

# **Korta stunder av öppen intelligens**

**Som upprepas många gånger blir kontinuerlig**

***Det enklaste och mest kraftfulla  
sättet att leva***

Balanced View Team

Samlingen av visdomsklassiker

Andra upplagan 2011  
Balanced View Media: Mill Valley, California USA 2011

Short Moments of Open Intelligence 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 9 789186 423018

# **Korta stunder av öppen intelligens**

*som upprepas många gånger blir kontinuerlig*

## **Innehållsförteckning**

|  |    |
|--|----|
| Introduktion.....                                  | 1  |
| Öppen intelligens i vardagslivet.....              | 2  |
| En enkel förändring .....                          | 7  |
| Fullständig lättnad .....                          | 9  |
| Att förlita sig på öppen intelligens.....          | 12 |
| Korta stunder, många gånger .....                  | 16 |
| Fullständigt förtroende för öppen intelligens..... | 19 |
| Enorm kraft och energi.....                        | 23 |
| Naturlig kraft .....                               | 26 |
| Fullständig mental och emotionell stabilitet ..... | 28 |
| Naturlig etik.....                                 | 30 |
| Öppen intelligens.....                             | 33 |
| Kraftfull nytta.....                               | 36 |
| Kraftfullt välbefinnande i varje ögonblick .....   | 38 |
| Öppen intelligens är lika med världsfred .....     | 41 |
| Det optimala sättet att vara människa.....         | 44 |
| Resurser inom Balanced View.....                   | 46 |



## INLEDNING

Välkommen till Samlingen av visdomsklassiker! Vi bjuder in dig att upptäcka de otroliga resurserna i din egen inneboende öppna intelligens.

Öppen intelligens belyser en vidsträckt skatt av kraft och nytta hos mänskligheten. Den erbjuder den största av rikedomar. Skatten innefattas i meningen "korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger, blir uppenbart och kontinuerligt".

En så enkel handling har faktiskt den storartade kraften att skapa fullständig mental och känslomässig stabilitet, samarbete och fred i den globala mänskliga gemenskapen. Denna bok innehåller viktig kunskap som är avgörande för öppen intelligens, samarbete och fred.

Serien Samlingen av visdomsklassiker började med *En enkel förändring gör livet lätt* och fortsätter här med följeslagaren: *Korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger blir uppenbart och kontinuerligt*.

Föredragen som utgör de femton kapitlen i den här boken har hållits av grundaren till Balanced View Träningen, Candice O´Denver under 2008 i Sverige och i USA. Alla föredrag har skrivits ut och redigerats och resultatet blev basen till denna bok.

Innerligt och varmt tack till Candice för denna livsförändrande och inspirerande träning som säkerställer fullständigt välbefinnande för var och en och kraften att vara till nytta för alla. Stort tack till och erkännande för den enastående hjälpen från så många volontärer som har gjort denna underbara bok möjlig.

Njut av denna fantastiska resa!

# ÖPPEN INTELLIGENS I VARDAGSLIVET

## KAPITEL ETT

---

*“Redan den allra första stunden av öppen intelligens innehåller resultatet av fullständig lättnad, mental och känslomässig stabilitet, kraft, djup omsorg och förmågan att vara till nytta för oss själva och för alla.”*

Vad är en kort stund av öppen intelligens? För att veta svaret på den frågan *sluta tänk* – bara för ett ögonblick. Vad är kvar? En förnimmelse av vakenhet och klarhet är kvar. Detta är vad den öppna intelligens klarhet är. Klarhet, öppen intelligens och medvetenhet är synonyma.

På samma sätt som en regnbåge framträder i rymd framträder tankar, känslor, sinnesförnimmelser och andra upplevelser i den öppna intelligensens klarhet och vakenhet. På samma sätt som rymd och en regnbåge är oskiljbara är tankar, känslor, sinnesförnimmelser och andra upplevelser oskiljbara från öppen intelligens.

När vi slutar tänka för ett ögonblick introducerar vi oss själva till öppen intelligens och snart börjar vi märka att den öppna intelligens som finns när vi *inte* tänker också finns när vi tänker. Alla tankar framträder och försvinner naturligt likt den väg en fågel flyger över himlen.

Den öppna intelligens och vakenhet vi identifierar när vi slutar tänka är basen i alla tankar. Den genomsyrar alla tankar utan undantag. Detta liknar hur rymds vidsträckthet är närvarande oberoende av vad som framträder i den.

Känn igen alltid närvarande öppen intelligens precis i det ögonblick då tankar tar form. Data är allt som framträder i den öppna intelligensens allomfattande synsätt. Det kan vara en tanke, känsla, sinnesförnimmelse eller annan upplevelse och det kan relatera till inre eller yttre händelser. Data i öppen intelligens kan liknas vid en vind som blåser genom luften. Vinden och luften är oskiljbara. Båda är luft.

Liksom den blå färgen är oskiljbar från himlen är data oskiljbara från öppen intelligens. Vi kommer till insikt om att inga data har ett ursprung som är oberoende av öppen intelligens. Betrakta din upplevelse just nu för

att se om det förhåller sig så eller inte.

Det spelar ingen roll vilka data som uppstår. I öppen intelligens försvinner de naturligt utan att lämna några spår, liksom en linje som dras på himlen. Öppen intelligens, avspänd och oerhört kraftfull, är källan till mental och känslomässig stabilitet, insiktsfullhet och mästerliga kvaliteter och aktiviteter. Genom kraften i instinktiv öppen intelligens blir dessa alltmer uppenbara.

Låt bara sinne och kropp vila naturligt, utan att varken söka någonting eller skjuta undan någonting. Detta är allt som behövs, oavsett om aktiviteten är påfrestande, avslappnad eller mittemellan. Det som återstår är öppen intelligens, som är öppen som en klar himmel. Detta är vad öppen intelligens är! När nästa tanke kommer framträder den på grund av öppen intelligens. På samma sätt är den vidsträckta himlen närvarande oavsett av vad som uppstår i den.

#### **ÖPPEN INTELLIGENS OCH FULLSTÄNDIG MENTAL OCH KÄNSLÖMÄSSIG STABILITET**

Öppen intelligens i omedelbarheten av tankars, känslors och sinnesförnimmelsers flöde är källan till djupgående insiktsfullhet, ett balanserat synsätt, fullständig mental och känslomässig stabilitet, medkänsla och förmåga att agera skickligt och klokt i alla situationer. Den medfödda förmågan att vara lugn, klok, balanserad och medkännande uppenbaras i öppen intelligens.

På grund av vanan att betona data kanske inte de första korta stunderna av öppen intelligens varar länge till att börja med. Det kanske, med andra ord, inte finns någon riktig stabilitet. Den kanske nästan genast glider undan. Detta är helt i sin ordning. Därför upprepas korta stunder, många gånger, tills öppen intelligens blir uppenbar och kontinuerlig. Detta är nyckeln till att få förtroende för öppen intelligens.

I början kanske vi bara kommer ihåg att förlita oss på öppen intelligens ibland. Också detta är helt i sin ordning och så är det för de allra flesta. I början kommer vi ihåg en kort stund av öppen intelligens och sedan glömmer vi. Detta är normalt. Vi får däremot inte ge upp – någonsin!

Vi får inte ge upp. Dessa korta stunder av öppen intelligens, hur kortvariga de än må vara i början har enorm inverkan. Fördelarna kanske inte är så uppenbara till en början. Nyckeln är att fortsätta att vara

intresserad av öppen intelligens. Vi måste ha denna typ av föresats: "Jag kommer aldrig att ge upp korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger, förrän det blir uppenbart och kontinuerligt."

Första gången vi gör valet att förlita oss på öppen intelligens, i stället för att betona data, finns en förnimmelse av den storartade kraften i den fullständiga lättnad som står att finna i öppen intelligens. Genom att hålla fast vid detta enda enkla val upptäcker vi nyttan från början. Flödet av data ändras inte. Allt får helt enkelt vara *som det är*. Genom kraften i korta stunder av öppen intelligens blir öppen intelligens alltmer uppenbar.

Den allra första stunden av öppen intelligens har redan resulterat i fullständig lättnad, mental och känslomässig stabilitet, insiktsfullhet, medkänsla, nytta för oss själva och nytta för alla. Genom att om och om igen förlita sig på öppen intelligens blir det uppenbart. Korta stunder, upprepade många gånger, blir uppenbart och kontinuerligt. Denna ytterst mäktiga metod ger tillgång till en kraftfull intelligens som vi inte uppmärksammar då beskrivningar eller data betonas. Fortsätt att ta korta stunder av öppen intelligens och låt allt vara *som det är*, närhelst du kommer ihåg att göra det, tills öppen intelligens är kontinuerlig hela tiden.

Det finns ingen anledning att göra öppen intelligens komplicerad. Eftersom öppen intelligens är basen i alla företeelser är den redan naturligt närvarande. Den är inte något som behöver uppnås någon gång i framtiden. Det är anledningen till att den enda instruktion som behövs är "korta stunder, upprepas många gånger". Genom att ta korta stunder av öppen intelligens försäkrar vi oss om att det är okonstlat och naturligt.

### **FRIHET I DEN OMEDELBARA UPPLEVELSEN**

Se att öppen intelligens är närvarande i varje upplevelse, oavsett om där finns tänkande eller icke-tänkande, i stället för att försöka uppnå ett tillstånd av icke-tänkande och kalla det för "öppen intelligens". Detta gör det mycket enkelt. Frihet finns i den omedelbara upplevelsen av "icke-tänkande" i lika hög grad som det finns frihet i den omedelbara upplevelsen av "tänkande".

En annan avgörande faktor för att känna igen öppen intelligens är att öppen intelligens är lika närvarande i *allt* tänkande – behagligt tänkande och besvärande tankar. Att försöka uppnå behagliga tillstånd är inte vad

öppen intelligens är.

Data är alla i lika hög grad den öppna intelligensens självförelisningar och oavsett hur de beskrivs, utgör de inget löfte eller hot. De är inte hotfulla och inte heller är de något som kommer att ge oss lugn och välbefinnande. Endast i öppen intelligens kommer vi någonsin att finna definitivt lugn och välbefinnande.

#### **DIREKT UPPLEVELSE AV FÖRTROENDE FÖR ÖPPEN INTELLIGENS**

*”Det var så tydligt för mig att det fanns något hos mig som jag inte varit förtrogen med och att det var att jag – upplevelsemässigt - inte upplevt min existens natur. För mig var de besvärande tillstånden mycket dominerande till att börja med. Så jag kunde se dessa tillstånd framträda och försvinna i fullständig lättnad och avslappning. Jag behövde inte göra någonting åt dem. Föreställningen att jag behövde göra något åt dem gjorde mig förvirrad. Men jag kom att inse att dessa besvärande tillstånd spontant befriades, frigjordes och upplöstes av sig själva i denna förnimmelse av stor lättnad som var alltings grund. Om och om igen återvände jag till korta stunder så ofta jag kunde.*

*Med mitt fullständiga åtagande till detta började jag mycket snabbt att känna igen öppen intelligens – en intelligens som jag egentligen inte kallade någonting. Jag var bara smartare. Jag var smartare i relation till mig själv; jag var smartare i alla situationer. Det fanns ett stilla vetande som utgjorde grunden till allting. Jag började uppleva detta i relation till mina egna data när de framträdde.*

*Kort dessförinnan hade jag varit olycklig till följd av dessa besvärande tillstånd, men nu upplevde jag att de framträdde i en storartad känsla av lättnad och avslappning. Där fanns ett tyst men genomträngande vetande och en fullständig klarhet om alltings natur. Det är enkelt, tydligt och direkt tillgängligt för var och en. Det är fundamentalt och grundläggande i allas upplevelse.”*

#### **NYTTAN MED KORTA STUNDER AV ÖPPEN INTELLIGENS**

Det finns enorma fördelar som kommer ur korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger. En fördel är fullständig mental

och känslomässig stabilitet. I öppen intelligens finns djupgående intelligens och vi blir introducerade till den direkt precis där vi är. Så här enkelt är det: om vi inte förlitar oss på öppen intelligens kommer vi aldrig att finna denna speciella intelligens. Genom den öppna intelligensens kraft finner vi däremot att denna enastående intelligens innefattar fullständig mental och känslomässig stabilitet, klarhet, insiktsfullhet, medkänsla, naturlig etik och en välgörande förmåga att agera skickligt och klokt i alla situationer.

