

# Korte øyeblikk av klarhet

*gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig*

BALANCED VIEW TEAM

Den enkleste og mest kraftfulle måten å leve på

# **Korte øyeblikk av klarhet**

**gjentatt mange ganger, blir automatisk**

***Den enkleste og mest kraftfulle  
måten å leve på***

First Edition 2010

Balanced View Media: Mill Valley, California USA 2010

Short Moments of Clarity by Balanced View Team is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 United States License.

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

ISBN 978-0-9843694-3-0

# Korte øyeblikk av klarhet

*gjentatt mange ganger, blir automatisk*

## **Innholdsfortegnelse**

Innledning .....	i
Klarhet i hverdagen .....	1
En enkel forandring .....	5
Fullstendig lettelse .....	7
Å stole på klarhet .....	9
Korte øyeblikk, mange ganger .....	12
Fullstendig tillit til klarhet .....	15
Enorm kraft og energi .....	18
Naturlig kraft .....	21
Fullkommen mental og følelsesmessig stabilitet .....	23
Naturlig etikk .....	25
Klarhet .....	28
Kraftfull nytte .....	31
Kraft og velvære i hvert øyeblikk .....	33
Klarhet er lik fred i verden .....	36
Å være menneske på en optimal måte .....	38
Balanced View kilder .....	41

# INTRODUKSJON

Velkommen til samlingen av visdomsklassikere! Vi inviterer deg til å oppdage hvilke utrolige ressurser som finnes i din egen iboende klarhet.

Klarheten lyser opp en uendelig skatt for menneskehetens evne til å være til nytte. Dette sørger for den aller største rikdom. Skatten er å finne i uttrykket "korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig."

En så enkel handling har faktisk en stor kraft til å skape fullstendig mental og følelsesmessig stabilitet, samarbeid og fred i den globale menneskeheten. Denne boken inneholder vital visdom som er grunnleggende for klarhet, samarbeid og fred.

Samlingen av visdomsklassikere startet med *En enkel forandring gjør livet lett*, og fortsetter med dens følgebok: *Korte øyeblikk av klarhet gjentatt mange ganger blir automatisk*.

Foredragene som utgjør de femten kapitlene i denne boken ble gitt i Sverige og USA i 2008 av Candice O'Denver, grunnleggeren av Balanced View Training. Alle foredragene hennes fra 2008 ble skrevet ned, redigert og gjennomlest, og resultatet av materialet er grunnlaget for denne boken.

Evig takknemlighet til Candice for denne transformerende og inspirerende undervisningen som sørger for fullstendig velvære for alle, og evnen til å være til nytte for seg selv og andre.

Hjertelig takk for fremragende assistanse fra mange frivillige, som har gjort denne nydelige boken mulig.

Nyt denne fantastiske reisen!

# KLARHET I HVERDAGEN

## KAPITTEL EN

---

*“Fra det aller første øyeblikket av klarhet oppleves total lettelse, mental og følelsesmessig stabilitet, innsikt, medfølelse og evne til å være til nytte for seg selv og andre.”*

Hva er et kort øyeblikk av klarhet? For å vite svaret på dette spørsmålet, kan du bare *slutte å tenke* et øyeblikk. Hva gjenstår da? En følelse av årvåkenhet og klarhet gjenstår. Dette er hva bevissthetens klarhet er. Klarhet og bevissthet blir brukt ensbetydende.

Akkurat som en regnbue oppstår på himmelen, oppstår tanker, følelser, fornemmelser og andre opplevelser i bevissthetens årvåke klarhet. Akkurat som en regnbue er uatskillelig fra himmelen, er tanker, følelser, fornemmelser og andre opplevelser uatskillelige fra klarhet.

Når vi slutter å tenke et øyeblikk introduserer vi oss til bevissthetens klarhet, og innen kort tid begynner vi å legge merke til at klarheten som er til stede når vi *ikke* tenker også er til stede når vi tenker. Alle tanker oppstår og forsvinner like naturlig som fuglens vei over himmelen.

Klarheten og årvåkenheten som identifiseres når vi slutter å tenke, er hva som er grunnlaget for alle tanker. Det gjennomsyrrer alle tanker uten unntak. Dette ligner himmelrommets endeløshet som er til stede uavhengig av hva som oppstår i det.

I det øyeblikket synspunkter oppstår, gjenkjenn klarheten som alltid er tilstedeværende. Et synspunkt er alt som oppstår i bevissthetens altomfattende klarhet. Det kan være en tanke, følelse, sanseinntrykk eller andre opplevelser, og det kan forholde seg til indre eller ytre hendelser. Synspunkter i bevisstheten kan sammenlignes med en vind som blåser igjennom luften. Vinden og luften er uatskillelige. Begge er luft.

Som blåfargen er uatskillelig fra himmelen, er synspunkter uatskillelige fra klarheten. Vi forstår etter hvert at ingen synspunkter har en opprinnelse som er uavhengig av klarheten. Akkurat nå, se på din egen erfaring for å se om det er slik eller ikke.

Det spiller ingen rolle hvilke synspunkter som oppstår. I klarheten forsvinner de naturlig og etterlater seg ingen spor, lik en linje tegnet i luften. Klarheten, avslappet og enormt kraftfull, er kilden til mental og følelsesmessig stabilitet, innsikt og dyktige ferdigheter og handlinger. Dette blir mer og mer tydelig når vi instinktivt kjenner igjen klarheten.

Bare slapp av i kropp og sinn, helt naturlig, uten å skyve bort tanker, uten å søke noe. Dette er alt som kreves, enten aktiviteten er anstrengende, avslappet eller noe midt i mellom. Det som blir igjen er årvåkenhet og klarhet, like åpne som en klar himmel. Dette er hva bevisstheten er! Når den neste tanken kommer, oppstår den på grunn av bevissthetens klarhet og årvåkenhet. Dette kan sammenlignes med det uendelige himmelrommet som er til stede uavhengig av hva som oppstår i det. Enten du er bevisst på å ikke ha tanker eller å ha tanker, så krever begge deler bevissthet.

### **Klarhet og fullstendig mental og følelsesmessig stabilitet**

Bevisstheten, som er umiddelbart til stede i strømmen av tanker, følelser og sanseinntrykk, er kilden til dyp innsikt, et balansert syn, fullstendig mental og følelsesmessig stabilitet, medfølelse, samt dyktighet i alle situasjoner. Denne iboende evnen til å være avslappet, klok, balansert og medfølende oppdages i bevissthetens klarhet.

På grunn av at vi er så vant til å fokusere på synspunkter, vil de første øyeblikkene av klarhet kanskje ikke vare så lenge i begynnelsen. Med andre ord er det kanskje ingen virkelig stabilitet. Kanskje glipper det unna med en gang. Dette er helt i orden. Det er derfor vi gjentar korte øyeblikk, mange ganger, til klarheten blir kontinuerlig. Dette er nøkkelen til å få tillit til klarheten.

Vi må ikke gi opp; disse korte øyeblikkene av klarhet - samme hvor forbigående de er i begynnelsen - har en enorm innvirkning. Nyttan er kanskje ikke så tydelig med en gang. Nøkkelen ligger i å forbli engasjert i klarheten. Vi må ha denne type innstilling: "Jeg vil aldri gi opp korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, til det blir kontinuerlig!"

Den første gangen vi velger å ha tillit til klarheten i stedet for å fokusere på synspunkter, oppleves kraften av total lettelse. Ved å holde fast på dette ene, enkle valget ser vi fordeler helt fra starten. Vi griper ikke inn i strømmen av synspunkter. Alt får lov til å være akkurat *som det er*. I kraft av korte øyeblikk av klarhet blir klarheten mer og mer tydelig.

Fra det aller første øyeblikket av klarhet oppleves total lettelse, mental og følelsesmessig stabilitet, innsikt, medfølelse og evne til å være til nytte for seg selv og andre. Tillit til klarheten blir til slutt automatisk når vi velger det igjen og igjen. Korte øyeblikk, mange ganger, blir kontinuerlig. Denne eksepsjonelt virkningsfulle metoden gir tilgang til en kraftfull intelligens og klarhet som ikke blir lagt merke til dersom det fokuseres på beskrivelser eller synspunkter. Så fortsett med å ta korte øyeblikk av

klarhet og la alt være *som det er*, så ofte du husker det, til klarheten er kontinuerlig hele tiden.

Det er ingen grunn til å komplisere klarhet. Siden klarheten er grunnlaget for hvert eneste sanseinntrykk, er den allerede naturlig tilstede. Klarhet er ikke noe vi trenger å strebe etter for å finne den en gang i framtiden. Det er derfor "korte øyeblikk, gjentatt mange ganger" er den eneste instruksjonen som trengs. Ved å ta et kort øyeblikk av klarhet, sørger vi for at det skjer uanstrengt og naturlig.

### **Frihet i umiddelbar oppfatning**

I stedet for å prøve å komme inn i en tilstand uten tenkning og kalle det "bevissthet" eller "klarhet", se at bevissthetens klarhet er tilstede i alt vi oppfatter, uavhengig av tanke eller ikke tanke. Dette gjør det veldig enkelt. Det finnes frihet i den umiddelbare oppfatning av "å ikke tenke", på samme måte som det finnes frihet i den umiddelbare oppfatning av "å tenke".

En annen avgjørende faktor i gjenkjennelse av klarhet er at klarheten er like fullt til stede i *all* tenkning, behagelige tanker og forstyrrende tanker. Klarhet handler ikke om å komme inn i en behagelig tilstand.

Alle synspunkter er likeverdige uttrykk for klarheten. Det spiller ingen rolle hvilken beskrivelse de har; de utgjør ingen trussel og gir heller ingen løfter. De er ikke truende, og heller ikke noe som vil gi oss trøst og velvære. Det eneste stedet vi noensinne vil finne grunnleggende støtte og velvære er i klarheten.

### **Direkte opplevelse av tillit til klarheten**

*"Det var så tydelig at det var "noe" ved meg selv som jeg ikke hadde blitt ordentlig kjent med, og erfaringsmessig var dette "noe" grunnlaget til min eksistens. Mine forstyrrende tilstander var veldig dominerende i begynnelsen, og jeg kunne se hvordan disse oppsto og forsvant i total lettelse og avslapning. Jeg trengte ikke å gjøre noe med dem. Selve ideen om at jeg måtte gjøre noe med dem gjorde meg helt forknytt. Jeg innså etter hvert at disse tilstandene var selvforløsende. Helt spontant løste de seg opp i en enorm lettelse som var grunnlaget for alt. Jeg vendte derfor gang på gang tilbake til korte øyeblikk så ofte jeg kunne.*

*På grunn av mitt fulle engasjement begynte jeg veldig fort å oppleve klarhet, en klarhet som jeg ikke engang kalte noe. Jeg var bare smartere. Jeg var smartere overfor meg selv, jeg var smartere i alle situasjoner. Det*

*var en stille viten som var grunnlaget for alt. Jeg begynte å gjenkjenne dette i mine egne synspunkter når de oppsto.*

*Rett før dette hadde jeg vært helt fortvilt på grunn av disse forstyrrende følelsene, men nå opplevde jeg at de oppsto samtidig med en følelse av lettelse og avslapning. Det var en stille, men gjennomtrengende visshet, så vel som en absolutt klarhet om alle tings natur. Dette er enkelt, klart og tilgjengelig for alle. Dette er essensen og grunnlaget for alles opplevelser.”*

### **Fordeler av korte øyeblikk av klarhet**

Det er visse fordeler som følger med det å gjenta korte øyeblikk av klarhet mange ganger. En av fordelene er fullstendig mental og følelsesmessig stabilitet. I klarheten blir vi umiddelbart introdusert til en altomfattende intelligens, hvor vi enn er. Det er så enkelt: Dersom vi ikke har tillit til klarheten, får vi ikke tilgang på denne spesielle intelligensen. I kraft av klarheten oppdager vi imidlertid at denne unike intelligensen inkluderer fullstendig mental og følelsesmessig stabilitet, klarhet, innsikt, medfølelse, naturlig etikk og evne til å være til nytte i alle situasjoner.

