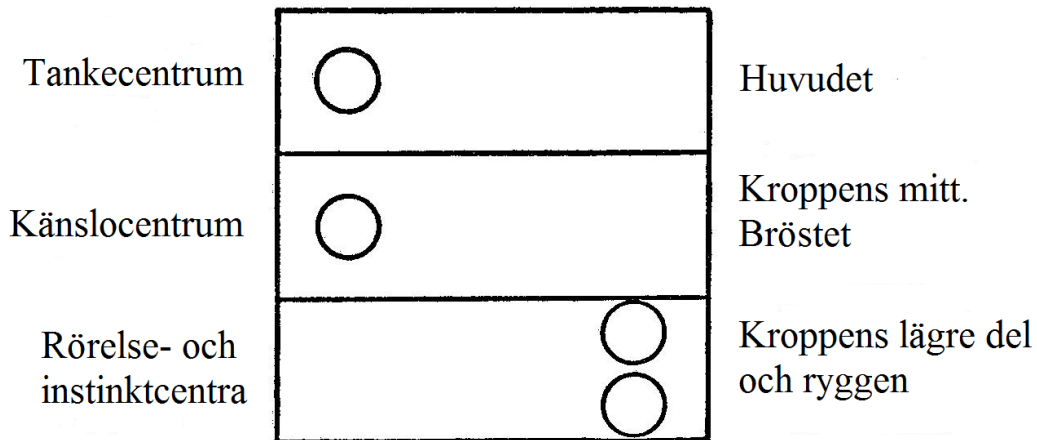


## FJÄRDE FÖRELÄSNINGEN

Vi skall i dag börja med en mer ingående undersökning av centren. Detta är ett diagram över fyra centra.



Diagrammet föreställer en människa, sedd från vänstra sidan, och anger mycket schematiskt centrens inbördes läge.

*I verkligheten intar varje centrum hela kroppen, genomtränger hela organismen så att säga. Samtidigt har varje centrum vad som kallas en egen "tyngdpunkt". Tankecentrets tyngdpunkt finns i hjärnan. Känslocentrets tyngdpunkt finns i solar plexus. Rörelse- och instinktcentrens tyngdpunkter finns i ryggmärgen.*

Man måste förstå att vi på den vetenskapliga kunskapens nuvarande ståndpunkt inte har någon möjlighet att sanna detta uttalande, huvudsakligen därför att varje centrum i sig självt innefattar många egenskaper, som alljämt är okända för den vanliga vetenskapen och *även för anatomin*. Det kan låta underligt, men faktum är att människokroppens anatomi är långt ifrån en fullbordad vetenskap.

Studiet av centra, som är dolda för oss, måste således börja med iakttagandet av deras funktioner, vilka ligger alldeles öppna för vår undersökning.

Detta är ett helt vanligt tillvägagångssätt. När vi i de olika vetenskaperna – fysiken, kemin, astronomin, fysiologin – inte kan nå fram till de fakta eller ting eller förhållanden vi önskar studera, måste vi börja med att undersöka deras *resultat* eller *spår*. I detta fall skall vi syssla med centrens direkta funktioner. Allt vi konstaterar om funktionerna kan således tillämpas på centra.

Alla centra har mycket gemensamt, och samtidigt har varje centrum sina egna bestämda särdrag, som alltid måste hållas i minnet.

En av de viktigaste principer, som man måste förstå vad gäller centra, är den stora skillnaden i deras hastighet, det vill säga skillnaden i deras funktioners snabbhet.

*Det långsammaste är tankecentret.* Därefter kommer – ehuru de är avsevärt mycket snabbare – rörelse- och instinktcentren, som har i stort sett samma hastighet. Det snabbaste är känslocentret, även om det i tillståndet av "vakensömn" mycket sällan arbetar med en hastighet, som någorlunda närmar sig dess verkliga. Vanligen arbetar det med instinkt- och rörelsecentrens hastighet.

