

KAPITEL XII

Nödvändigheten av att särskilja systemets viktigare ideer från dess mindre viktiga – Varats begränsningar – Möjligheter att förändra varat – Husägare, luffare och galning – Hasnamuss – Sömmen och möjligheten att vakna – Insikter och ord – Hur man ökar den känslomässiga inställningen – Sinne för proportioner – Sjelverinring – Att känna och att se sig själv – Att vara allvarlig – Att kämpa med vanor – Att förstå maskinmässigheten – Ansträngningar – Självstudium – Sjelviakttagelse – Chocker – Hur skall man vara mer känslomässig? – Att lägga mer tryck på arbetet – Att träna känslocentrum – Positiva känslor – Behagliga och obehagliga känslor – Att öka värderingen – Hur nya saker uppstår – Tröghet i förståelsen – Att höja sitt rättesnöre.

NU ÄR DET DAGS FÖR ER TÄNKA PÅ ALLT NI HAR HÖRT från synpunkten vad som är viktigare, det vill säga söka efter tyngdcentrum i alla de olika ideer ni har studerat och söka finna huvudpunkterna, ty liksom i allt annat finns det viktigare och mindre viktiga punkter. Det finns mycket som stöder, som hjälper er att förstå huvudpunkterna, och det finns huvudpunkter som bestämmer det hela. Det är nu dags att skilja mellan dem.

Rätta frågor, rätta problem är sådana som hänför sig till *varat* och förändringen av *varat*, hur man finner de svaga sidorna i ens vara och hur man kämpar mot dem. Vi måste förstå att innan vi förvärvar ny kunskap, måste vi inse våra begränsningar och att våra begränsningar egentligen är begränsningar av vårt vara. Vår kunskap förblir på samma nivå. Den växer i en viss riktning, men detta växande är mycket begränsat. Vi måste se vilket begränsat fält vi lever på, hur vi alltid bedrar oss, alltid inbillar oss att saker är annorlunda än de är. Vi tror att det är mycket lätt att ändra något, men det är endast när vi ärligen försöker, som vi inser hur svårt, hur nästan omöjligt det är. Idén om att förändra *varat* är den allra viktigaste idén. Teorier, system, diagram är endast hjälpmedel: de främjar koncentration och rätt tänkande, men det kan finnas endast ett verkligt mål, och det är att förändra vårt vara, ty om vi vill förändra något i vår egen förståelse av världen, måste vi förändra något i oss själva.

Det intressanta i detta sammanhang och det jag skulle vilja tala om är människors indelning enligt möjligheten att förändra *varat*. Det finns en

sådan indelning.

Den har ett särskilt samband med tanken om Vägen. Minns ni att det sades att från den stund man förbinds med C-inflytande börjar en trappa, och först när en människa kommer upp till dess översta del, når hon Vägen? En fråga ställdes om vem som kan taga sig upp på denna trappa, gå uppför den och nå Vägen. Herr Gurdjieff svarade med ett ryskt ord, som kan översättas med "husägare". I indisk och buddhistisk litteratur är detta en mycket väldefinierad typ av människa och typ av livsföring, som kan föra en till förändring av varat. "Snataka" eller "husägare" betyder helt enkelt en människa som lever ett normalt liv. En sådan människa kan hysa tvivel om värdet av vanliga ting; hon kan ha drömmar om möjligheter till utveckling; hon kan komma till en skola, antingen efter ett långt liv eller i livets början, och hon kan arbeta i en skola. Endast ur sådana människors krets kommer de som kan gå uppför trappan och nå Vägen.

Andra människor indelade han i två kategorier: för det första "luffare" och för det andra "galningar". "Luffare" betyder inte nödvändigtvis fattigt folk; de kan vara rika och likväl luffare i sitt sätt att förhålla sig till livet. Och "galning" betyder inte en människa i avsaknad av vanligt förnuft; hon kan vara politiker eller professor.

Dessa två kategorier duger inte till en skola och är inte intresserade av en sådan; luffare, emedan de egentligen inte är intresserade av någonting; galningar, emedan de har felaktiga värden. Om de försöker gå uppför trappan, ramlar de bara utför och bryter nacken.

Först är det nödvändigt att förstå dessa tre kategorier enligt möjligheten att förändra varat, möjligheten av skolarbete. Denna uppdelning betyder endast ett – att människor inte befinner sig i exakt samma läge vad möjligheterna att arbeta beträffar. Det finns människor, för vilka möjligheten att förändra deras vara existerar; det finns många människor, för vilka det är praktiskt taget omöjligt, därför att de har fört sitt vara till ett sådant tillstånd, att det inte finns någon utgångspunkt hos dem; och det finns människor som hör till ytterligare en fjärde kategori och som med skilda medel redan förstört all möjlighet att förändra sitt vara. Denna indelning motsvarar inte någon annan. Tillhörigheten till någon av de tre första kategorierna är inte bestående utan kan växla, men man kan komma in i arbetet endast från den första kategorin, inte från den andra eller tredje; den fjärde kategorin utesluter alla möjligheter. Även om människor så att säga föds med samma rättigheter, förlorar de alltså mycket lätt sina rättigheter.

När ni förstår dessa kategorier och finner dem i er egen erfarenhet, bland era egna bekanta, i livet, i litteraturen, kommer ni att förstå denna fjärde kategori av människor. I vanliga förhållanden, i vanliga tider är de

endast brottslingar eller verkliga galningar – inget annat. Men i vissa historiska skeden spelar sådana människor mycket ofta en ledande roll; de kan då förvärva makt och bli mycket betydande människor. För stunden måste vi dock lämna dem och koncentrera oss på de tre första kategorierna.

F. Denna möjlighet för varat att växa, hänger den samman med villigheten att lyda vissa lagar och principer?

S. Inte nödvändigtvis. Det finns olika vägar. På munkens väg till exempel måste man börja med att lyda. Det finns andra vägar, som inte börjar med lydnad utan med studium och förståelse. Allmänna lagar kan man inte överträda, eftersom de tvingar en att lyda. Man kan komma undan några av dem endast genom att få varat att växa; inte på något annat sätt.

F. Följer det då av detta att människor, som står i förbindelse med en skola, hur svag denna förbindelse än är, hör till dem som kan förändra sitt vara?

S. Javisst. Om de är intresserade av en skola och är uppriktiga i sin inställning till skolan, visar de att de hör till dem som kan. Men det finns ju drag av luffare och galning i oss alla. Det betyder inte att vi redan är fria från dessa drag, om vi står i förbindelse med en skola. De har en viss funktion i oss, och när vi studerar varat, måste vi upptäcka dem; vi måste veta på vilket sätt de hindrar oss i vårt arbete, och vi måste kämpa med dem. Detta är omöjligt utan en skola. Som jag tidigare sade, kan luffare vara icke endast rika; de kan vara mycket väl stadgade i livet och likväl vara luffare. Galningar kan vara mycket lärda människor och inneha betydelsefulla ställningar i livet och ändå vara galningar.

F. Är det ett av dragen hos en galning att han vill ha vissa saker, som inte står i proportion till andra saker, på ett sådant sätt att det blir dåligt för honom i det stora hela?

S. "Galning" betyder en människa, som alltid jagar efter falska värden, som inte har någon riktig urskillning. Hon är alltid formativ. Formativt tänkande är alltid bristfälligt, och galningar är särskilt förtjusta i formativt tänkande: detta är deras huvudsakliga åkomma på ett eller annat sätt. Det finns många olika sätt att vara formativ på.

F. Är luffarsidan av en själv ett slags ansvarslöshet, som är beredd att kasta allt överbord?

S. Alldeles riktigt. Ibland kan det taga sig mycket poetiska former: "Det finns inga värden i världen" – "Ingenting är värt någonting" – "Allt är relativt" – det är älsklingsfraser. Men luffaren är egentligen inte så farlig. Galningen är farligare, eftersom det betyder falska värden och formativt tänkande.

F. Vad är det som bestämmer vilken kategori människan hör till?

S. En viss inställning till livet, till människor och vissa möjligheter man har. Det är detsamma för alla tre kategorierna. Den fjärde kategorin är skild från de andra.

Beträffande denna fjärde kategori skall jag ge er endast några definitioner. I systemet har denna kategori ett särskilt namn, vilket består av två turkiska ord. Det är "hasnamuss". Bland det första, som skall sägas om en "hasnamuss", är att han aldrig tvekar att offra människor eller att vålla oerhört mycket lidande bara för sin egna strävanden. Hur en "hasnamuss" uppstår är en annan fråga. Det börjar med formativt tänkande, med att samtidigt vara luffare och galning. En annan definition av en "hasnamuss" är att han är kristalliserad i fel väten. Denna kategori kan icke intressera er i praktisk mening, eftersom ni inte befattar er med sådana människor; men ni kan få erfara resultaten av deras existens.

Som jag sade, är det viktigt för oss att förstå den andra och tredje kategorin, eftersom vi inom oss kan finna drag av dem båda, i synnerhet den tredje. För att kämpa emot den andra kategorin, det vill säga luffaren inom oss, behöver vi skoldisciplin och en allmän inre disciplin, ty luffaren har ingen disciplin. Galningen kan ha åtskillig disciplin, men då av fel slag – alltigenom formativ. Att kämpa med formativt tänkande är att kämpa mot galenskapen inom oss, och att frammana disciplin och självdisciplin är att kämpa mot luffaren inom oss.

