

KAPITEL XIV

Personliga svårigheter – Nödvändigheten att finna ens allvarligaste och mest ihållande svårighet – Negativa känslor, inbillning, formativt tänkande – Att skapa nya synsätt – Att kämpa med identifiering – Tre slag av negativa känslor och hur man bearbetar dem – Förvandling av negativa känslor – Irritation – Lättja – Molande negativa tillstånd – Olika slag av inbillning – Att avstå från lidande – Frivilligt lidande som den största kraft vi har – Lidandets uppgift i det organiska livet – Människan är särskilt skapad för att utvecklas – Ansvar i det personliga arbetet – Nödvändigheten av att arbeta på flera linjer samtidigt – Det formativa tänkandet och dess kännetecken – Associationstänkandet – Behovet av högre centra för att förstå sanningen – Meditation – Rätt tänkande – Tänka samtal – Olika betydelser av tro – Livet efter döden.

NU HAR STUNDEN KOMMIT FÖR ER ATT TÄNKA på personliga saker, som är närliggande och praktiska. Vi har talat mycket om teori, och ni använder alltför många ord utan att fråga er vad ni menar med dem. Nu måste vi ägna oss åt fakta; vi måste förstå var vi kan börja sådana vi är. I varje ögonblick finns det saker vi skulle kunna styra men inte styr på grund av lättja, okunnighet, misstänksamhet eller annat. Vi måste tänka på dessa saker – det vore rätt tänkande.

Försök finna era personliga svårigheter. Jag menar inte svårigheter i yttre bemärkelse, utan inre svårigheter – personliga särdrag, personliga böjelser och motviljor, inställningar, fördomar, verksamheter, som kan hejda er förståelse och hindra ert arbete.

Alla svårigheter, ni kan möta i ert personliga arbete, kan grovt indelas i tre slag eller klasser.

Först och främst negativa känslor. För somliga är detta den första och kanske viktigaste punkten, så att de måste börja med att studera negativa känslor och studera metoder för icke-identifiering. Somliga människor kan inte sluta att vara negativa, vanligen i en särskild riktning, och när de negativa känslorna hårdnar och blir beständiga, stoppar de vanligen allt slags arbete; allt blir mekaniskt, och människan kan inte gå framåt.

Den andra punkten är inbillning, i synnerhet negativ inbillning, ty den är lika dålig som negativa känslor. Med inbillning menar jag inte dagdrömmeri. Jag menar i stället saker som inte finns hos vare sig en själv eller andra.

Envar måste försöka finna detta slags inbillning hos sig själv och de särskilda ting den hänför sig till.

Den tredje punkten är formativt tänkande och formativt tal. Om man inte har någon bild av vad som är formativt och vad som inte är formativt, kan man inte gå framåt. Det är nödvändigt att få denna bild. Det är mycket nyttigt att finna några goda exempel på formativt tänkande och hålla dessa exempel i minnet. Då blir det inte svårt att känna igen det, när man fångar sig med att tänka formativt eller höra någon annan tala formativt.

Detta är de huvudsakliga slagen av svårigheter ni har att finna hos er själva. För en människa är en sak beständigare, för en annan en annan. Senare upptäcker ni nog många fler saker, men i början finner ni att det i stort sett handlar om en av dessa tre.

Man kan ha en svårighet, som är mycket besvärande, och envar kan finna vilken av dessa tre som är hans egen. Ni måste finna vad som är mest angeläget att kämpa emot och samla kraften på detta. Det måste finnas grunder för valet av den ena eller andra, men alla tre hänför sig till alla människor. För de flesta är det nödvändigt att börja med de negativa känslorna. För vissa andra är det nödvändigt att börja med inbillningen, ty de hittar på saker och kommer därför aldrig fram till det verkliga. Och för åter andra är det nödvändigt att kämpa med det formativa tänkandet, ty om de inte gör det, kommer de alltid att stå kvar på samma ställe.

F. Ni sade att det finns många sätt att förstöra negativa känslor. Vilka är de?

S. Först måste ni känna dem. Ni måste lära känna de viktigaste negativa känslorna inom er, ty envar har någon som han särskilt omhuldar, och det är den ni måste börja med. Ni måste veta var ni skall börja, och när ni vet det, kan ni studera praktiska metoder. Men först och främst gäller att när ni finner negativa känslor inom er, måste ni förstå att orsakerna ligger inom er själv och inte hos andra – orsakerna är inre, inte yttre. När ni inser att de ligger inom er själv, börjar det bli resultat allt efter djupet av er övertygelse och varaktigheten av ert minne.

Ni förstår, vad jag vill få er att inse är att varje enskild människa har ett visst bestämt något, som hindrar henne från att arbeta rätt. Detta något måste upptäckas. Varje människa har många sådana, men ett är större än de andra. Var och en av er måste alltså finna sin främsta svårighet och, efter att ha funnit den, arbeta emot den. Detta kan hjälpa er en viss tid, och sedan kanske ni måste finna en annan svårighet och ännu en och ytterligare en. Förrän ni funnit er svårighet i detta nu, kommer ni inte att kunna arbeta rätt.

Den första svårigheten för alla är ordet "jag". Ni säger "jag" och tänker inte på att det endast är en mycket liten del av er som talar. Men bakom och bortom denna måste det finnas något annat, och det är detta ni skall finna.

Det kan vara ett särskilt slags negativ känsla, ett särskilt slags identifiering eller inbillning eller mycket annat.

Ni måste förstå att alla de svårigheter människor har är sådana de är, därför att människorna är sådana. Svårigheter kan försvinna eller förändras endast när människorna förändras. Ingen kan göra sina svårigheter lättare för sig. Antag att det framträdde en duktig trollkarl, som avlägsnade alla svårigheterna. Det vore att göra människorna en riktig björntjänst, ty då skulle de vara nöjda med att förbli sådana, eftersom de inte skulle ha någon anledning att vilja förändras. Försök att tänka på vad det är som gör saker mycket svåra eller upptar mycket av er uppmärksamhet.

F. Jag tror att min svårighet är stolthet.

S. Stoltheten är en god tjänare men en dålig husbonde. Men hur gör man den till tjänare? Endast genom att kuva den. Tag exemplet i Nya Testamentet om att vända andra kinden till. En vanlig människa säger då att stoltheten inte tillåter henne att göra det. Men om ni kan göra stoltheten till en god tjänare, tillåter den er att göra det. Och det är viktigt, ty att kunna göra det betyder också mycket annat – snabbare uppfattning, kontroll över känslor- och rörelsecentra och mycket annat.

F. Jag förstår inte riktigt hur jag skall börja finna min främsta svårighet.

S. Envar måste försöka finna sin egen svårighet, inte någon annans, och för att göra det måste man göra sig kvitt sina fördomar och tanken att föreställningar är en sak, arbetet en annan och livet åter en annan. Så länge ni tänker det, kommer ni inte att förstå. Ni måste inse att ni arbetar här för era egna, personliga mål och att det inte finns någon skillnad mellan livet och arbetet. Det finns många saker, som nu står er i vägen i livshänseende, och för att övervinna dem och förbättra er situation måste ni göra vad arbetet anvisar. Resultaten visar sig i det vanliga livet, i förhållandet till människor, till saker och till det arbete ni har att utföra i livet. Försök därför att ställa frågor som hänför sig enbart till era egna svårigheter. Abstrakta ting kan vi väl taga upp emellanåt, men kom ihåg att det inte är de som är huvudsaken.

F. Hur kan jag kämpa med habegäret?

S. Först och främst måste *tanken* sluta att rättfärdiga det. *Tanken* måste vara något för sig, får inte vara identifierad. Vi har en viss kontroll över tanken, i viss mån kan vi befalla här. Om ni beslutar att inte rättfärdiga en viss negativ känsla, är det redan kampens begynnelse. Sedan kommer tanken att påverka känslorna. Vilken är orsaken till negativa känslor? De orsakas alltid av andra människor, det är alltid andras fel att vi har negativa känslor. Sådana tankar måste stoppas. Ni måste erkänna att orsaken till era negativa känslor finns inom er. Och ni får inte söka anledningar till negativa känslor – det är alltid lätt att finna anledningar.

F. Borde vi försöka upptäcka vad det var inom oss som krävde att få ut-

trycka en negativ känsla?

S. Mycket ofta är det efterrapning. Någon annan visar en negativ känsla, och något inom er beundrar honom och tänker: hur skönt uttrycker han inte den där negativa känslan. Detta något vill taga efter, och ni anar det inte. Det kan vara mycket annat också, men mycket ofta handlar det om att taga efter.

F. När ni säger att vi måste arbeta med systemets grundideer, menar ni då arbetet med negativa känslor? Kan det kallas arbete, om man försöker arbeta hårt med sig själv på detta sätt?

S. Vad ni än kallar det, måste ni arbeta med negativa känslor, först genom att studera dem, sedan försöka att inte uttrycka dem, sedan gå vidare och finna era egna omhuldade negativa känslor. Antag att någon saknar självömkan. Då är det lätt för honom att arbeta med självömkan. Men han kanske har någon annan känsla, hans egen särskilda, som han har svårt att kämpa emot. I allmänhet har man endast några få ledande negativa känslor, även om det undantagsvis finns människor som har flera.

F. Jag finner att det är möjligt att kämpa med smärre negativa känslor men att de ibland är för starka och att det då sker en explosion.

S. Jag sökte förklara att negativa känslor är sinsemellan olika och att ni inte kan använda samma metod mot dem alla. För alla dessa fall måste ni vara beredd. Det är för sent att tänka, när ni redan är mitt uppe i en negativ känsla. Ni måste studera identifiering och kunna vara icke-identifierad; ni måste kunna tänka rätt – inte i den stunden utan före och efter. Och ni måste kunna använda negativa känslor till själverinring. Men före allt detta måste ni kunna styra visandet av negativa känslor. Om ni inte kan styra visandet, kan ni inte börja kämpa med själva de negativa känslorna. Men ni måste förstå att ni inte kan göra något, när ni befinner er i den negativa känslan; ni kan göra det före och efter. Ibland, när ni är bättre förberedd, kan ni använda dem för själverinring, men det är något alldeles för sig. I arbetet kan allt komma till användning, alla felaktiga funktioner kan utnyttjas, så att negativa känslor av alla slag kan vara nyttiga såsom hjälpmedel till själverinring. Därmed menar jag att ni kan öva er så, att negativa känslor påminner er om nödvändigheten av att minnas er själv.