Iakttagelser kan hjälpa oss att konstatera den stora skillnaden i funktionernas snabbhet, men de kan inte ge oss de exakta siffrorna. I verkligheten är skillnaden mycket stor, större än man kan föreställa sig möjligt mellan funktioner hos samma organism. Som jag just sagt, kan vi

med de medel, som vanligen står oss till buds, inte beräkna skillnaden i hastighet centren emellan, men om vi får veta vad den är, kan vi finna många fakta, som bekräftar icke endast siffrorna utan även den oerhörda skillnaden.

Innan jag för siffrorna på tal, vill jag därför tala om vanliga iakttagelser man kan göra utan någon specialkunskap.

Försök till exempel jämföra tankeprocessers hastighet med rörelsefunktioners. Försök iakttaga er själva, när ni måste göra många snabba, simultana rörelser, såsom när ni kör bil på en hårt trafikerad gata eller kör snabbt på en dålig väg eller utför något arbete som förutsätter snabbt omdöme och snabba rörelser. Ni inser då genast att ni inte kan iakttaga alla era rörelser. Ni måste antingen sakta ner dem eller avstå från det mesta iakttagandet, ty annars riskerar ni en olyckshändelse och drabbas antagligen av en sådan, om ni envisas med iakttagandet. Många dylika iakttagelser kan göras, i synnerhet vad gäller känslocentret, som är ännu snabbare. Var och en av oss har egentligen gjort många iakttagelser om våra funktioners olika hastigheter, men det är mycket sällan som vi vet värdet av våra iakttagelser och erfarenheter. Först när vi känner principen, börjar vi förstå våra tidigare iakttagelser.

Samtidigt måste sägas att alla de tal som avser dessa olika hastigheter har konstaterats och är kända i system som skolor utformat. Såsom ni senare skall få se, är skillnaden i centrens hastighet ett mycket egendomligt tal, som har en kosmisk innebörd, det vill säga ingår i många kosmiska processer eller, bättre uttryckt, skiljer många kosmiska processer från varandra. Detta tal är 30 000. Detta betyder att rörelse- och instinktcentren är 30 000 gånger snabbare än tankecentret. Och när känslocentret arbetar med sin rätta hastighet, är det 30 000 gånger snabbare än rörelse- och instinktcentren.

Det är svårt att tro på en dylik oerhörd skillnad i hastighet mellan funktioner hos samma organism. Det betyder egentligen att de olika centren har alldeles *olika* tid. Instinkt- och rörelsecentren har 30 000 gånger längre tid än tankecentret, och känslocentret har 30 000 gånger längre tid än rörelse- och instinktcentren.

Förstår ni klart vad ”längre tid” betyder? Det betyder att ett centrum har så mycket mera tid för varje slags arbete det skall utföra. Hur underligt det än må förefalla, är faktum att det är så stora skillnader i hastighet mellan centra förklaringen på många välkända fenomen, som den vanliga vetenskapen inte kan förklara och som den allmänt förbigår med tystnad eller helt enkelt vägrar att diskutera. Jag syftar här på den häpnadsväckande och alldeles oförklarliga hastighet varmed somliga fysiologiska och psykologiska processer försiggår.

Till exempel dricker en människa ett glas konjak och upplever *genast*, efter ej mer än en sekund, många nya känslor och förmimmelser – en känsla av värme, avslappning, lättnad, frid, förnöjsamhet, välbehag eller tvärtom ilska, irritation och så vidare. Det hon känner kan vara olika i olika fall, men faktum kvarstår att kroppen reagerar på stimulansen *mycket snabbt*, nästan *genast*.

Egentligen behöver man inte tala om konjak eller någon annan stimulans. Om en människa är mycket törstig eller mycket hungrig, så ger ett glas vatten eller ett stycke bröd samma snabba verkan.