Resultatene av korte øyeblikk av endeløs klarhet er svært kraftfulle. Vi har, som den globale menneskeheten, endelig fått tilgang til en form for viten som kan gi oss fullstendig mental og følelsesmessig stabilitet, klarhet, innsikt, medfølelse, naturlig etikk og evne til å være til nytte i alle situasjoner. Med dagens tilgjengelighet til internett og telekommunikasjon, er det første gang i historien at alle har mulighet til å vite dette, og sammen demonstrerer vi dens kraft.

# EN ENKEL FORANDRING

## KAPITTEL TO

---

*“Vi velger om klarheten skal være tydelig for oss eller ikke. Klarhet, øyeblikk for øyeblikk, er vårt viktigste valg noensinne.”*

Tillit til klarheten blir styrket gjennom øvelsen korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger. Gjennom dette vil du i dine egne opplevelser gradvis bli sikker på klarheten. I kraft av korte øyeblikk, mange ganger, vil du etter hvert stole på det som er genuint, autentisk, pålitelig og overbevisende i deg selv. Da blir livet mye lettere.

Når vi legger vekt på bevissthetens klarhet i stedet for på synspunkter, åpner vi opp for fundamentet av fred og klarhet som forener og er den samme for alle mennesker. Kraften fra å få tillit til klarheten gjør deg automatisk til nytte hvor enn du er. Først er du til nytte for deg selv. Så er du gjennom klarhetens kraft automatisk til nytte for andre. Du begynner virkelig å bry deg om deg selv og andre på en helt naturlig måte. Uansett hva som oppstår har det ikke noe uavhengig opprinnelse fra klarheten. Ingenting har noensinne eksistert uavhengig, separat eller atskilt fra denne grunntilstanden. Å ta korte øyeblikk av klarhet er å tillate at alt hviler. Ved å tillate at alt hviler i klarheten blir det åpenbart at alt er uatskillelig fra grunntilstanden, og er kilden til letthet og velvære.

Det begynner med gjenkjennelsen av bevissthetens klarhet i deg selv. Deretter blir du overbevist om at klarhet er mulig for alle. Det finnes ingen annen måte. Korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, blir automatisk. Vi velger om klarheten skal være tydelig for oss eller ikke. Klarhet fra øyeblikk til øyeblikk er vårt viktigste valg noensinne.

Ved hjelp av klarhetens åpenhet oppdager vi gradvis en iboende varme overfor andre og ønsket om å være til nytte for dem. Dette oppdager vi i kraft av å ha tillit til klarheten; denne enkle forandringen som gjør livet lett. Det er ikke nødvendig å gjøre noe annet med synspunktene. Alle synspunkter er naturlig klare. Vi stoler på klarhetens kraft i hverdagen.

### **Bare slapp av**

Synspunkter er utallige, uendelige og uforutsigbare. Hvis du forsøker å basere ditt velvære på å omorganisere og kontrollere strømmen av synspunkter, vil du gå deg vill i en verden av endeløse beskrivelser og merkelapper. Bare slapp av. Hvil kropp og sinn fullstendig, uansett hvilket

synspunkt som oppstår. I alle oppfatninger er alt fullstendig fritt. Alt som åpenbarer seg gir oss dette enkle valget: Å gjenkjenne klarheten eller ikke.

Det er fint å ha en enkel måte å snakke om hvem vi er på, som alle kan dele i en felles forståelse. Alt dette er med på å gjøre det enkelt. Når vi kompliserer ting er det bare noe vi har lært. Jo mer vi igjen og igjen slapper av, ser vi at klarheten gir oss en perfekt og spontan intelligens i alle situasjoner.

### **Enkel løsning**

Alt du tenker på, hver følelse du har, hvert sanseinntrykk og alle andre opplevelser, er helt enkelt synspunkter som oppstår i klarheten. Jo mer du tenker på det, desto mindre vil du instinktivt erkjenne det. Det finnes ikke en eneste ting vi må tenke på. Gjør det så enkelt som mulig. Om du gjør det, vil du ende opp med å smile mye! Det er derfor instruksjonen er korte øyeblikk, mange ganger, til det blir kontinuerlig. Løsningen er så enkel, så hvorfor ikke prøve det?

# FULLSTENDIG LETTELSE

## KAPITTEL TRE

---

*“Den første gangen vi velger å stole på klarhet, i stedet for å ha fokus på synspunkter, merker vi kraften av fullstendig lettelse som finnes i klarheten.”*

I det øyeblikket synspunkter oppstår, stol på den rolige og grenseløse klarheten. I kraft av å stole på klarheten blir gjenkjennelsen stadig mer åpenbar, og synspunktene forsvinner naturlig, som en linje tegnet i vann. Ved å stole på korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, blir klarheten kontinuerlig. Vi trenger ikke å endre på strømmen av synspunkter.

På grunn av at vi har for vane å legge vekt på synspunkter, vil de første korte øyeblikk av klarhet kanskje ikke vare særlig lenge til å begynne med. Kanskje glipper de unna nesten med en gang. Med andre ord, det er mulig det ikke finnes noen virkelig stabilitet i begynnelsen. “Mange ganger” betyr at vi gradvis får mer og mer tillit til klarheten ved å gjenta korte øyeblikk. Dette er nøkkelen til å få tillit til klarheten og kan oppsummeres med: “Korte øyeblikk, mange ganger, blir automatisk.”

Vi ser at det å legge vekt på synspunkter kun gir midlertidig lettelse; det vil aldri være en permanent løsning. Vi lærer at det er mulig å finne trygghet i klarheten, samt å leve et liv basert på dens iboende intelligens, kjærlighet og tilfredshet.

Ved å holde fast ved dette ene enkle valget, ser vi fordeler helt fra begynnelsen. Den første gangen vi velger å stole på klarheten, i stedet for å legge vekt på synspunkter, merker vi den enorme kraften av fullstendig lettelse som finnes i klarheten.

Tanker, følelser, sanseinntrykk og alle andre synspunkter, oppstår helt enkelt i klarheten. Hvert synspunkt følger et annet, det oppstår og løser seg opp i klarhet. Det finnes ikke noen grunn til å forsøke å endre på deres flyt. Som en strek tegnet i luften etterlater de ingen spor.

Klarhetens kraft viser oss at tanker, følelser, fornemmelser og erfaringer helt enkelt er synspunkter i klarheten. Dette kan illustreres med måten planeter og stjerner oppstår i himmelrommets endeløse utstrekning. På samme måte oppstår synspunkter - tanker, følelser, fornemmelser og erfaringer - i bevissthetens klarhet. Som himmelrommet er uberørt av alt som hender der, er klarheten uberørt av sine synspunkter.

Himmelrommets åpenhet kan sammenlignes med vår egen klarhet. Vi blir sikre på at klarhetens iboende evner forblir uberørt av synspunktene som oppstår, og at det vil gi en spesiell type intelligens som viser oss hva vi skal gjøre og hvordan vi skal oppføre oss i alle situasjoner. Dette medfører at vi får større klarhet og kunnskap om hvordan vi skal bruke klarheten slik at vi kan være til nytte. I begynnelsen vet vi hvordan vi skal bruke klarhet til nytte for oss selv. Vi gir oss selv kraft ved å ta korte øyeblikk. Når vi gjør dette blir uendelig klarhet åpenbar.

Vi stoler på klarheten og begynner å slappe av med alle synspunktene i hverdagen. Dette skjer ved å stole på korte øyeblikk av klarhet, mange ganger, til det blir kontinuerlig. I kraft av denne enkle øvelsen begynner vi å erkjenne at klarhet og synspunkter er uatskillelige, slik som fargen blå og himmelen.

Takket være den kraftfulle nytten vi opplever i korte øyeblikk, velger vi helt naturlig klarheten. Klarhetens naturlige tilstedeværelse blir automatisk vekket til live i alle våre daglige gjøremål på grunn av vår økende kjennskap og tillit. Gradvis blir den instinktive klarheten stabil og automatisk.

I kraft av korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, vil synspunktene forstyrrelse erstattes av bevissthetens letthet, varme og klarhet. Vi begynner å leve et mer meningsfylt og tilfredsstillende liv.

Etter hvert som vi gjenkjenner at vår naturlige tilstand er fullkommen akkurat *som den er*, vil vår streben etter å "finne klarhet" gradvis opphøre. Klarheten er åpenbar og vedvarende hele tiden. Både dag og natt er klarheten dominerende i den naturlige strømmen av synspunkter. Vi innser at klarheten er den naturlige og uavbrutte strømmen av alle synspunkter som oppstår.

Når korte øyeblikk av bevissthet gjentas mange ganger, blir gjenkjennelsen kontinuerlig og uavbrutt. Den er stabil i seg selv. Klarheten opprettholder seg selv midt i strømmen av synspunkter. Dersom gjenkjennelsen av klarheten glipper, gjentar vi det bare igjen. Korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, fører til instinktiv gjenkjennelse av klarheten.

La det nåværende synspunktet få være akkurat *som det er*. Det er ikke nødvendig å forandre det. Det er ikke nødvendig å korrigere det. Dette er nøkkelen til å frigjøre de enorme energier og krefter fra naturlig fullkommenhet: Korte øyeblikk, mange ganger, blir automatisk. Vi lar ganske enkelt synspunktet være *som det er*, som klarhetens dynamiske kreativitet som er fri i seg selv. Uforanderlig klarhet er din forankring. Det er den enkle måten å leve livet på.

# Å STOLE PÅ KLARHET

## KAPITTEL FIRE

---

*“Vektlegging av synspunkter erstattes med lettelse ved å stole på klarheten, og vi begynner å leve et mer tilfredsstillende og meningsfullt liv. Vi blir kjent med en kraftfull intelligens som kun er tilgjengelig i bevissthetens klarhet.”*

Når vi stopper opp et øyeblikk og betrakter livet; hvor stor del av tiden har blitt brukt til å løpe fra en opplevelse til en annen i håp om å finne velvære? Et eksempel på dette kan være når vi står opp om morgenen og føler oss litt tåkete eller ikke helt vel. Vi tar oss en kopp kaffe eller ser etter en annen opplevelse som kan forandre hvordan vi føler oss. Så ser vi på dem vi lever sammen med og begynner å tenke på hvilke feil og mangler de har, eller vi føler oss skyldige fordi vi tenker på dette og forsøker å være snill med dem for å føle oss bra igjen, og så videre.

Når tiden er inne til å gå på jobb, er vi allerede utslitt! Vi må møte alle disse menneskene som vi har absolutt null kontroll over, og vanligvis ikke kommer overens med. Vi vet ikke helt hvordan vi skal håndtere dette og føler oss generelt kraftløse og hjelpeløse. Så gjennom hele arbeidsdagen drømmer vi oss vekk til andre steder vi heller vil være.

Når vi er ferdige med jobben, blir det ikke nødvendigvis bedre. Vi tenker, “Jeg skal ta meg en drink eller en joint, eller se på TV eller gå på kino, eller prøve den nye restauranten.” Konstant søker vi etter en positiv opplevelse. Og så, selvfølgelig, har vi alltid sex. Ingenting annet funker, så hvorfor ikke bruke en god, gammel utvei som kan gi oss et øyeblikk med fullstendig lettelse?

I et forsøk på å finne lykke har vi kanskje kontrollert, unngått, blitt avhengig av eller reagert på mennesker, steder, ting og situasjoner. Eller vi har kanskje isolert oss og unngått kontakt med mennesker og situasjoner, i håp om at problemene ville forsvinne. Sannsynligvis har vi sjonglert synspunkter på en bestemt måte, i håp om at de ville gi oss velvære. Dette kunne være gjennom relasjoner, romantikk, jobb, underholdning, mat, penger, sex, alkohol eller andre rusmidler.

