

# FRED



BALANCED VIEW TEAM

LIBRARY OF WISDOM CLASSICS

Fred i verden: Klart vi kan!

*Korte øyeblikk av fred,  
gjentatt mange ganger,  
blir automatisk*

## **Tilegnelse**

Fred på jorden  
til glede for alle



*Korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger,  
blir automatisk*

### **Innledning**

Denne lille boken belyser en uendelig skatt av edelstener som finnes i menneskeheten. Det vil være vår største skatt i mange generasjoner. Skatten finnes i setningen "korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger, blir automatisk."

En slik enkel bok har faktisk kraft nok til å skape fred i verden. Med denne boken vil du oppdage at kun gjennom din aktive deltakelse er fred i verden mulig. Det er opp til deg og det er opp til meg. Sammen er det ikke noe vi ikke kan klare. Vi, verdens mennesker, er den lederen vi leter etter. Vi inviterer deg til å tro på din egen og andres evne til å skape et fredelig felleskap sammen.

Denne boken inneholder grunnleggende kunnskap som er avgjørende for fred og harmoni i verden.

### **Korte øyeblikk: Løsningen i alle problemer**

"Hva er et kort øyeblikk av fred?" For å få svar på dette spørsmålet, *slutt å tenke* et lite øyeblikk. Hva blir igjen? En opplevelse av oppmerksomhet og klarhet er til stede. Dette er hva fred er, klarhet og oppmerksomhet som er ubegrenset som en skyfri himmel.



Akkurat som en regnbue på himmelen, oppstår tanker, følelser, sanseinntrykk og andre opplevelser i klarheten og oppmerksomheten til vår fredelige natur som alltid er til stede.



Når vi et kort øyeblikk slutter å tenke, introduserer vi oss selv til et kort øyeblikk av fred, og ganske snart vil vi legge merke til at den freden som er til stede når vi *ikke* tenker, også er til stede *når* vi tenker. Alle tanker forsvinner like naturlig som fuglens vei over himmelen.



Den fredfulle klarheten og oppmerksomheten som vi oppdager når vi slutter å tenke, er grunnlaget for alle tanker. Den fyller, uten unntak, alle tanker. Dette er virkelig utrolig! Dette kan sammenlignes med at den uendelige himmelen er til stede uansett hva som oppstår i den.



Ved å ha tillit til korte øyeblikk av fred, blir freden i økende grad automatisk. Dette kan skje sakte eller det kan skje fort. For å se hvilke fremskritt du gjør i forhold til å ta korte øyeblikk, kan du simpelthen legge vekt på hvor langt du har kommet, i stedet for hvor langt du har igjen. Denne varsomme tilnæringsmåten bringer deg garantert hele veien fram til din fredelige natur.

### **Perler av fred**

Korte øyeblikk av fred kan sammenlignes med å lage et perlekjede. Hvis du knytter en knute nederst på tråden, vil hver perle som etter hvert blir satt på tråden, automatisk bli til et ferdig perlekjede.

Du trenger ikke tenke på om denne metoden virker eller ikke. Du setter ganske enkelt på en perle om gangen og slik får du et fullstendig kjede av nydelige perler. Det er det samme med korte øyeblikk. Et kort øyeblikk av fred om gangen bringer deg hele veien fram til fullstendig fred. Du trenger slett ikke å tenke et eneste sekund på om det virker eller ikke. Før du vet ordet av det er perlekjedet ferdig og du trenger ikke å sette på flere perler. På samme måte vil fred bli automatisk i kraft av korte øyeblikk. "Korte øyeblikk" bringer deg hele veien til fullstendig fred uten at du trenger å tenke på det.

Når vi har et ferdig perlekjede har vi noe veldig verdifullt. Vi forstår ikke helt hvor verdifullt det er før det er ferdig. Da ser vi på det og beundrer dets skjønnhet. Vi får kanskje en fornemmelse av verdien helt fra den første perlen vi setter på, og med hver ny perle øker denne verdifølelsen helt til vi blir fullstendig overbevist om dets verdi.



På samme måte vil korte øyeblikk av fred øke tilliten til dens verdi. Når fred blir mer kontinuerlig i livet vårt, oppdager vi at den har en utrolig kraft som vi aldri kunne drømme om: kraften til å løse alle våre problemer og kraften til å vise oss hvordan vi skal handle i alle situasjoner. Når vi ser at den indre freden gir oss en enorm verdi som kan løse våre personlige problemer, blir vi sikre på at den har kraft til å løse de kollektive problemene i verden også.

Vi er imponert av hvor åpenbar freden er og forbauset over at den alltid har vært til stede i oss, selv om vi ikke visste det. Vi er takknemlige for at vi nå vet det.

### **Det vi alle har til felles**

Om vi har bestemt oss for å gjøre den forandringen som skal til for å oppnå fred i verden, må vi begynne å legge vekt på hva vi mennesker har til felles i stedet for å fokusere så mye på forskjellene mellom oss.

For eksempel deler vi planeten Jorden som er vårt felles hjem. Vi deler også grunnleggende menneskelige behov som vann, mat, klær og husrom. Hver eneste en av oss har disse behovene. Vi trenger også helsestell, utdanning og arbeid som vil gi oss mulighet til å bidra med våre sterke sider, evner og talenter. I tillegg trenger vi tid til å hvile, reflektere og leke. Og vi har evnen til å dele ressursene som dekker disse behovene.

Det som er grunnleggende for å kunne oppfylle disse behovene for alle, er vår evne til å komme overens med hverandre, samarbeide og leve fredelig sammen. Grunnen til at vi ikke har hatt mulighet til å oppfylle disse behovene, er fordi vi ikke har klart å finne ut av hvordan vi skal komme overens med hverandre.