F. Sade ni att tankecentrum skulle kunna styra känslocentrum, om vi visste hur. Kan ni säga oss hur?

S. Det hela handlar om att lära sig hur. Finna känslor som hänger samman med ett visst slags tänkande, med vissa synsätt. Om ni förvärvar nya synsätt, så kommer efter en tid den känsla som hänger samman med de gamla synsätten att försvinna. Många känslor beror på synsätt. Men det är ett arbete som tar lång tid.

F. Varför måste det taga lång tid?

S. Därför att ingen kan göra det snabbt. Det tar sin tid att ändra synsätt, att få nya synsätt befastade. Det betyder att bryta ned buffertar, och det gör ont. Dessutom kan man inte genast förstöra buffertar, ty då har man ingen kontroll alls. I vanliga förhållanden kontrollerar man sig själv medelst buffertar. Buffertarna måste alltså förstöras gradvis och vilja skapas samtidigt. Om en buffert förstöres, måste vilja sättas i dess ställe, annars får man inget skydd av bufferten och har heller ingen vilja – så att man befinner sig i ett värre tillstånd än med bufferten. Det är därför mekaniska system för självutveckling är farliga, ty med något mekaniskt medel och utan kunskap om vad det är man gör kan man förstöra någon viktig buffert utan att sätta något i dess ställe, och då blir man värre därän än förut. Medel måste användas medvetet, man måste veta vad det är man gör.

F. Kan man alltid finna sin främsta negativa känsla eller sker det bara ibland?

S. Det kan man, om man är uppriktigt i detta. Det handlar om uppriktighet, och om en viss ansträngning, men vi vill inte göra denna ansträngning, så vi gör den aldrig. Även om vi beslutar att söka efter våra negativa känslor, inriktar vi oss på små känslor. Vi är aldrig tillräckligt uppriktiga för att medge vad som är vår främsta negativa känsla, ty ibland är den ful att se på.

När jag sade att det är nödvändigt att finna ens främsta negativa känsla, menade jag inte den viktigaste utan den envisaste. Om ni finner dem, hjälper det ofta att se vilka andra känslor ni kan kämpa emot. Det finns vanligen två eller tre, som ni kan kämpa med. Men ni måste vara precisare och inte bara prata om känslor i allmänhet. Allmänt prat om känslor duger för allmänt tänkande men inte för handling. Ni kan handla endast i förhållande till bestämda fakta.

F. Är inte de farligaste negativa känslorna svartsjuka, fruktan, hat, vrede?

S. Nej, detta är en felaktig indelning. Den mest användbara indelningen är enligt graden av identifiering, ty det är den som gör den största skadan. Ni uppfattar dessa som negativa känslor av första ordningen, men det är inte nödvändigtvis sant. För somliga människor är kanske självömkan den värsta. För en annan kan det vara känslan av att behandlas orättvist. Man vet aldrig vilken som är värst, ty det beror på identifiering och särdrag, eftersom förmågan att hysa vissa känslor särskilt starkt och identifiera sig med dem kan vara den falska personlighetens främsta särdrag. Det är olika för olika människor.

F. Vilka negativa känslor skall man förvandla?

S. Alla. Man behöver inte göra upp någon förteckning. Man måste först börja med dem som man kan taga itu med och sedan övergå till de svårare och ännu svårare, om det är möjligt.

Negativa känslor utgör ett tillstånd mellan själslig hälsa och vansinne. En människa, vilkens tyngdcentrum sitter i negativa känslor, kan inte kallas själsligt frisk och kan inte utvecklas. Hon måste först bli normal.

Negativa känslor måste indelas i tre slag. Först har vi de vanligare, vardagligare känslorna. Man måste iakttaga dem och måste redan ha en viss kontroll över deras uttryck. När man har förvärvat en viss kontroll över icke-uttrycket av dessa negativa känslor, uppkommer frågan om hur man handskas med själva känslorna. Man måste börja handskas med dem så, att man så ofta och så mycket man kan försöker att inte vara identifierad. Dessa känslor hänger nämligen alltid samman med identifiering, och om man övervinner identifieringen, försvinner de.

Det andra slaget av känslor framträder inte varje dag. De är de svårare, mer sammansatta känslor som beror på någon tankegång, såsom misstanke, sårade känslor och mycket annat sådant. De är svårare att övervinna. Man kan handskas med dem genom att skapa en riktig mental inställning, genom att tänka – inte vid tillfällena ifråga utan däremellan, i stilla stunder. Sök finna den rätta inställningen, det rätta synsättet, och gör detta bestående. Om ni skapar rätt tänkande, så kommer det att taga kraften av dessa negativa känslor.

Sedan finns den tredje kategorin, mycket intensivare, mycket svårare och sällsyntare känslor. Mot dessa kan ni inget göra. De två metoderna – att kämpa med identifieringar och att skapa rätta inställningar – hjälper inte. När sådana känslor uppstår, kan ni göra endast ett: ni måste försöka minnas er själv – minnas er själv med känslornas hjälp. Om ni lär er att använda dem till själverinring, kan de minska och försvinna efter någon tid. Men för detta måste ni vara beredd.

För närvarande, eftersom ni inte vet vilken känsla som hör till vilket slag, måste ni försöka använda alla tre metoderna mot dem alla. Men senare kommer ni att se att de är indelade i dessa tre slag och att en metod hjälper i ett fall och en annan i ett annat. I alla dessa fall måste ni vara beredd. Som jag sade i början, kommer det att visa sig svårt att kämpa med dem eller övervinna dem, men ni lär er med tiden. Blanda aldrig samman två saker: de negativa känslorna själva och uttrycket av negativa känslor. Arbetet med att avhålla sig från att visa negativa känslor kommer alltid först. Så länge ni inte kan hejda uttrycket, betyder det att ni inte kan göra något åt själva känslorna. Innan ni kan göra något annat, måste ni alltså lära er att styra uttrycket av negativa känslor. Om ni lär er att kontrollera uttrycket, kan ni börja.

F. Det förefaller som om ens ansträngning att minnas sig själv gjorde en sårbarare och lättare påverkad av känslor. Hur kan man skydda sig?

S. Man kan inte skydda sig i början. Det är den risk man får taga, om det

verkar på det sättet. Egentligen verkar det på båda sätten: det både gör en känsligare och ger en mer kontroll.

F. Beträffande ens vanemässiga negativa känslor, är det något särskilt drag hos en själv som alltid framkallar dem?

S. Det är fullt möjligt, men om ni övar icke-identifiering, får ni se det. Ni är identifierad med många, många saker, inte bara med negativa känslor. Från bittida till sent övergår ni från en identifiering till en annan, men när ni försöker mer än annars att inte vara identifierad, kanske ni märker många negativa känslor ni förut inte varit varse. Somliga kanske ni ser i full storlek, andra kanske ni ser endast svansarna av, när de försvinner. Om ni försöker lägga märke till dem och inte vara identifierad, stärker det er i ert arbete med känslorna.

F. Vilket är det rätta sättet att intressera sig för saker utan att bli identifierad?

S. Det finns inget sätt som är det rätta. Ni måste antingen tänka på rätta saker eller förbinda allt med själverinring. Om ni kan tänka på rätta saker, kan ni vara intresserad av dem utan identifiering, men om ni blir identifierad, försvinner allt tänkande och blir det endast en formativ upprepning av ord.

F. En negativ känsla, som alltid händer mig, får mig att vända mig emot människor som jag tror att jag har försummat eller skadat på något sätt. Den bygger på identifiering. Jag kan inte se hur jag skall komma ifrån den.

S. Det är svårt att säga. Vi är så mekaniska att vi i vissa fall inte är ansvariga. Samtidigt har man ingen rätt att säga, "Jag är inte ansvarig, så det har ingen betydelse vad jag gör." Man måste göra vad man kan. Men icke-identifiering hjälper inte i detta fall. Om ni anser att ni har gjort något fel, försök då att inte göra om det. Mycket ofta lägger människor all sin kraft på att tänka på fel de har gjort, och nästa dag gör de exakt detsamma.

F. Sade ni att negativa känslor vore nyttiga, om vi kunde låta bli att vara identifierade med dem?

S. Om vi kunde låta bli att vara identifierade med dem, skulle vi få annorlunda resultat. Det skulle alldeles bestämt hjälpa, eftersom det skulle ge riktning i livet och mycket annat vi ännu inte vet.

Ja, jag sade att *om vi kunde* låta bli att vara identifierade, skulle de vara mycket nyttiga funktioner. Som de är, är de inte nyttiga. Alla negativa känslor, som vi inte kan slippa, blir nyttiga funktioner, om vi använder dem till själverinring. Somliga människor lyckas göra det och får genast två saker – utmönstringen av den negativa känslan och skapandet av själverinring. Om man har en envis negativ känsla och genom rätt tänkande förbinder den med själverinring, så kommer detta efter en tid att främja själverinringen, och om man framhårdar, kommer efter ytterligare någon tid känslan

att försvinna. De kan alltså tjäna ett nyttigt ändamål, om man kan använda dem; men om man är identifierad med dem, duger de inte till något alls.

F. Finns det något man kan göra åt negativa känslor, när man befinner sig i ett dåligt tillstånd?

S. Man skall inte tro på detta dåliga tillstånd. Lika litet skall man tro på ett gott tillstånd, att det alltid består. Både dåliga och goda tillstånd går över. Om man alltför mycket tror på ett gott tillstånd, uppstår det ett dåligt tillstånd, och om då man inte är beredd, drabbas man för starkt. Om man är för mycket identifierad med sitt dåliga tillstånd, anser man att man inte kan göra något. Antingen tillståndet är gott eller dåligt, måste man gå vidare – det finns ingen annan möjlighet.

F. Tillhör stark svartsjuka det andra slaget?

S. Det får ni avgöra själv. Den kan taga sig väldigt många olika skepnader och uttryck. Allmänt sett bygger den på rättfärdigande – man håller mentalt med, godkänner den, bereder marken för den. När man slutar med att bereda marken för den, kan den försvinna eller förvandlas till något annat. Men detta är en alltför allmän beskrivning. Det finns tio tusen olika slag av svartsjuka, men grunden till dem alla är nästan ofrånkomligt att man känner sig ha rätten att vara svartsjuk. Ni måste alltid minnas att alla orsaker till negativa känslor finns inom oss.

F. Kan negativa känslor smitta? Är det detta som gör familjelivet så svårt?

S. Ja, det är ett definitivt faktum att negativa känslor är mycket smittsamma, men särskilt smittsamma för en själv. Om man har vissa negativa känslor och tillåter dem, om man inte förnekar dem med sitt intellekt, måste de tvunget upprepas och bli allt starkare.