Resultaten av korta stunder av oändlig öppen intelligens är mycket kraftfulla. Som global mänsklig gemenskap har vi äntligen fått tillgång till en form av kunskap som kan ge oss fullständig mental och känslomässig stabilitet, klarhet, insiktsfullhet, medkänsla, naturlig etik och en välgörande förmåga att agera skickligt och klokt i alla situationer. Med Internet och den telekommunikation som är tillgänglig idag är detta första gången i historien som alla kan känna till detta. Tillsammans demonstrerar vi dess kraft.

# EN ENKEL FÖRÄNDRING

## KAPITEL TVÅ

---

*“Vi väljer om öppen intelligens ska vara uppenbar för oss eller inte. Öppen intelligens, ögonblick för ögonblick, är det viktigaste valet vi någonsin kommer att göra.”*

Förtroendet för öppen intelligens stärks genom utövandet av korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger. Tack vare detta vinner vi visshet om öppen intelligens i vår egen upplevelse. Genom kraften i korta stunder, många gånger, börjar vi förlita oss på det som är äkta, autentiskt, vederhäftigt och övertygande i dig. Då blir livet mycket lättare.

När vi betonar öppen intelligens i stället för data öppnar vi upp för den storartade förenande grund av frid och öppen intelligens som är gemensam för alla. Genom kraften i att få förtroende för öppen intelligens är du automatiskt till nytta var du än är. Först är du till nytta för dig själv och sedan är du automatiskt till nytta för andra genom kraften i öppen intelligens. Du börjar verkligen bry dig om dig själv och om alla på ett mycket naturligt sätt.

Oavsett vad som framträder har det ingen natur som är oberoende av öppen intelligens. Ingenting har någonsin existerat självständigt, separat eller åtskilt från detta grundtillstånd. Att ta korta stunder av öppen intelligens är att tillåta allting att vila. När vi låter allt vila i öppen intelligens blir det uppenbart att allting är oskiljbart från grundtillståndet och är en källa till välbefinnande och lugn.

Allt börjar med att du känner igen öppen intelligens i dig själv. Då blir du övertygad om att öppen intelligens är möjlig för alla. Det finns inget annat sätt. Korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger, blir uppenbart och kontinuerligt. Vi väljer om öppen intelligens ska vara uppenbar för oss eller inte. Öppen intelligens, ögonblick för ögonblick, är det viktigaste valet vi någonsin kommer att göra.

Den öppna intelligensens öppenhet får oss alltmer att upptäcka vår inneboende värme gentemot andra och en önskan att vara till nytta för dem. Vi upptäcker detta genom kraften i att förlita oss på öppen intelligens – den enda enkla förändring som gör livet lätt. Det finns

ingenting annat som vi behöver göra åt data. Alla data är naturligt klara. Vi förlitar oss på kraften i öppen intelligens i vårt vardagsliv.

### **SLAPPNA HELT ENKELT AV**

Data är oräkneliga, oupphörliga och oförutsägbara. Om du försöker basera ditt välbefinnande på att arrangera om eller kontrollera flödet av data kommer du att tappa bort dig i en ändlös värld av etiketter och beskrivningar. Slappna helt enkelt av. Slappna av fullständigt i kropp och sinne, oavsett vilka data som framträder. Allt är fullständigt fritt i själva varseblivningen av det. Varje situation ger oss ett enkelt val: att känna igen öppen intelligens eller inte.

Det är skönt att ha ett enkelt sätt att prata om vilka vi är med en gemensam förståelse som alla kan dela. Allt detta är en del av att hålla det enkelt. När vi lär oss att komplicera saker och ting är det bara för att det är just detta vi har lärt oss. Ju mer vi slappnar av, om och om igen, desto mer ser vi att öppen intelligens ger perfekt spontan intelligens under alla omständigheter.

### **ENKEL LÖSNING**

Allt du tänker på, varje känsla du har, varje sinnesförnimmelse och alla andra upplevelser du har är bara data som framträder i öppen intelligens. Ju mer du tänker på den, desto mindre kommer du instinktivt att känna igen den. Det finns inte en enda sak att tänka på. Håll det fullständigt enkelt. Gör du det kommer du till slut att ofta ha ett leende på läpparna! Det är därför instruktionen är korta stunder, många gånger, tills det blir kontinuerligt. Lösningen är så enkel, varför inte prova den?

# FULLSTÄNDIG LÄTTNAD

## KAPITEL TRE

---

*“Första gången vi gör valet att förlita oss på öppen intelligens istället för att betona data förnimmer vi kraften i den fullständiga lättnad som finns i öppen intelligens.”*

Förlita dig på öppen intelligens – fridfull och vidsträckt – precis i det ögonblick som data formas. Genom kraften i att förlita sig på öppen intelligens blir igenkännandet av den alltmer uppenbart och data försvinner naturligt, som en linje som dras i vatten. Genom att, om och om igen, förlita dig på korta stunder av öppen intelligens många gånger blir det uppenbart och kontinuerligt. Det finns inget behov av att ändra datas flöde.

På grund av vanan att betona data varar kanske inte de första ögonblicken av öppen intelligens så länge till en början. De kanske nästan genast glider undan. Med andra ord kanske det inte finns någon riktig stabilitet. “Många gånger” betyder att vi behöver få mer och mer förtroende för öppen intelligens genom att upprepa den korta stunden. Detta är en nyckel till att få förtroende för öppen intelligens. Själva kärnan kan fångas i frasen: “korta stunder, många gånger, blir uppenbart och kontinuerligt”.

Vi upptäcker att betoning av data endast ger tillfällig lättnad – det är aldrig en bestående lösning. Vi lär oss att det är möjligt att få tillit till öppen intelligens och att leva vårt liv baserat på dess inneboende intelligens, kärlek och tillfredsställelse.

Genom att hålla fast vid detta enda enkla val ser vi fördelar redan från början. Första gången vi gör valet att förlita oss på öppen intelligens i stället för att betona data förnimmer vi kraften i den fullständiga lättnad som finns i öppen intelligens.

Tankar, känslor, sinnesförnimmelser och alla andra data framträder helt enkelt i öppen intelligens. Varje dataström följer en annan dataström, framträder och frigörs i öppen intelligens. Vi behöver inte försöka ändra deras flöde. Precis som en linje som dras på himlen lämnar de inga spår.

Kraften i öppen intelligens visar oss att tankar, känslor,

sinnesförnimmelser och andra upplevelser helt enkelt är data i öppen intelligens. Detta kan illustreras med hur planeter och stjärnor framträder i rymds vidsträckthet. På samma sätt framträder data – tankar, känslor, sinnesförnimmelser och andra upplevelser – i öppen intelligens. Precis som rymd är opåverkad av allt som framträder i den är öppen intelligens opåverkad av sina data.

Öppenheten i rymd kan liknas vid vår egen öppna intelligens. Vi får visshet om den öppna intelligensens förmåga att vara opåverkad av data och att ge en mycket speciell intelligens som visar oss vad vi ska göra och hur vi ska agera i alla situationer. Detta betyder att vi har större intelligens och att vi vet hur den intelligensen kan användas för att vara till nytta. Till en början vet vi hur vi kan använda öppen intelligens för att vara till nytta för oss själva. Vi ger oss själva kraft med korta stunder. När vi gör det blir oändlig öppen intelligens uppenbar.

Vi förlitar oss på öppen intelligens och börjar slappna av med alla data i det dagliga livet. Detta sker genom att vi förlitar oss på korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger, tills det blir kontinuerligt. Genom kraften i detta enkla utövande börjar vi känna igen att öppen intelligens och data är oskiljbara som himlen och den blå färgen.

Tack vare den kraftfulla nyttan som finns i korta stunder förbinder vi oss naturligt till öppen intelligens. Den öppna intelligensens naturliga närvaro får uppenbart liv i alla dagliga aktiviteter tack vare vår växande förtrogenhet och tillit. Successivt blir vårt instinktiva igenkännande av öppen intelligens stabilt och uppenbar.

Genom kraften i korta stunder, som upprepas många gånger, ersätts förvirring till följd av data av den öppna intelligensens välbefinnande, värme och klarhet. Vi börjar leva ett mer meningsfullt och tillfredsställande liv.

När vi känner igen vårt naturligt fulländade tillstånd precis *som det är* upphör successivt all ansträngning att "finna öppen intelligens" och öppen intelligens är bestående och uppenbar hela tiden. Den är förhärskande i alla datas naturliga flöde, dag och natt och vi känner igen den som det naturliga, oavbrutna flödet av alla data som framträder.

När korta stunder av öppen intelligens upprepas om och om igen blir igenkännandet uppenbart och oavbrutet. Det blir stabilt i sig självt. Den öppna intelligensen är självupprätthållen mitt i datas flöde. Om sedan

igenkännandet av öppen intelligens glider undan, upprepar vi det bara igen. Korta stunder, som upprepas många gånger, leder till spontant förtroende för öppen intelligens.

Låt den nuvarande dataströmmen vara *som det är*. Vi behöver inte förändra den. Vi behöver inte rätta till den. Detta är lösningen för att frigöra den otroliga energin och den naturliga fulländningens förmågor: korta stunder av öppen intelligens, många gånger, blir uppenbar och kontinuerlig. Data får bara vara *som det är* – den öppna intelligensens dynamiska energi som är fri där den är. Oföränderlig öppen intelligens är din fördel. Det är det enkla sättet att leva.

# ATT FÖRLITA SIG PÅ ÖPPEN INTELLIGENS

## KAPITEL FYRA

---

*”Betonandet av data ersätts av lugnet i att förlita sig på öppen intelligens och vi börjar leva ett mer meningsfullt och tillfredsställande liv. Vi finner en kraftfull intelligens som bara är tillgänglig i öppen intelligens.”*

När vi stannar upp för ett ögonblick och betraktar vårt liv; hur mycket av det har inte varit att springa från en upplevelse till en annan i hopp om att finna någon sorts lättnad? Ett exempel på detta kan vara när vi stiger upp på morgonen: vi mår inte bra eller känner oss virriga. Då hämtar vi en kopp kaffe eller söker någon sorts upplevelse för att ändra på hur vi känner oss. Sedan tittar vi på de människor vi lever med och börjar tänka på deras brister eller känner skuld för att vi tänker på deras brister och försöker befria oss från detta genom att vara snälla mot dem och så vidare.

När vi måste åka till jobbet är vi redan utmattade! Vi måste möta alla dessa människor som vi inte har någon som helst kontroll över och vanligtvis inte trivs med. Eftersom vi inte vet vad vi ska göra känner vi oss i stort sett maktlösa och hjälplösa. Under hela dagen på jobbet tänker vi på något annat ställe vi hellre skulle vilja vara på.