For å komme overens må vi igjen se på hva vi har til felles, i stedet for å legge vekt på ulikhetene våre. Først og fremst kan vi fastslå at hver og en av oss har en kropp og et sinn. Dette er et enkelt faktum. Kroppen og sinnet vårt er grunnleggende for vår tilstedeværelse i verden. Gjennom kroppen og sinnet vårt bestemmer vi om vi skal komme overens eller ikke.

Siden kroppen og sinnet er stedet hvor vi bestemmer oss for å leve harmonisk eller ikke, er det klart at vi må identifisere de kvalitetene og egenskapene i kropp og sinn som fører til harmoni. Vi vet at de finnes, for vi har alle kjent eller hørt om mennesker og opplevd situasjoner som er spesielt harmoniske. Du er kanskje et av disse spesielt fredelige og samarbeidsvillige menneskene. Et viktig poeng er at om vi kjenner

mennesker som er harmoniske, innebærer det at harmoni er et naturlig potensial som eksisterer i oss alle sammen.

Det virkelige spørsmålet er: Vil vi stå for, og vise fram, vår samarbeidende og harmoniske natur? De fleste av oss vil svare et rungende: "Ja!". Alt som trengs da, er den praktiske kunnskapen for å kunne virkeliggjøre det. Og den praktiske kunnskapen er akkurat det denne boken handler om.

### **Det har betydning hva du gjør**

Det har betydning hva du gjør. Det har betydning hva hvert eneste menneske på jorden gjør. I kraft av å øke tilliten til din iboende fred, gir du det aller største enkeltbidraget som finnes i livet.

Hvorfor er det slik? Kort sagt: fred i deg er lik fred i verden. Dette er et viktig utsagn som du aldri må glemme. Når alle mennesker bidrar med sin egen indre fred, kan vi, verdens mennesker, skape fred i verden. Så fantastisk at det er så enkelt! Det er så selvfølgelig at det ikke har blitt oppdaget!

Ved å bli fortrolig med din indre fred som er naturlig tilstede - i kraft av korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger - bidrar du til fred i verden. Dette kan sammenlignes med å ha en fantastisk, uendelig skatt inni deg. Når du får tilgang til dette skattekammeret oppdager du at skatten er uendelig. Når hver enkelt av oss drar nytte av dette uendelige reservoaret i fredens skattekammer, vil dets juveler skinne klarere og klarere. Dets glød vil lyse overalt i hele verden. Etter hvert som hver og en av oss bidrar til verdensfred med vår personlige fred, ser vi at tilgangen er endeløs. Vi forstår at hver eneste en av oss har denne intense kraften til å gi et viktig bidrag til fred i verden.



### **Hvordan vi i praksis kan påvirke verden**

Fred i verden er inspirerende! Det får fram i oss et ønske om å bidra til å gjøre verden til et fredfylt sted. Men hvordan gjør vi det?

Vi tenker kanskje: "Hvordan kommer livsstilen min til å forandre seg? Må jeg engasjere meg i spesielle metoder og øvelser som vil stjele tiden fra mitt forsøk på å skaffe mat, klær og husrom?" Dette er en veldig reell bekymring for nesten alle.

Vel, her kommer gode nyheter. Du har allerede en fredelig natur! Du trenger ikke finne din fredelige natur noe annet sted enn der du er i hvert øyeblikk hele dagen. Dette inkluderer hver eneste en av dine daglige aktiviteter, som å arbeide, oppdra barn, leke, studere, sitte, gå, løpe, spise, tjene penger, ri, kjøre, snakke, se på TV osv. Fred er allerede til stede og den er i deg gjennom alle dine hverdagslige aktiviteter.

Du spør kanskje: "Hvorfor vet jeg ikke dette, da?" Vi vet ikke at vi har fred i oss fordi vi aldri har lært dette veldig viktige faktum om oss selv. Hvordan kan vi lære det nå?

Svaret er i korte øyeblikk. Korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger, blir automatisk.

### **Korte øyeblikk: Løsningen til fred i verden**

Det som skjer er at korte øyeblikk av fred erkjennes i et og et kort øyeblikk av gangen. I begynnelsen husker vi kanskje å ta korte øyeblikk av fred kun en gang i blant. Dette er helt i orden, og slik er det for de fleste. I starten husker vi et kort øyeblikk av fred og så glemmer vi det. Dette er normalt.

Likevel må vi aldri gi opp!

Vi må ikke gi opp, fordi disse korte øyeblikkene av fred, hvor kortvarige de enn er i starten, har en enorm virkning. Det nyttegjørende resultatet er kanskje ikke så tydelig i begynnelsen. Nøkkelen er å beholde interessen for fred. Den innstillingen vi trenger er følgende: "Jeg skal aldri gi opp korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger, helt til det blir automatisk!".

Den enkle fremgangsmåten med korte øyeblikk vil bringe oss helt til vår fredelige natur. Når mennesker over hele verden samles om dette engasjementet til korte øyeblikk av fred, skaper vi, jordens mennesker, fred i verden. Så enkelt og kraftfullt er det.



Hvert kort øyeblikk av fred som hvert menneske i verden tar, skaper en kilde av fred som blir mer og mer kraftfull, og den sprer seg over hele verden.

### **Korte øyeblikk: Det balanserte synet**

Du sier kanskje: "Ja vel, men er ikke fred *egentlig* atskilt fra tanker, følelser, sanseinntrykk og andre opplevelser?" Det er bare ut fra synspunktet om alt vi har lært, at det er en tilsynelatende atskillelse. Om vi tar utgangspunkt i vår fredlige natur er det ingen atskillelse i det hele tatt. Et lykkelig møte finner sted på grunn av at kraften fra ditt ønske om fred forenes med fredens egen kraft. Dette møtet skjer naturlig, på samme måte som speilbildet av solen og månen viser seg i vannet.



En annen glimrende illustrasjon av at fred allerede finnes i alle tankene, følelsene, sanseinntrykkene og de andre opplevelsene våre, er den om at smør allerede finnes i fløte. Når fløten kjernes, kommer smøret fram.