Vad gäller egenskaperna hos en människa av den första kategorin, det vill säga husägaren – skall först och främst sägas att hon är en praktisk människa; hon är inte formativ; hon måste ha ett visst mått av disciplin, annars skulle hon inte vara den hon är. Praktiskt tänkande och självdisciplin är alltså egenskaper hos människor av den första kategorin. En dylik människa har tillräckligt av dessa för det vanliga livet men inte tillräckligt för arbetet, så i arbetet måste dessa två egenskaper öka och växa. En husägare är en normal människa, och en normal människa har under gynnsamma omständigheter möjligheten att utvecklas.

F. Finns husägaren som möjlighet hos alla människor?

S. Nej, inte hos alla. Jag sade redan att det finns somliga människor, som har mistat förmågan att tänka praktiskt eller förmågan att utvecklas. I ett sådant fall är de fullkomliga galningar eller luffare, allt enligt vad de har mistat.

F. Menar ni allifrån födelsen?

S. Det vet vi inte. Vi kan inte tala om detta: vi kan tala endast om resultaten. Vi vet att i arbetet måste man ha förmågan att tänka praktiskt och en praktisk inställning, och man måste ha tillräckligt mycken självdisciplin för att godtaga skoldisciplinen.

F. Vad menar ni med praktiskt tänkande?

S. Just det som i vanligt språkbruk kallas praktiskt tänkande, nämligen förmågan att beräkna saker i olika omständigheter. Samma förmåga kan tillämpas på arbetets ideer, skolprinciper, regler, allt.

F. Det förefaller som om människor av kategorin galningar eller luffare stod längre ifrån att uppskatta sanningen än husägaren.

S. Det finns det ingen garanti för. Faktum är att de kan stå på exakt samma nivå i detta avseende, men deras potential är olika. Som i mycket annat skiljer sig människor inte åt i yttringarna; de skiljer sig inte från varandra bland mekaniska människor. Men möjligheterna är annorlunda. En kan bli annorlunda, en annan kan det inte; en kan förvandlas endast om det sker ett under, en annan kan förvandlas genom egna ansträngningar och med en viss hjälp.

F. Ni säger att alla har inslag av luffare, galning och husägare?

S. Försök att inte tänka på det med dessa ord! Finn era egna ord – vad som menas med “husägare”, vad som menas med “luffare”, vad som menas med “galning”! Dessa ord är ingen beskrivning, de är endast en antydning om vissa möjligheter.

F. Om man inte tycker om självdisciplin, är det då ett signalement?

S. Icke ett signalement; endast ett särdrag. Först och främst har luffaren inga värden; allt gör detsamma; gott och ont existerar inte för honom; och på grund av detta, eller i samband med detta, har han ingen disciplin. Galningen sätter värde på det som saknar värde och värdesätter inte det som äger värde. Detta är de huvudsakliga kännetecknen, inget signalement. Husägaren har åtminstone vissa värden, som han kan utgå ifrån, och en viss praktisk inställning till saker. Han vet att om han vill äta, måste han arbeta.

F. Vad beträffar den fjärde kategorins människa, som har förstört all möjlighet till utveckling, uppstår denna situation hos henne på grund av något slags utomordentlig själviskhet?

S. Ja, i de flesta fall. Det är nyttigt att känna till denna kategori, endast därför att dylika människor ibland har viktiga roller att spela i livet. Men de finns redan: vi kan varken hjälpa dem eller förgöra dem.

Vi måste tänka på oss själva, vår inställning, och främst på vår förståelse. Ty om vi förstår, är det redan bättre; då har vi lättare att acceptera sådana människor och veta hur de uppför sig.

F. Är det bestämda skillnader mellan människor 1, 2, 3 och 4 eller är det som med luffare, galningar och husägare att vi är litet av varje?

S. Ni fullkomligt fördärvar ideer för er, när ni fattar dem på detta sätt och blandar ihop dem. Dessa ideer är mycket viktiga. Först måste ni ta en av dem alldeles för sig själv och söka förstå den. Sedan ta en annan och söka förstå denna. Människors indelning i 1, 2, 3 och så vidare är en sak,

och den gavs utan att motsvara något annat. Ni måste studera den som den är – vad som menas med människa 1, människa 2, människa 3, vilka olika kombinationer av dessa som finns, hur de är blandade och så vidare.

Tag sedan denna andra idé. För att förstå vad som menas med husägare, luffare, galning och de vidare urartningarna, så att säga, måste man fatta dem alla var och en för sig. Man kan inte taga dem alla på en gång och tala om dem i ett enda andedrag. Denna indelning nämndes i samband med möjligheten av utveckling. Man måste inse hur oerhört många människor som på grund av sitt varas tillstånd är oförmögna att uppskatta några verkliga ideer.

F. Kan en luffare någonsin vara framgångsrik i det yttre?

S. Detta ord använder man att beteckna människor som under vanliga förhållanden ofta antas vara mycket nära möjligheten av utveckling, när de i själva verket är mycket långt därifrån – längre därifrån än alldeles vanliga människor. Människor kan svänga sig med många vackra ord, ha mycket lätt för att prata och ändå stå mycket långt ifrån möjligheten att utvecklas.

F. Vilken betydelse har den idé som dessa tre kategorier representerar?

S. Det viktiga är att, även om vi finner att vi har praktiska inställningar och vissa värden, en betydelsefull del av oss inte har några värden eller har falska värden, liksom luffaren och galningen.

F. Vad kan hjälpa oss att få mera urskillning?

S. Skilj inom det mekaniska från det medvetna, se hur litet det finns av det medvetna, hur sällan det verkar och hur starkt det mekaniska är – mekaniska inställningar, mekaniska avsikter, mekaniska tankar, mekaniska begär!

F. Vilket är det bästa sättet att arbeta med självkänndomen?

S. Ni minns att jag i början sade att det finns två linjer, vilka vår utveckling kan och måste följa. Den första är kunskapens linje. Detta är begripligt: vi måste öka vår kunskap, ty vi vet inte tillräckligt vare sig om oss själva eller om världsalltet. Den andra är varats linje, ty vårt vara är inte vad det borde, icke endast i den bemärkelsen att vi är halvt utvecklade väsen, så att vår nivå kan höjas, men också i den bemärkelsen att vissa saker inom oss är underutvecklade också i vårt nuvarande tillstånd. Jag sade att de främsta särdragen hos vårt vara är att vi inte är en utan många; att vi inte är medvetna. Detta är ofrånkomligt, men att vi inte inser det är något som kan förändras; vi *kan* veta det. Till exempel kan vi veta att i varje ögonblick icke en enda handling, icke en enda tanke kommer från vårt hela, utan endast från en liten del av oss. Vi kan bli varse detta. Förändringen av varat börjar i de flesta fall med att vi blir varse något vi tidigare inte varit varse. Men själva varat kan växa och utvecklas, vårt varas nivå kan förändras, och jämsides med detta växer vår kunskap. Det verk-

liga arbetet är arbetet med varat, men kunskapen hjälper till. Samtidigt är också arbetet med kunskapen viktigt, och där hjälper varat till, ty i det tillstånd vi befinner oss i kan vi inte förvärva ens mycken kunskap – den styckas och fördelas mellan de olika “jagen”. Ibland händer det att människor arbetar i många år, skaffar information men inte arbetar med sitt vara. Sedan lämnar de arbetet, men de kan inte glömma den kunskap de förvärvat, och den verkar inom dem; men deras vara svarar inte mot den, och därför blir deras kunskap förvrängd.

Vad kunskapen beträffar, måste ni även förstå att det finns tre människor i envar av oss – människa 1, människa 2 och människa 3. En av dem kan förhärska, men envar av oss har alla tre. Även inom oss själva har vi alltså tre kategorier av kunskap. En del av vår kunskap är kunskap för människa 1, en del är kunskap för människa 2 och en del är kunskap för människa 3. När man indelar efter vad envar av de tre vet, inser man hur en människa, hos vilken en av de tre starkt förhärskar, kan styras av den.

Somliga skolor går felaktigt till väga från början och utvecklar inbillade egenskaper, såsom visioner och dylikt. Arbetet med varat kräver ständig övervakning och kunskap, annars är det mycket som kan gå på tok: man kan taga inbillning för verklighet, och om man inte arbetar rätt med varat, kan ens arbete taga fel väg. Detta är mycket viktigt att förstå: det måste alltid finnas dessa två linjer, som hjälper varandra.

F. Ni sade att ett av vårt varas särdrag är att vi aldrig är en. Visst är det väl så att vi, när vi är identifierade, är en, inte många; men kanske på fel sätt?

S. Ja, men det är endast en av de många grupperna av “jag”; det är inte *helheten*. Och identifieringen praktiskt taget utesluter alla andra “jag”. Även vid vanliga tillfällen, om ni är förhållandevis icke-identifierad, kan ett “jag” göra något, medan andra “jag” kan iakttaga och se åt samma håll, åtminstone ett visst antal av dem. Men i ett tillstånd av identifiering är de fullständigt utestängda: ett litet “jag” intar då hela fältet. Detta är ett kännetecken på vårt vara, att ett litet “jag” kallar sig “jag” och då menar det hela. Det är därför jag säger att vi alltid ljuger för oss själva och för alla andra, när vi säger “jag”, ty detta “jag” är endast en liten sak, som låtsas vara det hela.