När vi äntligen lämnar jobbet för dagen blir det kanske inte bättre. Då tänker vi: ”Jag tar en drink, röker en cigarett, tittar på TV, går på bio eller testar den där nya restaurangen.” Vi söker hela tiden positiva upplevelser. Sedan finns förstås alltid sex. Om ingenting annat fungerar, varför inte ta till vår gamla tillflykt för att ge oss ett ögonblick av fullständig lättnad?

Vi kanske har kontrollerat, undvikit, blivit fästa vid eller reagerat på människor, platser, saker och omständigheter i ett försök att finna lyckan.

Vi kanske har isolerat oss och undvikit kontakt med människor eller omständigheter i hopp om att problemen ska försvinna. Vi kanske har bollat med data i hopp om att de ska ge lättnad. Dessa data kan ha innefattat relationer, romantiska upplevelser, arbete, underhållning, mat, pengar, sex, alkohol och andra droger.

Oavsett vad vi har gjort fann vi aldrig den fullständiga och långvariga

lättnad som vi sökte. Vi kanske har funnit att när vi betonar våra data ger det endast tillfällig lättnad och aldrig bestående välbefinnande.

Vi kan verifiera i vår egen upplevelse att det är möjligt att få förtroende för öppen intelligens och att förlita sig på dess naturliga visdom, kärlek och lycka i stället för på data. Genom kraften i korta stunder av öppen intelligens, många gånger, blir det uppenbart och vi finner lättnad från att fokusera på data.

### **SANN MEDKÄNSLA MED OSS SJÄLVA OCH ANDRA**

Positiva, negativa och neutrala data verkar ha en egen kraft. Dessutom antas vårt välbefinnande vara beroende av dessa data. Detta förorsakar kaos och förvirring för vi försöker ständigt betona data som vi antar kommer att förbättra vår situation. När vi betonar data tror vi att de har kraft i sig själva.

Att instinktivt förlita sig på öppen intelligens är att veta att data har sitt ursprung i öppen intelligens och inte har en särskild, oberoende natur. Alla data är den öppna intelligensens dynamiska energi.

Att ständigt betona data är att välja mellan den ena och den andra genom att acceptera eller förkasta den ena framför den andra. Vi bestämmer att vi vill behålla vissa data och undvika andra. Detta tvingar oss att vilja hålla fast vid positiva data och göra oss av med negativa data – av vilket ingetdera är möjligt.

Det är viktigt att förstå dynamiken i tron på data för att kunna förlita sig på öppen intelligens när de framträder och för att inte bli förblindad av dem. När vi betonar data lider vi av antagandet att de har en oberoende kraft. Det är svårt att få förtroende för öppen intelligens innan vi i detalj förstått hur processen med att betona data fungerar i vår egen upplevelse, dag för dag.

Genom att förlita oss på öppen intelligens ger vi upp rätten att vara offer för data. När korta stunder av öppen intelligens upprepas många gånger blir igenkännandet av öppen intelligens uppenbart och oavbrutet. Vi finner att det är stabilt i sig självt. Genom den öppna intelligensens kraft blir vi inte distraherade av att försöka kontrollera datas flöde. Om sedan igenkännandet av öppen intelligens glider undan upprepar vi bara processen igen. Korta stunder, som upprepas många gånger, leder till

förtroende för öppen intelligens.

### **FÖRLITA DIG PÅ ÖPPEN INTELLIGENS**

Tonvikten på data ersätts av lugnet i att förlita sig på öppen intelligens och vi börjar leva ett mer meningsfullt och tillfredsställande liv. Vi upptäcker en kraftfull intelligens som bara är tillgänglig i öppen intelligens.

Det är viktigt att förstå att alla data är den öppna intelligensens företeelser. Data är oförutsägbara, oräkneliga och oupphörliga och framträder spontant som den öppna intelligensens förevisning. Oavsett vilka våra egna omständighetsberoende data kan vara är det möjligt för oss att förlita oss på öppen intelligens och att inte längre störas av deras framträdande.

Vi börjar lära oss de grundläggande förutsättningarna för att förlita sig på öppen intelligens i stället för att betona data. Det gör vi i korta stunder, många gånger, tills det blir spontant. Vi upptäcker att lösningen till att försöka kontrollera datas oförutsägbara flöde är vår grundläggande förmåga att förlita oss på öppen intelligens.

### **NATURLIG INNERLIG NYTTA**

Ju mer förtroende vi får för öppen intelligens, desto mer kan vi vara till fullständig nytta i alla omständigheter, men det kräver ingen ansträngning. Så vad är det vi vill ha? Ett liv baserat på förvirringen av att tro att data har en oberoende natur eller ett liv grundat på grundtillståndets lugn och öppna intelligens? Vi kommer aldrig att nå en punkt där vi känner att vi tillfredsställt oss själva eller någon annan, för hela spelet med att försöka hitta lycka och tillfredsställelse genom att arrangera våra data är som att försöka hitta dricksvatten i en hägring – att oupphörligen leta efter något som vi aldrig kan finna.

Det handlar om vad vi väljer och vad vi prioriterar framför allt annat. Om vi fortsätter att prioritera personliga önskemål och alla våra idéer om vad vi behöver för att göra oss lyckliga, kommer vi att tillbringa hela vårt liv i det ekorrhjulet där vi alltid letar efter nästa data som vi tror ska ge oss lycka.

Vi kommer aldrig att finna bestående välbefinnande och lugn i alla omständigheter genom att ändra om i våra livs omständigheter och

beskrivningar. En av de saker vi kan fråga oss själva är: "Vart har mina idéer lett mig? Har jag fullständig frid i sinnet hela tiden? Lever jag ett liv som är till stor nytta för mig själv och andra?"

I varje ögonblick kan vi antingen välja att betona öppen intelligens eller inte. Att förlita sig på öppen intelligens i korta stunder, många gånger - i stället för att förlita sig på konventionella förväntningar - ger verklig näring. Detta kommer att ge oss något vi alltid kan räkna med, oavsett vilken belägenhet vi befinner oss i.

Korta stunder, många gånger.

# KORTA STUNDER, MÅNGA GÅNGER

## KAPITEL FEM

---

*“Vi bekräftar öppen intelligens på ett okonstlat sätt i varje ögonblick. Vi blir övertygade om den öppna intelligensens effektivitet och kraft när vi ser vilka resultat den ger i våra liv.”*

Vi förlitar oss på en kort stund av öppen intelligens. När vi upprepar dessa korta stunder, om och om igen, blir igenkännandet av öppen intelligens kontinuerligt. “Kontinuerligt” betyder att korta stunder av öppen intelligens inte längre krävs; den är uppenbar hela tiden. I en kort stund av öppen intelligens behöver vi inte kontrollera datas flöde.

När vi förlitar oss på korta stunder av öppen intelligens bekräftar vi i själva verket öppen intelligens som den enda källan och det enda stödet för varje naturligt framträdande ögonblick. Detta är något vi omöjligen kan förstå med intellektuella konstruktioner, beskrivande strukturer eller referenspunkter. Det är därför korta stunder, som upprepas många gånger, är så viktigt för det garanterar oss det naturliga i det som är instinktivt äkta i vår egen direkta upplevelse.

Vi bekräftar öppen intelligens på ett okonstlat sätt i varje ögonblick. Vi blir övertygade om den öppna intelligensens effektivitet och kraft när vi ser vilka resultat den ger i våra liv. Det finns inget annat sätt för oss att bli övertygade. Vårt förtroende växer när vi ser resultaten av öppen intelligens i våra egna liv.

### ÖVERTYGELSE KOMMER ATT VÄXA FRAM

När någonting framträder – oavsett om det är en tanke, känsla, förnimmelse eller annan upplevelse – gör vi valet att förlita oss på öppen intelligens och bekräfta öppen intelligens i stället för att engagera oss i historien kring upplevelsen och i alla beskrivningar och idéer vi använt för att beskriva allting. Detta är ett sätt att utöva korta stunder, som upprepas många gånger.

Ett annat sätt som människor använder är att helt enkelt lyssna på

träningen och läsa böckerna. När vi, om och om igen, lyssnar på de kostnadsfria nerladdningarna och läser texterna växer övertygelsen fram. När vi säger att "övertygelsen växer fram" betyder det att den öppna intelligensen blir mer och mer uppenbar bara genom att höra, läsa eller exponeras för träningen på detta sätt.

En del människor kombinerar båda sätten: genom korta stunder under den dagliga promenaden, men också genom att lyssna på nerladdningarna, läsa böckerna och delta i träningen. Alla dessa sätt är bra. Det som fungerar för dig är perfekt och allt som ökar din tillit till öppen intelligens är det rätta sättet. Om du är en av dem som bara behöver lyssna på föredragen för att öppen intelligens ska bli alltmer uppenbar, så är detta utmärkt.

För de flesta människor sker en introduktion till öppen intelligens och sedan blir öppen intelligens alltmer uppenbar dag och natt över en tidsperiod. Det finns ingen särskild instruktion om hur eller när korta stunder ska tas. Vi gör det helt enkelt när vi naturligt kommer ihåg det.

Om vi har levt ett vanligt liv och blir introducerade till öppen intelligens – oavsett om det sker sakta, snabbt eller mitt emellan – kommer en anpassning att ske till detta nya, lättsamma sätt att vara. Vi har betett oss på ett sätt och plötsligt är alla möjliga välgörande kvaliteter och aktiviteter tillgängliga för oss som vi inte tidigare känt till. På ett mycket praktiskt sätt vänjer vi oss vid dessa mästerliga färdigheter som är uppenbara i öppen intelligens. Även detta sker på ett mycket okonstlat, naturligt sätt i de dagliga aktiviteterna.

## **ÖPPEN INTELLIGENS**

När vi tar itu med vårt vardagsliv upptäcker vi att vi inte är lika benägna att bli indragna i alla historier om våra data. När vi inte rusar iväg efter alla historier för att beskriva vårt liv förändras hela vårt förhållningssätt till livet. Vi upplever allt med ökad klarhet, öppenhet och lugn.

När vi inte längre motiveras av alla dessa historier börjar vi se allt mycket klart. Något kan dyka upp som alltid har dykt upp för oss, men vi dras inte längre i den riktningen. Vårt naturliga åtagande är till öppen intelligens, för vi har upplevt dess kraftfulla resultat. Nu attraheras vi av öppen intelligens i stället för av våra livslånga tvångsföreställningar. Detta

är ett mer kraftfullt bevis på öppen intelligens, ett balanserat synsätt och medkänsla. I dessa situationer befriar vi oss själva från hela historien och från att dra in andra i tvångsmässigheten i våra data. Vi är allt mindre intresserade, för vi får fullständig tillit till öppen intelligens.

Vi får tillit till den grad att vi vet att vi kommer att vara okej oavsett vad som händer. Kraften i att förlita sig på öppen intelligens är enorm. Den klargör alla upplevelser. Vi kommer inte bara att vara okej i livet utan vi kommer även att uppleva välbefinnande när vi dör. Vi kommer att kunna möta döden som bara ännu en dataström.

### **PRAKTISKA RESULTAT**

Öppen intelligens är fullständig perceptuell öppenhet i alla upplevelser. Den innebär frihet i den omedelbara varseblivningen i stället för att fokusera på historier. Hela varseblivningsfältet öppnar sig i öppen intelligens och alla upplevelser inkluderas. Vi kanske upptäcker att vi har en massa tankar och en massa känslor – även mycket starka känslor, som vi aldrig skulle ha tolererat innan vi började få förtroende för öppen intelligens. Förtroende för öppen intelligens får vi genom instinktivt igenkännande. Vi får det inte genom att tänka på öppen intelligens eller genom att resonera om den. Vi får det genom den direkta upplevelsen att alla data är oskiljbara från öppen intelligens.