Slik er det at korte øyeblikk forholder seg til fred som resultat, på samme måte som det å kjerne fløte forholder seg til smør som resultat. Akkurat som man ved kjerneing av fløte ikke kan unngå å produsere smør, kan man med korte øyeblikk av fred ikke unngå å få fred som resultat.

Når man kjerne smør, blir fløten gradvis tykkere. I begynnelsen kan det virke som om ingenting skjer. Likevel, med utholdenhet vil fløten utvikles til en smøraktig konsistens og slik fremkommer smøret. Vi kan regne med at dette aldri slår feil. Og smøret vårt kan aldri gjøres om til fløte igjen.

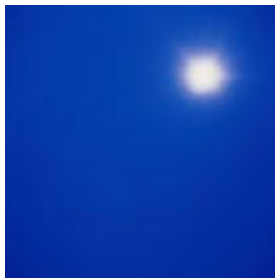
På samme måte kan vi regne med at korte øyeblikk av fred, som gjentas om og om igjen, spontant skaper fred i alle situasjoner. Etter hvert som tiden går, oppdager vi en fred inni oss som aldri kan forsvinne.

I kraft av korte øyeblikk begynner vi stadig oftere å oppdage en fornemmelse av fred som fyller oss med beroligende energi. Ved å fortsette med korte øyeblikk hver gang vi husker å gjøre det, begynner øyeblikkene naturlig å vare lengre. Når øyeblikkene av fred vokser seg lengre, oppdager vi at sinnet vårt og kroppen vår fungerer lettere. Vi begynner å legge merke til en beroligende kvalitet i vårt daglige liv.

Undervurder aldri kraften i denne enkle øvelsen. Det er jordens mektigste kraft.

### **Korte øyeblikk sammen**

Det som begynner å skje er at de korte øyeblikkene vokser seg lengre. Underveis innser vi at disse øyeblikkene av fred faktisk avslører sinnets permanente natur. Vi oppdager at fred er tilgjengelig for oss hele tiden. Vi erkjenner at freden som begynner som et kort øyeblikk, er til stede hele tiden. Denne innsikten kan sammenlignes med soloppgangen som lyser opp hele landskapet og himmelen. Så snart solen står opp, ser vi alt klart.



Før den står opp, er himmelens blåfarge og landskapets elementer skjult av mørket.

Dette kan sammenlignes med hvordan vi fordyper oss i mørket av tanker, følelser, sanseinntrykk og andre opplevelser helt til vi skimter lyset av klarhet og velbehag som er tilgjengelig for oss i korte øyeblikk av fred. Når solen av vår fredelige natur står opp, blir vi i økende grad fortrolig med dens kraft til å gi et balansert syn på alle tankene, følelsene, sanseinntrykkene og de andre opplevelsene våre. Vår innstilling utvikles naturlig til å komme fra fred og samhörighet i stedet for å være basert på våre personlige synspunkter. Vi oppdager klarhet i strømmen av synspunkter.

Stabiliteten, kjærligheten, visdommen og freden fra det balanserte synet leder oss virkelig hele veien fram til en enorm overbevisning om dets styrke til å vekke fred og harmoni i hele verden.

Evnen til å elske er til stede hele tiden.

### **Korte øyeblikk: Gjør det enkelt**

Vi begynner å oppdage at korte øyeblikk repetert om og om igjen *blir* automatisk, akkurat som det ble sagt da vi for første gang fikk denne enkle veiledningen. Ved å praktisere det vi har hørt, oppnår vi fortrolighet til at kraften i korte øyeblikk vil gi oss utrolige fordeler her i livet. Vi gjør det enkelt: korte øyeblikk, mange ganger.

Etter hvert som klarheten vår utvikles, innser vi at vi ikke er så kompliserte som vi kanskje trodde. Vi er faktisk ganske enkle.

Vårt nye, balanserte syn begynner å gjøre det klart for oss at tankene, følelsene, sanseinntrykkene og opplevelsene våre simpelthen er synspunkter i det balanserte synet til vår fredlige natur. Dette kan illustreres med planetene og stjernene som oppstår i det uendelige verdensrommet. På samme måte oppstår synspunkter - tanker, følelser, sanseinntrykk og opplevelser - i det balanserte synet. Akkurat som verdensrommet er upåvirket av enhver hendelse i det, er det balanserte synet upåvirket av synspunktene - tankene, følelsene, sanseinntrykkene og opplevelsene våre.



Verdensrommets klarhet og åpenhet kan sammenlignes med fred. I kraft av korte øyeblikk blir vi sikre på at fredens kraft er upåvirket av synspunkter. Den gir oss en helt spesiell form for intelligens som viser oss hva vi skal gjøre og hvordan vi skal handle i alle situasjoner. Dette betyr at vi har større klarhet og kunnskap om hvordan klarheten kan brukes til å være til nytte. I begynnelsen lærer vi hvordan vi skal bruke klarhet til nytte for oss selv ved å få frem indre fred, harmoni og enhet. Vi styrker oss selv med korte øyeblikk som vokser seg lengre og lengre.

Til slutt ser vi at på samme måte som vi har fått styrke gjennom korte øyeblikk, har alle det samme potensialet og styrkende kraften i seg. På grunnlag av vår egen erfaring, trekker vi etter hvert konklusjonen om at dersom alle styrker seg selv med korte øyeblikk av fred, vil vi, verdens mennesker, forenes som den kraften som fører til fred i verden.



Som vi sa i begynnelsen: "Det er opp til deg og det er opp til meg. Sammen er det ikke noe vi ikke kan klare. Din fred er lik verdensfred!" Vi kan ikke stoppes. Det er opp til oss.