Liknande fenomen, som ger oss exempel på vissa processers oerhörda hastighet kan man notera till exempel när man iakttar drömmar. Jag hänvisade till några sådana iakttagelser i boken *A New Model of the Universe*.

Skillnaden är återigen antingen mellan instinkt- och tankecentren eller mellan rörelse- och tankecentren. Men vi är så vana vid dessa fenomen att vi sällan tänker på hur egendomliga och obegripliga de är.

En människa, som aldrig tänkt på sig själv och aldrig försökt studera sig själv, ser naturligtvis ingenting egendomligt i detta eller i något annat dylikt. Men i verkligheten, från

den vanliga fysiologins synpunkt, förefaller dessa fenomen nästan mirakulösa.

En fysiolog vet hur många invecklade processer, som måste genomgå från det man sväljer en klunk konjak eller ett glas vatten tills man känner dess verkningar. Varje ämne, som kommer in i kroppen genom munnen, måste analyseras, prövas på flera skilda sätt och godtas eller förkastas först därefter. Och allt detta sker på en sekund eller kortare. Det är ett under och samtidigt är det inte det. Ty om vi vet skillnaden i centrens hastighet och minns att instinktcentret, som måste utföra detta arbete, har 30 000 gånger mer tid än tankecentret, med vilket vi mäter vår vanliga tid, kan vi förstå hur det kan ske. Det innebär att instinktcentret inte har en sekund utan *omkring åtta timmar* av sin egen tid för detta arbete, och på åtta timmar kan detta arbete säkerligen utföras i ett vanligt laboratorium utan onödig brådska. Vår föreställning om att detta arbete utföres med utomordentlig hastighet är en ren illusion, som vi har därför att vår vanliga tid eller tankecentrets tid är den enda tid som existerar för oss.

Vi skall senare återkomma till studiet av skillnaden i hastighet centren emellan.

Nu måste vi söka förstå ett annat av centrens kännetecken, vilket senare ger oss ett mycket gott material för själviakttagelsen och för arbetet med oss själva.

Det antas att varje centrum är delat i två delar, positiva och negativa delarna.

Denna delning är särskild tydlig hos tankecentret och instinktcentret.

Allt arbete i tankecentret är delat i två delar: *bejakelse* och *förnekelse, ja* och *nej*. I varje ögonblick av vårt tänkande antingen överväger den ena över den andra eller når de lika styrka i ett ögonblick av obeslutsamhet. Tankecentrets negativa del är lika användbar som den positiva delen, och varje minskning av den ena delens styrka i förhållande till den andra delens resulterar i mentala rubbningar.

Också i instinktcentrets arbete är delningen alldeles tydlig, och båda delarna, positiva och negativa delen eller behag och obehag, är lika nödvändiga för en rätt riktning i livet.

Behagliga sinnesförnimmelser av smak, lukt, beröring, värme, svalka, frisk luft – anger alla tillstånd, som är välgörande för livet; och obehagliga sinnesförnimmelser av dålig smak, dålig lukt, obehaglig beröring, tryckande hetta eller sträng kyla anger alla tillstånd, som är skadliga för livet.

Man kan bestämt säga att ingen rätt riktning i livet är möjlig utan både behagliga och obehagliga sinnesförnimmelser. De ger den rätta vägledningen för allt djurliv på jorden, och varje fel hos dem leder till brist i orienteringen och därav följande risk för sjukdom och död. Tänk hur snabbt en människa skulle förgifta sig, om hon förlorade hela smak- och luktsinnet eller om hon på något onaturligt sätt övervunne den naturliga motviljan mot obehagliga sinnesförnimmelser.

Hos rörelsecentret har delningen i två delar, positiva och negativa, bara en logisk innebörd, det vill säga rörelse i motsats till vila. Den har ingen betydelse för den praktiska iakttagelsen.