När vi får tillit till öppen intelligens får det praktiska följder på livets alla områden. När vi ser den öppna intelligensens kraft ser vi samtidigt vår egen förmåga att vara till nytta för oss själva då kraften frigör ett välbefinnande inom oss som vi aldrig trodde var möjligt. Denna förmåga att vara till nytta för oss själva som är så uppenbar inom oss utvecklas mycket naturligt till en önskan att vilja vara till nytta för andra.

För de flesta av oss förändras verkligen det sätt vi lever på. Vi upptäcker att vi vill bidra på något sätt som gör det lättare för människor att leva sina liv. Oavsett om vi uppfinner nya saker, arbetar som vårdgivare eller bakar bröd, har vi klarhet, visdom och medkänsla när vi tar itu med vad vi än gör. Vi ser sätt att göra saker på som ingen någonsin sett förut. Genom att se resultatet i vårt eget liv blir vi så övertygade att vi vet att det kommer att fungera för alla som tillämpar det. På detta sätt är vi till nytta för alla varelser överallt bara genom att själva få förtroende för öppen intelligens.

# FULLSTÄNDIGT FÖRTROENDE FÖR ÖPPEN INTELLIGENS

## KAPITEL SEX

---

*”Efter introduktionen till öppen intelligens är det mycket viktigt att vi förbinder oss till korta stunder av öppen intelligens så ofta som vi kommer ihåg det. Korta stunder, upprepas många gånger, blir uppenbar och kontinuerlig.”*

När vi väl har identifierat öppen intelligens som källan till upplevelser noterar vi mer och mer öppenhet i våra dagliga upplevelser. Öppen intelligens är källan till all upplevelse och är oskiljbar från alla data. Den ger oss något som vi inte har funnit någon annanstans i vårt liv och det är något vi kan räkna med. Med korta stunder av öppen intelligens ser vi att det finns en fortlöpande lugnande energi närvarande under alla dagliga aktiviteter. Vi ser att vi kan förlita oss på öppen intelligens oavsett vad som händer.

Det är i våra praktiska dagliga upplevelser som vi får förtroende för öppen intelligens. Vi förlitar oss mer och mer på vår egen direkta upplevelse av öppen intelligens och instinktiv öppen intelligens, i stället för att fokusera på våra egna eller andras åsikter.

Successivt och på ett mycket djupgående sätt inser vi alltmer att det finns något hos oss som är fullständigt pålitligt och som är en källa till stort lugn och välbefinnande.

Efter introduktionen till öppen intelligens väljer vi att förlita oss på öppen intelligens. Det är ett åtagande som lyder: ”Jag väljer öppen intelligens i stället för ansträngningen att tro på alla mina data. Jag väljer att själv uppleva öppen intelligens i varje ögonblick, i stället för att förlita mig på alla beskrivningar om varje situation.”

Det kan inte vara konstlat - det finns alltså inget sätt på vilket vi kan pressa oss själva till öppen intelligens genom att tvinga oss själva att vara klara under längre tidsperioder. Det enda sättet att verkligen få förtroende för öppen intelligens är genom okonstlade korta stunder.

## **ATT FÅ TILLIT TILL ÖPPEN INTELLIGENS**

Genom detta kraftfulla och naturliga åtagande kommer fullständig tillit till öppen intelligens till stånd. I stället för att behöva göra valet att förlita oss på öppen intelligens blir förtroendet med andra ord så starkt att öppen intelligens är naturligt närvarande utan att vi behöver vila. Denna tillit gäller alla våra upplevelser.

Fler och fler av våra upplevelser läggs ihop till det instinktiva igenkännandet av öppen intelligens. Genom att få förtroende för öppen intelligens minskar förvirringen av att tro på datas oberoende natur. Åtagandet är att välja öppen intelligens i stället för de beskrivningar och åsikter som används för att beskriva vår upplevelse.

Data är oupphörliga, oräkneliga och oförutsägbara och det enda sätt vilket vi verkligen kan uppleva öppen intelligens på är genom att få förtroende för öppen intelligens. Genom instinktivt igenkännande av öppen intelligens ser vi att vi inte behöver analysera öppen intelligens för att den ska vara närvarande. Den öppnar upp oss till en kraftfull intelligens eller superintelligens som infogar alla idéer i dess storartade perspektiv.

När vi naturligt intar detta perspektiv finner vi att vi har oerhörd fysisk, mental och känslomässig energi som vi inte har haft tidigare. Den låter oss komma i kontakt med en kraft för det goda i det mänskliga samhället. Vi uppdagar i oss själva en grundläggande mänsklig godhet och lysande begåvning – fullständigt bortom allt som kan hittas i beskrivande referensramar. Oavsett hur lysande de beskrivande referensramarna är, överglänses de alla fullständigt av den öppna intelligensens lyster.

Dess visshet, genomslagskraft och utbredning är så fullständig att den aldrig kan motbevisas. Förtroende för det instinktiva igenkännandet av naturlig fulländning är vad förtroende för öppen intelligens är. Det är tillit till något hos oss som är instinktivt. Det är med andra ord bortom beskrivningar av tankar och förnuft.

## **ÖPPEN INTELLIGENS ÖVERGLÄNSER ALLA DATA**

Att bli förtrogen med öppen intelligens i korta stunder är ett förunderligt äventyr. Vi börjar se att öppen intelligens överglänser alla data. På samma sätt som oändlig rymd innefattar allt och alla, innefattar också

öppen intelligens alla data utan undantag. Ju mer förtroende du får för öppen intelligens och ju mer säker du är på den som din egen och alltings natur, desto mer börjar du se att du faktiskt är mästare över dina tankar och känslor.

Det är sannolikt att du mestadels i ditt liv har känt dig mer eller mindre i händerna på dina tankars och känslors nyckfullhet. Genom att få förtroende för öppen intelligens börjar du se att öppen intelligens har mästerskap över alla tankar och känslor. De flesta upptäcker detta lite i taget och de gör framsteg efter hand. Alltmer överglänses alla upplevelser av grundtillståndets öppna intelligens och lugn.

Det spelar ingen roll vad du sysslar med, om du har familj eller inte eller om du har arbete eller inte. Detta har ingenting med att få tillit till öppen intelligens att göra. När du får förtroende för öppen intelligens kommer du antingen att fortsätta att arbeta med samma jobb och leva under samma omständigheter eller så kommer du att se större möjligheter på alla livets områden.

Vi kommer aldrig att ha modet eller förmågan att gå bortom beskrivande referensramar så länge vi verkar inom ramen för dessa. Vi kan omöjligt veta vad vi förmår när det gäller styrkor, gåvor och talanger så länge vi begränsar oss själva med konventionella idéer. När vi får förtroende för öppen intelligens kommer vi att upptäcka att det är lättare att göra vad det än är vi gör. Vi kommer att se mer intressanta sätt att närma oss alla våra uppgifter på alla livets områden.

## **ÖPPEN INTELLIGENS OCH MEDKÄNSLA**

Vi hittar den naturliga värme, fulländning, medkänsla, spontanitet och intelligens som är närvarande i alla datas naturliga flöde. Varje dataström är i lika hög grad den öppna intelligensens företeelse. Det finns alltså inga speciella data att leta efter. Alla data här och nu är vad öppen intelligens är. Genom kraften i korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger, är speciella data inte längre av särskilt intresse.

Det är mycket viktigt att i början inte driva på oss själva för hårt utan helt enkelt bara förlita oss på öppen intelligens i korta stunder om och om igen. Vi behöver komma ihåg att den grundläggande avsikten med korta stunder, många gånger, är att inse, bibehålla och utveckla kontinuitet i

den öppna intelligensen. Vi förlitar oss helt enkelt på öppen intelligens i stället för att betona data.

Med korta stunder som grund öppnar vi upp för igenkännandet av öppen intelligens såsom oskiljbar från data. Detta sker naturligt. Det är viktigt att vara nöjd med denna enkla tillit till öppen intelligens i stället för att fortsätta att leta efter nya och bättre data. Det är också viktigt att införliva öppen intelligens i alla situationer i vardagslivet och detta sker lättast i korta stunder.

När vi får förtroende upptäcker vi att data frigörs spontant och kvaliteter som intelligens och medkänsla skiner fram i öppen intelligens i likhet med solens glans på himlen.

Korta stunder, som upprepas många gånger, tills det blir uppenbart och kontinuerligt är det direkta sättet att uppleva att alla data är fulländade och oskiljbara från öppen intelligens.

# ENORM KRAFT OCH ENERGI

## KAPITEL SJU

---

*”Genom korta stunder av öppen intelligens får du enorm kraft och energi att vara till nytta för alla och du märker hur djupt du kan vara till nytta för dig själv. Då upplever du hur spännande verkligheten är och ser hur välgörande ditt liv verkligen kan vara och hur mycket du har att bidra med.”*

En kort stund av öppen intelligens är en kort stund av instinktiv naturlig kraft. Naturlig kraft är inbyggd och är bara tillgänglig i öppen intelligens. Den är inbyggd i varje kort stund – en kort stund som är fullständigt kraftfull och lugnande. Hela flödet av data är genomsyrat av denna stämning av kraftfull, lugnande energi. Om vi däremot försöker kontrollera datas flöde förutsätter vi att det är något fel med data och att de inte är naturligt kraftfulla.

Hur skulle det vara att *inte* styra flödet av dessa data? Tillåt helt enkelt flödet av data inom dig att vara precis som det är. Det är detta vi upptäcker i en kort stund av öppen intelligens.

Många av oss är helt inriktade på att försöka kontrollera våra data. Hela dagen försöker vi kontrollera data och mot slutet av dagen faller vi ihop av utmattning. När vi tar korta stunder börjar vi uppleva den naturlighet och det lugn som kommer till stånd genom att vi låter data strömma förbi. Detta är vad det innebär att ha förtroende för öppen intelligens: att vi inte försöker kontrollera data, vilka data det än må vara. Korta stunder upprepas många gånger.

Genom att låta allt detta vara *som det är* känner vi alltmer igen att alla data är oskiljbara från öppen intelligens - grunden till fullständigt lugnande energi.

Fullständig öppen intelligens utlöser värme, glädje, kraft och energi. Öppen intelligens är källan till stabilitet, djupsinnig insiktsfullhet, naturlig etik, spontan motivation att vara till nytta för alla, mästerliga aktiviteter och den faktiska kraften att konsekvent fullfölja välgörande kreativ avsikt. Ja, en kort stund är fullständigt fylld av dessa förmågor. Från första stund känns dessa förmågor igen. Dessa kvaliteter och aktiviteter förblir dock oigenkända när vi fokuserar på data. Genom den öppna intelligensens

kraft välkomnas allt med fullständig öppenhet. Detta skär automatiskt tvärs igenom de hinder som har skapats av vanemässiga känslomässiga mönster.

Lugnet i det som är precis här kan aldrig utplånas. Allt och alla är redan naturligt kraftfulla, oavsett etikett eller beskrivning. Detta blir uppenbart i korta stunder. Skönheten i korta stunder är att där finns växande förtroende, mer välbefinnande och mer lugnande energi, oavsett vad som tycks hända i våra liv. Det finns en växande känsla av wow, häftigt, som är mycket naturlig. När vi inser hur lätt det är ser vi varje dataström som bevis på medfödd naturlig kraft. Wow! Det kanske tar ett tag att vänja sig vid detta, men det är helt okej. Oavsett hur flödet i ditt vardagliga liv är, är det perfekt för att detta igenkännande ska äga rum.