### **Fred i verden: Klart vi vil!**

Vi lever i en tid med mange konflikter og kriger over hele kloden, samtidig som verdensøkonomien står overfor svært alvorlige problemer. Vi forstår kanskje ikke med en gang at roten til disse problemene er at vi ikke stoler på vår fredelige natur. Kanskje skylder vi på politiske og økonomiske ledere for de alvorlige problemene vi møter. Men selv om politiske og økonomiske ledere tar beslutninger som setter vår felles velferd i fare, er den virkelige årsaken til problemet langt mer grunnleggende.

Den faktiske årsaken til problemet er at vi trenger å endre måten vi tenker og handler på, og dette involverer oss alle. Det er naturlig å prøve å finne ut hva som er årsaken til et problem, men det er ikke alltid så enkelt å finne årsaken og rette opp problemet. De fleste av oss har ikke evnen til å opprettholde fred i oss selv. Om ikke hver og en av oss vet hvordan vi kan beholde freden i oss selv, er vi heller ikke i stand til å opprettholde fred i verden.

Akkurat nå forandrer vi verden i kraft av korte øyeblikk av fred. Forandringen er åpenbar i ethvert kort øyeblikk av fred. Når korte øyeblikk av fred gjentas mange ganger, blir freden kontinuerlig. Vi skaper en fredssone i oss selv. Vi gjør freden til vår egen.

Når mange av oss bestemmer seg for korte øyeblikk av fred, vokser det fram fredssoner over hele verden, akkurat som verdifulle edelstener som lyser opp jorden. Med et kort øyeblikk om gangen, blir hele verden til en fredssone.

### **Hvordan velge fred i hvert øyeblikk**

For de fleste av oss er det vanskeligst å stole på freden når vi har forstyrrende tanker, følelser, sanseinntrykk og andre opplevelser. Det er viktig å forstå at til og med veldig forstyrrende tilstander oppstår i vår fredelige natur som alltid er til stede. Husk at grunnlaget for alle synspunkter er vår fredelige natur.

Vi velger fred eller ikke. Fred, øyeblikk for øyeblikk, er det viktigste valget vi noen gang kommer til å ta.

Praktisk fungerer det på denne måten: Når forstyrrende tilstander og andre synspunkter oppstår, stol på et kort øyeblikk av fred. Etter hvert, i kraft av at de korte øyeblikkene blir lengre, begynner vi å oppleve fred uansett hvilke tanker, følelser, sanseinntrykk eller opplevelser som oppstår. Til vår store overraskelse oppdager vi at disse synspunktene hviler i fred!

Hvis vi stoler på korte øyeblikk av fred, flyter alle synspunkter forbi som en linje som tegnes i vann, og det er ingen grunn til å forandre dem.



Akkurat som lyset fra den mektige solen overstråler alle planeter og stjerner på dagtid, på samme måte overstråles tanker, følelser, sanseinntrykk og andre opplevelser av kraften i vår fredelige natur.

I vår fredelige natur oppdager vi en gjennomgripende intelligens som vi ikke visste at vi hadde, og vi blir introdusert til den på stedet uansett hvor vi er. Så enkelt er det: hvis vi ikke stoler på freden, vil vi aldri oppdage denne spesielle intelligensen. Men hvis vi tar fred på alvor til den er til stede hele tiden, oppdager vi at denne spesielle intelligensen inkluderer fullstendig mental og følelsesmessig stabilitet, klarhet, innsikt, medfølelse og dyktighet i alle situasjoner.

Når vi ser på resultatet av korte øyeblikk av fred, oppdager vi at de virkelig er kraftfulle. Vårt globale samfunn har endelig fått tilgang til en type kunnskap som kan gi oss fullstendig mental og følelsesmessig stabilitet, klarhet, innsikt, medfølelse og dyktighet i alle situasjoner. Dette er virkelig utrolig! Med internett og telekommunikasjon som er tilgjengelig

i verden i dag, er det for første gang i historien at det er mulig for alle å vite dette. Sammen viser vi dens styrke.

På bakgrunn av dette fastslår vi, verdens mennesker: "Fred i verden: klart vi kan!"



### **Forandring**

Fred er det viktigste aspektet av menneskets natur, og er stedet hvor alt forenes for å skape fred i verden. Overgangen til vår fredelige natur skjer ved engasjement, handling og erfaring. I begynnelsen må vi bestemme oss hundre prosent for fred, og det må kombineres med handlingen av å ta korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger, til det blir automatisk. Når bestemmelsen og gjennomføringen av denne enkle forandringen er på plass, sikres opplevelsen av tillit til fred. Når vi oppnår trygghet og visshet, er vår fredelige natur åpenbar hele tiden.

Forandringen som gir fred er en handling som kommer fra en dyp forståelse om at vi, verdens mennesker, har styrke til å gjøre verden til et fredelig sted som både oppfyller alle menneskers grunnleggende behov og gir alle sin andel av ressursene.

### **Fred er det beste valget**

Alle har evnen til å velge fred for seg selv. Det er naturlig for oss. Ingen kan gi oss denne evnen, og ingen kan ta den fra oss. Uansett hvilken situasjon vi er i, har vi en indre fredskraft og en styrke som ikke kan ødelegges.

I naturen kommer alt fra fred, utfolder seg i fred og forløses til fred, det er uunngåelig. Fred påvirkes aldri av det som oppstår i den.

I kraft av begeistringen for korte øyeblikk av fred, blir fred mer og mer automatisk helt til den er åpenbar hele tiden. Vit at dette er din naturlige tilstand.

På samme måte som en kongelig krone overføres fra generasjon til generasjon, danner korte øyeblikk av fred grunnlaget for en overbevisning om at fred er vår medfødte og naturlige arv.



Hvert øyeblikk av fred forteller historien om vår opprinnelse.

### **Hva kan jeg gjøre i dag?**

Fred skapes ikke av nasjoner. Fred skapes av mennesker. For at vi skal kunne skape fred, trenger vi en enkel veiledning som er felles for alle. Instruksjonene i denne boken og på [www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org) viser oss hvordan vi kan gi oss selv styrke og skape fred i verden i kraft av korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger, helt til det blir automatisk.