Samme hva vi gjorde, fant vi aldri den fullkomne og evigvarende tilfredsstillelsen vi søkte. Vi har kanskje innsett at fokus på synspunkter kun gir en midlertidig lettelse og aldri har gitt oss noen varig løsning eller varig velvære.

Vi kan teste ut og selv erfare at det er mulig å få tillit til klarheten og stole på dens iboende visdom, kjærlighet og glede, i stedet for å stole på synspunkter. I kraft av korte øyeblikk av klarhet, mange ganger, blir det automatisk, og vi opplever lettelse ved ikke å ha oppmerksomhet på synspunktene.

### **Oppriktig medfølelse for oss selv og andre**

Positive, negative og nøytrale synspunkter ser ut til å ha en egen makt, og vi tar det for gitt at vårt velvære er avhengig av disse. Dette fører til uro og forvirring, fordi vi konstant forsøker å fordype oss i synspunkter vi antar vil forbedre vår situasjon. Når vi legger vekt på synspunktene, tror vi at de er kraftfulle i seg selv.

Når vi instinktivt stoler på klarheten, vet vi at synspunkter har sitt opphav i klarhet, og ikke har noen adskilt og uavhengig natur. Alle synspunkter er klarhetens dynamiske energi.

Å konstant hengi seg til synspunkter innebærer at vi hele tiden må velge mellom dem ved å akseptere eller avvise det ene synspunktet i stedet for det andre. Vi bestemmer oss for å beholde noen synspunkter og unngå andre. Dette fører til at vi ønsker å holde fast ved positive synspunkter og kvitte oss med negative, noe som er umulig.

Det er viktig å forstå hva som skjer når vi tror på synspunktene, slik at vi i stedet for å bli blindet av synspunkter når de oppstår, kan stole på klarheten. Når vi har oppmerksomhet på synspunktene, lider vi på grunn av vår antagelse om at de har en uavhengig kraft. Det er vanskelig å få tillit til klarheten inntil vi forstår hvordan selve prosessen med å vektlegge synspunkter utspiller seg i dagliglivet vårt.

Ved å stole på klarheten gir vi opp retten til å være et offer for synspunktene våre. Når korte øyeblikk av klarhet gjentas mange ganger, blir gjenkjennelsen av klarhet automatisk og uavbrutt. Vi ser at den er stabil i seg selv. I kraft av klarhet distraheres vi ikke lenger av strømmen av synspunkter, og prøver heller ikke å kontrollere den. Hvis gjenkjennelsen av klarhet glipper, gjør vi det helt enkelt om igjen. Gjennom korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, får vi etter hvert tillit til klarheten.

### **Stol på klarheten**

Vektlegging av synspunkter erstattes med lettelse ved å stole på klarheten, og vi begynner å leve et mer tilfredsstillende og meningsfullt

liv. Vi blir kjent med en kraftfull intelligens som kun er tilgjengelig i klarhet.

Det er viktig å forstå at alle synspunkter uttrykker klarhet. Synspunkter er uforutsigbare, talløse og endeløse og oppstår som klarhetens spontane uttrykk. Uansett hva våre egne situasjonsbestemte synspunkter måtte være, er det mulig for oss å stole på klarhet og ikke lenger bli forstyrret når synspunktene oppstår.

Vi begynner å forstå hva det vil si å stole på klarheten i stedet for synspunkter. Vi gjør dette i korte øyeblikk, mange ganger, til det blir spontant. Vi oppdager at løsningen på å forsøke å kontrollere den uforutsigbare strømmen av synspunkter, er vår grunnleggende evne til å stole på klarheten.

### **Å være naturlig og oppriktig til nytte**

Jo mer tillit vi får til klarheten, jo mer er vi i stand til å være oppriktig til nytte i alle omstendigheter, uten anstrengelser. Så hva ønsker vi oss? Et liv basert på forvirring ved å tro at synspunkter har en uavhengig natur? Eller et liv forankret i bevissthetens klarhet, ro og velvære? Vi vil aldri komme til et punkt hvor vi føler at vi har oppnådd sann tilfredsstillelse for oss selv eller andre. Hele opplegget med å prøve å finne lykke og tilfredsstillelse ved å flytte rundt på synspunktene våre, er som å drikke vann fra en luftspeiling; en konstant søken etter noe som ikke finnes.

Det handler om hva vi velger og hva vi ønsker å prioritere over alt annet. Dersom vi fortsetter å prioritere personlige ønsker og alle ideene vi har omkring hva vi trenger for å bli lykkelige, kommer vi til å tilbringe hele livet på den tredemøllen med konstant leting etter neste synspunkt som vi tror kan gjøre oss lykkelige.

Vi finner aldri varig velvære og ro ved å flytte rundt på omstendighetene og beskrivelsene av livet. Noen av spørsmålene vi kan stille oss selv er: "Hvor har ideene mine ført meg? Har jeg fullstendig fred i sinnet hele tiden? Lever jeg et liv som er til stor nytte for meg selv og andre?"

I hvert øyeblikk kan vi velge enten å legge vekt på klarheten eller ikke. Når vi stoler på klarheten i korte øyeblikk om gangen i stedet for å følge tradisjonelle forventninger, vil det gi oss det vi trenger. Det gir oss noe vi alltid kan regne med, uansett hvilken situasjon vi er i.

Korte øyeblikk, mange ganger.

# KORTE ØYEBLIKK, MANGE GANGER

## KAPITTEL FEM

---

*“Vi erkjenner klarhet på en naturlig måte, øyeblikk for øyeblikk. Gjennom resultatene vi ser i våre liv blir vi overbevist om klarhetens kraft og virkning.”*

Vi stoler på et kort øyeblikk av klarhet. Når vi gjentar disse korte øyeblikkene igjen og igjen, blir klarheten kontinuerlig. “Kontinuerlig” betyr at korte øyeblikk av klarhet ikke lenger er nødvendig; klarheten er åpenbar hele tiden. I et kort øyeblikk av klarhet behøver vi ikke å kontrollere strømmen av synspunkter.

Det vi egentlig gjør når vi har tillit til korte øyeblikk av klarhet, er å erkjenne klarhet som den eneste kilde og støtte i hvert eneste øyeblikk. Dette er noe som vi umulig kan forstå gjennom intellektuelle konstruksjoner, beskrivelser eller referansepunkter. Det er derfor korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, er så viktig. Det garanterer oss naturligheten i det som instinktivt er ekte i vår egen direkte opplevelse.

Vi erkjenner klarheten på en naturlig måte, øyeblikk for øyeblikk. Gjennom resultatene vi ser i våre liv, blir vi overbevist om klarhetens kraft og virkning. Det ville ikke være noen annen måte å bli overbevist på; tilliten vår øker når vi ser resultatene av klarhet i våre egne liv.

### **Overbevisning vil demre**

Når noe oppstår – enten det er en tanke, følelse, sanseintrykk eller opplevelse – velger vi å stole på klarhet i stedet for å involvere oss i historiene rundt opplevelsen. Vi erkjenner klarhet i stedet for å involvere oss i alle beskrivelser og ideer som har blitt brukt til å beskrive alt mulig. Dette er et eksempel på hvordan vi kan praktisere korte øyeblikk, gjentatt mange ganger.

En annen fremgangsmåte mange benytter seg av er simpelthen å lytte til foredragene og lese bøkene. Ved å lese tekstene og høre foredragene mange ganger, blir vi etter hvert overbevist. Når vi sier “overbevisning vil demre”, betyr dette at klarheten blir mer og mer åpenbar i vår egen opplevelse ganske enkelt gjennom å høre, lese og være i kontakt med undervisningen på denne måten.

Noen liker å kombinere begge fremgangsmåtene: korte øyeblikk gjennom daglige gjøremål, og i tillegg høre på foredragene, lese bøkene

og delta i undervisningen. Alle disse fremgangsmåtene er glimrende; hva enn som fungerer best for deg er perfekt. Det som øker din tillit til klarhet er den riktige fremgangsmåten for deg. Dersom du er en av dem som bare behøver å lytte til foredragene og opplever at klarhet blir mer og mer tydelig, er det helt supert.

For folk flest er det først en introduksjon til klarhet, så blir klarheten etter en tid gradvis mer åpenbar både dag og natt. Det er ingen spesifikk instruksjon om hvordan eller når vi tar korte øyeblikk; vi gjør det ganske enkelt når vi naturlig husker på det.

Dersom vi har levd et vanlig liv og så blir introdusert til klarhet, vil vi oppleve en tilvenning til denne nye, enkle måten å være på – enten det skjer sakte, raskt eller midt i mellom. Vi har vært vant til å forholde oss til oss selv på en bestemt måte, og plutselig er alle mulige nyttige kvaliteter og aktiviteter som vi tidligere ikke visste om, tilgjengelige for oss. På en veldig praktisk måte blir vi gradvis vant til disse nyttige egenskapene som er til stede i klarheten. Helt naturlig, uten anstrengelse, integreres de i våre daglige gjøremål.

## **Klarhet**

Etter hvert som vi fortsetter vårt daglige liv, er vi ikke lenger interesserte i å involvere oss i alle historiene rundt synspunktene våre. Når vi ikke løper av sted etter alle historiene for å prøve å beskrive livet vårt, forandres vår holdning til livet fullstendig. Vi opplever økende klarhet, åpenhet og velvære i alt som skjer.

Når vi ikke lenger blir drevet av alle disse historiene, begynner vi å se alt veldig klart. Situasjoner kan komme opp for oss slik de alltid har gjort, men vi føler ikke lenger samme behov for å gå inn i historiene. Helt naturlig velger vi klarhet, fordi vi har opplevd dens kraftfulle resultater. Nå føler vi oss tiltrukket av klarhet fremfor våre livslange og fastgrodde vaner. Dette er et kraftfullt bevis på klarhet, et balansert syn og medfølelse. Når disse situasjonene dukker opp, sparer vi oss selv for hele historien, og vi sparer oss fra å involvere noen andre i vårt drama av synspunkter. Dette skjer gradvis etter hvert som vi får fullstendig tillit til klarheten.

Vi oppnår en så stor trygghet at vi vet at vi vil ha det bra uansett hva som skjer. Kraften i å stole på klarheten er grenseløs. Vi oppfatter alt helt klart. Ikke bare føler vi velvære i livet vårt, men vi vil også føle fred når vi dør. Vi blir i stand til å møte døden akkurat som et annet synspunkt.

## **Praktiske resultater**

Klarhet er total åpenhet i måten vi oppfatter alle opplevelser på. Vi opplever friheten i vår spontane oppfatning, i stedet for å være fokusert på beskrivelser. Hele spekteret av oppfatninger åpnes opp til å inkludere alle opplevelser. Vi kan komme til å oppleve mange tanker og følelser som vi ikke la merke til tidligere, til og med veldig sterke følelser som vi ikke ville ha taklet før vi begynte å få tillit til klarheten. Tillit kommer gjennom instinktiv gjenkjennelse. Den kommer ikke gjennom å tenke på klarhet eller gjennom å resonnerer. Den kommer gjennom den direkte opplevelsen av at alle synspunkter er uatskillelige fra klarhet.

Når vi får tillit til klarhet, har det praktiske resultater i alle aspekter av livet. Når vi ser klarhetens kraft, ser vi samtidig vår egen evne til å være til nytte for oss selv fordi kraften frigjør et velvære i oss som vi tidligere ikke visste var mulig. Denne egennyttens som er så tydelig til stede i oss, utvikler seg helt naturlig til ønsket om å være til nytte for andre.