F. Vad inom oss är det som anstränger sig?

S. Återigen ett av “jagen” eller en liten grupp av dem. Vårt mål är att kunna anstränga oss rätt i självstudium och självutveckling med en större grupp av “jag”, så att denna lilla grupp av “jag”, som börjar självstudiet, kan växa och efter en tid blir tillräckligt stor och stark för att styra det hela och hålla kursen. Men i början måste den fostras i allt som vi kallar skolarbete med ett visst slags studium. Om denna lilla grupp “jag” ni börjar

med inte växer, kommer ni inte att ha styrka nog att fortsätta. Många människor påbörjar detta arbete och överger det sedan. Man kan inte göra något åt det, och man kan inte veta det på förhand. Efter någon tid kommer ni att själva kunna se, om ni har intresse och energi nog, ty arbete kräver energi och ansträngning. Ni kan få varken kunskap eller vara genom att förhålla er passiva. Ni måste vara aktiva med avseende på arbetet.

Det viktigaste att minnas och tänka på i samband med förändringen av varat är sömnen och möjligheten att vakna. Ni måste inom er själv finna vissa ideer, vissa tankar, som kommer att väcka er.

F. Finns det vissa ideer, som alltid väcker en? Jag finner nämligen vissa ideer, som hjälper mycket ena dagen och inte den andra.

S. Javisst, men ni måste hitta sådant som hjälper oftare, vissa *insikter*. Det finns en stor skillnad mellan insikt och ord. När ni väl har insett något, vet ni att det är sant. Då får ni inte glömma det. Huvudfrågan måste vara hur man skall vakna. Inse att ni sover, att alla sover! Inse sedan att enda utvägen är att vakna! Det är nödvändigt att samla kraften på ett enda faktum – sömnen och möjligheten att vakna. Om ni tänker på det och känner det, så yppar sig möjligheten. Förrän ni når denna insikt, finns det egentligen ingen möjlighet. Ni kan tala om detta system, om världar, väten, kosmos och allt annat på samma sätt som ni talar om andra saker, och det kommer inte att leda till något.

F. Om man har insikten att man sover...

S. "Om" är redan en dröm. Alla drömmar börjar med "om". Försök att tänka utan det! Ja, denna insikt är det enda. Det är nödvändigt att finna vägar till att vakna, och dessförinnan måste ni inse vad sömn är.

F. Hur skall man kunna öka sin känslomässiga inställning till systemets ideer?

S. Jämför sömn och uppvaknande! Alla arbetets ideer utgår från idén om sömnen och möjligheten att vakna. Alla andra ideer, ideer i livet, kan vara klyftiga, väl genomtänkta, men de är likafullt sovande människors ideer. Vi är så vana vid dessa inbillningsideer att vi efter en tid fattar systemets ideer på samma nivå som dessa andra ideer, vilka inte leder någon vart. Det är nyttigt att tänka att varje dag ni samlas här kan vara den sista dagen. Vi vet inte vad morgondagen kan bära i sitt sköte, men det glömmar vi vanligen. Om ni inser det, kommer er känslomässiga inställning att öka av sig själv och kommer ni att kunna tänka på vad som är verkligt viktigt.

Försök att tänka på tingens inbördes vikt! Det är ytterst nödvändigt att förstå hur man skall nalkas detta problem. Hur kan man tänka på hur viktigt något är, om man inte har något att jämföra med? Ni måste ha olika saker ni kan jämföra. Försök jämföra arbetets tankar och principer med

saker i livet!

F. Det förefaller som om de två vore varandra helt olika.

S. Det hjälper inte, om ni säger att de är annorlunda. Vi vill själva finna, och inte för akademiska ändamål, vad som är viktigare och vad som är mindre viktigt, så det är inte det rätta sättet att börja. Ni får aldrig de rätta proportionerna, det rätta jämförelsematerialet, om ni börjar på det sättet. Tänk efter, så får ni se!

F. Min svårighet ligger i att jag intellektuellt godtar att något är viktigt och givande och något annat oviktigt och icke-givande, men jag har ingen känsla för det.

S. Insikten för känslan med sig. Det måste inses oftare, förbindas med fler saker. Bara försök att i tanken gå igenom de ideer ni fått höra! Tag reda på vilka av dem som är mest tilldragande för er! Några förblir endast ord för er. Andra har ni praktiska iakttagelser eller erfarenheter av. Det hjälper.

F. Det sades att vi måste utesluta allt onödigt för att kunna gå framåt. Det tycker jag är mycket svårt.

S. Jag tror att detta är syftet med allt. Om ni gör något för ett visst bestämt ändamål, kommer ni förvisso ert mål närmare, ju färre onödiga saker ni gör. Om ni till exempel skyndar er för att hinna med ett tåg och samtidigt vill söla och läsa tidningen, kommer ni att missa tåget och ändå inte läsa tidningen. Det är bättre att taga tidningen med sig och läsa den på tåget. Men att utesluta allt är omöjligt, och det krävs inte att man gör det omöjliga. Likväl kvarstår principen att vi har så många onödigheter, som vi anser nödvändiga, att vi kan minska dem något.

F. Är det vanligt att man blir mindre intresserad av livet allt efter som man blir mer medveten?

S. Det beror på vad man menar med livet, ty detta uttryck kan ges många olika tolkningar. Man kan vara intresserad av en sida av livet, vilken är fullständigt oförenlig med andra intressen, eller man kan vara intresserad av en sida av livet, vilken kan förenas med dessa andra intressen.

F. Önskan tycks vara en förutsättning för att bli medveten, men kan önskan ändå inte bli ett hinder för medvetenheten?

S. Önskan är en invecklad sak – det är egentligen en sammansättning av en hel rad tankar, känslor och även rädslor. Önskan att vara medveten kommer, när man är rädd för maskinmässigheten. Först måste man inse att man är en maskin och sedan frukta det. Då visar sig önskan.

F. På senare tid har jag haft en ganska nedslående känsla av att jag trots arbetet fortfarande verkar fruktansvärt mekanisk.

S. Visst är vi mekaniska, och vi kan inte göra något åt det för närvarande, förrän vi känner oss själva bättre, inte bara allmänt sett utan även personligt, individuellt, ty det finns mycket som är gemensamt för alla, och det

finns många särdrag. Först studerar vi det allmänna, sedan det enskilda; och när vi känner oss själva, kommer vi att förstå var vi skall börja. Nu försöker vi bara göra elementära saker, mer för självstudiet än för de faktiska resultaten.

F. Hur kan man bota den håglöshet som tidvis faller på, när systemideer inte har någon styrka?

S. Allt går i vågor – upp och ned. Det är nödvändigt att förvärva tillräckligt minne och tillräcklig upphöjdhet, så att säga, för att man i stunder av nedslagenhet inte skall tappa tråden, inte glömma vad man har varit.

F. Men vad skall man sätta i stället för den känsla av nedslagenhet som faller på, när illusionerna upplöses?

S. Nedslagenheten kan bero på andra illusioner, som intar de försvunnas plats. De första illusionerna var fulla av hopp, och de andra illusionerna kan vara fulla av förtvivlan, det är allt.

F. Hur kan vi stärka och fasthålla stunder när vi erfar känslan och vill arbeta och använda detta i stunder när vi inte vill arbeta?

S. Genom att söka förbinda dessa stunder. När ni befinner er i detta tillstånd av att vilja arbeta, minns då andra stunder, när ni befann er i samma tillstånd, och gör en mental koppling mellan dem.

F. Men för det med sig drivkraft till att arbeta?

S. I detta system måste drivkraften komma från insikten om er nuvarande situation och om möjligheten av förändring. Eller kan det vara ännu enklare. Drivkraften till arbete kan framkallas av insikten att det är möjligt att veta mer än ni nu vet. Det andra har med kunskap att göra och det första med vara. Egentligen måste ni ha bådadera, och allt detta måste sannas. Mycket snart efter att ni börjat arbeta, inser ni att ni börjar förvärva en viss kunskap, som öppnar nya möjligheter att förstå. Ingen kan undgå detta, om han verkligen försöker arbeta. Och efter någon tid märker man inom sig förändringar, som man inte kan beskriva men som frambringar helt annorlunda inställningar. Detta är oundvikligt, så det ger en bestämd värdering och en bestämd förståelse att man får något och är på väg någon vart i stället för att stå stilla.

F. Hur kan man stärka besluten?

S. Det beror på beslutet. Först måste man veta vad som är viktigare och vad som är mindre viktigt. Om ni lär er urskilja detta, blir det inte svårt att fatta beslut. Ni måste lära er att skilja mellan maskinmässighet och medvetenhet på vår nivå. Sådant som har med arbetet att göra kan vara medvetet. Sådant som har med bekvämlighet, förvärv, nöjen, vinning att göra är mekaniskt. Sedan finns det en annan sida av saken. Om resultatet av beslutet är verkligt viktigt och har med ert arbete att göra, har ni rätt att be om råd. I ett dylikt fall måste ni särskilt försöka att inte besluta ensam.

F. Jag anser att min inställning till arbetet behöver fullständigt omprövas. Systemet är viktigt för endast ett "jag" – de andra vill inte lära sig eller förändras. Finns det något sätt på vilket jag kan få hjälp med att vilja arbeta?