F. För mig är självömkan inte en obehaglig känsla, även om jag anser den vara en negativ känsla. Bör den hejdas?

S. I synnerhet om den är behaglig. När självömkan är behaglig, är den en särskilt giftig känsla.

F. Hur kan jag tänka rätt om självömkan?

S. När ni tänker på den, måste ni i ert intellekt skapa ett bestående lösningsmedel, en inställning, som bryter ned er självömkan, när den uppträder. Finn den löjliga sidan av den, den absurda sidan, finn den vansinniga sidan, tag inte er själv på så stort allvar. Om ni lyckas forma en bestående inställning, så kan ni hålla lösningsmedlet över självömkan, så snart den visar sig, och då upplöses den. Finn det som är enfaldigt, det som är idiotiskt i självömkan, inte med analys utan med exempel. Ni kommer att finna många särdrag hos den, om ni tänker och iakttar ärligt; och om ni håller dem i minnet, kommer självömkan inte att våga visa sitt anlete.

F. Men om man finner att den inte försvinner?

S. Då betyder det en felaktig inställning, och inte bara inställning. Själv-

ömkan är inte fullt normalt, så studera den, finn alla dess egendomliga drag, försök att skämmas för den, tänk inte på eller tala inte om den som vore den något oskadligt eller behagligt.

F. Jag finner inom mig en mycket stor njutningslystnad, som jag tror är min värsta svaghet och mitt svåraste hinder i arbetet. Men jag vet inte hur jag skall kämpa emot den med egna ansträngningar annat än på det svagaste sätt.

S. Mycket ofta kan man inte kämpa eller vet man inte hur man skall börja arbeta emot någon viss särskild svaghet, men det har ingen betydelse. Arbeta emot *vilken* svaghet *som helst*, och ni kommer att arbeta emot *denna* svaghet! Det är ett mycket enkelt sätt att rättfärdiga sig själv att säga att man inte vet hur man skall bekämpa en svaghet. Låt den vara och kämpa emot någon annan svaghet – resultatet blir detsamma. I särskilda fall måste vi återkomma till en viss svaghet om och om igen, men allmänt sett leder alla ansträngningar åt samma håll, antingen det handlar om kamp mot negativitet, inbillning eller vad annat som helst.

F. Varför får jag en bestämd känsla av upprymdhet, när jag ger efter för vrede?

S. För det första därför att det är en vana, för det andra därför att det är lätt. Varje eftergift åt en vana inger oss behag. Maskinen tycker alltid om att arbeta enligt minsta motståndets lag, men i arbetet måste vi följa lagen om största motstånd.

F. Rädslan behöver väl inte vara en negativ känsla? Den kan ju vara nödvändig.

S. Den är grunden till många negativa känslor. Nu talar vi inte om instinktiva känslor. Negativa känslor i instinktcentrum är nödvändiga, men nästan alla andra är värdelösa. Men också instinktiva känslor kan leda till inbillning. Till exempel kan man vara rädd för ormar och leva i ett land, där det finns bara en och annan orm. Då kan man leva hela sitt liv i fruktan för ormar. Det är inbillning.

F. Är man inte ofta rädd för saker man inte vet något om?

S. Rädsla är bara ett visst tillstånd; den kan finnas utan att ha något föremål. Detta visar hur värdelösa negativa känslor är. Ofta hittar vi på föremål för en känsla, när känslan redan finns för handen. Tag avund, rädsla, misstänksamhet. Vi tror att känslan framkallas inom oss av något utom oss, när den i själva verket finns inom oss. Vi endast söker ett föremål i efterhand, och på detta sätt rättfärdigar vi den.

F. Jag kan fortfarande inte förstå varför alla orsaker till negativa känslor finns inom mig.

S. Om ni iaktar er själv, kommer ni att förstå. Orsakerna utom er förblir desamma, men ibland förefaller de framkalla negativa känslor inom er,

ibland inte. Varför då? Därför att de verkliga orsakerna finns inom er; endast skenbart finns orsakerna i det yttre. Om ni befinner er i ett gott tillstånd, om ni minns er själv, om ni inte är identifierad, så kan ingenting som händer i det yttre (i relativ bemärkelse, ty jag menar inte katastrofer) framkalla en negativ känsla hos er. Om ni befinner er i ett dåligt tillstånd, är identifierad, uppslukad av inbillning, så kommer också det ringaste obehag att framkalla en våldsamt känsla. Det handlar om att iakttaga.

F. Men jag förstår fortfarande inte att vissa saker, till exempel människors beteende, inte skulle kunna framkalla negativa känslor.

S. De är maskiner. Varför skulle maskiners beteende ge er anledning att hysa negativa känslor? Om ni står i vägen för en maskin och får ett slag av den, så är det ert eget fel; stå inte i vägen för maskinen! I samband med slaget får ni kanske en negativ känsla, men det är inte maskinens fel; det är ert eget fel. Andra människor har inte så mycken makt över er som ni tror, det är enbart på grund av identifieringen. Ni kan vara mycket friare, om ni inte är identifierad, och ibland *är* ni friare. Det är därför jag säger att man måste iakttaga det. Om ni iakttar väl, kommer ni att se att ni ibland är mer identifierad, ibland mindre, och att ni på grund av detta ibland är fullständigt i de negativa känslornas våld och ibland bjuder ett visst motstånd. Det kan ta lång tid att lära sig hur man står emot negativa känslor, men det är inte omöjligt. Ni måste förstå en sak om negativa känslor: vi fruktar dem för mycket, vi anser dem för mäktiga. Vi kan bjuda dem motstånd, om vi framhärdar och inte anser dem ofrånkomliga och allsmäktiga.

F. Jag kunde se mig själv, när jag blev arg härom dagen under ett samtal med någon, men jag kunde inte behärska mig. Hur kan jag behålla behärsningen?

S. Detta är ett exempel på maskinmässighet. Ni kan inte behärska vreden, när den redan har börjat visa sig – då är det för sent. Kampen måste börja i er tanke; ni måste finna ert sätt att tänka rätt ifråga om en bestämd svårighet. Antag att ni måste träffa en viss människa, som irriterar er. Er irritation visar sig; ni tycker inte om det. Hur kan ni hejda det? Ni måste börja med att studera ert tänkande. Vad tänker ni om denna människa – inte vad ni känner när ni är irriterad, utan vad ni tänker om henne i stilla stunder? Ni kanske finner att ni i tanken grälar med henne; ni bevisar för henne att hon har fel; ni räknar upp alla hennes misstag; ni finner att hon på det hela taget handlar fel mot er. Det är där ni har fel. Ni måste lära er att tänka rätt. Om ni då gör det, kommer följande att hända. Även om känslan är mycket snabbare än tanken, är känslan något övergående. Tanken däremot kan göras till något ständigt närvarande. Så snart känslan sedan hoppar fram, stöter den på denna ständigt närvarande tanke. Då kan den inte gå vidare och yttra sig. Ni kan alltså kämpa med uttrycket av negativa känslor, såsom

detta exempel visar, endast genom att skapa ett ständigt närvarande rätt tänkande. Det är omöjligt att i få ord förklara vad rätt tänkande är; det är nödvändigt att studera det. Om ni minns vad jag sade om delar av centra, kommer ni därhän, ty i de flesta fall och förhållanden i det vanliga livet tänker människor endast med den mekaniska delen av tankecentrum, det vill säga den formativa apparaten. Detta är inte tillräckligt. Det är nödvändigt att använda tankedelen av tankecentrum. Att vi är identifierade är huvudorsaken till att vi inte använder den. Att försöka minnas sig själv och att försöka icke vara identifierad är den bästa metoden för att övergå till högre delar av centra. Men vi glömmer alltid att vi är identifierade och att vi inte minns oss själva.

F. Kan man skapa energi genom att övervinna negativa känslor som rädsla?

S. Ja, i högsta grad. Detta är en av de bästa metoderna för att samla energi. Alla möjligheter till utveckling ligger i att övervinna negativa känslor och förvandla dem. En människa med negativa känslor åstadkommer aldrig något.

F. Vad kan negativa känslor förvandlas till?

S. Det är bättre att säga att de måste övervinnas. Men om ni så vill, kan vi säga att de förvandlas till något slags känsla blandad med mycket djup förståelse – en känsla i högre delar av centra. Nästan alla negativa känslor vi nu har kan förvandlas till känslor i högre delar av centra. Men detta kräver förståelse, förvisning om att det är nödvändigt och beslutet att göra det.

F. Är det negativa känslor, som hindrar oss från att nå dessa känslotillstånd?

S. Ja. Vi har tillräckligt med pengar, men vi slösar dem på obehagliga saker. Om vi spar tillräckligt, kan vi använda dem rätt. Förmågan av användning kommer med mängden.

F. Jag iakttar två slags harm hos mig själv: det ena när jag till exempel ser ett barn komma till skada och det andra när något retar mig för egen del. Är båda lika negativa?

S. Ju mindre självisk harmen är och ju mer rätt ni har, desto värre är det. Ju mer kraft ni förlorar på det, desto fler negativa resultat ger det.

F. Varför upphetsas jag till negativa känslor så mycket lättare under diskussioner än vid andra tillfällen? Politiska diskussioner till exempel.

S. Därför att ni alltid tror att det kan vara annorlunda. När ni inser och fast övertygas om att det inte kunde vara annorlunda, slutar ni käbbla. Käbblen bygger på föreställningen att saker kunde vara annorlunda och att människor kunde göra saker annorlunda. Försök tänka från synpunkten att allt som händer gör det därför att det inte kan vara annorlunda, att om det kunde ha varit annorlunda, hade det hänt annorlunda. Det är mycket enkelt men mycket svårt att inse.

F. Om vi ser något vi inte tycker om hos andra, är det därför att de är speglar för oss själva och att vi har detsamma inom oss?

S. I huvudsak, ja. Men det är stort att inse det. Kanhända folk tycker illa om andra därför att de är deras speglar. De inser det inte men erfar det på något sätt, oklart, och det får dem att ogilla dem. Det finns emellertid också en princip i arbetet att innan man kan bli bättre, måste man bli sämre. Det beror icke endast på att man iakttar mer – man blir faktiskt sämre, innan man förvärvar mer kontroll.

F. Om man ifråga om människor alltid mindes att de inte kunde handla annorlunda, kunde man då förstå dem?

S. Givetvis. Det måste ni komma ihåg. Och förrän denna ihågkomst är ständigt närvarande, kan ni inte förstå något om dem. Det finns mycket sådant. Allt ni kan lära er i systemet måste finnas i ert medvetande samtidigt, annars får varje småsak er att glömma alltihop.