De fleste av oss opplever store forandringer i måten vi lever på. Vi opplever at vi har lyst til å bidra på en måte som vil gjøre livet lettere for andre. Vi har klarhet, visdom og medfølelse i alt vi gjør - enten vi lager nye oppfinnelser, baker brød, jobber innen omsorg eller hva enn det er vi sysler med. Vi ser måter å gjøre ting på som ingen har sett før. Vi blir så overbevist gjennom å se resultatene i våre egne liv at vi vet det vil fungere for alle som vil prøve det samme. På denne måten, ganske enkelt ved at vi selv får tillit til klarheten, er vi til nytte for alt og alle.

# FULLSTENDIG TILLIT TIL KLARHET

## KAPITTEL SEKS

---

*“Etter å ha blitt introdusert til klarhet, er det veldig viktig at vi engasjerer oss og tar korte øyeblikk av klarhet så ofte som vi husker på det. Korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig.”*

Så snart klarhet er identifisert som kilden til all opplevelse, legger vi merke til mer og mer klarhet i våre daglige liv. Klarhet er kilden til all opplevelse og er uatskillelig fra alle synspunkter. Det tilbyr oss noe som vi ikke har funnet noe annet sted i vårt liv, og det er noe vi kan stole på. Gjennom korte øyeblikk av klarhet oppdager vi at det er en kontinuerlig, beroligende energi til stede i alle våre daglige gjøremål. Vi forstår at vi kan stole på klarheten uansett hva som skjer.

Det er gjennom våre praktiske daglige gjøremål at vi får tillit til klarhet. Mer og mer stoler vi på vår egen direkte opplevelse av instinktiv klarhet, i stedet for å fokusere på våre egne og andres meninger om alt.

På et dypt plan innser vi gradvis at det er noe ved oss selv som er fullstendig til å stole på og som er en kilde til enorm lettelse og velvære.

Etter introduksjonen til klarhet, velger vi å stole på klarheten. Vi engasjerer oss og sier: “Jeg velger klarhet i stedet for strevet med å tro på alle synspunktene mine. Jeg velger å oppleve klarhet i hvert øyeblikk, i stedet for å stole på mylderet av beskrivelser i enhver situasjon.”

Vi oppnår ikke klarhet ved å anstrenge oss eller presse oss selv til å være klare i lange perioder om gangen. Den eneste måten virkelig å få tillit til klarhet på, er gjennom å ta korte øyeblikk på en uanstrengt og naturlig måte.

### **Å bli trygg i klarheten**

Gjennom dette kraftfulle og naturlige engasjementet, blir vi etter hvert fullstendig sikre på klarheten. Med andre ord, i stedet for å måtte velge å stole på klarheten, blir tilliten så sterk at klarheten er naturlig til stede uten at vi trenger å ta korte øyeblikk. Denne tilliten er til stede i alle våre opplevelser.

Stadig mer av det vi opplever gjenkjennes instinktivt som klarhet. Den forvirringen som oppstår når vi tror at synspunkter har en uavhengig

natur, vil forsvinne etter hvert som vi får tillit til klarheten. Vårt engasjement ligger i å velge klarhet i stedet for alle beskrivelsene og meningene vi har om våre opplevelser.

Synspunktene er utallige, ustoppelige og uforutsigbare, og den eneste måten vi virkelig kan oppleve klarhet på, er ved å få tillit til klarheten. Gjennom den instinktive gjenkjennelsen av klarhet ser vi at vi ikke trenger å analysere klarheten for at den skal være til stede. Dette åpner oss opp for en kraftfull klarhet, eller superintelligens, som sammenfatter alle ideer i sitt altomfattende perspektiv.

Når vi naturlig velger dette perspektivet, oppdager vi at vi har enorme mengder fysisk, mental og følelsesmessig energi som vi ikke hadde før. Dette tillater oss å hente fram en kraft av godhet i samfunnet vårt. Vi oppdager at vi har en grunnleggende menneskelig godhet og en fantastisk intelligens, som er fullstendig hinsides alt som kan beskrives. Klarhetens altomfattende perspektiv gjennomstråler alle beskrivelser, uansett hvor fantastiske de er.

Klarhetens visshet, gjennomslagskraft og utbredelse er så absolutt at den aldri kan motbevise. Tillit til klarhet er å ha tillit til den instinktive gjenkjennelsen av naturlig fullkommenhet. Det er en visshet om noe ved oss selv som er instinktivt. Med andre ord, det er hinsides beskrivelser av tanker og fornuft.

### **Klarhet skinner gjennom alle synspunkter**

Å gjøre seg kjent med klarheten i korte øyeblikk er en stor oppdagelsesreise. Du begynner å se at klarheten skinner gjennom alle synspunkter. På samme måte som det uendelige verdensrommet inneholder alt som finnes, rommer også klarheten alle synspunkter, uten unntak. Jo mer tillit du får til klarhet og blir overbevist om at klarheten er både din og alle tings sanne natur, jo mer begynner du å se at du faktisk er mesteren over hele oppvisningen som dine tanker og følelser fremfører.

Mest sannsynlig har du i større eller mindre grad følt deg styrt av dine tanker og følelser gjennom mesteparten av livet. Ved å få tillit til klarhet oppdager du at klarheten mestrer alle tanker og følelser. De aller fleste oppdager dette litt etter litt, i en gradvis prosess. Stadig mer av det vi opplever gjennomstråles av klarheten og velværet i vår grunntilstand.

Det har ingen betydning hva du driver med; om du har en familie eller ikke, eller om du har en jobb eller ei. Du kan bli trygg på klarheten uansett hvilke omstendigheter du er i. Når du får tillit til klarheten vil du kanskje fortsette i den samme jobben og leve i de samme

omstendighetene, eller du vil kanskje se nye muligheter i alle områder av livet ditt.

Vi vil aldri ha mot eller kapasitet til å bevege oss utenfor rammene av beskrivelser så lenge vi opererer innenfor dem. Vi kan umulig vite hva som er vårt fulle potensial av kraft, evner og talenter så lenge vi begrenser oss selv med konvensjonelle trossystemer. Hva vi enn holder på med, vil vi oppleve at det blir lettere å gjøre det når vi har tillit til klarheten. Vi vil oppdage mer interessante måter å tilnærme oss våre oppgaver på, i alle områder av livet.

### **Klarhet og medfølelse**

Vi oppdager en naturlig varme, fullkommenhet, medfølelse, spontanitet og klarhet som er til stede i den naturlige strømmen av alle synspunkter. Hvert synspunkt er et likeverdig uttrykk for klarheten, så det finnes ingen spesielle synspunkter å lete etter. Alle synspunktene som er til stede her og nå, er hva klarhet er. I kraft av korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, er spesielle synspunkter ikke særlig interessante lenger.

I begynnelsen er det veldig viktig at vi ikke presser oss selv for hardt, men ganske enkelt stoler på klarheten i korte øyeblikk, mange ganger. Vi må huske på at den grunnleggende hensikten med korte øyeblikk mange ganger, er å gjenkjenne, gi næring til og gradvis oppleve vedvarende klarhet. Vi stoler helt enkelt på klarhet i stedet for å fordype oss i synspunkter.

Gjennom grunnarbeidet av korte øyeblikk vil vi gjenkjenne at klarheten er uatskillelig fra synspunktene. Dette skjer helt naturlig. Det er viktig å forbli i denne enkle tilliten til klarhet, i stedet for å fortsette å lete etter nye og bedre synspunkter. Det er også viktig å integrere klarhet i alle situasjoner vi opplever i hverdagen, og den letteste måten å gjøre det på, er gjennom korte øyeblikk.

Ettersom tilliten øker, oppdager vi at synspunkter oppløses spontant, og at kvaliteter som klarhet og medfølelse stråler frem fra klarheten på samme måte som solen lyser opp himmelen.

Det er gjennom korte øyeblikk, gjentatt mange ganger til det blir kontinuerlig, at vi får en direkte opplevelse av at alle synspunkter er perfekte og uatskillelige fra klarheten.

# ENORM KRAFT OG ENERGI

## KAPITTEL SJU

---

*“Gjennom korte øyeblikk av klarhet vil du ha enorm kraft og energi til å være til nytte for alle, og du vil se hvor inderlig god du kan være mot deg selv. Når du ser hvor velgjørende livet ditt virkelig kan være og hvor mye du har å bidra med, kjenner du hvor spennende det er å leve.”*

Et kort øyeblikk av klarhet er et kort øyeblikk av instinktiv naturlig kraft. Naturlig kraft er innebygd og er kun tilgjengelig i klarheten. Den er designet inn i hvert korte øyeblikk – et øyeblikk som er fullstendig kraftfullt og beroligende. Hele strømmen av synspunkter er gjennomsyret av denne stemningen av kraftfull, beroligende energi. Om vi derimot prøver å kontrollere strømmen av synspunkter, antar vi at det er noe galt med synspunktene og at de ikke er naturlig kraftfulle.

Hvordan ville det være å *ikke* regulere strømmen av disse synspunktene? Simpelthen tillat flyten av synspunkter inni deg å være slik som den er. Det er dette vi oppdager i et kort øyeblikk av klarhet.

Mange av oss bruker mye krefter på å prøve å kontrollere synspunktene våre. Hele dagen lang prøver vi å kontrollere synspunkter, for så å kollapse i utmattelse når dagen er over. Når vi tar korte øyeblikk, begynner vi å oppleve hvor naturlig og avslappende det er å tillate synspunktene å flyte fritt. Dette er hva det betyr å ha tillit til klarheten: Uansett hva synspunktene er, prøver vi ikke å kontrollere dem. Korte øyeblikk gjentas mange ganger.

Ved å tillate alt dette å være *som det er*, gjenkjenner vi mer og mer at alle synspunktene er uatskillelige fra klarheten – fundamentet av fullstendig beroligende energi.

Fullstendig åpen klarhet bringer varme, glede, kraft og energi. Klarhet er kilden til stabilitet, dyp innsikt, naturlig etikk, spontan motivasjon til å gjøre det beste for alle, dyktighet og den faktiske kraften til konsekvent å gjennomføre velgjørende, kreative intensjoner. Ja, et kort øyeblikk er fullstendig fylt med alle disse kvalitetene. Fra det første korte øyeblikket gjenkjennes kvalitetene. Disse ferdighetene blir imidlertid ikke lagt merke til når vi fokuserer på synspunktene. Gjennom klarhetens kraft møter vi alt med fullstendig åpenhet. Dette skjærer automatisk gjennom hindringene som er skapt av tillærte emosjonelle mønstre.

Velværet i det som er akkurat her og nå tar aldri slutt. Alt og alle er allerede naturlig kraftfulle, uansett hva beskrivelsen eller merkelappen er. Dette blir åpenbart i korte øyeblikk. Det fine med korte øyeblikk er at vi opplever økende tillit, økende velvære og mer beroligende energi uansett hva som ser ut til å skje i våre liv. Det er en voksende, naturlig følelse av "wow!" Når vi forstår hvor lett det er, ser vi hvert eneste synspunkt som bevis på iverende, naturlig kraft. Wow! Det tar kanskje litt tid å venne seg til dette, men det er helt i orden. Uansett hva som er flyten i din hverdag, er den perfekt for at denne gjenkjennelsen kan finne sted.

Den direkte opplevelsen av hverdagslivet flyter åpent i klarhet. Det er ikke nødvendig å gi etter for, avvise, forandre, forbedre eller analysere synspunkter. La dem ganske enkelt flyte forbi i stedet for å gripe inn i strømmen av synspunkter. Det er klarhet, kilden til alle synspunkter, som vektlegges. Man trenger ikke gjøre noe med synspunktene.

Bare slapp av, helt naturlig. Dette er å kjenne igjen at alle synspunkter er naturlig til stede i klarhet og ikke trenger å forandres. Vi stoler på klarhet slik at synspunktene får flyte fritt i sin naturlige strøm.