Hos känslocentret ter sig delningen vid en första anblick alldeles enkel och självklar. Om vi anser behagliga känslor såsom glädje, medkänsla, tillgivenhet, självförtroende höra till den positiva delen och obehagliga känslor såsom leda, irritation, svartsjuka, avund, rädsla höra till den negativa delen, så ter sig saker och ting mycket enkla, men i verkligheten är de mycket mer invecklade än så.

Till att börja med finns det i känslocentret ingen naturlig negativ del. De negativa känslorna är till större delen konstlade. De hör inte till känslocentret i egentlig mening utan bygger på instinktiva känslor, som är alldeles obesläktade med dem och förvandlas genom inbillning och identifiering. Detta är den verkliga innebörden av James' och Langes teori, som en tid var mycket välbekant. De hävdade att alla känslor egentligen var förnimmelser av förändringar i de inre organen och vävnaderna, förändringar som skedde före förnimmelserna och var dessas verkliga orsaker. Detta innebar egentligen att det inte var yttre skeenden och inre uppfatt-

ningar, som framkallade känslorna. Yttre skeenden och inre uppfattningar framkallade inre reflexer, vilka gav upphov till förnimmelser, och dessa tolkades såsom känslor. Samtidigt är det så att positiva känslor såsom kärlek, hopp, tillit, i den bemärkelse man vanligen förstår dessa, det vill säga såsom beständiga känslor, är omöjliga för en människa i det *vanliga* medvetenhetstillståndet. De förutsätter högre medvetenhetstillstånd, de förutsätter inre enhet, självmedvetenhet, bestående jag och vilja.

*Positiva känslor är känslor som inte kan bli negativa.* Men alla våra behagliga känslor, såsom glädje, medkänsla, tillgivenhet, självförtroende, kan i varje stund förvandlas till leda, irritation, avund, rädsla och så vidare. Kärlek kan förbytas i svartsjuka eller rädsla att förlora den älskade eller i vrede och hat, hopp kan förvandlas till dagdrömmeri och förväntan om det omöjliga och tillit kan övergå i vidskepelse och ett svagt godtagande av trösterika dumheter.

Också en rent intellektuell känsla – begäret efter kunskap eller en estetisk känsla, det vill säga en känsla för skönhet eller harmoni – förenar sig genast med känslor av negativt slag såsom högmod, fåfänga, själviskhet, inbilskhet och så vidare, om den blandas med identifiering.

Vi kan därför säga utan någon möjlighet till misstag att vi inte kan ha några positiva känslor. Samtidigt har vi i själva verket inga negativa känslor som finns utan inbillning och identifiering. Givetvis kan det inte förnekas att människan vid sidan om de många och olika slagen fysiskt lidande, vilka hör till instinktcentret, har många slag av psykiskt lidande, vilka hör till känslacentret. Hon har många sorger, grämelser, rädslor, farhågor och så vidare, som inte kan undvikas och som är lika nära förbundna med människans liv som sjukdom, smärta och död. Men dessa psykiska lidanden är mycket olika negativa känslor, som bygger på inbillning och identifiering.

Dessa känslor är en förskräcklig företeelse. De intar ett oerhört stort utrymme i vårt liv. Om många människor kan man säga att hela deras liv regleras och styres och till slut fördärvas *av negativa känslor*. Samtidigt är det så att negativa känslor inte har någon nyttig funktion alls i vårt liv. De hjälper oss inte att finna rätt riktning, de skänker oss ingen kunskap, ingen vägledning på något förnuftigt sätt. Tvärtom fördärvar de alla våra glädjeämnen, gör livet till en börda för oss och hindrar mycket effektivt vår möjliga utveckling, *ty det finns ingenting mer mekaniskt i vårt liv än negativa känslor*.