F. Jag märker att jag blir mycket negativ, när folk ger mig råd, och jag håller aldrig med om det.

S. Återigen bygger det på er inställning: ni tillåter någon annan att påverka ert känslotillstånd. Vi borde inte tillåta en sådan känslans makt över oss. Om ni nu bara tänker på detta råd, förargas ni. Ni konstruerar om det. Men ni borde tänka helt annorlunda på det; det är helt och hållet en fråga om eftertanke. Även om folk ger råd tanklöst, även om ni vet bättre, finns det ingen anledning för er att bli arg. Ni kan inte vinna något på att bli retad eller förargad. Ni måste sluta med att rättfärdiga det i er tanke.

När man slutar med detta rättfärdigande, finner man mycket ofta att orsaken till alla dessa negativa känslor är någon felaktig föreställning. Alla kan finna något som är på tok med någon sida av det egna livet och är allmänt sett böjda att lägga skulden på detta något. Man tror att om detta vore bra, skulle allt annat också vara bra. Alla har en, ibland två eller fler uppsättningar av omständigheter, som de skyller alla fel de gör och alla sina svaghetsyttringar. Men man måste förstå att precis vad som helst i världen kan ge detta resultat. Antag att det finns något alldeles bestämt som är på tok och att jag tänker: "Om det där vore bra, skulle det vara annorlunda med mig." Men om det vore bra, skulle det vara precis detsamma med mig. Jag talar av erfarenhet, eftersom jag känner människor som tänkte så och fick det där de ansåg felaktigt ändrat men ändå förblev likadana och då bara hittade på något annat att skylla på.

F. Jag märker att irritation är en av mina största svårigheter.

S. Den är ett av de djupast rotade särdragen hos människor, och den påverkar hela massan. Det svåraste i världen är att tålmodigt utstå andra människors obehagliga yttringar. Folk kan offra allt annat, men irritation kan de inte avstå ifrån. Irritation är en särskild känsla, som framkallas av förnim-

melsen av egen eller andras maskinmässighet. Det betyder inte att varenda mekanisk händelse vållar irritation, men att det ibland är maskinmässigheten som framkallar den. Om vi inte känner av andras maskinmässighet i något visst avseende, kan de vara ännu mer mekaniska men finns det ingen irritation. Vi irriteras av att andra människor uppför sig som maskiner, eftersom vi är maskiner själva. Om vi upphör att vara maskiner, upphör vi att irriteras. Denna förnimmelse av maskinmässighet blir till irritation därför att vi identifierar oss med den. Om vi lyckas avlägsna identifieringen, blir detsamma som vi nu känner som irritation en mycket nyttig känsla, ett slags känselspröt med vilket vi kan förnimma maskinmässigheten. Ni kan inte föreställa er hur annorlunda helt vanliga känslor blir, och ofta nyttiga, om vi inte identifierar oss med dem.

F. Hur kan man bäst hantera en negativ känsla, när den bara blir till håglöshet.

S. Mycket ofta, när den negativa känslan tar gestalten av passivt motstånd, kan ni inte göra något åt den för stunden. Men ni kan fortsätta att arbeta. Om ni inte kan göra något i dag, finns det ändå en dag i morgon och en dag i övermorgon, en nästa vecka och en nästa månad. Ni måste bereda er för framtiden, först och främst genom själverinring, genom att minnas varför ni har kommit, genom att minnas grundprinciperna. All denna håglöshet och dessa negativa känslor kommer sig av långvarig sömn. Om ni fortsätter att sova, när ni kunde försöka vakna, kommer denna sömn att framkalla något slags negativt tillstånd.

F. Jag har hos mig själv iakttagit ett ständigt begär efter att ha det lugnt och skönt. Är det vanligt för alla att känna det?

S. Det är ett av de viktigaste inslagen i vårt liv. För detta begär offerar vi allt. Vi är beredda att ge upp allt för att kunna fortsätta att leva med minsta motstånd. Ibland blir detta begär så starkt att man kan ordna det lugnt och skönt för sig och inte utträtta något mera. Också om något inte ger en denna behaglighet, försöker man ordna det så att det skall bli behagligt.

F. Finns det något sätt att göra sig av med det?

S. Vad man kan göra åt det är en annan fråga. Vi måste nalkas det från ett annat håll. Detta begär är något mycket stort, och varje ansträngning emot det är viktig. Varje ansträngning måste därför dryftas för sig, inte alla ansträngningar på en gång. Att sova är det behagligaste, att försöka vakna är mycket obehagligt. Senare, när vi delvis vaknar, kommer vi att känna hur obehagligt det är att sova, när vad som helst kan hända när som helst. Men det är nödvändigt att komma till det tillståndet.

F. Hur kan man motverka lättjan?

S. Med ansträngning. Hur annars? Det är svårt att tala i allmänna ordalag, då det ju finns så många slag av lättja – så många olika undanflykter. Vi

måste tala om konkreta fall, så det är endast ni själv som kan svara. Finn inom er olika slags lättja, så skall ni se att den inte alltid är densamma – i vissa fall yttrar den sig värre, i andra fall mindre starkt. Ni behöver en stor mängd iakttagelser – ingen utomstående kan hjälpa er.

F. Är det något värt att bara önska?

S. Nej, det är inte tillräckligt. Antag att man är lat i ett visst avseende men inte alltid lika lat – ibland mer, ibland mindre. Detta utgör material för iakttagelse. Finn vad som gör er latare eller mindre lat, så skall ni finna några orsaker och veta var ni skall iakttaga vidare. Ifråga om mycket som finns inom oss måste vi finna vad som skiljer sig, ty inget inom oss förblir länge detsamma. Också beständiga särdrag yttrar sig olika – en dag på ett sätt, en annan dag på ett annat sätt. Det är nödvändigt att finna vilka orsakerna är.

F. Finns det något sätt att se skillnaden på ett verkligt behov av vila och lättja?

S. Liksom i fråga om mycket annat finns det fall, där ni kan avgöra det bestämt, och ni skall taga endast dessa fall och inte fundera på de tvivelaktiga. Om ni utgår från fall där ni inte vet, kan ni inte utträta något. I detta system måste ni utgå från sådant som ni inte hyser några tvivel om.

F. Om man försöker minnas sig själv och man får något slags resultat, kan man då vara säker på att det inte rör sig om inbillning?

S. Återigen är det samma svar som gäller. Det blir stunder, som ni inte kommer att tvivla om, och det blir andra stunder, om vilka ni kommer att veta att de är inbillning. Ni kan inte vara säker på varje stund, men på några stunder kommer ni att vara säker.

F. Kan en yttre omständighet plötsligt väcka en?

S. Ja, men i nästa stund kommer andra yttre omständigheter och får er att somna igen, så det finns inget att vinna på detta. Och ju mer omständigheter av ett visst slag väcker er, desto lättare får andra er att somna. Endast detta uppvaknande är säkert, som kommer från er själv.

F. Kan en människa, som börjar vakna, få en känsla av att vara kluven i två?

S. Är detta en iakttagelse eller inte? Om det är en iakttagelse, är det en sak; men om det endast är filosofi, är det alldeles värdelöst. Det gagnar er inte, om ert beslut går åt ett håll och händelserna åt ett annat. Ni måste handla med tanke på denna dag och möjligen morgondagen.

F. Jag har funnit att jag kan ha en negativ känsla och samtidigt iakttaga den.

S. Ja visst går det. Man kan hysa våldsamma, negativa känslor och iakttaga dem. Mycket ofta sker det att negativa känslor väcker oss i viss mån, så att vi kan iakttaga dem. Detta är alldeles riktigt, men det minskar dem inte, de blir rent av bättre, om man gör detta och ännu behagligare som ett slags sömn. Iakttagelse är inte sättet att förstöra negativa känslor. Om man vill

förstöra dem, finns det många metoder, men iakttagelsen är till endast för studium.

F. Finns det något sätt att handskas med ganska oklara, molande, negativa tillstånd?

S. Ja, många sätt; ibland kan ni kämpa med det, men antag att ni befinner er i ett så dystert och tungt tillstånd att ni inte kan göra något vid tillfället i fråga. Då hjälper det, om ni anstränger er, innan det kommer, när ni befinner er i ett bättre tillstånd. Vid ett sådant tillfälle skall ni göra endast det absolut nödvändigaste, men ni får inte identifiera er med ert tillstånd och ni skall bara minnas att det går över; ni skall inte tro att det är bestående. Känslomässigt tror vi alltid på saker – känslcentrum vet inget om morgondagen; för detta centrum är allt i nuet, är allt bestående. Ni får inte identifiera er med denna känsla, ni måste veta att den går över.

F. Allt som intresserade mig i arbetet började jag mycket snart att känna som ett förskräckligt knog. Hur skall jag taga mig ur den fällan?

S. Ja, det är ett härligt tillstånd för själverinring – ni kan använda det. Ju negativare ni är, desto bättre kan ni minnas er själv – om ni inser att ni kan taga er ur det. Det måste påminna er, tjäna som väckarklocka, annars förblir ni i ett negativt tillstånd hela tiden.

F. Det verkar som om det vore endast när jag iakttar någon dumhet hos mig själv som jag förmår anstränga mig hårdare.

S. Ibland är det mycket nyttigt att se ens dumhet. Om man verkligen kunde se sig själv, skulle man inte kunna glömma det. Men detta hänger samman med medvetandet.

F. Jag har alltid varit ganska anpasslig, och det bekymrar mig. Om jag försöker anstränga mig, så är det mycket otrevligt till att börja med, men senare är det inte längre någon ansträngning.

S. Den stund det blir lätt, är det en varning. Det betyder att ansträngningen blir svårare nästa gång.

F. Jag märker att jag ibland kommer ur en negativ känsla genom att tillåta mig att bli identifierad med något behagligt.

S. Ni använder ordet "identifierad" fel. Ni kan inte säga, "jag tillåter mig att bli identifierad", ni kan bara säga, "jag tillåter mig att bli intresserad av något". Ja, det kan fungera en tid, men om ni blir identifierad, blir det ur praktisk synvinkel alldeles detsamma. Skillnaden är den att behagliga saker *kan* man vara intresserad av utan att vara identifierad; obehagliga saker kan man *inte* vara intresserad av utan att vara identifierad.