Vi får gradvis tillit til klarheten og dens velgjørende kraft. Omfanget og tiden det tar for å bli trygg på klarheten har sitt eget tempo som er helt perfekt. Vi lærer oss å stole helt og fullt på klarheten.

Nye situasjoner dukker opp i livet vårt og gir oss mulighet til enten å repetere de samme gamle reaksjonene eller stole på klarhet. En interessant oppdagelsesferd utfolder seg. Synspunktene er uforutsigbare, så det er umulig å vite hva det neste vil bli. Livet blir vidunderlig når vi vektlegger klarhet i stedet for synspunkter. Vi blir fleksible og tillitsfulle, kan le av våre egne synspunkter, og være imøtekommende og kloke på en måte som er til det beste for alle.

Når vi begynner å bli trygge i klarheten, øker vår gjenkjennelse av at synspunkter er den evige klarhetens naturlige kraft. Vi plasserer vår fulle tillit til evig klarhet i stedet for synspunkter.

Vi lar helt enkelt behovet for å involvere oss i strømmen av synspunkter hvile når vi naturlig kommer på å gjøre det. Gjennom kraften av vårt engasjement i disse korte øyeblikkene, er vi garantert å få tillit til klarheten. I gjenkjennelsen av klarhet kan ikke synspunkter distrahere oss, og på den måten er tilliten sikret.

Klarheten er naturlig fullkommen og fylt av nyttige kvaliteter og aktiviteter. Vi introduseres til denne naturlige fullkommenheten gjennom vår egen opplevelse av fordelene ved å få tillit til klarheten.

Når vi har blitt introdusert til klarhet, er vi tilfredse med det og det eneste vi trenger er gode måter å øke tilliten på. Introduksjonen til klarhet

er faktisk det eneste målet. Etter det gjenstår det kun å stole på klarheten og dens naturlige kraft som er til hjelp og nytte for alle.

Vi får tilgang til våre iboende evner, gaver og talent. Dette er en naturlig del av overgangen fra å være fullstendig oppslukt i egne interesser til å oppleve åpenheten, lettelsen og det balanserte synet i klarheten.

Vi har enorm energi til å være til hjelp og nytte for alle. Vi ser hvor nyttig vårt liv virkelig kan være og hvor mye vi har å bidra med. Vi ser at det er mulig å bidra på en avslappet måte fra en dyp visdom som er fullstendig tilfreds og ikke trenger å bevise noe. Det er veldig enkelt.

Alle synspunkters essens er klarhet, som er det samme som naturlig kraft. Alle synspunkters sanne natur er likeverd. Det finnes ikke en eneste ting som er atskilt fra denne utfoldelsen av likeverd. Klarhetens omfang er et eneste uendelig rom av jevnbyrdighet hvor alt er likeverdige.

# NATURLIG KRAFT

## KAPITTEL ÅTTE

---

*“Naturlig kraft manifesteres i alle fenomener og er upåvirket av deres uttrykk. Alt forblir spontant i naturlig kraft.”*

Alle fenomeners natur er forent i naturlig fullkommenhet og kraft. Ingen fenomener har en uavhengig natur. Som den endeløse himmelen, er hvert fenomen lik klarhetens uendelige utstrekning.

Den store enheten av fenomener er iboende, og ikke noe som oppnås gjennom begrepsmessig forståelse. Naturlig fullkommenhet manifesteres i alle fenomener og er upåvirket av deres uttrykk. Naturlig fullkommenhet skinner gjennom behovet for å arrangere fenomener på en bestemt måte. Alt forblir spontant i naturlig fullkommenhet. Denne instinktive forståelsen og vissheten er det samme som klarhet.

Klarhetens suverenitet er iboende i alle opplevelser. I bunn og grunn oppstår, blomstrer og forsvinner hvert eneste her og nå helt spontant. Den åpenbare klarheten i alle opplevelser sørger for dette. Det finnes ikke mangfold i den enorme variasjonen av fenomener. Etersom ingen fenomener kan påvises å ha noen uavhengig natur, er alle fenomener en utfoldelse av likhet og likeverd og er fri fra sine beskrivende rammeverk som oppstår naturlig. Naturlig fullkommenhet stråler ut fra alle fenomener uansett.

Etersom ingen fenomener har noen uavhengig natur, er deres naturlige fullkommenhet grunnleggende perfekt helt fra den begynnelseløse begynnelsen. Naturlig fullkommenhet er en ubeskrivelig åpenhet som er spontant til stede og udelelig. Det er rommets rom, lysets lys og energiens energi. Naturlig fullkommenhet er til stede i fenomener, og fenomener er til stede i naturlig fullkommenhet. Det finnes ingen naturlig fullkommenhet som er atskilt fra eller utenfor fenomener, og det finnes ingen fenomener som er atskilt fra eller utenfor naturlig fullkommenhet. Fenomenenes naturlige fullkommenhet er som klar luft strømmende inn i klar luft, eller strålende lys strømmende inn i strålende lys.

Rommet av naturlig fullkommenhet er bevisst. Klarheten er bevisst. Det finnes ingen atskilt eller uavhengig klarhet som noen gang oppstår i naturlig fullkommenhet. Evgivende klarhet – det altomfattende perspektivet – er til stede i alle klarhetens uttrykk.

Klarheten er uunngåelig til stede i alle tanker, følelser, sanseinntrykk og opplevelser. Klarheten er helt enkelt *som den er*. Klarhet distraheres aldri og er uberørt av fenomener, inkludert fødsel, liv og død, våknende,

drømmende og sovende. Et menneskes fødsel, liv og død, er helt enkelt det grunnleggende rommet av naturlig fullkommenhet – den strålende og spontane selvforløsningen av hvert her-og-nå. Det er ingen forandring i naturlig fullkommenhet. Det er hva det alltid har vært; lys i lys, naturlig fullkommenhet i naturlig fullkommenhet.

Alle opplevelser lyses spontant opp av klarhet. Dette kan sammenlignes med skarpt solskinn som plutselig lyser sterkere enn alle planetene og stjernene som var synlige om natten. Ideen om å være noen som er begrenset av tid og rom forsvinner umerkelig. Ingen begrepsmessig støtte er nødvendig. Alle historiene om en uavhengig personlig identitet er ikke mer fasinerende enn et sorgløst eventyr. Ingenting ser ut som det gjorde før! Ren nytelse av klarhet fortsetter simpelthen i et smil av enorm lettelse.

Det er tydelig at klarheten alltid har visst hva den er, og det har aldri vært en tid av forvirring eller fravær av gjenkjennelse. Ettersom det aldri har vært fravær av gjenkjennelse, har det aldri vært en motsatt ide om gjenkjennelse, og heller ingen som gjenkjente eller ikke gjenkjente klarhet. Det har aldri eksistert en forestilling om en egen identitet, og dermed ingen endelig lettelse fra noe som ikke kan påvises å eksistere. I uttrykkene av naturlig fullkommenhet, er det ingen som kan erkjenne noe, ingen anstrengelse og ingenting å forandre. Alle uttrykk er lik den strålende klarhetens uendelige utfoldelse.

Naturlig kraft binder alt sammen i selvlysende klarhet. Skinnende lys oppstår spontant og er uatskillelig fra klarheten på samme måte som himmelen er uatskillelig fra sin egen utstråling.

Klarhet hviler i seg selv. Så vidunderlig! Klarhetens lek hviler i seg selv. Dette er den direkte introduksjonen til klarhet: Kraftfulle kvaliteter og evner, kjærlighet og utrolig kraft i naturlig utfoldelse.

Fantastisk nytte! Fantastisk stabilitet! Fantastisk velvære!

# FULLKOMMEN MENTAL OG FØLELSESMESSIG STABILITET

## KAPITTEL NI

---

*“I kraft av alltid tilstedeværende klarhet, mestrer vi alle mentale og følelsesmessige tilstander. Resultatet garanterer umiddelbar og langsiktig nytte.”*

Gjennom klarhet oppstår mental og følelsesmessig stabilitet i den umiddelbare oppfattelsen av det som foregår. Det er en fullstendig åpenhet i oppfatningen av alle opplevelser. Klarhet er den velgjørende kraften og energien som overviner detaljstyringen av tanker, følelser, sanseintrykk og andre opplevelser. Så lenge disse tilstandene detaljstyres, tror vi at velværet kommer fra denne detaljstyringen. Velvære kommer imidlertid fra klarhet, ikke fra anstrengende aktiviteter for å regulere tilstandene vi opplever.

Detaljstyring av tanker og følelser er veldig anstrengende, stressende og kvelende. Det er basert på enten å gi etter for, unngå eller erstatte negative tilstander. Nøytrale tilstander ignoreres og positive tilstander higes etter. Når de positive tilstandene oppstår, forsøker vi å holde dem fast og er redde for at de skal forsvinne. Imidlertid, ved simpelthen ikke å gjøre noe når de oppstår – ved å la alt være *som det er* – åpnes en kilde av fullkommen innsikt, dyptgående klarhet, mental og følelsesmessig stabilitet, empati og enestående ferdigheter.

Usedvanlig innsikt i alle situasjoners sanne natur er hinsides aktivitetene med å gi etter for, unngå eller erstatte impulsene og innskytelsene fra mentale, følelsesmessige og fysiske tilstander. I stedet er det en gjennomstrømmende klarhet til stede i alle opplevelser. Siden klarhet og innsikt gjennomstrømmer hver eneste situasjon, finnes det ingen grense noe sted. Instinktiv gjenkjennelse av den kraftfulle klarheten gjennomstrømmer alle tilstander. Denne klarheten er det som alt står eller faller på. I klarhet finnes evnen til å la alt som skjer bli frigjort i sin grenseløse utfoldelse.

Så lenge opplevde tilstander detaljstyres fra øyeblikk til øyeblikk, begrenses intelligensen til arenaen av opplevelse. Når vi tillater tanker og følelser å være som de er, oppstår det spontant en grenseløs utvidelse av klarhet og energi. Plutselig oppstår det et mangfold av løsninger som ikke fantes tidligere.

Det viktigste valget i hvert øyeblikk er dette: klarhet eller detaljstyring av opplevelser. Det er bare ved å la alle opplevelser være *som de er*, at de spontant oppløser seg selv i strålende klarhet. I kraft av instinktiv gjenkjennelse av klarhet, frigjøres dens styrkende atmosfære av velgjørende kraft og energi som blir tydelig i alle situasjoner.

I kraft av klarhet, ser vi at hver opplevelse forsvinner naturlig i og av seg selv. Opplevelsen frigjør seg selv. Den frigjør seg selv spontant, som fuglens vei over himmelen eller som en linje tegnet i vann eller slik tåke fordamper i luften. Opplevelser er ikke uavhengige av klarhet. De har ikke noen egen individuell selvdreven kraft. Det er klarhet som er den høyeste forenende intelligensen og opplevelsens eneste drivkraft. Alle opplevelser er drevet av det enorme velværet i klarhetens kontinuitet.

I kraft av klarhet er det en enorm frigjøring av den velgjørende kraften og energien i fullstendig spontanitet. Det er en ekstremt kraftfull intellektuell og følelsesmessig frihet.

Hva kan være en større lettelse enn å slutte å forsøke å fikse på tankene og følelsene? Slik oppdages det at klarheten er helt utrolig; så kraftfull, så effektiv og virksom i alle situasjoner. Alle omstendigheter er fri for hindringer. Og alt dette skjer ved rett og slett å la alt være *som det er*. Dette fører til full stopp av alle former for detaljstyring.

I kraft av alltid tilstedeværende klarhet, mestrer vi alle mentale og følelsesmessige tilstander. Resultatet garanterer umiddelbar og langsiktig nytte. I instinktiv klarhet har vi evnen til enkelt og uanstrengt å styrke oss selv og andre til å være det beste vi kan være.