Den direkta upplevelsen av vardagslivet flödar öppet i öppen intelligens. Det finns ingen anledning att hänge sig åt, avstå från, förändra, förfina eller analysera data. Låt dem helt enkelt bara flöda förbi i stället för att försöka förändra datas väg. Det är öppen intelligens – källan till datas dynamiska energi – som betonas. Ingenting behöver göras åt data.

Vila naturligt. Detta är att känna igen att alla data är naturligt närvarande i öppen intelligens och att de inte behöver förändras. Vi förlitar oss på öppen intelligens för att låta data flöda förbi på sin naturliga väg.

Successivt får vi tillit till öppen intelligens och dess kraft av visdom och nytta. Omfattningen och tajmingen när det gäller att få tillit till öppen intelligens har en takt som är perfekt. Vi lär oss att fullständigt lita på öppen intelligens.

Nya situationer dyker upp i vårt liv som ger oss möjligheter att antingen gång på gång ge samma gamla respons eller att förlita oss på öppen intelligens. Ett intressant äventyr öppnas upp. Data är oförutsägbara, så det är omöjligt att veta vilken nästa dataström kommer att vara. Livet blir förunderligt när vi betonar öppen intelligens i stället för data. Vi får lätt för att återhämta oss, blir tillitsfulla, kan skratta åt våra data och vara lyhörda, nyttiga och kloka.

När vi börjar få tillit till öppen intelligens inser vi i ökande grad att data är den oförstörbara öppna intelligensens naturliga kraft. Vi sätter fullständig tillit till oförstörbar öppen intelligens i stället för till data.

Vi låter helt enkelt behovet att engagera oss i flödet av data vila så

snart vi kommer ihåg att göra det. Genom kraften i vårt åtagande till korta stunder kommer vi definitivt att få förtroende för öppen intelligens. Data har inte förmågan att distrahera oss och genom igenkännande av öppen intelligens säkerställs förtroende.

Öppen intelligens är naturligt fulländad och fylld med välgörande kvaliteter och aktiviteter. Vi introduceras till denna naturliga fulländning genom vår upplevelse av fördelarna med att vinna tillit till öppen intelligens.

När vi väl en gång har blivit introducerade till öppen intelligens är vi nöjda med detta och behöver bara bra sätt att få större tillit. Introduktionen till öppen intelligens är i själva verket det slutliga målet. Sedan återstår verkligen endast att förlita sig på öppen intelligens och dess naturliga kraft som är till nytta för alla.

Vi får tillgång till våra medfödda styrkor, gåvor och talanger. Detta ingår i skiftet från tvångsmässig självcentrerad oro till den öppna intelligensens öppenhet, lugn och balanserade synsätt.

Vi har enorm energi till att vara till nytta för alla. Vi ser hur välgörande vårt liv verkligen kan vara och hur mycket vi har att bidra med. Vi ser att det är möjligt att bidra på ett avslappnat sätt utifrån en mycket djupgående intelligensnivå som är fullständigt lugn och som inte behöver bevisa någonting. Det är mycket enkelt.

Essensen i alla data är öppen intelligens, som är synonymt med naturlig kraft. Alla datas sanna natur är likvärdighet. Det finns inte en enda sak som är åtskild från denna likvärdighets rymd. Den öppna intelligensens omfång är en enda rymd av jämnhet i vilken allt är likvärdigt.

# NATURLIG KRAFT

## KAPITEL ÅTTA

---

*“Naturlig kraft manifesteras i alla fenomen och påverkas inte av deras framträdande. Allt förblir spontant i naturlig kraft.”*

Fenomenens natur är förenad i naturlig fulländning och kraft. Alla fenomen saknar oberoende natur. Likt oändlig himmel är varje fenomen likvärdigt med den öppna intelligensens vidsträckta rymd.

Fenomenens storartade enhet är naturlig och inte begreppsmässigt skapad. Naturlig fulländning uppenbarar sig i alla fenomen och påverkas inte av deras framträdande. Naturlig fulländning överglänser behovet att skapa perfekta omständigheter genom att arrangera om företeelser. Allt förblir spontant i naturlig fulländning. Denna instinktiva förståelse eller visshet är lika med öppen intelligens.

Den öppna intelligensens företrädare är naturligt i alla upplevelser. Här-och-nu framträder, blomstrar och frigörs spontant i och av sig självt. Detta säkerställs genom den öppna intelligensens självklarhet i alla upplevelser. Det finns ingen mångfald i den stora variationen av fenomen. Eftersom inga fenomen kan befinnas ha en oberoende natur är de alla fria från sina naturligt framträdande referensramar och är en rymd av likvärdighet och jämnhet. Naturlig fulländning strålar ut från alla fenomen, vilka de än må vara.

Eftersom inga fenomen har någon oberoende natur är deras naturliga fulländning ursprungligen fulländad från den början som inte har någon början. Naturlig fulländning är en obeskrivlig öppenhet som är spontant närvarande och odelbar. Det är rymds rymd, ljusets ljus och energins energi. Naturlig fulländning finns i alla fenomen och fenomenen finns i naturlig fulländning. Det finns ingen naturlig fulländning som är separat eller åtskild från fenomen och det finns inga fenomen som är separata eller åtskilda från naturlig fulländning. Fenomenens naturliga fulländning är som ren rymd som strömmar ut i ren rymd eller som klart ljus som strömmar ut i klart ljus.

Den naturliga fulländningens rymd är medveten. Öppen intelligens är medveten. Ingen separat eller oberoende öppen intelligens förekommer

någonsin i naturlig fulländning. Oförstörbar öppen intelligens – det allomfattande synsättet – är närvarande i alla dess företeelser.

I alla tankar, känslor, sinnesförmimmelser och andra upplevelser är öppen intelligens oundvikligen närvarande. Öppen intelligens är helt enkelt *som det är*. Den är aldrig distraherad eller påverkad av företeelser, vilka inbegriper födelse, liv och död, vakenhet, dröm och sömn. När mänsklig födelse, liv och död framträder finns endast den naturliga fulländningens grundläggande rymd – den fantastiska och spontana självfrigörelsen av här-och-nu. I naturlig fulländning finns ingen förändring. Den är som den alltid har varit – ljus i ljus, naturlig fulländning i naturlig fulländning.

Alla upplevelser överglänses spontant av öppen intelligens. Detta liknar hur klart solljus plötsligt överglänser alla planeter och stjärnor som är tydliga på natten. Upplevelsen av att vara någon som är fångad i ett tid-och-rum kontinuum försvinner utan att man lägger märke till det. Inget begreppsmässigt stöd behövs. Alla historier om en oberoende personlig identitet är inte mer övertygande än en lättsinnig fantasiberättelse. Det som verkade vara så förut, är det inte nu! Ett leende av stor lättnad stannar helt enkelt kvar som den öppna intelligensens rena välbehag.

Det är tydligt att öppen intelligens alltid har vetat vad den är. Det har aldrig funnits någon tid av förvirring eller icke-igenkännande. Liksom icke-igenkännande aldrig har funnits, har det heller aldrig funnits någon motsatt referensram av igenkännande eller någon som känt igen eller inte känt igen. Det har aldrig funnits någon inbillad jag-identitet, så det finns ingen slutgiltig frigörelse från det som inte finns. När naturlig fulländning framträder finns ingen som inser något, det finns ingen ansträngning och inget att förändra. Alla företeelser är likvärdiga med den strålande öppna intelligensens väldiga rymd.

Naturlig kraft förenar allt i lysande öppen intelligens. Strålglans uppstår spontant och är oskiljbar från öppen intelligens, såsom himlen är oskiljbar från sin lyster.

Öppen intelligens vilar i sig själv. Så fantastiskt! Öppen intelligens leker med att vila i sig själv. Detta är den direkta introduktionen till öppen intelligens: självframträdande kraftfulla kvaliteter och aktiviteter, kärlek och enorm kraft.

Storartad nytta! Storartad stabilitet! Storartat välbefinnande!

# FULLÄNDAD MENTAL OCH EMOTIONELL STABILITET

## KAPITEL NIO

---

*“Genom kraften i ständig öppen intelligens finns fullständigt mästerskap över alla mentala och känslomässiga tillstånd. Resultatet garanterar omedelbar och långsiktig nytta.”*

Mental och känslomässig stabilitet kommer till stånd genom öppen intelligens i den omedelbara varseblivningen. Det finns fullständig perceptuell öppenhet i alla upplevelser. Öppen intelligens är den välgörande kraft och energi som överträffar detaljstyrning av tänkande, känslor, sinnesförnimmelser och andra upplevelser. Så länge dessa tillstånd detaljstyrs finns tron att välbefinnande ska komma att bli resultatet av denna detaljstyrning. Välbefinnande kommer dock från öppen intelligens och inte ifrån uttänkta handlingar för att reglera upplevda tillstånd.

Detaljstyrning av tankar och känslor leder till spänning, hypervaksamhet och kvävningkänslor. Det bygger på att hänge sig åt, undvika eller byta ut negativa tillstånd. Vi ignorerar neutrala tillstånd och hoppas istället på positiva tillstånd. När positiva tillstånd uppstår försöker vi hålla kvar dem och är rädda för att de ska försvinna. Men genom att helt enkelt inte göra någonting när de framträder - genom att låta allt vara som det är - får vi tillgång till fulländad insiktsfullhet, djupgående klarhet, mental och känslomässig stabilitet, medkänsla och enastående skicklighet.

Utmärkt insikt om alla situationers natur går bortom att hänge sig åt, undvika eller byta ut drivet efter och framvällandet av mentala, känslomässiga och fysiska tillstånd. I stället finns genomgripande öppen intelligens i alla upplevelser. Det finns ingen gräns någonstans, eftersom öppen intelligens och insiktsfullhet genomsyrar varenda situation. Vi känner instinktivt igen den kraftfulla öppna intelligensen som genomsyrar alla tillstånd. Allt står och faller med denna öppna intelligens. I öppen intelligens finns förmågan att låta allt som händer befrias i dess vidsträckthet och rymlighet.

Så länge upplevda tillstånd detaljstyrs från ett ögonblick till ett annat begränsas intelligensen till upplevelsernas arena. När tankar och känslor

tillåts vara som de är uppstår en vidsträckt vidd av klarhet och energi spontant. Plötsligt finns en lång rad lösningar som inte existerade tidigare.

Det viktigaste valet i varje ögonblick är detta val: öppen intelligens eller detaljstyrning av upplevelser. Det är endast genom att låta upplevelser vara *som det är*, som de spontant självfrigörs i strålände öppen intelligens. Genom kraften i instinktivt igenkännande av öppen intelligens frigörs dess stärkande anda av välgörande kraft och energi och blir uppenbar i alla situationer.

Genom kraften i öppen intelligens ser vi att upplevelsen försvinner naturligt i och av sig självt. Den är självbefriande. Den är spontant självfrigörande, som den väg en fågel flyger över himlen eller en linje dragen i vatten eller som dimma som löses upp i luften. Upplevelser är inte oberoende av öppen intelligens. De har ingen egen självalstrande kraft. Det är öppen intelligens som är den enastående enande intelligensen och det enda bränslet till upplevelser. Alla upplevelser får näring av den fortlöpande öppna intelligensens yttersta välbefinnande.

Genom kraften i intensiv öppen intelligens sker ett enormt frigörande av den fullständiga spontanitetens välgörande kraft och energi. Där finns extremt kraftfull intellektuell och känslomässig frihet.