Du kan delta i et åpent og sosialt nettverk basert på korte øyeblikk av fred på [www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org). Der finner du mennesker som ønsker å støtte deg i å skape en fredssone i deg selv. Det er en umiddelbar kilde til venner over hele verden. Du vil også finne gratis veiledning fra instruktører i korte øyeblikk. De kan vise deg hvordan du finner fred i alle situasjoner.

Du trenger ikke en datamaskin for å delta i dette fantastiske fellesskapet for fred i verden. Om du har en mobiltelefon eller en fasttelefon, kan vi kommunisere med deg uansett hvor du er.

Om du ikke har telefon eller en datamaskin, kan vi kommunisere med brevpost.

Selv om du ikke kan lese, høre eller se, vil vi sørge for at du får den informasjonen du trenger for å styrke din fredelige natur og gjøre den til en realitet hele tiden.

All denne støtten er gratis. Dette er gjort mulig ved hjelp av sjenerøse bidrag fra de som allerede har opplevd verdien i korte øyeblikk av fred.

### **Fred er styrke**

Sann fred er utgangspunktet for enorm styrke og kraft. Det er den eneste kvaliteten i livet som gir fullstendig frihet fra forvirring og opp- og nedturer. Det finnes ikke noe annet i livet som kan garantere dette.

Fred er slutten på krig. Når krigen i enkeltmennesker tar slutt, oppstår freden naturlig. Når dette skjer i mange mennesker, stopper krigen mellom menneskene. Fredens kraft sprer seg over jorden. Denne kraften kan du gjøre krav på her og nå. Nøl ikke. Hva kan være viktigere enn dette?

Det er ingen informasjon som er mer vesentlig enn denne. I fredens kraft åpenbarer det seg en intelligens som kan løse alle problemer vi møter.

Gjør det enkelt. I kraft av korte øyeblikk av fred oppdages vår iboende fredelige natur, akkurat som om vi fjerner bindet fra øynene våre.



Når vi forenes i korte øyeblikk, fører det oss hele veien fram til fullstendig klarhet og fred. Vi oppdager utrolige ferdigheter som garanterer at vi tar valg og beslutninger som er til beste for alle.

Slik sikrer vi at tilgangen til vår fredelige natur videreføres til fremtidige generasjoner og gjør verden rik på dens største naturlige ressurs: fred på jorden og godvilje for alle mennesker.

Vær så snill å bidra til at denne inderlige oppfordringen spres og blomstrer.



Takk for at dere reiser dere, en etter en, for å samles i et fredsbånd over hele verden. Takk for at du deltar i fredsstyrken som feier over jorden! Takk for at du insisterer på at fred er viktig!

## ***Mennesker deler sine erfaringer med korte øyeblikk av fred***

### ***Fra et krigsherjet land***

Akkurat nå er det krig i landet mitt og krigshandlingene øker. Allerede er hundrevis av mennesker drept, tusenvis såret og det er ødeleggelser for milliarder av dollar. Jagerfly suser gjennom luften, stridsvogner ruller på bakken, og raketter og bomber eksploderer overalt. Smerten er enorm, og det tristeste er at når denne krigen er over vil en ny bølge av terror og vold begynne som en reaksjon på dette. Tidligere pleide jeg å føle meg veldig frustrert, sint og aggressiv i en situasjon som denne. Jeg ville drepe alle som truet familien min, landet mitt og omgivelsene. Jeg var overbevist om at "vi" hadde rett og "de" tok feil, og at vi måtte bruke makt for å få fienden til å forstå det. Når dette ikke skjedde, følte jeg meg hjelpeløs og trist.

Fordi jeg sympatiserte med "mitt folk", kunne jeg bare se mine egne interesser og ignorerte enhver vurdering fra menneskene på den andre siden. Jeg ga dem skylden for situasjonen og holdt dem ansvarlige for konsekvensene. Men i dag er min egen erfaring annerledes. Etter en stund med å praktisere korte øyeblikk av fred og det å leve fra bevissthet, kan jeg løfte blikket og se mer enn "min side" og "deres side". Jeg identifiserer meg ikke lenger med min nasjonalitet, og jeg ser klart at jeg kun er et menneske, akkurat som mine såkalte fiender. Vår smerte er den samme. Vi har de samme behovene og er av samme essens. Denne krigen skjer kun fordi vi har ulike trossystemer og ser hverandre som forskjellige. Dersom vi ikke holder fast ved trossystemene, vil vi se hverandre som det vi virkelig er: bror og søster av samme rase og nasjonalitet, nemlig menneskeheten.

Siden jeg ikke er fanget av mine holdninger og historier lenger, har de ingen innflytelse på meg. Jeg handler ikke lenger ut fra frykt eller sinne, og jeg kan se det totale bildet. Jeg kan helt klart se hele konflikten og løsningen på den, og jeg kan ikke velge side lenger. Jeg vet at det ikke er noe rett eller galt i krig, kun smerte. Fordi jeg har sett dette i meg selv, håper jeg at flere mennesker vil oppdage dette og forstå hvor lett og vakkert livet kan være. Gjennom korte øyeblikk av fred føler jeg meg mer og mer i kontakt med hvert enkelt menneske jeg møter, uten å legge vekt på deres navn eller beskrivelse.

Dette er ikke teoretisk. Det er veldig praktisk. Siden jeg ikke lenger styres av tankene og følelsene mine, kan jeg se enhver situasjon klart og handle på en fordelaktig måte. Selv nå, når alarmen uler utenfor huset mitt...