Optimal nyskapning og nytte krever fullkommen mental og følelsesmessig stabilitet. Jevnt og trutt blir dette tydelig gjennom å praktisere korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, til klarheten er kontinuerlig til alle tider. Korte øyeblikk er som et lynnedslag som lyser opp alle opplevelser med klarhet og stabilitet.

# NATURLIG ETIKK

## KAPITTEL 10

---

*“Sann etikk gjenspeiles naturlig i våre handlinger gjennom dyp omtanke, samhörighet og inderlighet med alt og alle. Å ønske alle vel, kjenne medfølelse, samt lyst til å være til nytte er en del av hva du allerede er!”*

Synspunktene som oppstår akkurat nå er alle sammen en perfekt anledning til å gjenkjenne klarhet. Vi har alltid vært fullkomne, og er helt perfekte som vi er. Korte øyeblikk, mange ganger er så enkelt fordi vi ser at vi trenger ikke å unngå noe, forsvare oss mot noe og heller ikke kontrollere noe. Synspunktene er naturlig fullkomne, hva enn de er.

Når vi instinktivt begynner å gjenkjenne naturlig fullkommenhet i alt akkurat slik det er her og nå, spiller det ingen rolle hva vi tenker og føler, eller hva sanseintrykkene eller opplevelsene våre er. Vi tillater alle synspunktene å være *som de er*, uten å kontrollere den naturlige flyten.

De konvensjonelle ideene om hvordan alle disse synspunktene ble til betyr ingenting. Uansett hvor sterk impuls vi har til å undersøke synspunktene, finnes det ingen klarhet i å undersøke synspunktene. Den eneste klarheten finnes i korte øyeblikk av klarhet; ikke ved å undersøke synspunktene.

Gjennom å hvile med alle synspunktene begynner du å oppleve dyp medfølelse for hva du har latt deg selv gjennomgå ved å tro på synspunktene. Når du har medfølelse for deg selv, får du automatisk medfølelse for alle andre.

Det er ingen grunn til å prøve å kontrollere flyten av synspunkter. Det er ingen synspunkter som er noe annet enn fullstendig åpen kjærlighet, klarhet og energi. Vi har lært oss å prøve å regulere synspunktene, men det har aldri vært nødvendig å regulere dem. Den eneste grunnen til at vi kan ha synspunkt om anspenhet eller en følelse av at ting ikke er i orden, er på grunn av at vi har lært oss å prøve å kontrollere tankene og følelsene. Vi har også lært at hvis vi ikke kontrollerer tankene og følelsene våre, vil det være veldig, veldig skremmende.

Mange av oss anstrenger oss veldig for å få andre til å se oss på en bestemt måte, og vi prøver å holde øye med hva vi gjør slik at folk vil like oss - men alt dette er synspunkter. Det finnes absolutt ingenting å beskytte i åpenhet.

Samme hva synspunktene dine er, er de kilden til klarhetens kraft. Alle ønsker seg omtanke, nærhet og samhørighet, og dette er hvor omtanke, nærhet og samhørighet er: de er i den naturlige flyten av dine egne synspunkter og i alle de forferdelige tankene og følelsene som du er sikker på vil ta knekken på deg. Det er akkurat der total kjærlighet, kraft, skjønnhet og energi er! Det er i synspunktene som er uutholdelige for deg. Det finnes ingen måte å kontrollere flyten på uansett, så bare slapp av og vit at du vil bli mer og mer vant til det.

Kjærlighet, omtanke og klarhet er allerede til stede i klarheten, sammen med evnen til å ha virkelig gode forhold med andre. Vend tilbake til klarhet igjen og igjen – det er det eneste som trengs.

### **Dyp omtanke for alle**

Å ha tillit til klarhet gir en dyp forståelse av hvilken tilstand menneskeheten er i, sammen med en inderlig medfølelse og et dyptfølt ønske om det beste for alle. Når du begynner å få tillit til klarheten innser du at dette virkelig er løsningen som gir velvære i hvert øyeblikk. Når du erfarer dette for deg selv, ønsker du naturlig det samme for alle andre.

Det er kun når vi begynner å tillate alt inni oss å være akkurat *som det er*, og tillater alt utvendig å være akkurat *som det er*, at vi kan være virkelig frie i vår øyeblikkelige oppfatning av alt. Da kan vi ha en dyp forbindelse med alt og alle. Om vi tillater alle våre egne synspunkter å være akkurat som de er, blir vi i stand til å forstå andre mennesker på en virkelig intim måte. Vi kjenner dyp og ekte samhørighet med dem. I kraft av korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, begynner vi å se hva det betyr å ha virkelig kontakt med oss selv og andre. Vi er i kontakt med det vi dypest sett er, og vi er i samhørighet med andre mennesker.

Sann etikk er dyp omtanke, samhørighet og inderlighet med alt og alle, som naturlig gjenspeiles i våre handlinger. Når vi går ut i verden og møter andre mennesker, er ingen fremmede for oss. Dette er hva vi virkelig ønsker oss. Det er så naturlig, lett og enkelt. Fullt utviklet medfølelse er til stede i klarheten, men for at det skal bli åpenbart og sant i vår egen opplevelse må vi holde oss til korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, til det blir kontinuerlig.

Å ønske alle det beste og ha lyst til å være til nytte, å kjenne seg kraftfull, omsorgsfull, etisk og dyktig – alt dette er en del av hva du allerede er! Gjennom selve kraften av å stole på klarhet, er det flere og flere lange perioder av klarhet gjennom dagen, til hele livet er fylt av klarhetens kraftfulle kvaliteter og aktiviteter. Du innser at du egentlig aldri hadde en annen måte å se ting på – du bare trodde du hadde det. Vi kan

si at det å ikke gjenkjenne klarheten simpelthen er en misforståelse – det er det hele. Det er en feiltagelse som enkelt kan rettes opp.

Igjen og igjen, vend tilbake til det korte øyeblikket av total klarhet som er essensen av hver eneste oppfatning. Gjennom å gjøre dette vil du oppdage at kjærlighet, omsorg og etikk oppstår helt naturlig og stopper enhver misoppfatning.

Korte øyeblikk er den direkte metoden og det virkningsfulle middelet som lar alle oppnå helt naturlig etikk, omtanke, mental og følelsesmessig stabilitet, kjærlighet, kraftfull energi og klarhet, som allerede finnes i alle mennesker.

Det er som å være den beste moren og faren du noensinne kunne hatt – for deg selv! Det er den vennlige og kraftfulle veiledningen hvor det overhodet ikke finnes noen fordømmelse. Det er som om du har et høyt elsket barn og det eneste du kan se er dets skjønnhet og styrke, samme hva andre folk sier. På samme måte forelsker du deg i deg selv, og ser alltid mer og mer skjønnhet, vitalitet og styrke.

# KLARHET

## KAPITTEL 11

---

*“Naturlig klarhet gjennomstrømmer alt.”*

Korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, åpenbarer naturlig velvære og åpenhet i alt. Korte øyeblikk gjentas til klarhet blir automatisk. Klarhet er uatskillelig fra alt som oppstår.

Korte øyeblikk bekrefter gang på gang at den grunnleggende tilstanden i alt det du oppfatter er uatskillelig fra gjennomtrengende klarhet. Ved å gjenkjenne klarhet som roten til alle synspunkter og stole på klarheten i korte øyeblikk, vil omsider klarhetens velvære gjennomstrømme alle opplevelser, og det er ikke nødvendig å ta korte øyeblikk lenger.

Dersom en smertefull opplevelse dukker opp og du begynner å beskrive denne, vil det føre til alle mulige slags andre tanker rundt opplevelsen. Dersom du stod i en dam med grumsete vann og ønsket at vannet skulle være klart, ville du ikke røre rundt i vannet med en pinne; du ville stå stille til alt grumset sank naturlig. Det samme gjelder for opplevelser. Når vi tillater opplevelser å være *som de er* ved simpelthen å stole på klarheten i korte øyeblikk, igjen og igjen, blir det tydelig at alle opplevelser klarner opp av seg selv uten at vi trenger å gjøre noe som helst. Alle synspunkter gjennomstrømmes av klarhet.

Ved å stole på denne iboende klarheten gjentatte ganger, oppdager du at ingen synspunkter kan overvelde deg - og har heller aldri kunnet overvelde deg! Å tro at du har blitt overveldet av ideer og beskrivelser er bare nok et synspunkt. Når troen på hvilket som helst synspunkt begynner å plage deg, stol på korte øyeblikk av klarhet istedenfor.

Å engasjere seg i beskrivelser og tillate dem å plage deg er både utmattende og smertefullt. Et veldig grunnleggende valg er enten å gi etter for beskrivelser *eller* å nyte et kort øyeblikk av klarhet. Velger du smerten eller velger du å nyte klarhetens stabilitet og kraft? Engasjementet i instinktiv gjenkjennelse av stabil klarhet må prioriteres over alt annet. Ved å gjøre det til en førsteprioritet, kan du virkelig bli fortrolig med den instinktive gjenkjennelsen av iboende naturlig fullkommenhet. Dette er en virkelighet med total kraft og lettelse til enhver tid.

## **Det er opp til deg og det er opp til meg**

Klarhet tar hvert eneste her-og-nå hele veien. Klarhet inkluderer alt vi bekymrer oss over. Klarhetens suverenitet er altomfattende. Det første øyeblikket du velger klarhet i stedet for smerten i en beskrevet virkelighet, er et øyeblikk av klarhet hvor du kan si: "Wow, å plages av bekymringer er valgfritt. Det er ikke opp til andre mennesker, steder eller ting – det er opp til meg og ingen andre!" Med grunnlag i denne innsikten, er det mulig å glede seg over motet og kraften i å stole på klarhet igjen og igjen.

Det er faktisk en fordel å være plaget av beskrivende merkelapper, fordi det øker motivasjonen til å ønske seg ut av det fengselet. Ved å stole på korte øyeblikk av klarhet, gjentatte ganger, velger vi klarhet, igjen og igjen, i stedet for forvirringen av beskrivelser. Dette enkle valget kan tas i hvert øyeblikk. Det er helt opp til deg.

Alle kraftfulle kvaliteter og aktiviteter finnes allerede i hvert eneste korte øyeblikk. Det kan du stole hundre prosent på. Ingenting annet er nødvendig. Bruk enhver anledning du har til å optimalisere klarhet. Klarhet er den beste støtten. Ha tillit til og få støtte fra dem som allerede har blitt fortrolige med klarhet. Stol på de fire støttepilarene. Dette gjør klarhet enkelt for alle. Alle er inkludert. Ingen er utelatt.

## **Naturlig klarhet, naturlig kraft**

Ved å tillate korte øyeblikk av klarhet, vil naturlig klarhet bli innlysende. I hvert korte øyeblikk kommer vi i kontakt med kraften i naturlig klarhet. Klarhetens naturlige kraft gjennomstrømmer alt. Etter hvert som vi nyter mer kraftfull klarhet, begynner vi å legge merke til at klarhetens naturlige kraft alltid er tilstede, og at det ikke er en destinasjon vi behøver å nå.

I et kort øyeblikk av klarhet, opplever vi fullstendig åpenhet. Å få smake på korte øyeblikk hjelper oss å gjenkjenne at denne åpenheten gjennomstrømmer alt. Klarhetens åpenhet er et kraftfullt, behagelig og endeløst rom av fullstendig velvære, klarhet og ro.

Å ha fullstendig tillit til klarhet betyr at vi er helt komfortable med den naturlige flyten av synspunkter. Denne naturlige flyten inkluderer alt; sjalusi, sinne, hat, fryd, begjær, frykt, ja alt. Hvis vi derimot henger oss opp i alle disse følelsene og ikke stoler på vår egen naturlige klarhet, kan vi komme til å handle impulsivt på disse tingene.

