de la claridad despierta estabilidad, paz, amor, alegría y calidez innatas.

En la visión equilibrada de la claridad hay una poderosa apertura a habilidades extraordinarias y profunda comprensión. Este poder inmensamente beneficioso tiene su moral y ética naturales que son para el beneficio de todos. El poder de esta comprensión profunda y habilidades extraordinarias resulta de confiar en la fuerza de la claridad en vez de involucrarnos en puntos de vista.

Gracias al poder de breves instantes de claridad, estos se vuelven continuos. Sentimos el alivio de no enfocar puntos de vista. Cuando breves momentos de claridad

son repetidos muchas veces, reconocemos que la claridad es continua e ininterrumpida. Descubrimos que es estable por sí misma. Si el reconocimiento de la claridad se nos escapa, sencillamente lo repetimos. Breves momentos, repetidos muchas veces, afirman el reconocimiento instintivo de la claridad. Sencillamente, reconocemos que esto es verdad en nuestra experiencia directa.

Esta es potente claridad que no tiene nada que proteger o defender. La serenidad natural de la claridad se revela abiertamente en todos los puntos de vista. Es la absoluta simplicidad y amplitud de la mente. Por el poder de la claridad, nos volvemos naturales y espontáneos. Nos relacionamos con calidez y franqueza, y manifestamos libremente nuestro verdadero potencial para ser increíblemente beneficiosos con nosotros mismos y los demás de forma espontánea y sin artificios.

Cuando examinamos los resultados de breves momentos de claridad ilimitada, descubrimos que son verdaderamente muy poderosos. Nos hemos conectado, como

cultura humana global, con una forma de conocimiento que nos puede proporcionar total estabilidad mental y emocional, comprensión profunda, compasión, ética natural y capacidades beneficiosas en todas las situaciones.

Con la facilidad de transportes, Internet, y las telecomunicaciones disponibles hoy en día, esta es la primera vez en la historia en que todo el mundo puede saber esto en su propia experiencia, y juntos, estamos demostrando su poder.

RECURSOS DE BALANCED VIEW

Hay muchos recursos asequibles para cualquiera que se interese en saber más sobre el Entrenamiento de Balanced View/Great Freedom. Las principales fuentes de información son nuestras páginas web: www.greatfreedom.org y www.balancedview.org, donde están disponibles numerosas charlas, vídeos, libros, y un foro. El foro de Balanced View es un lugar donde personas del mundo entero comparten su experiencia de confiar en la claridad en la vida cotidiana. Todos los vídeos y charlas son gratuitos y se pueden descargar fácilmente en mp4 y mp3.

En la página web también se encuentra un calendario de los entrenamientos ofrecidos en diferentes partes del mundo por instructores autorizados. Los encuentros abiertos al público y entrenamientos pueden ser presenciales u ofrecidos en teleconferencia.

Los Cuatro Pilares de Apoyo de Balanced

View componen, 24 horas al día, una red al alcance de cualquier persona interesada en afianzarse en la claridad.

Los Cuatro Pilares de Apoyo de Balanced View son: 1. breves momentos de claridad, 2. el instructor, 3. el entrenamiento y 4. la comunidad global. Con la confianza y seguridad que estos nos inspiran, hay un progresivo reconocimiento instintivo de claridad abierta y generosa hasta que ésta se vuelve continua todo el tiempo. Entonces, ya no hay posibilidad de que nos dejemos engañar por la manifestación de puntos de vista, ni en la vida ni durante la muerte.

Balanced View es un movimiento popular global basado en nuestra claridad innata, que está efectivamente creando un mundo de personas innovadoras y generosas que colaboran para un poderoso cambio en la sociedad.

Confiar en breves momentos de claridad, repetidos muchas veces hasta que se vuelven continuos, promueve estabilidad mental y emocional, poder y generosidad, ética natural y habilidades extraordinarias para el beneficio de todos.

www.balancedview.com
www.greatfreedom.org



BALANCED
VIEW
FOR THE BENEFIT OF ALL