F. För mig är njutning en stor svårighet. Jag njuter av nästan allt, och detta tycks få mig att somna.

S. Försök minnas er själv! Då blir njutningen större, fullare, och kommer ni att dra nytta av den. Men om den får er att somna, måste ni försöka und-

vika den, det är allt. Varje slags känslotillstånd kan utnyttjas till själv-erinring, men innan ni kan göra det, är det nödvändigt att skapa en förmåga till den, och den förmågan kan skapas endast genom ständig, regelbunden ansträngning. Om ni endast tänker på den en gång i veckan, leder det ingen vart.

F. Jag anser att mitt huvudsakliga hinder är inbillning, främst i fråga om mig själv. Finns det något särskilt arbete mot denna?

S. Inbillning kan vara av många olika slag. Om det finns särskilda sätt, är det möjligt att komma fram till dem enbart genom ett ingående studium. Om ni frågar mig i allmänna ordalag, kan jag endast svara – självverinring.

Om ni menar dagdrömmar, så utgör de endast hälften av våra inbillningar, och den oskyldigare hälften. Visst innebär de en tidsförlust, men vi slösar tid på så många sätt att något mer eller mindre inte gör någon större skillnad. Det är mycket farligare, om man inbillar sig att man har vissa egenskaper, att andra människor, mänskligheten eller naturen har sådana, och sedan kommer till att tro på dessa inbillade egenskaper och blir övertygad i sin tro. Vi omger oss med dessa inbillade egenskaper, och det är med dessa vi måste kämpa.

F. När man försöker motstå inbillningen, bör man då finna orsaken till den?

S. Nej, hejda den genast! Det finns alltid orsaker. Ersätt den med något annat – något avsiktligt tänkande!

F. Varför är det värdelöst att iakttaga och studera inbillningen som en väg till självinsikt?

S. Ni inser mycker snart att det inte ger något. Inbillningen går alltid runt i samma cirkel. Den är en okontrollerad tankeverksamhet, och med inbillningen skapar vi många falska värden, håller fast vid dem och använder dem i vårt tänkande. Det är därför inbillningen är farlig. Vi sannar inte saker. Vi inbillar oss saker antingen därför att vi tycker om dem eller ibland därför att vi ogillar dem och är rädda för dem. Vi lever i en värld av inbillning.

F. Genom att vi flyr från verkligheten?

S. Inte flyr medvetet, men det är så det sker. Det beror delvis på mental lättja; till exempel är det lättare att inbilla sig saker om något än att studera det.

F. Vore inte vetskapen om detta ett enkelt sätt att hejda det?

S. Nej, man kan veta om det, och det kan fortsätta likafullt. En särskild ansträngning är nödvändig för att hejda det. Vi är så mekaniska att vi kan veta och likväl göra sak samma.

F. Jag känner att jag inte kan vänta längre med att försöka finna en väg ut ur det träsk jag nu befinner mig i. Ju mer jag ser min maskinmässighet, desto mer ser jag hur bråttom det är att göra det.

S. Ni måste inse att det kräver en lång tid. Ni har levat åratals i det vanliga

livet. När ni hör talas om maskinmässigheten och just har börjat kämpa med den, vill ni ha resultat genast. Det är nödvändigt att först vänja sig vid dessa ideer. Det finns inga hemligheter eller särskilda metoder, varmed vi kunde göra det snabbare.

F. Jag tycker att det är svårt att inse att inbillning ingår i alla våra känslor.

S. Varje känsla som bygger på identifiering är inbillning. Identifiering är ett tecken på inbillning. När ni finner en känsla utan identifiering, finner ni en känsla utan inbillning.

F. Är tanken det enda sättet att pröva inbillningen?

S. Nej, inte tanken, utan uppmärksamheten, ty inbillningen är en av de ytt-ringar som kan försiggå utan uppmärksamhet. I den stund ni riktar er upp-märksamhet på inbillningen, upphör den.

F. Menar ni att man inte kan iakttaga inbillningen utan att hejda den?

S. Ni kan inte iakttaga den länge. Om ni endast märker den och vänder er bort ifrån den, kan den fortfara, men om ni håller uppmärksamheten fästad på den, hejdas den. Uppmärksamheten verkar som ett ljus, och inbillningen är som en kemisk process, som kan pågå endast i mörker och avstannar i ljuset.

F. Betyder det att det uppstår tanke, när man märker den?

S. Tanken medför uppmärksamhet. Uppmärksamheten är en annan förmå-ga, ty även tanken kan pågå utan uppmärksamhet. Men tanken kan fungera *med* uppmärksamhet, medan inbillningen inte kan det. Vissa förmågor kan fungera endast med uppmärksamhet, och andra kan fungera utan uppmärk-samhet.

F. Vilken är skillnaden mellan vanlig tanke och inbillning?

S. Avsiktlig eller oavsiktlig; styrbar eller icke styrbar.

F. Inbillning hör till det starkaste hos människan, ändå är den det mest värdelösa. Varför det?

S. Den är en dålig vana, ett slags sömn, en svaghet. Den är något lätt, kräver ingen ansträngning. Allt det övriga kräver ansträngning.

F. Är det möjligt att hoppas att vi till slut kan göra oss av med inbillningen?

S. Vi kan inte tala om något i slutet, det är för avlägset. Det första steget består i att veta hur mycken tid man ägnar åt inbillningen; nästa steg består i att ägna den något mindre tid.

F. Jag kan inte avgöra om något är inbillning eller inte, och jag vet inte hur jag skall börja känna igen den.

S. Ingen kan hjälpa er att börja, ni måste börja själv. Ni måste fånga er själv i något slags inbillning – jag menar inte precis dagdrömmeri. Ni måste ha något slags måttstock för inbillningen: sedan, när ni är i tvivelsmål, kan ni jämföra. Inbillningen kan antaga tre gestalter: passiv inbillning, inbillning som tar sig uttryck i tal och inbillning som tar sig uttryck i verksamhet. Det

finns linjer och linjer för vår verksamhet, helt skilda från varandra. Några börjar med ansträngning och fortsätter med ansträngning. Andra kan vara inbillning. Man kan tro att det är ansträngning, när det i själva verket är inbillning, som tar sig uttryck i verksamhet, som inte kan upphöra och som inte kräver ansträngning. Detsamma med prat: somliga människor måste prata, andra måste syssla med något, men båda är yttringar av ett och samma.

F. Jag märker att inbillningen tycks försiggå i minnet, så att den går från den ena associationen till den andra. Är det en riktig iakttagelse?

S. Nej. Minnet är i och för sig inte ansvarigt för någonting. Minnet är opartiskt; det tillför material till allt vad ni vill. Ni kanske vill ha det för allvarligt tänkande, inbillning, uttryck av negativa känslor och så vidare.

F. Är minnet mekaniskt?

S. Minnet är i sig mekaniskt, men minnets användning, minnets tillämpning, minnets funktion kan vara mer mekanisk eller mindre mekanisk. Minnet är inskrifter på rullarna i våra centra. Hur man skall använda dem, hur man skall finna dem, hur man skall sanna dem – det är en annan sak.

F. Borde det ha så stor betydelse huruvida man vet orsaken till några negativa stämningar man iakttar: är det nog att endast inse att det är negativt?

S. Nej. Ibland är det mycket användbart att veta orsaken, ty när man vill kämpa med det, kan man inte kämpa, såvida man inte vet orsaken, och orsaken finns i allmänhet i ens egen inbillning. Alla orsaker finns inom en, så det är nödvändigt att veta dem.

F. Ibland, när man är olycklig eller kanske känner sig negativ, föres man tillbaka till verkligt viktiga ting. Eftersom vi har blivit tillsagda att vara på vår vakt mot negativa känslor, kan jag inte riktigt få det att stämma med systemet.

S. Ni blandar ihop tanken om lidandet med tanken om negativa känslor. De är inte desamma. Lidandet är mycket nyttigt; det är mycket ni kan få endast genom lidandet. Men när lidandet är förbundet med identifiering och inbillning, blir det negativ känsla.

F. Ni säger att människan måste uppge lidandet och även att hon måste lida för att utvecklas. Hur kan bådadera vara sanna?

S. Olika fall, olika dagar, olika tillfällen. Det rör sig inte om två motstridiga principer. Det finns mycket onödigt lidande, som man inte vill ge upp. Sedan finns det oundvikligt och nödvändigt lidande, som man måste taga emot, om man vill få något. På fjärde vägen måste man offra allt onödigt, men inte allt på en gång; felaktiga teorier, prat, inbillat lidande. Inbillat lidande är det främsta hindret.

F. Då finns inte lidandet?

S. Endast en viss mängd är verklig. Men vi ökar den med inbillning. Verk-

ligt lidande finns, men det begränsas av mycket, av tiden, till exempel. Men inget kan hejda eller begränsa inbillat lidande. Verkligt lidande, om det har en orsak, kan vara nödvändigt, kan ge kunskap. Inbillat lidande avlägsnar kunskapen. En väns död eller något slags sorg är verkligt lidande, men om man identifierar sig med det, kan det framkalla negativa känslor. Och när allt kommer omkring upptar lidandet en mycket liten del av vårt liv, medan de negativa känslorna upptar hela livet.

F. Är smärtan en negativ känsla?

S. Att enbart lida smärta är ingen negativ känsla, men när inbillning och identifiering tillkommer, blir det en negativ känsla. Känslomässig smärta är lika litet som fysisk smärta en negativ känsla i sig, men när man börjar brodera ut den på alla sätt och vis, blir den negativ.

F. Det har sagts eller åtminstone antytts att människan älskar lidandet. Är det egentligen sant?

S. Ni förstår inte riktigt vad som menas därmed. Om ni tänker djupare, skall ni inse att alla har något slags lidande, till exempel självömkan. Man ger aldrig upp denna självömkan; den är människans käraste ägodel. Hon bär den med sig var hon går, sätter den på den bästa platsen. Hon försöker aldrig eller ens föresätter sig i tanken att anstränga sig att göra sig av med denna självömkan. Envar har en eller två negativa känslor han är särskilt fäst vid. Han säger inte till sig själv, "Jag tycker om den här negativa känslan," men han lever i den, är fullt upptagen av den, och allt färgas av denna negativa känsla, så han offrar den inte. För många människor skulle det betyda att de offrade hela sitt liv, om de offrade sin främsta negativa känsla.

F. Sedan människan slutade tro att hennes lidanden var ett direkt straff från Gud, har hon inte skämts och varit förbittrad över dem?