Du ser hva som har motivert deg til å handle impulsivt, og du ser hva som motiverer andre til å handle impulsivt. Dette er veldig kraftfullt og nok en grunn til at det er veldig viktig å ikke ta det som foregår som et

bevis på manglende klarhet. Hva det enn er, så er det hva det er. Hvordan du enn er, så er det flott. Hvem du enn er, hvilke synspunkter du enn har, så er det bevis på naturlig fullkommenhet.

### **Klarhet til nytte for alle**

Det handler ikke om klarhet for klarhetens skyld; det handler om klarhet til nytte for alle. Det er veldig lett å se hvorvidt resultatet av klarhet virkelig finnes i dine egne opplevelser. Du ser det gjennom et helt naturlig ønske om å ville være til nytte for alle, i å være hjelpsom på en naturlig måte og i økende mental og følelsesmessig stabilitet som er tydelig for både deg selv og andre. Disse tingene er klarhetens bevis og forsikring. Klarhetens kraft blir bare mer og mer åpenbar og tydelig i løpet av livet.

Når du spontant husker korte øyeblikk av klarhet, er det fint. Ikke prøv å bruke det som et plaster for å unngå eller erstatte en spesiell situasjon. Det begynner med at du får tillit til *klarhetens naturlige, spontane, kontinuerlige tilstedeværelse i alle synspunkter*, deretter stoler du igjen og igjen på klarheten i stedet for beskrivelsene. Stol på klarhet i korte øyeblikk som en tråd gjennom livet, og slik blir klarheten åpenbar for deg hele tiden.

Korte øyeblikk av klarhet, mange ganger, er hva du virkelig kan stole på.

# KRAFTFULL NYTTE

## KAPITTEL TOLV

---

*“Ved å grunnfeste oss i klarhet får vi en utrolig kraft til å se alle mulige løsninger som vi ikke kunne se tidligere, og til å handle i verden på en kraftfull og praktisk måte. Ut i fra klarhetens fordelaktige perspektiv er vi ikke lenger begrenset av konvensjonelle rammer.”*

Gjennom korte øyeblikk, mange ganger, garanteres en uanstrengt naturlighet. Klarhetens uanstrengte naturlighet er en kraft som er iboende i hvert eneste menneske. Når vi får tillit til klarheten vil våre mentale, følelsesmessige og fysiske tilstander, samt våre egenskaper og aktiviteter i livet, bli fylt med kraftfull klarhet på en helt naturlig og spontan måte.

Hvordan kan vi handle på en kraftfull måte og være til nytte i verden? Gjennom kraften av korte øyeblikk av klarhet, mange ganger, til det blir kontinuerlig. Uten korte øyeblikk klarer vi ikke å stoppe oss selv fra å ha emosjonelle reaksjoner og alle slagsviltre og sprø tanker som avleder oss i mange forskjellige retninger. Vi forankrer oss heller i klarhet og får tillit til den. Gjennom dette vet vi hvordan vi skal handle med dyktighet og kraft i hvert øyeblikk, og vi vet at det kommer til å gå bra.

Ved å forankre oss i klarhet får vi en utrolig kraft til å se alle mulige løsninger vi tidligere ikke så, og til å handle i verden på en kraftfull måte. Ut i fra klarhetens fordelaktige perspektiv er vi ikke lenger begrenset av konvensjonelle rammer. Om du er en miljøforkjemper, en lege, en ingeniør, en baker eller hva det måtte være, så vil du ha et helt annerledes perspektiv enn om denne klarheten mangler. Ut ifra klarhetens perspektiv har du en kraft som helt enkelt ikke er tilstede om det ikke finnes tillit til klarheten. Om det er viktige saker du virkelig brenner for vil du heller handle ut ifra klarhet, istedenfor å handle ut ifra en tro basert på synspunktenes begrensninger. Når det ikke finnes begrensninger basert på konvensjonelle, intellektuelle spekulasjoner omkring hvordan vi skal løse et problem, vil det åpenbare seg mange nye måter å løse dette problemet på.

Det finnes en enorm kraft i å praktisere korte øyeblikk, mange ganger. Denne kraften er alltid tilstede her og nå.

## Fullstendig samarbeid

Ved å la alt hvile i klarhet på en naturlig måte, igjen og igjen, får vi mer og mer klarhet og medfølelse. Dette kommer naturlig, helt uten anstrengelser. Klarhet og medfølelse er ikke noe vi kan samle opp eller lære. Vi må helt enkelt bare tillate alt å være *som det er*. Medfølelse og klarhet oppstår spontant. Det finnes ikke noen midler vi kan bruke for å få dette til å skje. I korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, legger vi merke til at klarhet og medfølelse allerede er naturlig tilstede.

Fra det første korte øyeblikk ser vi at disse korte øyeblikkene har en utrolig kraft. Hvordan beviser vi dette for oss selv? Vi tester det gjennom vår egen erfaring. Ved å stole på gjentatte korte øyeblikk av iboende klarhet, ser vi at følelser og tanker som tidligere virkelig skapte problemer ikke lenger er problematiske. Vi kan tillate disse tankene og følelsene å være som de er, istedenfor å føle at vi må gjøre noe med dem. Helt fra begynnelsen ser vi at klarheten er kraftfull og svært nyttig. Klarhet og medfølelse er en kraft som ikke kan ødelegges, og som er til nytte for alle. Vi styrker oss selv i vår grunnleggende tilstand. Ved å gjenkjenne og identifisere oss selv med denne grunntilstanden i korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, vil vi mer og mer erfare klarhetens praktiske energi i våre liv.

Vi opplever et fullstendig samarbeid med oss selv og andre. Vi ser at alt forblir i en naturlig tilstand av fullstendig samarbeid. Gjennom korte øyeblikk ser vi dette her og nå. Her og nå! Uansett hva som viser seg i oss, er det akkurat slik det er meningen det skal være. Alt hviler perfekt og vakkert i den naturlige tilstanden og behøver ikke å bli forandret på. Korte øyeblikk, gjentatt mange ganger, blir kontinuerlig.

# KRAFT OG VELVÆRE I HVERT ØYEBLIKK

## KAPITTEL TRETTE

---

*“Klarheten er i harmoni med alle synspunkter. Det finnes ingen kamp mot synspunktene lenger. Dette er det beste velværet som finnes.”*

Klarheten er kontinuerlig, slik himmelen er grenseløs. Dens natur eksisterer av seg selv, slik lyset som fyller himmelrommet. Perfekt klarhet er som det klare himmelrommet. Når vi bare slapper av og ikke kjemper imot den naturlige flyten av synspunkter, forsvinner de i kraftfull klarhet.

Vi trenger ikke å kontrollere synspunktene for å få tillit til klarheten. Negative og positive synspunkter er klarhetens dynamiske energi, og har ingen uavhengig natur. Hvert øyeblikk støttes av klarhetens kraftfulle strøm.

Klarheten er tydelig og naturlig til stede i alle synspunkter, uavhengig av beskrivelser. Med en sorgløs holdning, som en person som ikke har noe mer å gjøre, slapp av på den måten som er mest komfortabel, verken anspent eller slakk. Slapp naturlig av i klarhetens bekymringsfrie velvære.

Siden synspunkter ikke kan ignorere synspunkter, kan ikke forstyrrende tilstander forandre seg ved at vi forsøker å unngå dem, akkurat som en flamme ikke kan bli kvitt varmen. Siden et synspunkt ikke kan forandre et synspunkt, vil ikke forstyrrende tilstander forandre seg ved å forsøke å erstatte dem med positive tilstander, på samme måte som en edelsten ikke kan forandre sin farge. Synspunktene kan ikke roes ned ved å tvinge dem til å være rolige eller å analysere dem. Da vil det kun være beskrivelser som er involvert i å manipulere beskrivelser. Synspunktene kan ikke frigjøres med noen som helst motgift, for det vil være som å ønske å forvandle gjørmete vann til klart vann samtidig som vi rører rundt i det med en pinne. Motgifter er også synspunkter i klarhetens rene og frie strøm. I og av seg selv er forstyrrende tilstander uatskillelige fra klarheten, så bare la dem være som de er og slapp av.

Klarhet er i harmoni med alle synspunkter. Det finnes ingen kamp mot synspunktene lenger. Dette er det beste velværet som finnes. På en helt naturlig måte tillater den åpne og grenseløse klarheten å la synspunkter få være som de er. Alt skjer helt naturlig. Siden vi ikke behøver å forandre på strømmen av opplevelser, vil bruken av motgifter og andre midler opphøre helt i klarhetens strålende og klare rom.

Som fargen blå er uatskillelig fra himmelen, er synspunktene en likeverdig og jevnbyrdig strøm som er uatskillelig fra klarheten. Det er fullstendig likeverdighet i synspunktene enkle flyt.

Klarhetens og synspunktene udelelighet bærer i seg en enorm energi, en dyp innsikt inn i alle tings sanne natur og mye mer. Klarheten og den enhetlige strømmen av synspunkter, lik solen og dens solstråler, kommer naturlig til uttrykk i hverdagens fantastiske kvaliteter og aktiviteter.

Gitt at klarheten er uten behov for å endre på den naturlige strømmen av hendelser, er det viktig å slappe av og bare la alt være *som det er*. I alle våre daglige aktiviteter er vi mest kraftfulle gjennom å la tingene være som de er. Helt naturlig la alle synspunkter strømme fritt, uten å forsøke å endre deres retning på noen som helst måte. Frykt, sinne og synspunkter om arbeid, relasjoner, penger, mat og sex vil fortsette å oppstå. Det er viktig å vite at når disse synspunktene oppstår, er ikke det et bevis på at vi ikke kjenner igjen klarheten. Litt etter litt innser og forstår vi at alle synspunktene bare er klarhet.

Dette skaper trivsel og glede. Behovet for å stole på klarheten opphører, og det finnes ikke lenger noen avstand mellom klarhet og synspunkter. Klarhet og synspunkter kommer verken sammen eller hver for seg. Selv om det skapes mye ståhei rundt alle slags ting ved at vi navngir dem, innser vi at de ikke er annet enn klarhetens naturlige fullkommenhet.

Til slutt gjennomstråles alle synspunkter i det endeløse rommets klare og naturlige fullkommenhet. Alt forsvinner inn i det forente og grunnleggende rom. Som et ekko forsvinner alle lydene idet de oppstår. Slik en regnbue løser seg opp i himmelen, forsvinner alt som oppstår. Alle synspunkter blir borte lik en linje som tegnes i vann. Dette er den kraftfulle nytten av naturlig fullkommen klarhet, der det ikke lenger engang er mulig å forestille seg separate synspunkter.

For å frigjøre kraften i klarhetens naturlige fullkommenhet, er det viktig å få tillit til klarheten. Bare la synspunktene være *som de er*; klarhetens dynamiske energi som er fri i seg selv. Korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger til det er innlysende hele tiden, er nøkkelen til å frigjøre denne enorme energien av visdom og naturlig fullkommenhet.

Skinnende som en stor sol er medfølelse, hjertevarmende og velgjørende hensikter, lysende klarhet, visdom, dyktighet og mental og følelsesmessig stabilitet allerede til stede i hvert korte øyeblikk. La deg ikke lure til å tro på noe som er mer komplisert enn dette. I kraft av korte øyeblikk, sørg for et fredfullt liv og spre vennlighet overalt.

Dette er den vesentlige instruksjonen som ikke trenger studier: Korte øyeblikk, mange ganger, blir automatisk. En gave så enkel som dette tilhører alle. Det er som å leve på en øy av gull der alt er av gull. På samme måte finnes muligheten til klarhetens rikdommer i alle øyeblikk. Som å fjerne et bind fra øynene, frigjør klarheten enorm energi til å se allting klart.

Sørg for ditt eget og fremtidige generasjoners velvære med korte øyeblikk, mange ganger. Alle kan forstå dette og komme til enighet uavhengig av tro. I klarheten forstår vi den underliggende meningen i alle trosretninger.