## **Sinnsro**

Jeg er veldig takknemlig for en så klar og konkret undervisning om naturen til vår fredelige eksistens. Jeg har oppdaget at sinnsroen som jeg alltid har søkt etter, virkelig allerede eksisterer. Total mental og følelsesmessig stabilitet, klarhet, innsikt og medfølelse viser seg å være iboende kvaliteter i stedet for at det er egenskaper som jeg må hente frem gjennom store anstrengelser. Jeg er ikke lenger redd eller urolig i forhold til beslutninger eller situasjoner som oppstår i livet, og jeg kan leve fritt og være til nytte for meg selv og andre.

I lang tid undret jeg meg over om livets dypeste mening var fredelig eller ikke. Konstant spurte jeg meg selv: "Hva er det jeg egentlig vil? Hvordan ønsker jeg å bidra i verden?" Jeg prøvde mange tilnæringsmåter og søkte svar på spørsmålene mine hos mange lærere. Jeg innså hvor mye anstrengelse og fokus jeg brukte på å forbedre meg selv. Jeg så at jeg forsøkte å få smertefulle symptomer til å forsvinne, men siden de ikke gjorde det, ble jeg mer og mer frustrert. Til slutt sto jeg der med de samme gamle synspunktene og kunne ikke flykte fra dem.

Gjennom å lære om korte øyeblikk, og ved å bestemme meg for å tillate alle synspunktene mine angående helse, karriere, relasjoner og alt annet å være som de er, uten å trenge å forandre dem, oppdaget jeg at de negative sidene ved disse synspunktene begynte å løses opp. De begynte å miste sin kraft til å påvirke hvordan jeg følte meg. Til slutt tillot jeg meg selv å slutte å tenke så intenst på alt, og forsøkte ikke lenger å forstå alt. Jeg ga opp forsøkene mine på å forandre andre mennesker. Da begynte livet å flyte lettere, og jeg ble mer avslappet og glad.

Jeg er utrolig takknemlig for den gaven det er å stole på korte øyeblikk for å avsløre den freden og intelligensen som er tilgjengelig for hver eneste en av oss, her, i dette øyeblikk.

### ***Sann glede og nytte***

Jeg så på meg selv som en åpen og positiv person med mye kjærlighet å gi til alle. Jeg hadde mange positive tanker om meg selv, andre mennesker og om livet. Jeg hadde funnet fine måter å hjelpe andre på, både spirituelt og ved å være veldig hjelpsom med en positiv holdning.

Da jeg ble introdusert til undervisningen i Great Freedom og begynte å ta korte øyeblikk av fred, visste jeg umiddelbart at det var noe ved meg selv og andre jeg hadde gått glipp av. De korte øyeblikkene og støtten fra lærerne hjalp meg å gjenkjenne alle de tingene jeg hadde unngått. Jeg kunne se det i meg selv og jeg kunne se det i andre. Umiddelbart visste jeg at all min positive tenkning, spiritualitet og mine måter å hjelpe mennesker på, hadde et perspektiv som faktisk begrenset meg veldig i forhold til å være fullstendig åpen til alt jeg møtte i livet.

Nå, etter ett år med å hvile som fred, benytte meg av støtten fra lærerne og være sammen med fellesskapet, føler jeg ikke lenger at jeg trenger å unngå noe. Jeg kan være sammen med andre mennesker og det har ingen betydning hvem jeg har ved siden av meg eller hva slags ideer de har. Jeg kan simpelthen være sammen med dem uten å prøve å forandre dem. Jeg kan også være sammen med familien min uten å ta ansvar for deres handlinger, og jeg kan være sammen med kjæresten min på en måte som gjør at vi kan glede oss fullstendig over hverandre, uten forventninger eller tanker om hvordan forholdet vårt burde være. Jeg kan trives med meg selv uansett hva som dukker opp og jeg føler ikke lenger at jeg alltid må ha positive tanker, opplevelser og sanseinntrykk for å ha det bra med meg selv.

Mer og mer ser jeg at alt er likeverdig og at jeg ikke er avhengig av noe av det som oppstår. Jeg har oppdaget en frihet og åpenhet hinsides alt jeg før visste, og nå kan jeg virkelig være til nytte for meg selv og andre. Jeg er så takknemlig for å se at vi alle kan oppdage sann lykke som ikke er avhengig av noe, og at vi simpelthen kan være oss selv. Det er en utrolig lettelse!

### ***Den tydelige veien til fred***

Helt fra jeg var barn husker jeg en underliggende følelse av uro omkring tankene, følelsene og handlingene mine, familien min, skolen min, landet mitt, livet mitt og verden. Da jeg var seksten begynte jeg å søke etter indre fred og trygghet, og prøvde å finne noen som kunne fortelle meg hvordan jeg skulle leve! Jeg søkte i nesten 10 år innen ulike tradisjoner

og metoder, og prøvde hele tiden å finne en enda dypere fred, mer ro og mer fantastiske tilstander. Livet mitt ble på en måte bedre, men det er ingenting i forhold til de forandringene som har skjedd ved hjelp av korte øyeblikk av fred.

Etter at jeg begynte å ha tillit til fred, stoppet søkingen umiddelbart. Jeg ser ikke lenger etter noe annet enn det som er her akkurat nå. Jeg vet gjennom egen erfaring at livet ikke er en komplisert og mystisk ting, og at jeg ikke trenger å jobbe så hardt for å kunne leve i ro og glede. Gjennom å ha tillit til fred i korte øyeblikk kan jeg se at det underliggende ønsket for livet mitt har blitt oppfylt. Jeg gleder meg over livet i hvert øyeblikk og jeg vet hvordan jeg kan være sammen med mennesker på en naturlig og åpen måte. Jeg opplever at jeg er uten frykt for fremtiden, og jeg vet at livet blir bedre og bedre for hver dag som går.

Det er virkelig lett å få tillit til bevissthet og fred med den kjærlige støtten fra lærerne, undervisningen og det verdensomspennende fellesskapet. Alle sammen viser meg varsomt og direkte en klar vei til fred i meg selv og i verden. Det er en sann, enkel gave som har forandret min oppfatning av livet for alltid, og jeg er veldig takknemlig for dette.