Negativa känslor kan aldrig komma under vår kontroll. Människor som tror att de kan kontrollera sina negativa känslor och visa dem när de vill, är helt enkelt självbedragna. Negativa känslor beror på identifiering. Om identifieringen förstöres i något särskilt fall, försvinner de. Det egendomligaste och mest fantastiska faktum om negativa känslor är att människor faktiskt dyrkar dem. Jag tror att det för den vanliga mekaniska människan är svårast att inse att hennes egna och andras negativa känslor icke har något som helst värde och *icke innehåller något som helst ädelt, något som helst vackert eller något som helst starkt*. I verkligheten innehåller negativa känslor ingenting annat än svaghet och mycket ofta begynnelsen till hysteri, psykisk sjukdom eller brottslighet. Det enda goda med dem är att, då de är alldeles värdelösa och skapats på konstgjord väg genom inbillning och identifiering, de kan förstöras utan förlust. Och detta är den enda chans människan har att rädda sig undan dem.

Om negativa känslor vore nyttiga eller nödvändiga för något, om än aldrig så obetydligt ändamål och om de vore en funktion hos en verkligt existerande del av känslacentret, skulle människan inte ha någon chans, eftersom ingen inre utveckling är möjlig, så länge människan behåller sina negativa känslor.

På skolans språk sägs det i fråga om kampen mot negativa känslor:

*Människan måste offra sitt lidande.*

”Vad kunde vara lättare att offra?” säger envar. Men i verkligheten skulle människorna offra allt annat hellre än sina negativa känslor. Det finns intet nöje och ingen njutning, som människan ej skulle offra för ganska obetydliga skäl, men hon offerar aldrig sitt lidande. Och på sätt och vis finns det en anledning till detta.

På alldeles vidskepligt sätt väntar sig människan att vinna något genom att offra sina nöjen, men hon kan inte vänta sig något i utbyte för offret av sitt lidande. Hon är full av felaktiga uppfattningar om lidandet – hon tror fortfarande att lidandet är något som Gud eller gudarna har skickat henne såsom straff för hennes synder eller för hennes uppbyggelse, och hon är rentav rädd för att höra talas om möjligheten att göra sig av med sitt lidande på ett så enkelt sätt. Föreställningen har gjorts ännu svårare genom att det finns många slags lidanden, som människan inte kan göra sig kvitt, och många andra slags lidanden, som är helt och hållet byggda på människans inbillning och som hon inte kan och inte vill lämna, såsom föreställningen om orättvisa och tron på möjligheten av att upphäva orättvisa.

Dessutom har många människor inget annat än negativa känslor. Alla deras ”jag” är negativa. Om man kunde beröva dem deras negativa känslor, skulle de helt enkelt bryta samman och gå upp i rök.

Och vad skulle det bli av hela vårt liv utan negativa känslor? Vad skulle det bli av det vi kallar konst, teater, drama, de flesta romaner?

Tyvärr finns det ingen utsikt att negativa känslor försvinner. Negativa känslor kan övervinnas och försvinna bara med hjälp av den kunskap och de metoder som utläres i skolor. Kampen mot negativa känslor ingår i skolans undervisning och hänger nära samman med allt arbete i skolan.

Vad har de negativa känslorna för ursprung, om de är konstgjorda, onaturliga och värdelösa? Eftersom vi inte vet människans ursprung, kan vi inte dryfta denna fråga och kan vi inte tala om negativa känslor och dessas ursprung annat än i samband med oss själva och vårt liv. Till exempel kan vi, när vi betraktar barn, se hur *man lär dem negativa känslor* och hur de själva lär sig sådana genom att taga efter vuxna och äldre barn.

Om ett barn alltifrån sina första levnadsdagar finge vistas bland människor, som inte har negativa känslor, skulle det förmodligen inte ha några dylika eller så ytterligt få att de lätt kunde övervinnas med rätt uppfostran. Men i verkliga livet sker saker och ting annorlunda, och med hjälp av alla de exempel barnet får genom synen och hörseln, genom läsning, filmer och så vidare känner redan ett tio års barn hela skalan av negativa känslor och kan föreställa sig dem, återge dem och identifiera sig med dem lika väl som en vuxen människa.