Alt det edleste av det vi søker finnes i klarheten – den store, forenende kjærlighetskraften.

# KLARHET ER LIK FRED I VERDEN

## KAPITTEL FJORTEN

---

*“Alle har i seg et ønske om fred – hvert eneste menneske. Et lykkelig møte finner sted når kraften fra vårt ønske om fred forenes med fredens egen kraft. Det er virkelig et lykketreff.”*

Den sanne natur i alle våre opplevelser er fredfull og kraftfull klarhet. Hvor finner vi så denne freden? I våre dagligdagse opplevelser. Den finnes ikke noe annet sted enn der. Den er ikke en spesiell ting som er adskilt fra alt annet. Den gjennomtrenger alt. Når vi stoler på korte øyeblikk, er det veldig viktig at vi har en klar forståelse av at alle våre tanker, følelser og sanseintrykk er gjennomstrømmet av klarhetens fredfulle ro. Hver eneste tanke vi tenker, hver følelse vi har og hver handling vi utfører er tidløs og fri, organisk, og fylt av kraftfull og fredfull klarhet.

I våre liv lærer vi alt om motsetninger som godt og dårlig, hat og kjærlighet. Når vi først hører om korte øyeblikk av klarhet tenker vi kanskje: “Så bra, jeg kan slippe unna alle de negative tilstandene mine”, men vi finner snart ut at korte øyeblikk ikke handler om det i det hele tatt. Det handler om å gjenkjenne freden som gjennomstrømmer alt. Vi prøver ikke å komme oss bort fra noe, og vi opplever i stedet alle tings sanne natur.

Ved å stole på korte øyeblikk, kommer vi til en endelig konklusjon om at alt er forenet i fred. Når vi kommer til denne konklusjonen, er det ikke noe vi gjør via en intellektuell prosess, men noe vi erfarer direkte i vår egen opplevelse. Freden er der når vi opplever intens sorg og vi ser at sorgen er uatskillelig fra vår fredfulle natur, eller når kroppen er i elendig forfatning og vi ser at også det er uatskillelig fra gjennomstrømmende fred. Når dette er vår direkte opplevelse, opplever vi i økende grad at *alt* gjennomtrenges av kraft og fred.

Fred er det samme som klarhet, og klarhet er det samme som fred. Nøkkelen ligger i at gjennom korte øyeblikk av klarhet, mange ganger, blir klarheten og freden innlysende.

Denne naturlige kraften er en energi av fullstendig overflod. Den er infrastrukturen til absolutt alt. Det er økonomien som oppfyller alle ønsker til beste for alle; den naturlige kilden av ressurser som alltid er tilgjengelig. Klarhetens naturlige kraft kan fullstendig forandre både vårt eget liv og hele verden. Klarhet er et kall til handling, et kall til kraften i vår egen natur og vår verden. Det er opp til deg og det er opp til meg; i

klarhetens kraft finnes det ingen grenser for hva vi kan være. Med klarhetens naturlige kraft og ressurser kan vi sammen skape den verden vi ønsker å se.

### **Intimt forbundet med alt og alle**

Gjennom korte øyeblikk av åpenhjertet klarhet, gjentatt mange ganger, begynner vi virkelig å føle oss intimt forbundet med alt og alle. Vi har for første gang kraften og evnen til virkelig å være i et forhold med andre. Gjennom kraften av korte øyeblikk får vi vite hva ekte kjærlighet virkelig er. Vi oppdager at den kjærligheten vi har lelt etter i andre eller i annet, virkelig finnes i oss selv. Vi kan lete i all evighet i andre mennesker, steder og ting, men aldri finne den der. Sann kjærlighet er i vår iboende fredfulle natur. Den eneste måten vi virkelig kan oppleve dette på hele tiden, er gjennom kraften av korte øyeblikk.

Når vi får tillit til klarhet, oppdager vi en naturlig evne til å være i fredelige relasjoner med alle. For første gang er vi i stand til å være fullstendig kjærlige og virkelig medfølende.

Ved å stole på klarhet oppdager vi at medfølelse er iboende i alt og at det på ingen måte behøver å være tilgjort. Vi oppdager den iboende, organiske, frie harmonien i alt som finnes gjennom korte øyeblikk, mange ganger.

### **Kraft og fred som aldri forsvinner**

Lik den glimrende illustrasjonen om smøret som allerede finnes i fløten, er klarheten allerede til stede i alle våre tanker, følelser, sanseinntrykk og andre opplevelser. Når fløten kjernes, kommer smøret til syne.

På samme måten kan vi stole på korte øyeblikk av kraft og fred, gjentatt mange ganger. Spontant blir dette en kontinuerlig kraft og fred i alle situasjoner. Dette er en fred som aldri forsvinner.

I kraft av korte øyeblikk oppdager vi gradvis en følelse av kraftfull og fredfull klarhet som fyller oss med enorm energi og motivasjon til å være til nytte for alle. Ved å fortsette med korte øyeblikk, når vi naturlig husker på å gjøre det, begynner de korte øyeblikkene å vare lenger. Etter hvert som de blir lengre, oppdager vi at kroppen og sinnet fungerer på en mer kraftfull og uanstrengt måte. Vi begynner å legge merke til kraftfulle kvaliteter i hverdagen og økende velgjørende energi.

### **Kraften i denne enkle øvelsen**

Vi tenker: "Wow! Denne greia med korte øyeblikk fungerer virkelig!" Helt fra starten begynner vi å legge merke til at alt fungerer lettere og mer kraftfullt. Tankene og følelsene flyter uanstrengt av gårde. Til og med om vi skulle oppleve en total omveltning i noen områder av livet, har vi en ro som ikke var der før. Ikke bare har vi blitt introdusert til vår kraftfulle og fredfulle natur, men nå lever vi også som vår kraftfulle og fredfulle natur. Vi vet at den er der for oss hele tiden.

# Å VÆRE MENNESKE PÅ EN OPTIMAL MÅTE

## KAPITTEL FEMTEN

---

*"I kraft av klarhet frigjøres den grunnleggende kraftens ekstraordinære energi."*

Etter hvert som klarhetens velgjørende energi blir mer og mer tydelig, oppdager vi at det i urokkelig klarhet er en utrettelig, nyttegjørende kraft som aldri svikter. Tidligere har vi kanskje hatt anstrengte måter å være til nytte på, men i urokkelig klarhet er ønsket om å være til nytte en naturlig egenskap. Det er slik livet vårt flyter når vi ikke anstrenger oss. Alle andre måter å gjøre ting på faller bort. Det kreves ingen anstrengelser for at det skal være slik, det er helt enkelt iboende.

Hvert eneste korte øyeblikk av klarhet stammer fra den stadig økende og spontane motivasjonen og energien til å frembringe universell lykke og gode levevilkår for alle. Hele naturens grunnlag er i seg selv spontan kraft, motivasjon og energi; en spontan evne til å respondere som sørger for alt og alle. Dette er kraftkilden vi kobler oss på når vi stoler på korte øyeblikk av klarhet – kraftkilden som er alle tings sanne natur.

Dette er selve livskraften og klarhetens grunnleggende kreativitet. Denne iboende, strålende energien frigjøres i sin instinktive gjenkjennelse. Det er gjennom selve livskraften at vi ble til. Den var der før oss, og den er alltid her med oss. Når vi har tillit til klarheten, vil vi oppdage at vi har en iboende strålende og kraftfull energi som er uatskillelig fra alt annet ved oss selv. Alt ved oss er en praktfull fremvisning av denne iboende strålende energien, og er det praktfulle hjemmet til selve klarheten.

### **Å nå toppen av tilværelsen**

Dersom du angres på noe fra fortiden, stol på klarheten. Dersom du angres på noe i nåtiden, stol på klarheten. Dersom du har frykt for fremtiden, stol på klarheten. Det spiller ingen rolle hva som skjer; i gjenkjennelsen av klarhet finner vi lettelse og forståelse for alt som inntreffer. Det er kun i korte øyeblikk av evig, kraftfull klarhet at vi virkelig kan forstå, gjenkjenne og innse den sanne naturen i det som skjer.

I klarhet finner vi, helt uten anstrengelse, mental og følelsesmessig stabilitet som er fullkommen samme hva som skjer. Naturlig etikk og omsorg, utrolige evner og visdom kommer fra den evige, urokkelige klarheten. Den gjenkjenner seg selv som like stabil i både plagsomme og fredfulle synspunkter. Dette er ekte stabilitet.

Møtet med korte øyeblikk er umåtelig heldig. Vær så snill å innse hvor utrolig heldig du er som i det hele tatt har hørt om dette. Uansett hva som skjer med kroppen, stemmen og sinnet ditt så er klarheten helt stabil, uforgjengelig og uforanderlig. Fødsel kommer, livet kommer, døden kommer og din grunnleggende tilstand av klarhet er uforgjengelig. Identifiser deg med det ved deg selv som aldri kan ødelegges, og som beskytter deg i alle situasjoner.

Ta vare på klarheten og den vil tjene deg i alt. Det er veldig enkelt. Det er ikke noe du må gjøre. Slapp bare av i kraftfull klarhet. Hva du enn gjør så er det klarhetens kraftfulle uttrykk. Forskjellen er at du kobler deg på klarhetens kraft snarere enn synspunktenes definisjoner. Dette er sann dømmekraft. Klarhet er denne fantasiske kraften i menneskelig form.

Dette er å være menneske på en optimal måte.

Undervurder aldri kraften i denne enkle praksisen. Den er den mest kraftfulle energien på jorden.

## **BALANCED VIEW KILDER**

Det finnes mange tilgjengelige kilder for alle som er interessert i å vite mer om undervisningen i Balanced View. Hovedkildene for informasjon er våre nettsteder: [www.balancedview.com](http://www.balancedview.com) og [www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org). Der er det lagt ut utallige allmenne foredrag, videoer, bøker og et forum. Forumet er et sted hvor mennesker fra hele verden deler sine erfaringer fra det å ha tillit til klarhet i dagliglivet. Alle videoer og lydfiler er gratis og kan lastes ned til mp4- og mp3-format på en enkel måte.

På nettstedet finner du også en oversikt over undervisningen i Balanced View, som tilbys av godkjente lærere rundt omkring i verden. Møtestedene varierer fra allmenne åpne møter og undervisning ansikt til ansikt, til møter og undervisning som blir tilbudt via telefonkonferanse.

Støtteapparatet til Balanced View – De Fire Støttepilarene – er tilgjengelig 24 timer i døgnet, syv dager i uken, for alle som er interessert i å få tillit til klarheten.

De Fire Støttepilarene er: 1) korte øyeblikk av klarhet, 2) læreren, 3) undervisningen og 4) det verdensomspennende fellesskapet. Når tillit til klarhet blir inspirert av De Fire Støttepilarene, oppdager vi en gradvis og økende instinktiv gjenkjennelse av åpenhjertig og kraftfull klarhet, til det blir kontinuerlig hele tiden. Da eksisterer ikke lenger muligheten til å bli lurt av synspunktenes opptreden, verken gjennom livet eller ved døden.

Å stole på korte øyeblikk av klarhet, gjentatt mange ganger, til klarheten blir kontinuerlig, øker drastisk vår mentale og følelsesmessige stabilitet, omsorgsevne, naturlige kraft, etikk og evnen til gode handlinger til nytte for alle.

Denne boken tilbyr direkte og praktisk veiledning som gir deg tilgang til klarhetens fordeler som allerede er til stede i din hverdag.

Balanced View er en verdensomspennende grasrotbevegelse viet til iboende klarhet som aktivt skaper en verden av kreative, omsorgsfulle mennesker som samarbeider om kraftfulle forandringer i vårt globale samfunn.

... dette er den enkleste og mest kraftfulle måten å leve på



BALANCED  
VIEW  
FOR THE BENEFIT OF ALL

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