Vad skulle kunna vara en större lättnad än att sluta försöka fixa med tankar och känslor? På detta sätt upptäcker vi att öppen intelligens är fullständigt häpnadsväckande, så kraftfull, så effektiv och verkningsfull i alla situationer. Alla omständigheter är obehindrade. Och allt detta kommer till stånd genom att bara låta allt vara *som det är*. Detta sätter fullständigt stopp för alla sorters detaljstyrning.

Genom kraften i ständig öppen intelligens har vi fullständigt mästerskap över alla mentala och känslomässiga tillstånd. Resultatet garanterar omedelbar och långsiktig nytta. I instinktiv öppen intelligens finns förmågan att lätt och utan ansträngning ge kraft till oss själva och andra att vara det bästa vi kan vara.

Optimal förnyelse och nytta fordrar fullständig mental och känslomässig stabilitet. Snabbt och säkert blir detta tydligt genom utövande av korta stunder av öppen intelligens, upprepade många gånger, tills öppen intelligens är kontinuerlig hela tiden. Korta stunder är som en blixtnedslag som slår ner på upplevelser med upplysande intelligens och stabilitet.

# NATURLIG ETIK

## KAPITEL TIO

---

*”Sann etik är djup omtanke, samhörighet och intimitet med allt och alla och en förmåga att agera i enhetlighet med detta. Att vilja allas bästa, känna medkänsla och vilja vara till nytta – allt det är en del av det du redan är!”*

De data som framträder just nu utgör alla en perfekt möjlighet att känna igen öppen intelligens. Vi har alltid varit fulländade och vi har alltid varit okej. Korta stunder, om och om igen, är så enkelt, för vi inser att inget behöver undvikas, inget behöver försvaras och inget behöver kontrolleras. Vilka dataströmmarna än är, är de naturligt fulländade.

När vi väl instinktivt börjar känna igen alltings naturliga fulländning precis *som det är* just nu spelar det ingen roll vad vi tänker eller vilka våra känslor, sinnesförmågor eller upplevelser är. Vi låter alla data vara *som det är* utan att kontrollera detta flöde.

Det angår oss inte vilka de konventionella uppfattningarna är om hur alla dessa data kom till stånd. Hur stor impulsen att undersöka data än må vara, finns det ingen öppen intelligens i att undersöka data. Den enda verkliga intelligensen finns i korta stunder i korta stunder av öppen intelligens. Den finns inte i att undersöka data.

Genom att vila med alla dina egna data börjar du uppleva djup medkänsla för vad du har utsatt dig själv för genom att tro på data. När du känner detta för dig själv känner du det omedelbart för alla.

Det finns ingen anledning att försöka styra datas flöde. Det finns inte något i några data som är något annat än fullständigt öppen kärlek, öppen intelligens och energi. Vi har lärt oss att försöka styra data, men de har aldrig behövt styras. Det enda skälet till att vi skulle kunna ha en dataström om spänning eller en känsla av att saker och ting inte är okej är för att vi lärt oss att försöka kontrollera våra tankar och känslor. Vi har också lärt oss att om vi inte kontrollerar våra tankar och känslor kommer det att bli mycket, mycket hemskt.

Många av oss anstränger oss så mycket för att få folk att betrakta oss på bara ett sätt och vi försöker ge akt på allt vi gör så att folk gillar oss,

men allt detta är data. Det finns absolut inget att skydda i öppenhet.

Vilka dina data än må vara, är de källan till den öppna intelligensens kraft. Alla söker alltid omtanke, intimitet och anknytning och det är där omtanke, intimitet och anknytning finns: de finns i dina egna datas naturliga flöde och i alla otäcka tankar och känslor du har och som du är övertygad kommer att krossa dig. Det är där fullständig kärlek, kraft, skönhet och energi finns! De finns i de data som är outhärdliga för dig. Det finns inget sätt att kontrollera flödet i alla fall, så slappna av och vet att du kommer att bli mer och mer van vid detta.

Kärlek, omtanke och intimitet finns redan närvarande i öppen intelligens såväl som energin att verkligen ha goda relationer med andra människor. Återvänd om och om igen till denna öppna intelligens – det är allt som krävs.

#### **DJUP OMSORG OM ALLT OCH ALLA**

Att förlita sig på öppen intelligens ger såväl en djup förståelse för mänsklighetens villkor som en mycket djup medkänsla och en mycket djup känsla av att vilja alla väl. När du börjar få förtroende för öppen intelligens inser du att den verkligen är lösningen som ger välbefinnande i varje ögonblick. När du upplever detta för dig själv önskar du det för alla.

Det är endast när vi tillåter allt inom oss att vara *som det är* och låter allt det yttre vara *som det är* som vi verkligen kan vara fria från allt i den omedelbara varseblivningen. Då kan vi knyta an förtroligt med allt och alla. Om vi låter alla våra data vara precis som de är kommer vi att kunna förstå andra människor på ett verkligt intimt sätt. Vi kommer att kunna knyta an på ett verkligt och grundläggande sätt till andra människor. Genom kraften i korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger, börjar vi verkligen uppleva vad det innebär att vara riktigt i kontakt med oss själva och andra. Vi är i kontakt med det vi verkligen är och vi är i kontakt med andra människor.

Sann etik är denna djupa omsorg om, anknytning till och intimitet med allt och alla och förmågan att agera i enhetlighet med detta. När vi går ut i världen och betraktar människor är ingen någonstans en främling. Detta är verkligen vad vi önskar oss. Det är så naturligt, enkelt och lätt. Fullt utvecklad medkänsla finns i öppen intelligens, men vi behöver vara kvar i

korta stunder av öppen intelligens, om och om igen, för att göra detta uppenbart och verkligt för oss själva.

Att vilja alla väl, att känna sig kraftfull, omhändertagande, etisk och skicklig, att vilja vara till nytta – är allt en del av det du redan är! Genom själva kraften i att förlita sig på öppen intelligens framträder fler och fler ihållande tidsperioder av öppen intelligens under dagen, tills hela ditt liv uppslukas av den öppna intelligensens kraftfulla kvaliteter och aktiviteter. Du börjar inse att du i själva verket aldrig har haft något annat sätt att betrakta saker och ting. Det trodde du bara. Man skulle kunna säga att det är en missuppfattning att inte känna igen öppen intelligens. Det är allt. Det är ett misstag som lätt kan rättas till.

Återvänd om och om igen till detta korta ögonblick av fullständig öppen intelligens som är kärnan i varje upplevelse och genom att göra detta kommer du att upptäcka din naturligt förekommande kärlek, omtanke och etik vilket gör slut på missuppfattningen.

Korta stunder är den direkta metod och det skickliga sätt som låter alla uppnå den fullständiga naturliga etiken, omtanke, mental och känslomässig stabilitet, kärlek, enorm energi och klarhet som finns i alla människor.

Det är som att vara den ultimata modern och fadern till dig själv. Det är det mjuka, kraftfulla ledarskapet över dig själv, där det inte finns någon som helst våldsamhet. Det är som om du hade ett litet barn som du dyrkade och du bara kunde se dess skönhet och kraft och inget annat – oavsett vad andra människor sa. Det är så du förälskar dig i dig själv och alltid ser den växande skönheten, kraften och vitaliteten.

# ÖPPEN INTELLIGENS

## KAPITEL ELVA

---

*”Naturlig öppen intelligens genomsyrar allt.”*

Korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger, uppenbarar naturligt lugn och öppenhet med allting. Korta stunder tas tills öppen intelligens blir uppenbar. Öppen intelligens är oskiljbar från allt som framträder.

Korta stunder bekräftar om och om igen det grundläggande tillståndet i varje varseblivning du har som oskiljbart från genomträngande öppen intelligens. Genom att bekräfta att öppen intelligens är grunden till alla data och förlita dig på öppen intelligens i korta stunder kommer så småningom den öppna intelligensens lugn att genomsyra all upplevelse och det finns ingen anledning att ta korta stunder längre.

Om en plågsam upplevelse dyker upp och du börjar beskriva den kommer detta att leda till alla möjliga sorters andra tankar om den. Om du stod i en grumlig damm och ville att dammen skulle bli klar skulle du inte röra om i vattnet med en pinne. Du skulle stå stilla tills allt det grumliga sjönk naturligt. Samma sak gäller för upplevelser. När vi låter upplevelser vara genom att helt enkelt förlita oss på öppen intelligens i korta stunder om och om igen blir det tydligt att alla upplevelser klaras upp utan att något behöver göras. Alla data är genomsyrade av öppen intelligens.

Genom att om och om igen förlita dig på denna medfödda öppna intelligens kommer du att inse att du inte blir överväldigad av några data – och att du heller aldrig blivit det! Att tro att du har blivit överväldigad av föreställningar eller beskrivningar är bara ännu en dataström. Förlita dig på korta stunder av öppen intelligens i stället när tron på någon dataström börjar störa dig.

Att engagera sig i beskrivningar och låta dem störa dig är utmattande och plågsamt. Att hänge sig åt beskrivningar *eller* avnjuta ett ögonblick av öppen intelligens – detta är ett mycket grundläggande val. Ska du sträva efter smärta eller ska du avnjuta stabiliteten och kraften i öppen intelligens? Att förbinda sig till det instinktiva igenkännandet av stabil öppen intelligens måste vara högsta prioritet framför allt annat. Genom

att prioritera det framför allt annat kan du verkligen få förtroende för det instinktiva igenkännandet av medfödd naturlig fulländning, som är en verklighet av fullständig befrielse i alla situationer.

### **DET ÄR UPP TILL DIG OCH DET ÄR UPP TILL MIG**

Öppen intelligens tar varje här-och-nu hela vägen. Öppen intelligens innefattar oro och bekymmer. Den öppna intelligensens suveränitet är heltäckande. Den första stunden som du väljer öppen intelligens i stället för smärtan i en beskriven verklighet, är en stund av fullständig öppen intelligens där du kan säga: "Oj, att låta sig störas av oro är ett val. Och det är upp till mig! Det är inte upp till andra människor, platser eller saker – det är upp till mig, ingen annan!" Baserat på den insikten är det möjligt att njuta av modet och kraften i att förlita sig på öppen intelligens om och om igen.

Att oroas av beskrivande etiketter är i själva verket en lycklig omständighet för det ger stor motivation att vilja komma ut ur det fängelset. Genom att upprepat förlita oss på korta stunder väljer vi öppen intelligens framför beskrivningars förvirring om och om igen. Detta enkla val kan göras i varje ögonblick. Det är helt upp till dig.

Alla kraftfulla kvaliteter och aktiviteter finns redan i varje kort stund. Du kan räkna med detta utan undantag. Vi behöver ingenting annat. Ta varje möjlighet att optimera öppen intelligens. Öppen intelligens är det största stödet. Förlita dig på stöd från dem som har fått förtroende för öppen intelligens före dig. Förlita dig på De fyra stöttepelarna. Detta gör öppen intelligens enkel för alla. Alla är inkluderade. Ingen är utanför.

### **NATURLIG ÖPPEN INTELLIGENS, NATURLIG KRAFT**

Genom att tillåta korta stunder av öppen intelligens kommer naturlig öppen intelligens att bli uppenbar. I varje kort stund kommer vi i kontakt med kraften i naturlig öppen intelligens. Den naturliga intelligensens styrka genomsyrar allt. Allteftersom vi njuter av mer kraftfull öppen intelligens börjar vi lägga märke till att den öppna intelligensens naturliga kraft alltid är närvarande och att den inte är en destination vi behöver nå.