### ***Underliggende ro i hverdagen***

Før jeg ble fortrolig med korte øyeblikk hadde jeg mange spørsmål om hvordan livet burde være. Det var mange tanker i forhold til kvinner, sex og jobb. Alle disse tankene fortsatte over tid uten oppklaring. Det føltes som om de dukket opp uansett hvilke valg jeg tok i livet. Det var en forvirrende tid.

Da jeg begynte å hvile i korte øyeblikk, begynte jeg å lytte til bevisstheten i stedet for hva alle andre mente var bra for meg. Jeg forsto at de fleste meningene jeg hadde om ulike ting ikke var mine egne, men at de var et resultat av hvordan jeg hadde lært å fokusere bevisstheten min. Jeg begynte å stole på bevisstheten ved hjelp av de Fire Støttepilarene i Great Freedom: praktisere korte øyeblikk mange ganger helt til det blir automatisk, lærerne, undervisningen og fellesskapet. Dette hjalp meg til å se min iboende visdom. Gradvis sluttet jeg å utforske alle spørsmålene jeg hadde og lot i stedet bevisstheten støtte meg med visdommen til å ta valgene mine ut fra et balansert syn. Den aller største gaven var at støtteapparatet alltid var tilgjengelig for meg når jeg hadde behov for det.

Nå gjenkjenner jeg bevisstheten i dagliglivet, og den overstråler gradvis alle synspunkter. Jeg lar simpelthen ting være som de er. Ettersom synspunktene gradvis blir mindre påtrengende, er det ingen grunn til å utforske dem. Bevisstheten gir meg svarene jeg trenger i øyeblikket og det er total hvile i å stole på bevisstheten. Jeg føler meg mer som et menneske enn jeg noen gang har gjort. Det er en underliggende ro i hverdagen, og synspunktene kan nytes som den fantastiske forestillingen av bevissthet de faktisk er: tomme, klare og fullstendig positive.

### ***Innebygd fred***

Jeg elsker korte øyeblikk av fred. Når fred gjentas mange ganger, vil den - på samme måte som vi instinktivt lærer oss å gå - bli automatisk, uansett alder, bakgrunn eller nåværende situasjon. Det er dette jeg ser, og det er derfor jeg fortsetter. Jeg kjenner godt til det å snuble og heve knyttneven mot tilsynelatende hindringer. Likevel vet jeg innerst inne at jeg allerede har en innebygd fred, og at dette gjelder hver og en av oss. Vi bare er så vant til disharmoni at vi helt enkelt har blitt betinget til å glemme.

Når jeg roer ned et lite øyeblikk, åpner opp og tillater det, er fred og klarhet levende til stede. Det er som om jeg for første gang virkelig møter meg selv. Etter hvert oppstår et balansert syn i forhold til alt jeg gjør, alle sanseinntrykk jeg har og alle personer jeg møter.

Jeg erkjenner nå at personlig fred ikke bare har kraften til å gjøre godt i min egen hverdag, men også i hele verden gjennom denne uendelige strømmen av samarbeid, sjenerøsitet og åpenhet. Tiden til å gjøre en forskjell er alltid tilgjengelig her og nå.

Engasjementet i å ta korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger, har vist meg at uansett om jeg snubler eller livet er i en flyt, spiller det ingen rolle. Freden er der når jeg snubler, og freden er der i flyten - et balansert syn. Hva kan vel være viktigere enn korte øyeblikk mange ganger?

### ***Fantastisk og helt vanlig stabilitet***

Før jeg oppdaget korte øyeblikk, prøvde jeg hovedsaklig å finne stabilitet og velvære gjennom å forstå alt intellektuelt. Jeg tenkte at hvis jeg bare kunne forstå hvordan alt fungerte, ville jeg oppnå velvære. Det var alltid anstrengende å opprettholde dette. Jeg utforsket måter å kommunisere på, slik at jeg intellektuelt sett kunne forstå alt som oppstår som visdom,

men det ga meg ingen stabilitet. Jeg prøvde hele tiden å opprettholde denne tilstanden av å vite.

Da jeg ble introdusert til korte øyeblikk av fred, oppdaget jeg fort at for å kunne oppleve velvære, trengte jeg å slappe av i mine intellektuelle prosesser og gi opp forsøket på å forstå. Lettelsen var tydelig allerede noen dager etter at jeg begynte å hvile med konseptet "prøve å forstå alt". For første gang på lenge kunne jeg være helt naturlig og avslappet i forhold til meg selv og andre.

Nå er alt fantastisk og helt vanlig samtidig. Jeg opplever en stadig økende stabilitet. Mer og mer ser jeg at ikke noe kan rukke ved denne stabiliteten. Det er så fantastisk! Jeg er dypt takknemlig for denne praksisen med korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger til det blir automatisk.

### ***En utrolig lettelse***

Gjennom å gjenkjenne fred i korte øyeblikk kan jeg nå se at strevet mitt etter fullkommenhet gjennom synspunkter aldri gjorde meg noe godt. Jeg pleide å føre en kaloridagbok fordi jeg var redd for å måtte bruke større klær enn størrelse Medium. Vekten var oppdragsgiveren min og jeg tvang meg selv til å trene. Jeg kan ikke annet enn å le når jeg tenker tilbake på hvordan jeg valgte å leve et begrenset liv i ikke-gjenkjennelse av bevisstheten. Gjennom det balanserte synet som kommer ved å hvile i korte øyeblikk av fred, er jeg i dag ikke lenger påvirket av disse synspunktene. Jeg er ikke lenger avhengig av noen motgift i form av selvpålagte aktiviteter, ønsketenking eller analyse.

Korte øyeblikk av hvile har løst opp alle de ekstreme tankene mine og har gjort at jeg lever et balansert liv. I denne indre balansen vet jeg at jeg gjør det beste for meg selv og andre, og jeg gjør det med stor glede og entusiasme.