S. Men vem skall göra det, om endast ett "jag" är intresserat och de andra inte? Ni talar som om ni vore något annat än dessa "jag". Ett "jag" kanske beslutar, men ett annat infinner sig och vet inte om detta. Sådant är läget, och ni måste försöka göra allt ni kan. Dröm inte om sådant ni inte kan göra och försök inte göra mer än ni kan! Ingen kan hjälpa er att vilja arbeta, ni måste själv vilja, men om ni inte gör vad ni kan, kommer ni att förlora och arbeta allt mindre. Om ni försöker minnas er själv eller hejda tankar tre eller fyra gånger om dagen, kommer detta mycket snart att ge er energi, men det måste ske regelbundet. Hur kan vi öka vår förmåga att arbeta? Endast genom att arbeta, det finns inget annat sätt. Om ni lär er att göra små ansträngningar, kommer ni att få små resultat, och om ni gör större ansträngningar, får ni större resultat.

F. Hur kan man bli säkrare på att det ligger en konkret fördel i att bli mer medveten och mindre mekanisk?

S. Det måste ni själv avgöra; finn grunderna till det! Sök först förstå vad det skulle betyda att vara mer medveten och mindre mekanisk; avgör sedan! Först då får det verklig vikt. Om jag svarar, blir det min åsikt. Det finns saker som man måste avgöra själv, först då kan de få verklig betydelse och visa verklig förståelse.

Vi vet inte vad det betyder att bli medveten. Men vi vet inte heller vårt nuvarande tillstånd, ty vi lever i illusioner. Om vi vore fria från illusioner, skulle en stark drift att taga sig ur detta tillstånd och förändras bli möjlig. Man kan inte till fullo beskriva vad denna förändring betyder, och det är bäst att inte försöka, ty inbillningen är alltid beredd att verka inom oss och bedraga oss. Bättre är att studera det nuvarande tillståndet. Om ni gör det, förlorar ni inget, ty vi har inget att förlora.

F. Ibland känner jag att jag inte har något sinne för proportioner. Hur kan jag försöka komma till rätta med det?

S. Men det är ju vad alltihop handlar om! Det är målet med hela arbetet. Allt vi gör har till ändamål att ge oss ett verkligt sinne för proportioner. Men ni kan inte få det, förrän ni arbetar, så det är nödvändigt att arbeta, och sedan, som ett resultat av arbetet, kommer ni att ha ett bättre sinne för proportioner.

F. Jag tror att den största svårigheten ligger i att finna bron mellan vårt vanliga liv och allvarligt arbete i systemet. Vilken är bron?

S. Man behöver inte söka någon bro, ty detta system ger er möjligheten att börja arbeta genast, alldeles som ni är. Samtidigt, när ni börjar tänka på de

möjliga resultaten av arbetet och på vad som händer utan något arbete, skall ni se att de är alldeles olika. I det ena fallet händer allt och i det andra fallet måste ni vara medveten för att kunna handla i enlighet med vad ni vet. Det finns ingen bro emellan dessa; vad kan det finnas för bro mellan galenskap och sunt tänkande?

F. Är det så att förändring av varat befriar en från yttre händelser?

S. Det måste ni taga reda på genom erfarenhet. Ju enhetligare ni blir i er själv och ju mer medveten ni är, desto mindre beroende av omständigheterna blir ni. Ni kommer att förstå dem bättre, finna vägen bättre, och sålunda blir ni friare. Vad beträffar det som händer senare, måste det erfaras på ytterligare stadier. Det är meningslöst att tala om det teoretiskt. Ni kan bedöma nu, efter allt jag säger, att jag försöker leda er till praktiska ting.

F. Självverinring är mycket svårare i vissa livsomständigheter. Bör man undvika sådana?

S. Det är misstag tro att livsomständigheterna, det vill säga de yttre omständigheterna, kan förändra eller påverka något. Det är en illusion. Vad beträffar huruvida man bör undvika sådana eller inte – försök undvika dem eller försök taga dem som en roll ni måste spela! Men om ni lyckas undvika dem, skall ni finna att inget har förändrats; det kan finnas undantag, men slutresultatet förblir vanligen detsamma.

F. Om vi är alltigenom svaghet och ingen styrka har, ur vilken källa skall vi då hämta sådan styrka vi behöver för att ens börja arbeta med oss själva?

S. Vi äger en viss styrka. Om vi vore alltigenom svaghet, kunde vi inte göra någonting; om vi inte ägde någon styrka alls, hade vi inget intresse för arbetet. Om vi inser vår belägenhet, äger vi redan en viss styrka, och med ny kunskap ökar denna styrka. Vi har således alldeles tillräckligt att börja med. Senare kommer styrka av ny kunskap, nya bemödanden.

F. Jag tycker att det är mycket svårt att arbeta rätt, ty jag förstår inte vad slags ansträngning, som är den rätta i ena stunden och inte i den andra.

S. Att försöka minnas sig själv är alltid rätt, om ni kan förmå er att försöka. Bara försök inse, vad ni än gör, att ni gör detta eller att ni inte gör något ni måste göra. Om ni ihärdigt försöker detta, kommer det att ge resultat. Ansträngningen att minnas er själv är huvudsaken, ty utan den kan inget annat ha någon betydelse; den måste bilda grunden till allt. Endast så kan ni övergå från det mekaniska till ett mer medvetet tillstånd.

F. Jag kan fortfarande inte se på vad sätt att minnas sig själv skiljer sig från att tänka på sig själv.

S. Att tänka på sig själv är något annat. Om ni vill minnas er själv, är det bästa att inte tänka på er själv. Så länge ni tänker på er själv, kommer ni inte att minnas er själv. Det är svårt att i ord förklara skillnaden. Det är

som om ni tänkte på er själv på en grundval och ni försökte minnas er själv på en annan grundval. Ni inser att ni inte minns er själv, att ni inte är medveten, och genom att förmå er att minnas denna frånvaro av medvetenhet börjar ni minnas er själv. Jag kan inte förklara det bättre än så. Ni får inte grepp om den rätta metoden med en gång, men om ni försöker en tid, kommer ni att finna någon särskild tankegång som hjälper er. Då kommer ni att upptäcka att om ni tänker på några särskilda saker på ett visst sätt, kommer det att få er att minnas er själv. Och detta är första steget mot medvetenhet.

F. Jag vet inte om jag minns mig själv eller inte i vissa stunder.

S. Det är tillräckligt att veta att ni inte gör det. Fånga ett ögonblick, när ni är särskilt långt ifrån att minnas er själv – i den stunden kommer ni att minnas er själv.

F. Om jag säger till mig själv, "jag kommer att minnas mig själv..."?

S. Det blir ingenting av det; så kan ni inte börja. Antingen tänk på något som kan framkalla det eller inse att ni inte minns er själv!

F. Jag inser nu, i denna stund, att jag inte minns mig själv, men det går inte längre än så.

S. Gå djupare! Inget är nödvändigare. Inse mer och mer, djupare och djupare, att varken ni själv eller andra minns, att ingen minns sig själv! Detta kommer att bättre än något annat leda er till det. Vår svårighet med själverinring beror främst på frånvaron av insikt om att vi inte minns oss själva. Senare kan mycket annat ingå däri, men om ni försöker få allt detta på en gång, får ni ingenting. Försök att iakttaga hur tiden går för er! Antag att ni befinner er på teatern eller här eller på besök hos vänner. När ni sedan kommer hem igen, ställer ni er frågan, om ni var medveten om er själv, och ni kommer att finna att ni inte var det. Eller om ni sitter i en buss, frågar ni er själv, när ni stiger av, vad som hände under färden. Ni kommer då att inse att ni aldrig minns er själv naturligt, utan att ni måste *förmå* er att göra det.

F. Hur uppstår då slumpartade glimtar av själverinring?

S. Det kan vara ett intensivt arbete hos centra, i synnerhet när en funktion betraktar en annan. När ett centrum iakttar ett annat centrum, kan intrycken vara starka nog eller stridiga nog eller hjälpsamma nog att åstadkomma själverinring. Mycket av detta slag kan ni skapa avsiktligt, ty ni kan inte lita till att ni göres självmedveten av en slump.

F. Jag anar att det inte är tillräckligt att få försäkran om att vi kommer att känna igen själverinringens tillstånd på dess särskilda smak, och jag vill veta hur vi kan känna igen det intellektuellt, utan risk för inblandning av känsla eller subjektiv tanke.

S. Känsla betyder inte inblandning. Tankefunktionen kan föra er endast

till ett visst stadium; färdas vidare får ni göra på känslan. Vad gäller självmedvetandet, som är ett tillstånd av högre medvetande, kan ingen säga att det är en fullkomligt möjlig eller lättfången erfarenhet, ty det innebär en förändring av varat. Det är därför svårt att för en mekanisk människa omtala hur hon kommer att uppfatta det och se på tingen, när hon blir mer medveten. Hon sover. Hur kan man säga hur hon kommer att uppfatta det, när hon vaknar?

Vi kan inte taga det första steget mot högre tillstånd, eftersom det finns mycket vi inte vill avstå ifrån. Var och en av oss vet mycket väl vad han måste avstå ifrån, men ingen vill göra det. Men ifråga om själverinringen är det betydligt lättare. Om man verkligen prövar alla möjliga metoder, märker man en skillnad mellan ens tillstånd och tillståndet hos en människa som inte försöker minnas sig själv.

F. När jag försöker minnas mig själv, förändras ibland min tidsuppfattning. Är det en illusion?

S. Det är fullt möjligt, men ifråga om själverinringen skall vi inte tänka på tillkommande resultat, resultat som är bisaker. Vi skall tänka endast på det bestämda faktum att vi inte minns oss själva, vilket betyder att vi sover, och att vi vill minnas oss själva, vilket betyder att vara vaken. Kanhända den subjektiva tidsuppfattningen och mycket annat förändras, men det är inte viktigt. Det viktiga är att vi sover, och det viktiga är att vi anstränger oss att vakna.