Under en kort stund av öppen intelligens upplever vi fullständig

öppenhet. Att få smaka på korta stunder hjälper oss att inse att denna öppenhet genomsyrar allting. Den öppna intelligensens öppenhet är en mycket behaglig rymd av absolut välbefinnande, klarhet och lugn.

Att ha fullständigt förtroende för öppen intelligens innebär att vi är fullständigt bekväma med datas naturliga flöde – och detta naturliga flöde innefattar allt: svartsjuka, ilska, hat, sällhet, begär, rädsla, allting. Blir vi däremot helt gripna av dessa känslor och inte förlitar oss på öppen intelligens och vår egen naturliga klarhet, kan vi handla impulsivt utifrån dessa känslor.

Du inser vad som motiverat dig att handla impulsivt och du inser vad som motiverar andra människor att handla impulsivt. Detta är mycket kraftfullt och är en annan anledning till varför det är mycket viktigt att inte ta det som händer som bevis på avsaknad av öppen intelligens. Vad det än är, så är detta vad det är. Hur du än är så är det utmärkt. Vem du än är, vilka data du än har, är de bevis på naturlig fulländning.

### **ÖPPEN INTELLIGENS TILL NYTTA FÖR ALLA**

Det är inte bara öppen intelligens för den öppna intelligensens skull. Det är öppen intelligens till nytta för alla. Det är mycket lätt att se huruvida resultatet av öppen intelligens verkligen finns i din egen upplevelse. Du ser det genom att naturligt vilja vara till nytta för alla, genom att vara naturligt hjälpsam och genom ökande mental och känslomässig stabilitet som är uppenbar för dig såväl som andra. Detta är bevis på tilliten till öppen intelligens. Kraften i öppen intelligens är alltmer uppenbar och självklar i livet.

Närhelst du spontant kommer ihåg korta stunder av öppen intelligens är det okej. Försök inte använda det som plåster på en specifik situation för att undvika eller ersätta situationen. Till att börja med börjar du få tillit till den *okonstlade, spontana, alltid närvarande öppna intelligensen i alla data*, sedan förlitar du dig på öppen intelligens om och om igen i stället för på beskrivningar. Förlita dig på öppen intelligens i korta stunder som en tråd genom ditt liv och öppen intelligens kommer att bli uppenbar genom hela din dag.

Korta stunder av öppen intelligens, många gånger, är vad du verkligen kan räkna med.

# KRAFTFULL NYTTA

## KAPITEL TOLV

---

*”Genom att grunda oss själva i öppen intelligens får vi en otrolig förmåga att se alla sorters lösningar som vi inte kunde se tidigare och att handla kraftfullt och praktiskt i världen. Utifrån den öppna intelligensens fördelaktiga perspektiv är vi inte längre begränsade av konventionella referensramar.”*

Genom korta stunder, många gånger, försäkras vi oss om okonstlad naturlighet. Den öppna intelligensens okonstlade naturlighet är en kraft som är medfödd hos varenda människa. I takt med att vi får tillit till öppen intelligens blir våra mentala, känslomässiga och fysiska tillstånd och kvaliteterna och aktiviteterna i vårt liv genomsyrade av kraftfull öppen intelligens på ett naturligt och spontant sätt.

Hur kan vi agera på ett kraftfullt och välgörande sätt i världen? Genom kraften i korta stunder av öppen intelligens, många gånger, tills det blir kontinuerligt. Utan detta kommer vi inte att kunna hindra oss själva från att få känslomässiga reaktioner och alla sorters vilda och tokiga tankar som kommer att avleda oss i många riktningar. I stället grundar vi oss själva i öppen intelligens och får tillit till den öppna intelligensen. Genom detta vet vi hur vi ska agera skickligt och kraftfullt i varje ögonblick. Och vi vet att vi kommer att vara okej.

När vi grundar oss själva i öppen intelligens finns en otrolig förmåga att se allt möjligt som vi tidigare inte kunde se och att agera kraftfullt i världen. Utifrån den öppna intelligensens fördelaktiga position är vi inte längre begränsade av konventionella referensramar. Oavsett om du är miljövardare, läkare, ingenjör, bagare eller vad det än må vara har du ett helt annat perspektiv än om den öppna intelligensen saknades. Utifrån den öppna intelligensens perspektiv kommer du att ha en kraft som helt enkelt inte är närvarande om det inte finns förtroende för den öppna intelligensen. Om det finns saker som verkligen är viktiga för dig vill du agera utifrån den klarhet som kommer ur förtroende för öppen intelligens i stället för att agera utifrån begränsningarna i data. När väl begränsningen av konventionell intellektuell spekulation inte längre finns för hur problem ska lösas är alla sorters nya vägar att se på problem

öppna.

Det finns oerhörd kraft i utövandet av korta stunder, många gånger. Den finns precis här.

### FULLSTÄNDIGT SAMARBETE

Genom att naturligt låta allt vila i öppen intelligens om och om igen får vi mer och mer klarhet och medkänsla. Det kommer naturligt till stånd utan ansträngning. Öppen intelligens och medkänsla är ingenting vi kan samla på oss eller lära oss. Vi behöver bara låta allting vara *som det är*. Medkänsla och klarhet framträder spontant. De kan inte skapas på något sätt och under korta stunder, många gånger, inser vi detta. Vi inser att de redan är naturligt närvarande.

Från den första korta stunden börjar vi se att dessa korta stunder har otrolig kraft. Hur bevisar vi detta för oss själva? Vi testar det i vår egen upplevelse. Genom att förlita oss på korta stunder av medfödd öppen intelligens, om och om igen, ser vi att känslor och tankar som verkligen brukade besvära oss inte längre gör det. Vi kan låta dessa tankar och känslor vara som de är, i stället för att känna att vi behöver göra någonting åt dem. Ända från början ser vi att öppen intelligens är kraftfull och mycket välgörande. Oförstörbar kraft och nytta är vad öppen intelligens och medkänsla är. Vi får kraft genom vårt grundtillstånd och genom att känna igen och identifiera oss med detta grundtillstånd i korta stunder som upprepas många gånger känner vi alltmer av dess praktiska kraft i vårt liv.

Vi börjar fullt ut samarbeta med oss själva och andra. Vi börjar se att allt förblir i ett naturligt tillstånd av fullständig samverkan. Genom korta stunder ser vi detta precis just nu. Precis just nu! Oavsett vad som framträder inom oss är det precis som det ska vara. Det vilar fulländat och vackert i det naturliga tillståndet och behöver inte ändras. Korta stunder, som upprepas många gånger, blir uppenbart och kontinuerligt.

# KRAFTFULLT VÄLBEFINNANDE I VARJE ÖGONBLICK

## KAPITEL TRETTON

---

*”Öppen intelligens är i harmoni med data. Vi krigar inte med data längre. Detta är det bästa välbefinnandet.”*

Öppen intelligens är kontinuerlig, likt den sömlösa himlen. Dess självexisterande natur är som ljus som fyller rymd. Fulländad öppen intelligens är likt ren rymd. När vi vilar naturligt och inte kämpar emot det naturliga flödet av data försvinner de i kraftfull öppen intelligens.

Data behöver inte kontrolleras för att vi ska få tillit till öppen intelligens. Negativa och positiva data är den öppna intelligensens dynamiska energi och kan inte ha någon oberoende natur. Varje ögonblick får stöd av den öppna intelligensens kraftfulla ström.

Öppen intelligens är uppenbar och naturligt förekommande i alla dataströmmar oavsett hur de beskrivs. Vila på vilket sätt som helst som känns bekvämt, varken spänt eller slapt, med en lättsam attityd som en person som inte har något mer att göra. Vila naturligt i den öppna intelligensens bekymmersfria välbefinnande.

Besvärande tillstånd förändras inte genom att vi försöker undvika dem, för data kan inte bortse från data, precis som eld inte kan göra sig av med hetta. Besvärande tillstånd kommer inte att förändras genom att vi försöker ersätta dem med positiva tillstånd, för en dataström kan inte ändra en dataström, precis som en smaragd inte kan ändra sin färg. Data kan inte stillas genom att vi tvingar dem att bli lugna eller analyserar dem, för detta är inget annat än beskrivningar som är inblandade i att manipulera beskrivningar. De kan inte befrias av motmedel av något slag, för det skulle vara som att vilja göra grumligt vatten klart och ändå röra om i det med en pinne. Motmedel är också data som är den öppna intelligensens rena ström. Störande tillstånd är i och av sig själva oskiljbara från öppen intelligens, så låt dem vara som de är och slappna bara av.

Öppen intelligens är i harmoni med data. Det finns inget krigande mot data längre. Detta är det bästa välbefinnandet. Öppen vidsträckt öppen intelligens låter naturligt data vara som de är. Allt sker mycket enkelt.

Eftersom inget behov finns att ändra upplevelsernas flöde upphör motmedel och botemedel mot upplevelser fullständigt i ren rymd av strålände öppen intelligens.

Data är en enda ström av jämnhet och likvärdighet och är oskiljbara från öppen intelligens på samma sätt som den blå färgen är oskiljbar från himlen. Det finns fullständig likvärdighet i det enhetliga flödet av data.

Oskiljbarheten mellan öppen intelligens och data bär på oerhörd energi, djup insiktsfullhet i alltings natur och mer därtill. Öppen intelligens och datas enhetsflöde, likt solen och dess strålar, kommer till uttryck i den naturliga fulländningen och nyttan av de storartade kvaliteter och aktiviteter som uppstår i vardagslivet.

Eftersom den öppna intelligensen är fri från behovet att ändra företeelsernas naturliga flöde är det viktigt att slappna av och låta allt vara *som det är*. Vi är som mest kraftfulla i alla dagliga aktiviteter genom att låta saker vara som de är. Låt alla våra data flöda förbi naturligt utan att försöka ändra deras bana på något sätt. Rädsla, ilska, data om arbete, relationer, pengar, mat och sex fortsätter att framträda. Det är viktigt att veta att det inte är tecken på icke-igenkännande av öppen intelligens att dessa uppstår. Vi förstår och inser i allt högre grad att alla data endast är öppen intelligens.

Detta ger upphov till välbefinnande och glädje. Behovet att förlita sig på öppen intelligens upphör. Det finns inte längre något mellanrum mellan öppen intelligens och data. Öppen intelligens och data går inte samman eller skiljs åt. Även om vi gör mycket väsen om alla möjliga saker genom att namnge dem inser vi att data inte är något annat än den öppna intelligensens naturliga fulländning.

Till slut överglänses alla data i den naturliga fulländningens rena rymd. Allt försvinner i förenad grundläggande rymd. Alla ljud försvinner när de uppstår, som ett eko. Företeelser försvinner likt en regnbåge som bleknar bort i skyn och alla andra data försvinner likt en linje dragen i vatten. Detta är den naturligt fulländade öppna intelligensens kraftfulla nytta där det inte längre ens finns möjlighet till separata data.

För att frigöra förmågorna i den öppna intelligensens naturliga fulländning är det viktigt att få förtroende för öppen intelligens. Låt helt enkelt data vara som de är – den öppna intelligensens dynamiska energi som är fri på sin egen plats. Nyckeln till frigörande av visdomens och den

naturliga fulländningens oerhörda energi är korta stunder av öppen intelligens, som upprepas många gånger, tills den är uppenbar hela tiden.

I varje kort stund finns varmhjärtad välgörande avsikt, medkänsla, strålande öppen intelligens, visdom, mental och känslomässig stabilitet och mästerliga färdigheter redan närvarande och lysande likt en väldig sol. Låt dig inte luras till att tro på något mer komplicerat än detta. Tillförsäkra dig ett fridfullt liv och sprid vänlighet överallt genom kraften i korta stunder.