S. Jo, så ser det ut, men i själva verket avstår hon aldrig från dem. När hon beslutar att avstå från dem, blir hon fri från dem. Det förefaller enkelt, men när det gäller praktiken, finner hon att hon inte kan göra det, eftersom hennes lidanden redan blivit en vana; och därför fortsätter hon att känna detsamma, fastän hon i tanken fattat beslutet. Ändå, när man skall göra sig kvitt onödigt lidande, är första steget att avstå från det i tanken. När en människa fattar detta beslut, kommer hon efter en tid att avstå från det, men så länge som hon i tanken stirrar sig blind på detta lidande, kommer hon inte att anstränga sig.

F. Om hon avstår från det, vad får hon då i utbyte?

S. I utbyte får hon avsaknad av lidande. Det är därför hon inte vill avstå från det.

F. Vilken metod kan man använda för att offra lidandet?

S. Insikten om värden. Men det finns olika slags lidande. Ibland är ett effektivt sätt att förstöra lidandet att inse att det hör till en inbillad del av en

själv. Indelningen i verkligt och inbillat är mycket nyttig.

Den allmänna idén är att man icke kan få något för intet, att man måste offra något. Men vad skall man offra? En vill inte offra en sak, en annan vill inte offra något annat. Svaret blir: offra ert lidande – negativa känslor, negativ inbillning med mera. Det är ett mycket bra offer, men det är mycket svårt, ty man är beredd att offra vilka nöjen som helst, men inte lidandet.

F. Hur kan man göra det? Vägrar man tro att man lider?

S. Man vägrar att taga emot sitt lidande och slutar med sitt lidande. Det är mycket enkelt. Antag att ni har någon anledning till missnöje, ni har blivit kränkt eller sårad eller dylikt. Försök offra detta missnöje, och ni skall få se hur mycket ni är fäst vid det. Faktiskt är det en mycket behaglig känsla, när man känner, "jag har inget att oroa mig över. Ingen är skyldig." Men folk tycker illa om sådant, ty de uppfattar det som tomhet.

F. Lönen för all utveckling är väl egentligen lidande, då ju kunskap för lidande med sig?

S. Jag ser inte att det nödvändigtvis är så. Visserligen betyder utveckling att lidandet ökar under ett visst skede, men man kan inte betrakta detta som ett mål eller det nödvändiga resultatet. Av sig självt kan lidandet inte föra med sig något, men om man minns sig själv i samband med det, kan det vara en stor kraft. Om lidandet inte funnes, vore det nödvändigt att skapa det, ty utan det kan man inte komma till rätt själverinring. Men folk försöker undfly lidandet eller försöker skyla över det eller identifierar sig med det och förstör på det sättet det starkaste vapen de äger.

F. Vad är nyttigt lidande?

S. Förrän vi gör oss kvitt det oanvändbara lidandet, kan vi inte komma till det användbara. Det mesta av vårt lidande är fullkomligt oanvändbart; vi har för mycket av det. Ni måste först lära er att urskilja vad som är oanvändbart lidande. Första villkoret för att bli fri från det är att veta vad det går för.

F. Skulle ni säga att lidandet i viss mån är väsentligt för att uppnå en förändring av varat?

S. Javisst, men det beror på vad man förstår med lidandet. Vi får inte ut något av att njuta; av detta kan vi bara få lidande. Varje ansträngning är lidande; varje insikt är lidande, ty det finns många obehagliga insikter om oss själva och om andra saker, och det finns många slags lidande. Som jag sade, är vissa lidanden onödiga och oanvändbara, vissa andra lidanden måste vi lära oss att inte identifiera oss med, och somliga lidanden är nyttiga. Vi bedömer lidandet efter om det främjar eller hindrar vårt arbete, så vår inställning till lidandet måste vara mer sammansatt. Värdelöst lidande är det största hindret på vår väg; samtidigt är lidandet nödvändigt, och samtidigt händer det att människor inte kan arbeta därför att de är rädda

för lidandet. I de flesta fall är deras rädsla riktad mot det inbillade lidandet. Vi har mycken inbillning, och ibland ter det sig svårt att avstå från vissa slag av inbillning.

F. Frånsett fysisk smärta, är lidande möjligt utan falsk personlighet?

S. Javisst, men det blir inte lika påträngande. När den falska personligheten börjar njuta av det, blir det farligt. Vårt mesta lidande beror på identifiering, och om identifieringen försvinner, försvinner också vårt lidande. Man måste vara förnuftig, man måste inse att det inte är någon mening med att lida, om det är möjligt att inte lida.

F. Jag förstår inte hur en positiv känsla kan ha sitt upphov i smärta; likväl har tydliga insiktsfulla människor nått höjder genom fysiskt lidande.

S. Genom fysiskt eller mentalt lidande är det fullt möjligt, genom förvandling. Varje slags lidande kan teoretiskt sett förvandlas till positiv känsla, men *endast om det* förvandlas. Men sådana definitioner är farliga, ty i nästa stund fattar någon det så att det förvandlar *sig självt* till positiv känsla. Detta vore alldeles fel, ty inget förvandlar sig självt, det måste förvandlas genom viljeanstängning och kunskap.

F. Kan sorg hjälpa en människa till ett högre medvetandetillstånd?

S. Ingen ensam chock kan hjälpa, ty det finns många band, som håller oss kvar i vårt nuvarande tillstånd. Det är viktigt förstå att tusentals chocker måste till, och det i årtal. Först då kan trådarna slitas av och människan bli fri.

F. Hur kan verkligt lidande existera, om det är som ni säger, att känslacentrum inte har någon negativ del?

S. När man i detta system beskriver människan, ställs man inför omöjligheten att beskriva saker som de är: de kan beskrivas endast ungefärligen. Det är detsamma som med kartor i liten skala, där saker inte kan visas i sin relativa storlek. När man beskriver den mänskliga maskinen är i vissa avseenden skillnaderna så stora, att det är bättre att säga att en sak inte finns än att säga att en sak är stor och en annan liten. Detta avser känslacentrum. Det finns känslor som inte är negativa, likafullt mycket smärtsamma, och det finns ett centrum för dem, men det upptar en så försvinnande liten del, jämfört med negativa känslor som inte är verkliga, att det är bäst att säga att känslacentrum inte har någon negativ del.

F. Hur kan man förklara den stora myckenhet av lidande som finns i världen?

S. Detta är en mycket intressant fråga. Ur arbetets synvinkel är det möjligt att finna åtminstone en logisk form för lösningen av detta problem. I det organiska livet måste människan betraktas som ett experiment i det Stora Laboratoriet. I detta laboratorium göres alla möjliga experiment, och de måste göras medelst lidande för att något slags jämsning skall åstadkommas.

På sätt och vis är lidande nödvändigt för detta; alla celler i detta experiment måste lida, och därför är deras tendens att undvika lidande, att ha så litet av det som möjligt, eller fly. Om några av dessa celler bryter med denna tendens och frivilligt mottar lidandet, kan de göra sig av med det och bli fria. Lidande, frivilligt lidande, kan bli skolarbete. Inget är svårare, och samtidigt kan inget skapa så mycken kraft som frivilligt lidande. Idén med utveckling är att skapa en inre kraft, och hur kan en människa pröva sig själv utan lidande? Ur en synvinkel sett finns hela det organiska livet till för planetens egna ändamål. Ur en annan synvinkel sett finns det till endast för deras skull som lyckas rymma. Det finns alltså inte till enbart för att föda månen. Detta lidande är den högsta produkten, och det övriga är blotta biprodukter; det högsta är alltid det viktigaste.

Vi har långt kvar till förståelsen av lidandets idé, men om vi inser att ringa ting kan uppnås med ringa lidande och stora ting med stort lidande, förstår vi att det alltid råder en överensstämmelse. Men vi måste komma ihåg en sak – vi har ingen rätt att hitta på lidande. Också har man rätten att taga emot lidande för egen skull, men man har ingen rätt att taga emot det för andras skull. Man hjälper andra enligt ens syn på livet, men man måste förstå att hjälpen inte kan minska lidandet, kan inte ändra tingens ordning.

F. Borde man inte arbeta för att lindra lidandet?

S. Så mycket man kan, men det finns lidande som kan mildras och lidande som inte kan lindras, ty det beror på större orsaker. Sovande människor måste lida; kanske det finns ett stort kosmiskt ändamål med detta lidande, ty endast lidandet kan till slut väcka dem. Om de kan ordna sitt liv så, att de är glada och nöjda i sömnen, kommer de aldrig att vakna. Men allt detta är bara prat, ty hur som helst kan det inte förändras.

F. Finns det en bestämd mängd lidande att utstå i världen?

S. För ändamålet att möjliggöra utveckling måste nog alla omges av oerhörda möjligheter till lidande. Utvecklingen beror på människans inställning; om hon mottar lidandet och försöker att inte identifiera sig med det. Det kan vara så att hela denna lag skapades för att hon skulle bli starkare, ty styrka kan skapas endast genom lidande.

F. Är det gott för en människa att lida för en annan?

S. Ingen kan lida för en annan; om jag har tandvärk, så minskas den inte av att också ni får tandvärk.

F. Ni säger att människan är ett experiment?

S. Människan är särskilt skapad för att utvecklas – hon är ett särskilt experiment som gjorts för självutveckling. *Varje* människa är ett experiment, inte *alla* människor.

*

Nu måste vi återgå till praktiska ting och studera det personliga arbetet. Det är nödvändigt att förstå ansvaret i det personliga arbetet, ty när en människa börjar förstå något, formulera vissa önskemål med avseende på arbetet, ökar hennes ansvar mot sig själv. Ju mer man förstår, desto större blir ens ansvar, ty om man inte vet något och inte försöker arbeta, kan man inte göra något allvarligt misstag. Men när man börjar arbeta, kan man synda mot arbetet, så att säga; och när en människa gör misstag, kan det hejda hennes personliga arbete. Hennes ansvar begynner därför så snart hon begynner arbeta, och man måste förstå att detta ansvar är mycket stort, ty allt räknas: allt man säger eller gör, allt man inte säger eller inte gör, *allt* räknas och föres upp för eller emot en. Detta är inget godtyckligt handlande: det är så enligt tingens egen natur. Tingen själva gör det till detta.