Hos vuxna människor stöds negativa känslor av det ständiga rättfärdigandet och förhärmandet av dem i litteraturen och konsten och genom själv rättfärdigande och självförlåtelse. Också när vi tröttnar på dem, tror vi inte att vi kan bli alldeles fria från dem.

I verkligheten har vi mycket större makt över negativa känslor än vi tror, i synnerhet när vi redan vet hur farliga de är och hur angeläget det är att kämpa med dem. Men vi finner alltför många ursäkter för dem och badar i hav av självömkan och själviskhet, alltefter omständigheterna, och finner fel hos allt och alla utom oss själva.

Allt som just sagts visar att vi befinner oss i ett mycket egendomligt läge i förhållande till vårt känslacentrum. Detta har ingen positiv del och ingen negativ del. De flesta av dess negativa funktioner är påhittade, och det finns många människor som aldrig i sitt liv upplevat en riktig känsla, så fullständigt är deras tid upptagen med inbillade känslor.

Vi kan alltså inte säga att vårt känslacentrum är delat i två delar, positiva och negativa. Vi kan säga bara att vi har *behagliga* känslor och *obehagliga* känslor och att alla känslor, som i ett givet ögonblick inte är negativa, *kan blir negativa känslor av minsta anledning och rentav utan någon anledning*.

Detta är den sanna bilden av vårt känsloliv, och om vi uppriktigt betraktar oss själva, måste vi inse att vi, så länge som vi odlar alla dessa giftiga känslor och beundrar dem hos oss själva, inte kan vänta oss att kunna utveckla *enhet*, *medvetenhet* eller *vilja*. Om dylik utveckling vore möjlig, så skulle alla dessa negativa känslor ingå i vårt nya vara och bli bestående i oss. Detta skulle betyda att det vore omöjligt för oss att någonsin göra oss av med dem. Turligt nog för oss kan något dylikt icke ske.

I vårt nuvarande tillstånd är det enda goda med oss att det inte finns något bestående i oss. Om något blir bestående i vårt nuvarande tillstånd, betyder det sinnessjukdom. Bara sinnessjuka kan ha ett bestående jag.

I förbigående sagt undanröjs därmed ytterligare en felaktig beteckning, som insmugit sig i dagens psykologiska språk från den så kallade psykoanalysen. Jag åsyftar ordet "komplex".

I vår psykologiska konstitution finns ingenting som motsvarar föreställningen om "komplex". Det som numera kallas "komplex" kallades inom artonhundratalets psykiatri "fix idé" och "fixa ideer" sågs däri som tecken på sinnessjukdom. Och det är fortfarande alldeles korrekt.

Den normala människan kan inte ha "fixa ideer", "komplex" eller "fixeringar". Det är nyttigt att minnas detta för den händelse någon försöker hitta komplex hos er. Vi har många dåliga egenskaper som det är, och våra utsiker är mycket små också utan komplex.

När vi nu återkommer till att dryfta arbetet med oss själva, måste vi fråga oss vad vi egentligen har för utsiker. Vi måste inom oss själva upptäcka funktioner och yttringar, som vi till viss del kan kontrollera, och vi måste utöva denna kontroll, försöka öka den så mycket som möjligt. Till exempel har vi en viss kontroll över våra rörelser, och i många skolor, i synnerhet i Österlandet, börjar det egna arbetet med att förvärva en så fullständig kontroll över rörelserna som möjligt. Men detta kräver särskild skolning, mycken tid och studiet av mycket genomtänkta övningar. I det moderna livets villkor har vi större kontroll över våra tankar, och i samband därmed finns en särskild metod, varmed vi kan arbeta med att utveckla vår medvetenhet genom att bruka det redskap som bäst lyder vår vilja, det vill säga vårt intellekt, tankecentret.