Min inspirasjon i hverdagen kommer fra valget om å la sinnet hvile og la alt som skjer strømme forbi helt naturlig. Nå vet jeg at ingenting annet er nødvendig for å skape ro og velvære. Gjennom å identifisere meg med kraften i korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger, tar jeg i bruk mine krefter, ferdigheter og talenter på best mulig måte, og kan uanstrengt løse problemer og ta beslutninger basert på hvert øyeblikk av fredelig hvile. Jeg velger harmoni framfor konflikt, og jeg kan møte alle utfordringer med medfølelse og klok besluttsomhet.

Det er en utrolig lettelse å la alle tanker, følelser og opplevelser være som de er. Når denne enkle praksisen kan fungere i mitt liv, vet jeg at den kan fungere i alle andres også.

### ***Rotfestet i mental og følelsmessig stabilitet***

Det hadde alltid ant meg at livet var noe mer enn det jeg hadde sett i andre og opplevd selv, men siden jeg hadde et bedre liv enn de fleste jeg kjente, var jeg villig til å godta ideen om at dette er alt som er. Med å gjøre det, endte jeg opp med å gjemme meg bak en masse unnskyldninger og bygge opp mange barrierer som holdt meg på avstand fra mennesker, steder og ting. Det var umulig å bli helt fortrolig med meg selv eller andre.

Så snart jeg begynte å gjenkjenne korte øyeblikk av fred, forandret livet mitt seg fullstendig. Siden det alltid har vært viktig for meg å sette teori ut i praksis, er jeg veldig takknemlig for disse fantastiske forandringene. De relasjonene som en gang var fylt med sinne, skyld, sjalusi og bitterhet, er ikke lenger det, og det har blitt umulig å forholde seg til andre mennesker på denne måten. Jeg har også lært hva det betyr å virkelig elske og bry meg om andre med et åpent hjerte og sann medfølelse.

Nå har jeg en følelse av tilfredshet, energi, humor og trygghet som er rotfestet i mental og følelsmessig stabilitet, innsikter jeg ikke ante var mulig, enorm medfølelse som kommer fra vissheten om at vi er forbundet, et åpenhjertig samspill med alt som oppstår og et balansert syn som ser alt som det er.

Alt dette har skjedd på grunn av min beslutning om å gjenkjenne korte øyeblikk av fred mange ganger. Nå er handlingene mine basert på hva som vil være til beste for mange, og det er slutt på å skyldes på andre, slutt på forventninger, slutt på å skjule ting og slutt på funderinger om hva min livsoppgave er - HERLIG!

Jeg bryr meg så mye mer om alt ting nå. I stedet for å unngå ting, føler jeg at enhver opplevelse jeg har, er nyttig og kan lære meg noe. Det er en mye mer avslappet og gledesfylt måte å leve livet på! Jeg er virkelig takknemlig for at jeg er i stand til å leve livet i slik samhörighet med alt.

## **Anstrengelser er unødvendige**

Livet mitt har forandret seg.

Til min store forundring er livet nå naturlig omsluttet av fred, uten at jeg har gjort noe spesielt for at det skulle bli sånn! For to år siden var jeg frustrert fordi livet bare besto av opp- og nedturer, den ene etter den andre. Jeg brant for å finne sann stabilitet som jeg kunne stole på i alle situasjoner, slik at jeg på en naturlig og tilfreds måte kunne bidra med mitt fulle potensial i verden.

Jeg hørte om korte øyeblikk. Når det var naturlig for meg, begynte jeg å velge korte øyeblikk av fred i stedet for å bli oppslukt av alle opp- og nedturene av tanker og følelser, slik som jeg var vant til. Gjennom å gjøre dette, så jeg at fullstendig ro og total stabilitet alltid er tilgjengelig for meg ved bare å gjenkjenne det. Til og med midt oppi følelser som frykt, sinne, forvirring og smerte valgte jeg simpelthen å gjenkjenne fred i korte øyeblikk. Med tiden har jeg, helt naturlig, fått en visshet om alle tings fredelige natur, som jeg kan stole på vil veilede meg i alle mine beslutninger og aktiviteter. Å stole på min fredelige natur, i stedet for på mine tidligere strategier om å strebe etter å være på en bestemt måte, har på alle vis blitt det viktigste grunnlaget i livet mitt. Det er lett, morsomt, en medmenneskelig måte å være på, fritt for strev, og effektivt langt utover hva jeg med mine beste intensjoner kunne hoste opp.

Energien min er ikke lenger fokusert på å prøve å kontrollere og styre oppfatningen av opplevelsene mine - ved å analysere, prøve å være flink, klandre, søke etter osv - hele tiden med det samme gamle håpet om at jeg på et tidspunkt ville oppnå en viss form for kontroll og stabilitet i forhold til tankene, følelsene og opplevelsene mine. Dette fungerte aldri.

Jeg er takknemlig og lettet over at denne enorme anstrengelsen er helt unødvendig for å leve et fredelig og lykkelig liv. Gjennom å hvile i korte øyeblikk når de vante anstrengelsene og strevet oppsto, kom den naturlige evnen til å reagere fra øyeblikk til øyeblikk til syne helt av seg selv. Uten noen som helst grunn til bekymring, ingenting å oppnå og ingenting å forsvare, er det eneste som gjenstår et gledesstrålende ønske om å være til nytte.



Denne lille boken belyser en enorm, nyttegjørende skatt i menneskeheten. Den gir oss vår største skatt. Skatten ligger i uttrykket "korte øyeblikk av fred, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig."

Undervisningen gir umiddelbar tilgang til fullkommen klarhet, mental og følelsesmessig stabilitet, naturlig etikk og gode handlinger som er til beste for alle.

Alle som vil kan starte med en gang.  
Gled deg over det forunderlige eventyret  
med å oppdage din egen klarhet!