För att kunna göra något, uppnå något, är det nödvändigt att arbeta på många linjer samtidigt, annars fastnar man. Om man missar en eller två linjer, måste man gå tillbaka och börja om igen från början; man kan inte välja vilka linjer man skall arbeta på. Antag att man måste arbeta på femtio linjer och att man struntar i tre linjer man inte tycker om och alltså arbetar på fyrtiosju. Då måste man förr eller senare gå tillbaka och börja arbeta från början igen på alla femtio linjerna, ty efter någon tid kan fyrtiosju linjer inte föra en vidare. Med dessa linjer menar jag att försöka minnas sig själv, att försöka att inte vara identifierad, att inte uttrycka negativa känslor och så vidare. Antag att man godtar alla dessa linjer och utelämnar endast en, den rörande pratet – så fördärvar det allt. Eller om man godtar dem alla och i nästa stund glömmar – kommer man återigen ingen vart. Det är därför vi inte kan få de rätta resultaten. Vi börjar bra och sedan, i nästa stund, glömmar vi och säger oss: "Jag kan inte hålla femtio saker i minnet på en gång." F. Hur kan man öka sin känsla av ansvar?

S. Den måste bygga på värdering. Om man värderar något, så har man en känsla av ansvar.

F. Ni sade att en annan av våra främsta svårigheter består i formativt tänkande. Jag vet inte det ringaste hur jag skall låta bli att tänka formativt.

S. Tänk det bästa ni förmår och jämför resultaten – när ert tänkande ger resultat och när det inte gör det. På det sättet når ni en bättre förståelse; i alla händelser bättre än genom att bara undra över det. Definitioner hjälper er inte: önskan att få saker definierade är bara en undanflykt. Om ni hamnar i ett mycket svårt läge, tänker ni det bästa ni förmår för att taga er ur det. Tänk på samma sätt!

F. Är det nödvändigt att förnimma tingen annorlunda, innan vi kan tänka annorlunda?

S. Vi kan inte förnimma annorlunda, förrän vi tänker annorlunda. Vi har kontroll endast över våra tankar; vi har ingen kontroll över förnimmelsen.

Förnimmelsen beror delvis på medvetenhetstillståndet. Om man är vaken tillräckligt länge, kan man förnimma mycket som man inte förnimmar nu. Det beror inte på begär eller beslut.

F. Är allt tänkande formativt utom när vi försöker minnas oss själva?

S. Nej, inte alls, men en stor del av vårt tänkande är formativt. Men när vi tänker på allvarliga ting, såsom detta systems ideer, kan vi antingen inte tänka alls eller är vårt tänkande icke formativt. Formativt tänkande är alltid torftigt, och när det används på somliga frågor, är det löjligt.

F. Ni sade en gång att tänkande på systemets stora ideer kan vara ett sätt att stoppa identifierandet. Jag kan inte se varför det är så och varför identifierandet nödvändigtvis förstör tänkandet.

S. Därför att identifierandet gör tanken inskränkt och bristfällig. Det binder er, ni kan inte tänka, ni kan inte dra slutsatser. Det sänker nivån på människans normala intellektuella förmåga. Vad beträffar frågan varför tänkande på systemets stora ideer stoppar identifierandet, beror det på att man inte kan tänka på dem, om man är identifierad med dem. Ert tänkande gör då ingen verkan. När vi studerar, söker förstå, betyder detta ett nytt sätt att tänka. Den stund vi går tillbaka till det gamla tänkesättet, blir vi identifierade.

F. Ni sade att det formativa tänkandet alltid sysslar med motsatser; men hur kan vi veta något annat än genom motsatser?

S. Inte alltid – jag sade att det är ett av kännetecknen på formativt tänkande. Och när vi tänker, måste vi tänka på själva föremålet, inte på dess motsats.

F. Men om jag skall veta något om någon viss sak, måste jag veta vad det inte är.

S. Inte alls. Ni kan veta vad en eller annan sak är utan att göra upp en förteckning över vad den inte är. Det är en alldeles felaktig självanklagelse att säga att ni måste använda en sådan klumpig metod att tänka, därför att ni på det sättet skulle behöva tänka i två år på varje liten sak. Ni kan tänka på saker utan motsatser – endast på vad de är. Formativt tänkande är inte *tänkande*. Glöm aldrig att det formativa tänkandet kan tjäna många nyttiga ändamål men att det inte är till för *tänkande*.

F. Människor 1 lever hela sitt liv med den formativa apparaten. Betyder det att deras vara alltifrån början av deras liv inte växer alls?

S. Icke endast människor 1 utan även 2 och 3 lever med endast den formativa apparaten. Det stora flertalet människor använder inget annat. Givetvis får de ett visst växande av sitt vara; men det är så att säga icke individuellt, det är ett massväxande, i bemärkelsen av ett barn och en vuxen. Men deras vara växer inte utöver en viss nivå, och vi är intresserade av varats växande mot människa 4.

Att växa på vanligt sätt är naturligt; men detta förändrar inte varats nivå.

Och även detta naturliga växande av varat kan hejdas.

F. Jag har märkt att om jag ställer en fråga, arbetar mitt tänkande medan den besvaras, och till följd därav lyssnar jag inte. Vad beror det på?

S. Detta är helt enkelt associationstänkande, mekaniskt tänkande. Om ni ställer en fråga och vill veta svaret, måste ni givetvis stoppa associationerna och taga in det som sägs, och först därefter tänka på det och jämföra. Om ni inte stoppar associationerna, kommer svaret till er blandat med era egna tankar, inte exakt vad som sades. Ni får alltså aldrig det rätta svaret. Kampen med associationstänkandet är en bestämd linje i arbetet. Om ni studerar något, lyssnar på något eller söker förstå något, måste ni göra det med ett obehindrat intellekt. Om ni fortsätter med era egna tankar samtidigt, är ert intellekt aldrig obehindrat att följa med.

F. Varför är man böjd att fråga "varför" i stället för "hur"?

S. Därför att det är enklare, mer mekaniskt, vi är mer vana vid det. Att fråga "hur" kräver tänkande; man måste formulera sin fråga rätt. Och man kan fråga "varför" utan att tänka.

F. Det sades att en av metoderna för att kämpa med negativa känslor är att tänka annorlunda. Jag förstår inte riktigt vad "tänka annorlunda" betyder.

S. Det betyder att taga något ämne, som väcker känslor, och tänka på det, försöka att inte rättfärdiga sig själv eller anklaga andra. Det är att tänka annorlunda. Även om det finns negativa känslor, som inte kan förstöras på detta sätt, ty de fordrar starkare metoder, måste denna metod prövas först i varje fall.

F. Jag märker att det är futtiga tankar, som den mesta tiden upptar mitt intellekt. Vore det en god idé att studera något svårt språk, till exempel ryska, som man kunde tänka på, medan man utförde rent mekaniskt arbete?

S. För vilket ändamål? Efter någon tid skulle ni tänka felaktiga tankar på ryska!

F. Finns det något sätt på vilket vi kan klarare minnas vad vi har förstått, när vi befann oss i ett bättre tillstånd?

S. Det är en mycket viktig sak, men jag vet inte om någon särskild metod. Dessa stunder måste bindas samman. Se tillbaka, försök jämföra! Detta är särskilt viktigt vad gäller någon bestämd fråga. Till exempel kanske ni förstår något, som ni inte hade förstått för en halvtimme sedan; men kanske har det i det förflutna funnits stunder, då ni också förstod något i detta avseende. Försök minnas dessa stunder och förbind dem!

F. Varierar förståelsen av en idé eller term i förhållande till graden av vara?

S. Javisst. Människor förstår enligt sin nivå, sin kapacitet – inte enligt tingens innebörd.

F. Min svårighet består i att ingen idé är fullständigt klar för mig.

S. Det är omöjligt att klargöra något med formativt tänkande och tal. Män-

niskor tror att de förstår en sak, när de sätter ett namn på den, men de inser inte att detta är konstlat. När ni kan *känna* en sak och när ni kan sanna den med högre medvetande och högre intellekt, först då kan ni säga att den verkligen är sann och verkligen finns. Och skolorna sysslar inte med vanliga intellektuella ideer. Detta betyder att dessa ideer, som till exempel idén om själverinring, inte är klara utan högre centra, ty utan högre centra kan man inte komma fram till sanningen. Skolor är verk av högre centra; de skänker oss något som vi inte kan nå av oss själva, ty vi kan använda endast det vanliga intellektet. Och det vanliga intellektet har givna gränser och kan inte hoppa över dem. Det kan samla material, glömma det, samla igen och glömma igen, och förvandla systemet till rena struntet genom att gå alltför rakt åt ett enda håll.

När ni befinner er i ett tillstånd, som närmar sig högre känslacentrum, kommer ni att häpna över hur mycket ni kan förstå på en gång – och sedan kommer ni tillbaka till ert normala tillstånd och glömmer alltihop. Med ihärdig själverinring och med vissa andra metoder kan man komma fram till högre känslacentrum, men ni kommer inte att kunna behålla vad ni då har förstått. Om ni skriver upp det, kommer det inte att säga er något, när ni sedan läser det med tankecentrum.

F. Ibland, när jag har försökt att minnas mig själv, har jag en egendomlig känsla om livlösa föremål. Det är som om de hade något slags medvetande, som vore de själva.

S. Gör avdrag för möjligheten av inbillning! Låt oss helt enkelt säga att ni kände något nytt hos tingen. Men när ni börjar förklara det, börjar ni inbilla er. Sök inte förklara, låt det bara vara! Ibland kan man känna egendomliga ting på detta sätt, men förklaringarna är alltid felaktiga, ty man känner med en mycket fin apparat och förklarar med en annan, en mycket klumpig maskin, som egentligen inte kan förklara.

F. Allt detta tycks föra tillbaka till samma fråga – hur man skall bli mer känslomässig.

S. Ni kan inte försöka bli mer känslomässig – ju mer ni försöker, desto mindre känslomässig blir ni. Ni kan försöka bli medveten, och om ni blir mer medveten, så blir ni mer känslomässig. Ni måste tänka på hur ni skall få mer energi för att bli medveten. Det vore en riktig fråga, och svaret skulle bli att ni måste först täta läckor och försöka få mer energi genom att följa alla de anvisningar ni får av arbetet – *alla*. Koncentrera er inte på en enda; ni kan alltid finna något som ni inte har gjort.

F. Ibland tycker jag att jag har förmågan att koncentrera mig, men jag vet inte vad jag skall göra. Jag tänker bara på små saker, och det försvinner igen.

S. Ni har alltid mer än tillräckligt material för arbetet med er själv; ni kan

aldrig vara villrådig om vad ni skall göra. Försök stoppa tankar – det är enkelt och nyttigt! Om ni inte har kraft nog till att göra det, måste ni samla kraft genom att kämpa med mekaniska vanor och dylikt. Det kommer att samla tillräcklig kraft för denna ansträngning att minnas er själv eller ansträngningen att hejda tankar.