För att klarare förstå vad jag nu skall säga måste ni försöka minnas att vi inte har någon kontroll över vår medvetenhet. När jag sade att vi kan bli mer medvetna eller att en människa kan göras medveten för ett ögonblick helt enkelt genom att man frågar henne om hon är medveten eller inte, använde jag ordet "medveten" eller "medvetenhet" i en relativ betydelse. Det finns så många grader av medvetenhet, och varje högre grad innebär "medvetenhet" i förhållande till en lägre grad. Men om vi inte har någon kontroll över själva medvetenheten, har vi en viss kontroll över vårt tänkande om medvetenheten, och vi kan bygga vårt tänkande på sådant sätt att vi åstadkommer medvetenhet. Vad jag menar är att vi genom att ge våra tankar den riktning som de skulle ha i ett ögonblick av medvetenhet, kan på detta sätt framkalla medvetenhet.

Försök nu formulera vad ni lade märke till, när ni försökte iakttaga er själva.

Ni lade märke till tre saker. För det första att ni inte *minns er själva*, det vill säga ni är inte medvetna om er själva, när ni försöker iakttaga er själva. För det andra att iakttagelsen blir svår genom det oupphörliga flödet av tankar, bilder, ekon av samtal, brottstycken av känslor, allt detta som strömmar genom ert inre och mycket ofta avleder er uppmärksamhet från iakttagelsen. Och för det tredje att i det ögonblick ni börjar själviakttagelsen är det något inom er som sätter igång inbillningen och att själviakttagelsen, om ni verkligen försöker utföra den, är en ständig kamp med inbillningen.

Detta är det viktiga i arbetet med en själv. Om man inser att alla svårigheter man möter i arbetet beror på att man inte kan *minnas sig själv*, så vet man redan vad man måste göra.

*Man måste försöka minnas sig själv.*

För att kunna göra detta måste man kämpa med de mekaniska tankarna och måste man kämpa med inbillningen.

Om man gör detta samvetsgrant och ihärdigt, får man resultat inom en jämförelsevis kort tid. Men man får inte tro att det är lätt eller att man kan bemästra denna praktik omedelbart.

*Själverinring*, som det kallas, är en mycket svår sak att lära sig utöva. Den får inte bygga på förväntan om resultat, ty då kan det hända att man identifierar sig med sina ansträngningar. Den måste bygga på insikten om att vi inte minns oss själva och att det samtidigt är så att vi *kan* minnas oss själva, om vi gör tillräckligt allvarliga försök och på rätt sätt.

Vi kan inte bli medvetna när vi vill, i den stund vi vill, eftersom vi inte har någon makt över medvetenhetstillstånden. Men vi kan *minnas oss själva* för en kort stund, när vi vill, eftersom vi har en viss makt över våra tankar. Och om vi börjar minnas oss själva genom det särskilda sättet att bygga våra tankar, det vill säga genom insikten att vi inte minns oss själva, att ingen minns sig själv, och genom att inse vad detta betyder, så kommer detta att leda oss fram till medvetenhet.

Ni måste komma ihåg att vi funnit det svaga stället i vår maskinmässighets murar. Detta är kunskapen om att vi inte minns oss själva och insikten om att vi kan försöka minnas oss själva. Hitintills har vår uppgift bestått bara i att studera oss själva. Från och med nu, sedan vi förstått nödvändigheten av verklig förändring inom oss själva, börjar arbetet.

Senare skall ni få veta att utövandet av själverinring i samband med själviakttagelsen och kampen mot inbillningen har icke endast en psykologisk mening utan även förändrar den finaste delen av vår ämnesomsättning och framkallar bestämda kemiska eller kanske rättare sagt alkemiska effekter i vår kropp. I dag har vi alltså från psykologin kommit till alkemin, det vill säga till idén om förvandlingen av grövre element till finare.

Ovanstående utgör texten till den fjärde föreläsningen av sex ingående i boken *Psykologin för människans möjliga utveckling* av P. D. Ouspensky. Engelska originalets titel: *The Psychology of Man's Possible Evolution*. Översättning av Lars Adelskog.