Detta är den huvudsakliga instruktionen som inte kräver några studier: korta stunder, många gånger, blir uppenbart. En så enkel gåva tillhör alla. Det är som att leva på en ö av guld där allt är guld. På precis samma sätt innehåller alla ögonblick chansen till den öppna intelligensens rikedomar. Öppen intelligens frigör enorm energi att kunna se allt klart, som att ta bort en ögonbindel från ögonen.

Säkerställ ditt eget och framtida generationers välbefinnande med korta stunder många gånger. Alla kan förstå detta och komma överens oavsett tro. I öppen intelligens förstås den underliggande meningen med allt.

Alla de ädlaste strävanden inryms i öppen intelligens – den väldiga enande kärlekskraften.

# ÖPPEN INTELLIGENS ÄR LIKA MED VÄRLDSFRED

## KAPITEL FJORTON

---

*”Alla har en längtan efter frid inom sig – varenda människa. När denna längtan förenas med kraften i friden inom oss sker ett mycket lyckosamt möte. Det är verkligen lyckosamt.”*

Den fridfulla öppna intelligensen är alla våra upplevelsers natur. Var finns denna frid? Den finns i vår vardagliga upplevelse. Den finns ingen annanstans än där. Den är inte något speciellt som är skilt från allting annat. Den genomsyrar allt. När vi förlitar oss på korta stunder av öppen intelligens är det mycket viktigt att ha en klar förståelse för att alla våra tankar, känslor, sinnesförmimmelser och andra upplevelser är genomsyrade av den öppna intelligensens fridfulla lugn. Varje tanke vi tänker, varje känsla vi har, varje handling vi ägnar oss åt är tidlöst fri, organisk och fylld med fridfull öppen intelligens.

I våra liv lär vi oss allt om motsatser som bra och dålig, kärlek och hat, så när vi för första gången hör talas om korta stunder av öppen intelligens tänker vi: ”Oj underbart, jag kan bli av med alla mina negativa tillstånd.” Men sedan upptäcker vi ganska snart att detta inte alls är vad korta stunder av öppen intelligens handlar om. Det handlar om att känna igen den frid som genomsyrar allt. Vi försöker inte bli kvitt något. Snarare upplever vi alltings sanna natur.

Genom att vi förlitar oss på korta stunder av öppen intelligens kommer vi fram till den definitiva slutsatsen att allt är förenat i frid. I det läget handlar det inte om någon form av påhittad intellektuell process för oss, utan om vår egen direkta upplevelse. Frid finns där när vi lider oerhörd känslomässig hjärtesorg och vi ser att hjärtesorgen är oskiljbar från vår fridfulla natur eller när vi är i ett förödande fysiskt tillstånd och vi ser att också detta är oskiljbart från genomsyrande frid. När detta är vår direkta upplevelse, upplever vi alltmer att *allting* är genomsyrat av frid.

Fredskraft är lika med öppen intelligens och öppen intelligens är lika med fredskraft. Nyckeln är att i korta stunder, många gånger, blir öppen intelligens och frid uppenbara.

Denna naturliga kraft är en allberikande stämning. Den är alltings

infrastruktur. Den är den ekonomi som fullbordar alla välgörande önsknings för alla; den naturresurs som alltid är tillgänglig. Den öppna intelligensens naturliga kraft kan ändra ditt liv och världen fullständigt. Öppen intelligens är ett rop på handling, ett rop på kraften i vår egen natur och vår egen värld. Det är upp till dig och det är upp till mig; i öppen intelligens-kraft finns ingenting vi inte kan vara. Med den öppna intelligensens naturresurs och kraft kan vi bygga den värld vi vill ha – tillsammans.

### **INTIMT FÖRENAD MED ALLT OCH ALLA**

Genom utövandet av korta stunder av innerlig öppen intelligens, som upprepas många gånger, börjar vi verkligen känna oss intimt förenade med allt och alla. Då har vi verkligen för första gången förmågan att vara i relation med någon annan. Genom kraften i korta stunder kommer vi underfund med vad verklig kärlek handlar om. Vi upptäcker att den kärlek vi sökt hos någon annan i själva verket finns inom oss. Vi skulle kunna söka den för evigt i andra människor, platser eller saker, men vi skulle aldrig hitta den där. Verklig kärlek finns i vår medfödda fridfulla natur. Det enda sättet vi verkligen kan uppleva detta på hela tiden är genom kraften i korta stunder.

När vi blir övertygade om öppen intelligens finner vi ett naturligt sätt att vara i en fridfull relation till alla. För första gången får vi förmågan att vara helt och hållet kärleksfulla och starkt medkännande.

Genom att vi förlitar oss på öppen intelligens finner vi att medkänsla är inneboende i allt och det behöver inte vara konstlat på något sätt. Vi upptäcker alltings inneboende, organiska, ohämmade harmoni i korta stunder, många gånger.

### **OÅTERKALLELIG KRAFT OCH FRID**

En utomordentlig illustration av hur öppen intelligens finns i alla våra tankar, känslor, sinnesförmågor och andra upplevelser är den om smöret som finns i grädden. När grädde kärnas blir smöret uppenbart.

På samma sätt kan vi räkna med att korta stunder av frid, som upprepas många gånger, spontant blir kontinuerlig frid i alla situationer. Vi finner oåterkallelig frid hela tiden.

Genom kraften i korta stunder börjar vi alltmer upptäcka en känsla av fridfull öppen intelligens som fyller oss med lugnande kraftfull energi. Genom att fortsätta med korta stunder närhelst vi kommer ihåg att göra det börjar stunderna naturligt att bli längre. När stunderna av öppen intelligens blir längre finner vi att vårt sinne och vår kropp fungerar bättre. Vi börjar lägga märke till en lugnande kvalitet i vårt dagliga liv och växande välgörande energi.

#### **KRAFTEN I DETTA ENKLA UTÖVANDE**

Vi börjar känna: "Wow! Den här korta-stunder-grejen fungerar verkligen!" Vi börjar lägga märke till att allt går lättare. Våra tankar och känslor flödar förbi utan ansträngning. Även om vi skulle uppleva en fullständig omvälvning i någon del av vårt liv har vi ett lugn som inte fanns där tidigare. Vi har inte bara presenterats för vår kraftfulla och fridfulla natur, utan nu lever vi med den och vi vet att den finns där för oss hela tiden.

# DET OPTIMALA SÄTTET ATT VARA MÄNNISKA

## KAPITEL FEMTON

---

*”Genom kraften i öppen intelligens frigörs den grundläggande kraftens extraordinära energi.”*

När lugnande energi blir alltmer uppenbar upptäcker vi att det i orubblig öppen intelligens finns en obeveklig kraft att vara till nytta. Förr har vi kanske på konstlad väg skapat sätt att vara till nytta, men i orubblig öppen intelligens är den obevekliga viljan att vara till nytta vår naturliga läggning. Det är det sätt på vilket ens liv flödar när det inte finns någon ansträngning. Alla andra sätt att göra saker på försvinner. Det krävs ingen ansträngning för att det ska vara på det sättet. Det är helt enkelt naturligt så.

Varje kort stund av öppen intelligens härrör från den för evigt ökande och spontana motivationen och energin att få till stånd universell lycka och välgörande omständigheter för alla. Hela grunden i naturen själv är spontan kraft, motivation och energi, en spontan förmåga att svara an på allt och alla. När man förlitar sig på en kort stund av öppen intelligens är det denna kraftkälla man tar kontakt med – den kraftkälla som är alltings natur.

Detta är själva livskraften och den öppna intelligensens grundläggande kreativitet, som är medfödd strålande energi som frigörs genom sitt instinktiva igenkännande. Det är genom denna livskraft som vi kom till. Den fanns där före oss och den är alltid här med oss. När vi förlitar oss på öppen intelligens börjar vi se att vi har en inneboende strålande och kraftfull energi som är oskiljbar från allting om oss. Allt i oss är denna medfödda strålande energis magnifika förevisning och den öppna intelligensens storartade hem.

### ATT NY HÖJDPUNKTEN SOM MÄNNISKA

Om du ångrar det förflutna, förlita dig på öppen intelligens. Om du ångrar nuet, förlita dig på öppen intelligens. Om du är rädd för framtiden, förlita dig på öppen intelligens. Det spelar ingen roll vad som händer: lättnaden i

och förståelsen av vad som sker finner vi i igenkännandet av öppen intelligens. Det finns inget annat sätt att verkligen förstå, känna igen eller inse beskaffenheten hos det som sker än i denna korta stund av för evigt strålande öppen intelligens.

Utan att konstra till någonting, finner vi mental och känslomässig stabilitet i öppen intelligens som är fulländad vad som än framträder. Vänlighet, häpnadsväckande förmågor och visdom kommer från för evigt orubblig öppen intelligens som känner igen sig själv som lika stabil i både plågsamma och fridfulla data. Detta är sann stabilitet.

Mötet med korta stunder är verkligen lyckosamt. Var snäll och inse i hur hög grad du har haft tur som någonsin har hört talas om detta. Oavsett vad som händer med din kropp, din röst eller ditt sinne är öppen intelligens fullständigt stabil, oförstörbar och oföränderlig. Födelsen sker, livet sker, döden sker och ditt grundläggande tillstånd av öppen intelligens är oförstörbart. Identifiera dig med det hos dig själv som aldrig kan förstöras och som skyddar dig i alla situationer.

Bevara öppen intelligens väl och den kommer att tjäna dig fullständigt. Detta är mycket enkelt. Det finns ingenting vi behöver göra. Slappna bara av i kraftfull öppen intelligens. Vad du än gör så är det ett starkt uttryck för öppen intelligens. Ta kontakt med den öppna intelligensens kraft i stället för definitionerna på data – detta är skillnaden. Detta är sann urskilningsförmåga. Öppen intelligens är själva denna stora kraft i mänsklig form. Det är det optimala sättet att vara människa.

Underskatta aldrig kraften i detta enkla utövande. Det är den starkaste kraften på jorden.

## RESURSER INOM BALANCED VIEW

---

Det finns många resurser tillgängliga för alla som vill veta mer om Balanced View träningen. De huvudsakliga informationskällorna är våra hemsidor: [www.balancedview.org](http://www.balancedview.org), [www.balancedview.com](http://www.balancedview.com) och [www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org). Här finns många offentliga föredrag, videor, böcker och ett forum. Forumet är ett ställe där människor från hela världen delar med sig av sin upplevelse av att förlita sig på öppen intelligens i vardagslivet. Alla videor och ljudfiler kan enkelt laddas ner som mp4- och mp3-filer utan kostnad.

På hemsidan, [www.balancedview.org](http://www.balancedview.org), finns också ett program över Balanced View träningar som erbjuds av godkända tränare över hela världen. Evenemangen varierar mellan träningar öga-mot-öga, offentliga öppna möten och träningar och möten som erbjuds via telefonkonferenser.

Stödnätverket som Balanced View erbjuder, de Fyra Stöttepelarna, är tillgängligt 24 timmar om dygnet, sju dagar i veckan för alla som är intresserade av att få förtroende för öppen intelligens.

När förtroende inspireras av de Fyra Stöttepelarna - 1) korta stunder av öppen intelligens, 2) tränaren, 3) träningen och 4) den världsomspännande gemenskapen – finns alltmer instinktivt igenkännande av öppen hjärtig, kraftfull öppen intelligens tills det är kontinuerligt hela tiden. Då finns inte längre någon möjlighet att bli lurad av datas framträdande, inte så länge vi lever och inte när vi dör.