F. Hur kan jag bygga upp en verklig inriktning, en starkare målmedvetenhet?

S. Återigen detsamma – genom att bygga er själv. Ni kan bli starkare än ni själv.

F. Men vi är ju den totala summan av alla de olika "jagen". Hur kan man veta vilka "jag" man skall lita på?

S. Man kan inte veta – detta är vårt tillstånd. Vi måste handskas med oss sådana vi är, tills vi förändras, men vi arbetar med idén om en möjlig förändring, och ju bättre vi inser det hopplösa i det tillstånd vari vi befinner oss, desto mer kraft får vi till att anstränga oss att förändras.

F. Jag tycker visserligen att det är alltför lätt att förstå hur mekanisk jag är i de flesta avseenden, men jag tycker ändå att det är svårt att förlikna mina inre motsägelser med denna idé. Är detta resultatet av en ofullkomlig förståelse av liknelsen?

S. Nej. Det är lätt att förstå maskinmässigheten intellektuellt. Men att alltid minnas den, att inse den i fakta, i verkligheten, att se hur allt händer, är alltid mycket svårt. Det tar tid.

F. Hur kommer det sig att man kan se några återkommande misstag men inte hejda sig att begå dem, förrän någon påpekar dem för en?

S. Inte ens det hjälper. Man kan fortsätta med att begå dem varje dag, tills man finner orsaken. Kanske det beror på något annat, och detta på något tredje och så vidare. Till allt man vill förändra måste man finna begynnelsen. Men nu talar vi inte om förändring, vi talar om studium. Förändringen går längre. Om ni finner att något är mycket uppenbart, måste ni naturligtvis försöka ändra det, men detta gäller mest själviakttagelsen, ty om något alltid händer mekaniskt, kan ni inte ens iakttaga det.

F. Den mest grundläggande idén i systemet är den om att förändra sig själv, eller hur?

S. Det är först nödvändigt att veta vad man skall förändra. Det mest grundläggande är att känna sig själv, men som ni har hört från första början, kan ni inte känna er själv, om vissa saker inte förändras, ty i vårt vanliga tillstånd hyser vi en stark fientlighet mot varje förändring och varje slags arbete. Människor, som endast vill veta och inte går med på förändring, lär aldrig känna sig själva, liksom människor, som endast vill studera systemet intellektuellt, inte får ut något och i de flesta fall ger sig av mycket snart. Men att lära känna sig själv är en långvarig process. Först måste vi studera.

F. Måste vi inte vänta oss resultat av vårt arbete?

S. Vad är meningen med att arbeta utan resultat? Men ni kan inte vänta er dem för snart, ni kan inte vänta er *omedelbara* resultat. Ni stoppar ner en kvist i marken, men ni kan inte vänta er ett stort träd nästa år. Växande är en process.

F. För någon tid sedan sade ni att man måste se sig själv, innan man kan känna sig själv. Innebär att se sig själv en förening av själviakttagelse och själverinring?

S. Nej, endast att få en riktig bild av sig själv. Förrän ni får den, kan ni inte påbörja något allvarligt arbete, kan ni endast studera, och även det blir obetydligt.

F. Det är mycket svårt att förvissa sig om att man talar sanning för sig själv.

S. Ja, det är därför jag först sade *se* sig själv, inte *känna*. Vi har många bilder av oss själva; vi måste se dem, den ena efter den andra, och sedan jämföra dem. Men vi kan inte vid första anblicken avgöra vilken som är rätt. Det kan sannas först med upprepad erfarenhet. Detta är det som i den första gruppen i Sankt Petersburg kallades att taga mentala foton av en själv till förberedelse för att se sig själv.

F. Kan inte också upprepad erfarenhet vara felaktig?

S. Jo, vi kan bedraga oss även i sådan. Men när inslaget av känsla – samvetet – kommer in, blir detta ett sannande.

F. Hur tar man dessa mentala fotografier?

S. Utan kamera. Se hur ni ser ut, hur folk ser er i ett eller annat sammanhang. Ni måste göra det själv, även om det ibland kan vara nyttigt att fråga andra om vad de har fått för intryck av er, ty alla har en felaktig bild av sig själva. Envar står framför en spegel och ser någon annan än sig själv. Om ni gör det, kommer ni att få en uppfattning om era roller. Roller är ofta uppdelade av buffertar, så vi kan inte från en roll betrakta en annan.

F. Betyder att se sig själv att se både sina fel och vad man skall göra åt dem?

S. Ibland kan det vara så. Men ni försöker återigen få en definition och en förklaring, och jag talar om det verkliga handlandet, inte om att definiera det eller översätta det i ord. Jag menar att *verkligen* se. Antag att ni talar om en viss tavla, som ni aldrig har sett och som ni bara har hört talas om. Ni kan veta allt som är möjligt att veta om denna tavla, men om ni inte har sett den, måste ni först se den själv och sanna allt ni har hört. Att se sig själv betyder inte att man alltid ser. Man kan se sig själv en tid, sedan upphöra att se.

Man kan inte tala med en människa på allvar, förrän hon börjar se sig själv eller åtminstone inser att hon inte ser sig själv och att det är nödvändigt att göra det.

F. Ni sade en gång att det är nödvändigt att vara allvarlig ifråga om arbetet. Vad betyder det att vara allvarlig?

S. Först är det nödvändigt att hålla isär två saker: att vara allvarlig och att taga saker på allvar. När folk tänker på detta, tänker de vanligen på hur man skall taga saker på allvar, och vilka saker, men aldrig vad det betyder att vara allvarlig. Jag skall tala om för er vad det betyder. Att vara allvarlig betyder att inte taga något på allvar – annat än sådana ting ni med säkerhet vet är viktiga för det ni vill ha. Detta synes för obetydligt, men när ni tillämpar det i praktiken, kommer ni att inse att det är den enda lösningen och det nödvändigaste.

Ni förstår, människor som *inte är* kan enligt detta synsätt inte tagas på allvar. I ena stunden är de allvarliga, i nästa glömmer de allt, i åter nästa stund försöker de på nytt finna något, därefter är de ganska nöjda med vad de har. Detta betyder att de *inte är* – inte finns till. Först måste de finnas till.

F. Ni sade att vissa negativa känslor omöjliggör allvarligt arbete. Betyder det att de måste fullständigt utrotas, innan man börjar, och vad menar ni med allvarligt arbete?

S. Med allvarligt arbete menar jag inte bara studium utan också förändring. Först måste ni studera vissa saker, sedan arbeta för att förändra dem. Men eftersom inte heller studiet kan fortskrida utan en viss förändring, då ju de båda processerna studium och förändring inte är helt åtskilda, kan ett

allvarligare studium än det blotta begynnande redan kallas allvarligt arbete. Med vissa negativa känslor är allvarligt arbete praktiskt taget omöjligt, ty dessa känslor fördärvar alla resultat: en sida av er arbetar och en annan sida fördärvar arbetet. Om man alltså påbörjar detta arbete utan att besegra vissa negativa känslor, kommer man efter någon tid att befinna sig i ett sämre tillstånd än tidigare. Det har flera gånger hänt att människor omöjliggjort för sig själva att fortsätta arbetet, eftersom de ville behålla sina negativa känslor. Det fanns stunder när de insåg det, men de ansträngde sig inte tillräckligt, och senare blev de negativa känslorna starkare.

F. Vad får människor att anstränga sig?

S. Två saker får människor att anstränga sig: om de vill vinna något eller om de vill bli av med något. Men i vanliga förhållanden, utan kunskap, vet folk inte vad de kan bli av med eller vad de kan vinna.

F. Måste man genomgå långvarig träning?

S. Allt har sin egen livslängd, och om man väntar för länge, blir det värdelöst och ger endast dåliga resultat. Det kommer genvägar från tid till annan, men om vi missar dem, upphör de efter någon tid att komma. Det är nödvändigt att minnas allt som vid olika tillfällen sagts om ansträngning, ty ansträngning är arbetets grundval. Allt vi kan vinna står i proportion till ansträngningen; ju mer vi anstränger oss, desto mer kan vi vänta oss. Vi vill ha mycket stora saker, vi inser inte hur oerhört stora saker vi vill ha. I början är ansträngningarna små endast därför att vi i det vanliga livet inte anstränger oss; allt i livet gör man för att slippa arbete, så det är svårt att inse och acceptera att ansträngning är nödvändig. Alla våra tänke- och handlingsätt har tendensen att till varje pris undvika ansträngning.

F. Vad beträffar förändringen av varat förefaller den möjlig endast med ansträngningen att göra något annorlunda. Den är alltså en ond cirkel, då man ju inte kan göra något annorlunda, eftersom ens vara inte har förändrats.

S. Nej, så sker det i livet, inte i en skola. Det är annorlunda i vilket system eller i vilken skola som helst. I det vanliga livet kan man inte förändra någonting – vi tar ett steg till höger och ett till vänster, och situationen förblir densamma. Men om man arbetar under förhållanden skolan erbjuder, är det inte detsamma. Om man arbetar snabbt, sker förändringen snabbt; om man arbetar mycket litet, blir förändringen därefter. Man kan inte köpa ett stort hus för några ören – man måste betala vad det kostar. Tänk bara på det så här: hur mycket betalar ni och hur mycken förändring väntar ni er? Vi har talat tillräckligt och vi kan förstå tillräckligt. Vi måste se hur mycket vi betalar, och sedan kommer vi att se hur mycket vi kan få. Vi kan inte vänta oss mer. Är det klart? Hur många verkliga ansträngningar gör vi? Om vi bedrar oss själva, kan vi inte veta det, men om vi inte be-

drar oss själva, kan vi se hur mycket vi kan vänta oss.