F. Är meditation, som indiska böcker förespråkar, detsamma som själv-erinnering?

S. De talar om meditation, men de säger också att man måste arbeta under en lärare. Vi läser och minns en sak och glömmer en annan; vi tror att vi kan studera meditation eller meditera själva. Om ni kan minnas er själv, kan ni meditera; om inte, kan ni inte. Självverinring betyder tankekontroll, ett annorlunda tillstånd. Meditation är en handling av ett utvecklat intellekt, och vi tillägger det oss själva. Det vore mycket bra, om vi kunde meditera, men det kan vi inte; självverinring är sättet att göra det. Man kan inte börja från slutet; man måste börja från början liksom i allt annat. Vad betyder ordet "meditation" *för oss*? Att tänka på systemet; att försöka binda samman ideer och återge systemet. Detta är "meditation", inte att endast tänka på ett enda ord eller en enda idé.

F. När jag försöker tänka på någon bestämd idé i systemet, tänker jag alltid detsamma jag tänkte innan. Jag kan inte hjälpa det.

S. Detta är en teknisk sida av saken. Ni måste försöka olika sätt. Ni kan antingen koncentrera er på en eller annan sida av ämnet eller tillämpa ett annat synsätt eller söka förklara för någon annan. Om det är svårt att tänka på något bestämt ämne, kan ni alltid tänka er att ni förklarar detta ämne för någon människa. Men återigen, ni måste alltid tänka er förklara det för olika människor – människor som är förberedda eller oförberedda, religiösa människor, vetenskapligt sinnade människor och så vidare. Ni måste förklara olika i enlighet med vilka ni förklarar för. Sedan är det mycket nyttigt att skilja mellan vad ni visste förut och vad ni har lärt av systemet. Detta är mycket viktigt. Om ni inte skiljer däremellan, kommer ni alltid att blanda ihop det i ert tänkande. Det är nödvändigt att veta vad ni visste förut, vad ni läst någonstans och vad ni fått här.

Det finns ytterligare en sak ni kan göra – ni kan försöka skriva ett tankeprogram för er själv. Finn era egna ämnen ni skulle vilja tänka på, eller ämnen ni tror skulle vara nyttiga för er, eller ämnen ni inte förstår men skulle vilja lära er att tänka på. Allt detta är nyttigt. Sedan, om ni har tid, tänker ni på dem två eller tre gånger om dagen.

F. Jag har prövat dessa tänkta samtal ni föreslog, men jag har inte kunnat få dem att vara länge nog.

S. Dessa tänkta samtal måste föras planmässigt; ni kan inte börja dem var som helst. Ni kan uppfinna något slags situation och låta er själv tala med

en tänkt människa eller någon ni känner och förklara ett visst ämne för henne enligt det slags människa hon är. Detta kan hjälpa. Men försök inte hålla föredrag – ett föredrag blir nödvändigtvis formativt.

F. Min svårighet ligger i att jag talar tyst för mig själv. Kommer dessa tänkta samtal att hjälpa mig att motarbeta denna vana?

S. Ja, det kan vara till nytta, eller ni kan tänka på systemets ideer, ge er själv bestämda uppgifter. Ett annat tillvägagångssätt är att pröva om detta prat för sig själv är värdefullt eller värdelöst. Det kan vara värdefullt, men för det mesta är det värdelöst. Liksom alla mekaniska vanor är det mycket svårt att bekämpa. Ni märker det inte, eller ni kanske har talat för er själv i två timmar innan ni märker det, så ni måste ha en bättre vakt som slår larm, när ni sätter i gång. Detta betyder att vara mer vaken.

F. Jag tror att man skulle kunna åstadkomma något, om man kunde minnas mer av systemet i en och samma stund i stället för enbart brottstycken.

S. Alldeles riktigt. Det är därför som ni efter någon tid kommer att inse att det är nyttigt att arbeta med nya människor och förklara saker för dem. Ni kan nämligen inte ha en tillräckligt stor del av systemet inför ögonen, om ni inte upprepar alltsammans, och det kan ni göra först när ni skall förklara saker för nya människor och besvara deras frågor. Det är inte nödvändigt att hålla föredrag eller ha stora grupper; något nyttigt kan uträttas med en, två eller tre människor.

F. På senaste tiden har jag varit mer missnöjd än vanligt med mig själv och bristen på resultat av mina ansträngningar. Vad skall jag göra?

S. Ni får inte låta er bli identifierad med dessa negativa känslor och besvikelser; det är det värsta möjliga. Tänk på något glädjerikt! Till exempel kan ni taga något ämne i systemet och jämföra hur ni tänkte på det tidigare och hur ni tänker nu. Då kommer ni att se att ni har vunnit en sak och en annan sak och en tredje sak. Det hjälper er att kämpa vidare.

F. Betyder exemplet nåsögat i evangelierna att en människa har en chans, när identifieringen upphör?

S. Det kan helt enkelt avse felaktig värdering eller för många ord, ett stort lass av ord, så att en människa inte kommer igenom.

F. Kan vi i vårt nuvarande tillstånd känna verklig kärlek, lojalitet eller hängivenhet?

S. För oss är dessa ting relativa. Vi kan ha dem mer eller mindre. Men vi kan inte känna dem i någon absolut bemärkelse.

F. Jag tycker att det är svårt att förstå att det i detta system inte finns något utrymme för tron. Nog är det väl nödvändigt att tro att systemet har möjligheter att göra en mer medveten?

S. Det hjälper inte – alldeles tvärtom. Ni måste försöka sanna det och bygga er inställning på fakta, inte på tro. Om ni gör om så bara en tiondedel

av det som föreslås, kommer ni mycket snart att ha fakta, och då måste ni bygga er inställning på dessa fakta, inte på teorier. Tro är något passivt. Vi måste sanna allt, inte tro något. För tron finns andra vägar, men på fjärde vägen vore tro svaghet – försöka fly från arbetet. I stället för att försöka veta skulle vi tro. Endast det som människan själv finner vara sant kan tjäna som tillräcklig grund.

Vi måste förstå att tron, i egentlig mening, är ett visst tillstånd, som är mer än känslomässigt. Det är en positiv känsla, och fattad i den meningen, betyder den en högre nivå, som vi i egenskap av människor 1, 2 och 3 inte har nått. Därför vet vi inte heller vad tro är – för oss är den bara ett ord. Tron måste riktas mot stora ting, inte mot små ting i det vanliga livet. När folk använder det som kallas “tro” i fall där de måste *veta* – är det enbart lättja.

Det kan finnas en tro och en annan tro – det kan vara på olika nivåer. Enligt människans indelning i sju kategorier kan det finnas sju slag av tro, så det är svårt att tala i dessa begrepp.

F. Varför skulle jag vilja göra mig själv annorlunda, om jag inte tror att det finns ett skäl därtill?

S. Inte tro, utan *veta*. Om ni enbart tror, kommer ni inte att uträtta något. Om ni kommer underfund med ert tillstånd, vill ni försöka taga er ur det. Men detta kommer då att bygga på fakta, på iakttagelser, inte på tro.

F. Vilket centrum används till tron?

S. Den verkliga tron är en högre känsla, hör till högre känslacentrum. I vårt vanliga känslacentrum kan det finnas endast efterpad tro. Verklig tro är icke endast känsla utan även kunskap.

F. Jag fick en tanke att arbetet med en själv är arbete i riktning mot frälsning, mot odödlighet.

S. Stora ord. Men om ni hade sagt, “i riktning mot att inte bära sig dumt åt”, skulle jag förstå er. Vi bär oss ständigt dumt åt, därför att vi sover.

F. Finns det inte någon del av oss som överlever kroppens död?

S. Det är en mycket intressant och mycket viktig sak. Ni frågar så enkelt om livet efter döden, som om man kunde veta något om det. Hela mänsklighetens hela erfarenhet (jag menar inte inbillning) visar att vi inte kan veta vad som händer efter döden, annars skulle vi ha vetat något bestämt därom. Eftersom vi inte vet något, är det ett klart bevis för att vi i detta medvetenhetstillstånd, med vanliga centra, inte kan nå fram till sanningen, att vi endast kan framställa teorier. Sök först förstå att vår förmåga av kunskap, vår förmåga att veta är begränsad av vårt medvetenhetstillstånd. I detta medvetenhetstillstånd kan vi veta endast vissa saker och besvara endast vissa frågor. Om vi vill veta mera, finner vi att vi inte kan det; i praktiskt taget varje studium vi företar oss når vi förr eller senare fram till

en ogenomtränglig mur. I vissa fall förblir denna mur på exakt samma ställe, som den gör i fallet med livet efter döden – vi vet inte mer därom än människan visste på stenåldern. Vi kan endast tänka att om vi förvärvar ett högre medvetenhetstillstånd och använder högre centra, kan vi få ett konkret svar på den frågan. Vi kan veta vårt liv endast från födelsen till döden. Vill vi veta vad som var dessförinnan och vad som kommer därefter – om det finns ett dessförinnan och ett därefter i detta avseende – kan vi endast hoppas att vi i ett bättre medvetenhetstillstånd, med en bättre maskin, kommer att kunna förstå. Vi ställer oss dessa frågor och vi inser inte att vi inte kan få ett svar sådana vi är. Det finns många dylika frågor.

Det är nödvändigt att inse och minnas hur mycket det finns som vi stöter på i vårt tänkande och som faktiskt är olösligt för vårt intellekt. När vi inser det, hjälper det oss att se att vi måste börja med problem vi kan lösa. Många människor – jag menar inte nödvändigtvis människor i arbetet men också de i arbetet – ägnar all sin mentala energi åt dessa olösliga problem. De hittar på alla möjliga lösningar, försöker tänka på ena eller andra sättet på dem, men det är alldeles värdelöst. Man kan förstå en sak, om man förstår en annan sak, och en tredje sak, om man har förstått de två första. Det finns metoder för allt, men somliga problem kan vi behandla med det vanliga intellektet, medan andra problem är sådana vi måste lämna därhän och vänta med, tills vi är mer medvetna och är i stånd att använda bättre maskiner för vårt tänkande.

I det vanliga tänkandet, i den vanliga filosofin och psykologin, uppstår aldrig denna fråga eller, om den gör det, uppstår den i en så oklar och rörig gestalt att det inte är till något gagn. Men vi vet om fler indelningar, fler steg, och vi måste använda denna vår kunskap. Det hjälper oss att tänka mer praktiskt och att avstå från meningslösa abstraktioner och att försöka lösa problem, som vi för närvarande inte kan lösa.