I sig själv är ansträngningen ingen hjälp, ty man vet inte vart man skall rikta ansträngningen. Därför behövs en skola. Sådan människan är, kan hon lära sig mycket, om detta visas henne och förklaras, men om hon själv får tag i det, fattar hon det fel och tar miste eller får helt enkelt inte tag i det. Om det inte vore så, behövdes ingen skola – skulle åtminstone några människor av sig själva få tag i detta. Men det kan de inte; ingen kan det.

F. Då kan man inte få ut så mycket av böcker?

S. Man kan få några ideer, men en människa får en sak och missar tio andra. Det finns faktiskt böcker, där mycket djupa hemligheter står skrivna, men folk kan läsa dem och aldrig nå dessa hemligheter. Det är helt tryggt. Återigen hänger detta samman med grundidén att förståelsen beror icke endast på kunskapen utan också på varat. Därför behöver man en skola. I skolan kan man inte bedraga sig själv, och i skolan kan man få sig förklarat varför man inte kan förstå. Det betyder att det inom en själv finns något man måste övervinna för att förstå mera. Vi ser inte oss själva, men med hjälp, med studium, kan vi se mycket mera. Det finns olika grader i seendet.

F. Men om man fattar en föresats...?

S. Det är bara ett ord. Om ni vore starkare, kunde ni fatta föresatser. Sådan ni är, kan ni fatta hur många föresatser ni vill, och ni kommer att fortsätta att tala om föresatser. Det viktiga är vår svaghet i allt. Vi kan ha vackra planer; vi kan säga att vi vet vad vi vill ha; vi kan rent av ha ett mål, men vi kan inte "göra" något. Det är därför vi måste lära. Vi måste lära oss hur man gör små saker först, steg för steg. Vi måste börja med små ansträngningar. Om vi inte gör små ansträngningar, förblir vi desamma – ena stunden här, nästa stund inte här. Men om vi gör små ansträngningar och minns dem, ger det en linje, en riktning.

F. Vilket är bästa sättet att anstränga sig i stunder när man känner behovet av att förändras?

S. Det är nödvändigt att veta vad som menas med förändring. Också kan ansträngningen inte beskrivas. När vi förstår vår belägenhet, kan inre motsägelser och mycket annat ge oss en tillräcklig impuls för att vi skall anstränga oss. Det är insikten om sömn, om inre splittring, buffertar, negativitet och det obehagliga med allt sådant, som ger oss impulsen.

F. Jag tror att jag har förändrats en smula, alltsedan jag har börjat åhöra dessa föreläsningar. Är det kanske inbillning?

S. Nej. Säkert har ni förändrats, ty ni börjar förstå vissa saker ni tidigare inte kunde ha förstått. Men det kanske inte räcker. Varje liten sak ni lär förändrar något, men kanske behövs det mer av förändring. Det är ju alltid en stor förändring i jämförelse med hur det skulle ha varit utan detta; men

förändringen kanske inte är stor nog i förhållande till behovet av att få till stånd mer av förändring eller att få något annat, ty förändringen kommer inte av sig själv. Den kommer som ett resultat av en bestämd ansträngning i en bestämd riktning. Behovet av ansträngning kvarstår alltid. Studium är omöjligt utan en viss kamp, ty det finns mycket mekaniskt som pågår i oss och som inte kan användas i processen att förvärva kontroll.

F. Var finns det kännetecknen som visar att vi har förändrats eller inte förändrats?

S. Mycket kan sägas om detta. Det är svårt att göra, men om ni kunde föreställa er vad som skulle ske er, om ni inte vore i förbindelse med något slags arbete, skulle detta besvara er fråga; om ni kunde jämföra er själv med er själv sådan ni skulle vara.

F. Framkallar man inte allt fler "jag", allteftersom man kämpar för att förändras?

S. Ni kommer alltjämt att ha många "jag", de försvinner inte, men ni kommer att kunna styra dem och ordna dem på visst sätt.

F. Vi har fått höra att det är nyttigt att kämpa med mekaniska vanor, men det sades också att det inte är klokt att försöka ändra saker. Kan detta förklaras ytterligare?

S. Det jag sade om att inte försöka ändra saker avsåg människor i vanliga livsförhållanden, utan skola, utan disciplin, utan arbetets metoder. Jag sade då att i det vanliga livet kan människor inte ändra något inom sig, ty genom att ändra en sak ändrar de omedvetet någon annan. Utan att veta hur man gör det är det alldeles meningslöst. Men i arbetet, i synnerhet efter en tid, föreligger inte längre denna risk, ty genom att göra allt man uppmanas göra undgår man denna möjlighet av felaktig förändring, då ju felaktig förändring alltid sker i någon av de gagnlösa funktionerna. Om man förändrar något på det vanliga sättet, börjar man antingen ljuga mer eller vara mer identifierad eller uttrycka mer av negativa känslor, ty alla dessa saker påverkas mer eller mindre lätt. Men i arbetet har vi många säkerhetsanordningar, framför allt själverinringen, som hindrar att något annat mekaniskt träder i stället för det mekaniska ni förstör. Dessutom måste ni förstå att för att kunna förändra något är det nödvändigt att veta hur saker hänger samman och hur man gör det, och man kan inte göra det, förrän det förklaras hur man börjar. Det finns bestämda utgångspunkter, och för att verkligen förändra något måste man följa den anvisade vägen. Till exempel är det nödvändigt att ändra vårt felaktiga sätt att tänka, att göra vårt tänkande mindre formativt. Men först måste vi finna exempel på formativt tänkande. Sedan kan vi kämpa med uttryck av negativa känslor, med kraven på hänsyn, med inbillning – allt detta är olika sätt att kämpa med vanor. Samtidigt kan man också kämpa med andra vanor, men ens

kamp tjänar endast själviakttagelsen, ty man kan inte förändra dem. Man kan förändra dem endast genom de angivna kanalerna. För att direkt kämpa med vanor och erhålla riktiga resultat är det nödvändigt att ha mer kunskap – vi vet inte tillräckligt ännu. Men det skadar inte, eftersom denna ansträngning uppvägs av själverinringen.

F. Varför har ingen själv upptäckt utgångspunkterna?

S. Därför att ett "jag" upptäcker något men att i samma stund ett annat "jag" blir intresserat av något annat och tar all energin; sedan medan det andra "jaget" arbetar, uppstår ett tredje "jag" och så vidare. Människan springer alltid åt olika håll samtidigt. Vi inser inte hur viktigt detta är.

F. Jag inser inte hur man kan komma någon vart, såvida man inte försöker gå emot vanor och försöker ändra sitt vardagsliv.

S. Jovisst måste man göra något åt det. Frågan är vad man måste förändra. Människor försöker alltid ändra sådant som inte är viktigt, och det som är viktigt bortser de ifrån och skjuter upp till morgondagen.

F. Finns det några goda vanor?

S. Vanor hos rörelse- och instinktcentra kan vara goda vanor. Vanor hos intellekt- eller känslacentra kan aldrig vara nyttiga.

F. Är alla vanor slag av identifiering?

S. En del vanor är helt ordinära och oskadliga, men om ni börjar sätta hinder i vägen för dem, ger det er bra material för själviakttagelse och kommer ni att kunna urskilja identifieringen, när den inträder. Denna kamp inför friktion, och utan friktion skulle ni inte märka er själv, skulle ni leva liksom i en tät dimma, utan att märka det. Men det andra steget beror på ert beslut – ni kan helt enkelt bli irriterad av denna friktion eller ni kan utnyttja den.

F. Borde vi inte göra så litet som möjligt i vårt nuvarande medvetenhets-tillstånd?

S. Vi måste studera oss själva. Vi kan inte göra något förrän vi vet: först måste vi veta vad vi är och vad vi skall göra. Men i dessa föreläsningar har jag redan givit er flera saker ni kan göra.

Man kan studera sig själv sådan man är. Det är mycket viktigt att studera det. Och, jag säger det återigen, från de allra första stegen måste man försöka ändra vissa saker, ty i vårt tillstånd av kaos kan vi inte studera oss själva. Vi måste införa en viss ordning. Vi vill göra en lösöreförteckning för vårt hus, och så börjar vi skriva upp vad som finns i det; men antag att, medan vi gör det, andra människor i huset ständigt flyttar omkring möblerna eller att möblerna flyttar sig själva. Detta är vad som faktiskt händer – möblerna flyttar sig själva, så att man måste fästa dem på bestämda platser.

Skolkunskap är kunskap, som förvärvats genom högre centra. Det är

alltså en helt annan metod. Vi får vissa principer och vissa indelningar, som inte är kända på vanligt sätt, och om vi börjar studera oss själva ur denna synvinkel, kommer vi att upptäcka många nya saker. När man helt förvissat sig om dessa indelningar och dessa principer, då upptäcker man, när man iakttar sig själv enligt denna grund, saker man inte kan upptäcka utan att känna dem. Med det vanliga intellektet ser vi saker endast ottydligt och blir de orediga: vi kan inte skilja det ena från det andra, så vi blandar samman saker. Men om vi får veta hur vi skall göra det, kan vi indela dem också med vårt vanliga intellekt.

F. Iakttagelsen hos människa 1, 2 och 3 är alltså mer invecklad, mer omständig, men inte nödvändigtvis felaktig?

S. Iakttagelsen kan vara alldeles riktig, men om hon inte vet hur hon skall dela in sina iakttagelser, kan hon inte nå fram till rätta resultat. Väldigt mycket bygger på rätta indelningar.

F. Är det bra att först börja göra iakttagelser av en indelning?

S. Nej, det kan man inte göra, ty man kan inte veta vad man bäst kan göra i ett visst ögonblick. Gör vad ni finner att ni kan göra bäst. Ni kanske till exempel beslutar att iakttaga den intellektuella funktionen, men i stället kanske ni hamnar i ett känslotillstånd. Ni kan inte göra först ett, sedan ett annat och därefter ett tredje, förrän ni har kontroll. Och kontrollen kommer sist.

F. Kan man draga stor fördel av att iakttaga såväl andra som sig själv?

S. Ja men det finns farliga ögonblick. Om man är i stånd att tillämpa på en själv det man finner hos andra, så kan det vara rätt, men i regel tror man att andra människor är en sak och man själv något helt annat. I det fallet kanske man ser saker hos andra människor och aldrig tillämpar dem på sig själv.

F. Det förefaller som om själviakttagelsen och själverinringen bleve svårare i tillstånd av kroppslig trötthet eller när man inte mår bra. Hur kan man övervinna detta beroende?

S. Vår kropps tillstånd är tillstånd under vilka vi lever, så vi får iakttaga och minnas eller inte minnas oss själva i dessa tillstånd, om vi avser att göra det. Vi kan inte börja med att söka ändra kroppstillstånden.

F. Visst liknar iakttagelse introspektion, den vänder ju allting inåt?

S. Nej, introspektion är detsamma som inbillning, den är okontrollerad. Den är oanvändbar och ger ingenting. Men när man iakttar, vet man vad man gör och varför man gör det, vad man vill uppnå, vad man vill veta. Det är inte introspektion, det är att studera en mycket invecklad maskin. Det är egentligen mekanik, inte psykologi. Psykologin kommer senare.

F. Hur kommer det sig att man kan iakttaga sig själv och alltjämt fortsätta att göra samma löjliga dumheter?

S. Därför att det inte finns en enda människa, utan flera. En människa ser på och en annan fortsätter med dumheterna. Om ni kan se de olika människorna inom er i ett fall, är det bra. Om ni kan se dem i flera fall, börjar det bli obehagligt. Om ni alltid kan se dem, är det arbetets begynnelse.

F. Jag har iakttagit att jag är mycket onaturlig. Om man är litet mer vaken, betyder det då att man är naturligare?

S. Inte nödvändigtvis, ty sådana som människor är i det vanliga livet, befinner de sig i ett mycket dåligt tillstånd, så för att med tiden bli naturliga, måste de först bli onaturliga. Man kan inte räkna på att bli naturlig med en gång. Det vore möjligt, om vi började på rätt nivå, men vi börjar på en lägre nivå.

F. Hur kommer det sig att, om man förlorar kontakten med systemet, alla hinder uppenbarar sig i sin värsta gestalt? Man är mer negativ, man ägnar sig mer åt meningslöst prat och så vidare.

S. Tack vare arbetet får man ett slags ny kontroll och förlorar samtidigt den mekaniska kontrollen. Om man förlorar känningen med arbetet, mister man denna mycket lilla medvetna kontroll och har redan förlorat den mekaniska kontrollen. Resultatet blir att man är sämre därän.

F. Varför finns det hos mig mer motstånd mot att arbeta enligt systemet än mot arbete av andra slag?

S. Därför att arbete av andra slag är mekaniskt, och det mekaniska motståndet är mindre mot mekaniskt handlande. Men om ni utför en ursprungligen medveten handling, möter den allt möjligt motstånd.

F. Kan någon djup chock, som inträffar i livet, vara gynnsam för ens arbete?

S. Ja, men sådana chocker kan inte ersätta arbetet. Allt som kan förvärvas inom medvetenhetsutvecklingen kan förvärvas endast genom ansträngning. En chock kan inte ersätta ansträngningen; den kan påverka centra men inte medvetenheten. Medvetenheten utvecklas inte eller växer inte av sig själv. En chock kan kortvarigt öppna högre centra och förbinda en med dem för en stund. Den kan för en viss tid koncentrera all energi, som finns i vår kropp och som är utspridd överallt i den, och draga den samman. Man kan då vakna för en stund, men i regel sjunker man sedan i ännu djupare sömn. Man kan rent av förlora medvetandet eller befinna sig i ett mycket lågt tillstånd efteråt. Ingen chock kan alltså öka mängden medvetenhet; detta är mycket viktigt att förstå. Folk blandar vanligen ihop begreppen medvetenhet och funktioner. Bådadera måste utvecklas, men att det ena utvecklas medför inte att det andra gör det.

F. Vad menar ni med utveckling av funktioner?

S. Om centra är i balans och uppnår en tillräcklig hastighet, blir de förbundna med högre centra. Detta är det lättaste sättet att förstå det, men det

kan också beskrivas annorlunda. I detta medvetenhetstillstånd kan vi vara medvetna endast om arbetet i lägre centra; i tillstånd av självmedvetande kan vi vara varse mera. Men först måste vi börja rengöra.

F. Jag förstår att ingen ansträngning att vara medveten någonsin är bortkastad, och likväl förlorar vi genom att vara negativa den energi vi skapar. Hur kan bådadera vara sanna?

S. Detta är ett stort misstag, ty det är alldeles emot arbetets principer att säga att inga ansträngningar kan vara bortkastade. Människor kan göra ansträngningar livet igenom, och dessa kan alla vara bortkastade, om de gör dessa felaktigt. Tag till exempel en felaktig skola, vilken som helst som har ett slags förvrängd uppfattning. Människor, som hör till en sådan skola, kan göra oerhörda ansträngningar, som alla kan vara förgäves. Också kan man anstränga sig rätt någon tid, varefter, om man slutar, alla de ansträngningar man gjort är förgäves. Ansträngningar kan alltså kastas bort, om de inte åtföljes av rätt inställning och av andra ansträngningar.

F. Vad förklarar den känsla av brådska som uppstår hos en själv i ett bättre tillstånd?

S. I början är det magnetcentrum, ty det har en dunkel insikt om att de vanliga uppfattningarna, avsikterna, möjligheterna är överkliga. När man sedan börjar studera, blir i en viss stund insikten om sömn känslomässig och vinner styrka. Avsaknad av förståelse innebär avsaknad av känsla. Endast formativa centret kan arbeta utan känsla. Varje rätt insikt blir emotional, känslomässig. Ett av våra hinder är att vi är för tråkiga, inte känslomässiga nog. Intellectet är en mycket svag maskin. Det är därför känslucentrum måste vara fritt från negativa känslor, ty i annat fall förbrukar vi all energi på dessa och kan inget göra.

F. Alstras någon energi genom själviakttagelse?

S. Javisst. Varje slags arbete alstrar energi, men vissa slag alstrar en så liten mängd, att det är nödvändigt att anstränga sig fortlöpande under lång tid för att alstra tillräcklig energi. Och något annat slags arbete kan alstra mycken energi genast. Ibland kan en ansträngning förefalla mycket liten och i verkligheten vara mycket stor, och ibland kan en skenbart mycket stor ansträngning vara mycket liten.

F. Hur kan jag lära mig att *känna* mera? Jag lever så mycket i huvudet. Jag får ut för litet av livet, och det finns en mur emellan mig och systemet.

S. Detta är ett problem som alla har, ty om människor kunde känna mera, skulle mycket bli lättare för dem. Men de har länge omedvetet skapat så många skyddsanordningar mot att känna, att det inte kan finnas några känslor för närvarande. Det är nödvändigt att finna en början; utan en början är ingenting möjligt. Ni måste börja någonstans; det finns sådant som är svårare och annat som är mindre svårt. Vad ni egentligen behöver

är mer iakttagelse och ett visst slags tänkande om er själv eller om något annat. Om ni framhärdar i detta tänkande, kan det göra er känslomässig; men själv måste ni finna vad det är; det är omöjligt att ge allmänna råd, som passar alla. Varje människa har några egenskaper, som för henne närmare ett känslotillstånd; det är nödvändigt att finna dessa. Vad som än händer senare, måste man för närvarande börja på detta sätt.

F. Innan jag kom in i arbetet, var jag full av små hänförelser. Jag inser att många av dem byggde på inbillning, men nu har jag nästan ingen känsla alls.

S. Som jag just sade, är detta ett av våra största problem – hur man gör sig själv mer känslomässig – ty vi kan inte komma långt med enbart intellektet. Det enda som gäller är att anstränga sig – att anstränga sig och att minnas olika linjer i arbetet, att försöka att inte vara identifierad, att försöka att minnas sig själv, att försöka det ena och det andra – anstränga sig, anstränga sig... Om ni anstränger er tillräckligt, kommer ni att bli mer känslomässig. Men att detta är en fråga som människor ständigt ställer – eller om de inte ställer den, känner de ändå av detta problem – visar att människor inte anstränger sig tillräckligt.

F. Ni säger att mer ansträngning är nödvändig. Menar ni ansträngning att känna känslor eller ansträngning att arbeta?

S. Det är helt enkelt ansträngning att arbeta. Ni kan inte anstränga er att känna er känslomässig, ingen ansträngning hjälper er i detta – *men ni kan anstränga er*. Om ni gör något, kan ni göra det utan ansträngning, försöka göra så litet som möjligt, eller ni kan lägga mycken ansträngning i det. Känslan kan framträda endast såsom resultat av ett visst tryck. I vanliga förhållanden, i det vanliga livet, händer det bara; något händer och för er in i ett känslotillstånd. Frågan är hur vi skall frammana känslan, hur vi skall göra oss känslomässiga. Och jag säger att i vårt nuvarande tillstånd finns det endast ett som gäller – ansträngning. Men inte ansträngning att frammana känsla. Det finns ingen sådan ansträngning. Men mycket stark, oavbruten ansträngning i varje slags arbete ni utför gör er mer känslomässig efter någon tid – givetvis inte med en gång. En viss tid av ansträngningar på olika linjer måste öka era känslor.

F. Varför skall det vara så svårt att göra ansträngningar?

S. Ansträngningar kan se svåra ut, därför att vi inte är förberedda i vårt tänkande; vi tänker inte rätt om dem. Vi godtar inte ens mentalt att det är nödvändigt att göra ansträngningar. Detta vållar den största svårigheten. Nödvändigheten av att göra ansträngningar kommer som en chock, som en ny sak.

F. Jag kan inte med ansträngning nå ett tillstånd, som ibland kommer av en slump.

S. Ni säger att det kommer av en slump. Om det är det jag menar, kommer det som resultat av era ansträngningar, men det kommer inte just då. Men om ni inte hade ansträngt er, skulle det inte ha skett, ens av en slump, så det sker egentligen inte slumpmässigt. Ju fler ansträngningar ni gör, desto fler sådana slumpartade stunder av själverinring, förståelse, känsla får ni. Allt detta är resultat av ansträngning. Men i detta fall kan vi inte sammanbinda orsak och verkan. Att vi inte kan sammanbinda dem beror förmodligen på många små saker, såsom identifiering, inbillning och liknande sådant. Men orsaken finns där, och i ett visst ögonblick åstadkommer den resultat. Vi får aldrig vänta oss omedelbara resultat. Det är nödvändigt att arbeta länge med att skapa bestående rättesnören för att få omedelbara resultat; och även detta kommer endast i tillstånd av starka känslor. Om vi med vilja eller önskan eller avsikt kunde bli mer emotionala, skulle mycket bli annorlunda. Men det kan vi inte. Känslomässigt står vi mycket lågt, och det är därför det mesta av det arbete vi nu utför, också om vi verkligen gör det, inte kan ge omedelbara resultat. Men ingen riktig ansträngning går förlorad, något blir alltid kvar, men den måste följas av andra och större ansträngningar. Den första frågan gäller därför hur man skall bli mer känslomässig, och det kan vi inte bli, annat än indirekt, genom att anstränga oss. Den andra frågan gäller hur man skall använda känslotillstånd, när de kommer, och det är vad vi måste förbereda oss för, eftersom det är möjligt. Känslotillstånd kommer, och vi förlorar dem på identifiering och liknande. Men vi skulle kunna använda dem.

F. När känslotillstånd kommer, är enda sättet att förlänga dem att minnas sig själv?

S. Jag sade: använd dem! Om ni minns er själv, ser ni säkerligen många sätt att använda detta tillstånd, när det kommer; det handlar om att iakttaga. Det ger er en annorlunda förmåga att tänka, en annorlunda förmåga att förstå. Det kan inte beskrivas, ty det måste vara en personlig upplevelse.

F. Kan man använda känslor för att se mer objektivt?

S. Ja, det kan man, när man har kontroll över dem. Man kan använda känslor som bestämda redskap för att förvärva kunskap, endast om man kan kontrollera dem. Och vad betyder kontrollera? Det betyder att inte tillåta identifiering och krav på hänsyn. Att kontrollera är andra steget, att studera är första steget.

Vi talar om känslor, men många av dem känner vi endast till namnet. De är så blandade med annat, vi identifierar oss med dem så mycket att vi inte inser allt vi kan få ut av dem, om vi kunde taga dem rätt. Allt som vi kallar känslor – vrede, fruktan, leda – kan vändas upp och ner, och då finner vi att de har en helt annan smak. Alla känslor kan bli nyttiga, de är

ett slags fönster eller ytterligare sinnen. Men nu kan vi inte använda dem annat än för att skapa nya illusioner. Om vi använde dem för att se tingen sådana de är, skulle vi lära mycket nytt.

F. Hur kan vrede eller hat hjälpa?

S. Genom att ni vänder det mot er själv. Hata er själv, finn inom er själv vad ni skall hata! När man blir arg på sig själv, kan man se mycket.

F. Då innebär detta självkritik?

S. Mer än så; kritik är blott och bart intellektuell, men detta är *känsla*. All intellektuell verksamhet är förberedande material, och sedan börjar känslolocentrum att arbeta med detta material. Tankecentrum kan av sig självt inte hjälpa oss att vakna. Endast arbete med känslolocentrum kan göra detta, och vi kan vakna endast genom obehagliga känslor – att vakna genom behagliga känslor har ännu inte uppfunnits. Det obehagligaste är att gå emot sig själv, mot ens åsikter, övertygelser, böjelser. Att vakna är inte något för dem som fruktar obehagligheter, är endast för dem som vill vakna och inser vad det innebär att sova och att det behövs mycken hjälp, ett kraftigt omskakande. Detta är vad det egentligen handlar om: hur man ger sig själv ständiga omskakningar och hur man går med på det.

F. Det förefaller i viss mån möjligt att träna tanke- och rörelsecentra, men kan ni säga hur vi skulle kunna träna känslolocentrum?

S. Vi kan börja på två sätt: först, som jag redan ofta sagt, genom att inte uttrycka negativa känslor. Vi har bevis för att det är möjligt; vi ser ju att vi av rädsla inte gör det. En soldat, till exempel, uttrycker inte sina negativa känslor inför sin överordnade, ty han vet att han straffas strängt, om han gör det. Om det är möjligt att avstå mekaniskt, så är det möjligt att göra det medvetet. Vi kan påverka våra känslor genom att skilja tanken från känslorna. Tanken kan icke endast tränas utan även läras att stå vid sidan om och iakttaga känslorna. Sedan, efter en tid, börjar känslolocentrum inse att det inte är mödan värt att fortsätta, om tanken inte följer med.

I regel har var och en av oss sådär fem, sex slag av känslor för vissa tillfällen. Var och en kan alltså på förhand veta vad som kommer att hända; repertoaren är mycket begränsad, så vi kan och måste studera oss själva från denna synpunkt. Det är egentligen mycket lättare än vi tror, och det är fullt möjligt att förutse vad som kommer att ske. Om vi talar allvarligt med oss själva i en halvtimme, kan vi hedja våra känslor, ty vi känner alla associationer som framkallar dem. Det vore inte lätt, om vår repertoar av känslor vore obegränsad; men känslorna för morgondagen är mycket begränsade; ni vet mycket väl att det vore svårt att tänka på någon ny. Men ni måste känna alla associationerna mycket väl, och ni måste känna de sätt på vilka associationerna vanligen kommer.

Det är det svåraste; känslolocentrum är det starkaste centrum vi har. För-

nuftet vill hejda känslan, men det är svagt, och känslan är stark. Man kan hejda den endast indirekt och inte i samma stund.

F. Är det dåligt att försöka?

S. Nej, det är bra. Sedan kan ni så småningom komma underfund med hur ni skall hejda den, ty det kan man göra endast med skicklighet. Det enda sättet är att skapa nya inställningar motsatta de känslor ni vill hejda. Sedan kan i det långa loppet inställningen visa sig starkare än känslan.

Det finns alltså två sätt att stoppa känslan: för det första genom att vara medveten, för det andra genom att skapa rätta inställningar. Men i varje särskilt fall är en annorlunda inställning nödvändig, så det är ett långvarigt arbete. Vi är inte endast maskiner, vi är redan skadade maskiner. För att reparera maskinen är det nödvändigt att arbeta hårt.

F. Vad föreslår ni för skyddande inställning mot negativa känslor?

S. Som jag sade – försök först att minnas er själv! Om ni är medveten om allt som pågår inom er, kan ni stoppa dem, när de fortfarande är små. När de är stora, kan ni inte göra det. När ni sedan iakttar er själv, finner ni sådant som gör er mer sovande, mer mekanisk. Ni måste skilja sådant från annat, som kan vara till gagn.

F. Detta handlar om en själv. Men hur skall man skydda sig för andras negativa känslor?

S. Vår identifiering leder andras negativa känslor till oss; den gör oss mottagliga för dem. Om ni har ett bestämt fall, kan ni visualisera möjligheten att inte vara identifierad, och ni kommer då att se att ni blir mindre mottaglig. Men pröva det i verkligheten; det är ännu bättre än att visualisera det. Förhållandet mellan identifiering och negativa känslor är ingen teori, det kan lätt sannas. Identifieringen är lättare att förstå än känslorna; det finns hundratals olika negativa känslor, men identifieringen är alltid densamma. Det första steget mot icke-identifiering är själviakttagelse. Man måste ge akt på alla intryck i samma stund de kommer in. Identifieringen verkar både i attraktion och i repulsion

F. Jag ser maskinmässigheten i en högre grad nu, och detta tycks draga in mig i en större identifiering och rädsla och en känsla av att vara fångad.

S. Om ni menar rädslan för maskinmässigheten inom er, kan denna rädsla ha ett nyttigt ändamål, ty ni vet redan tillräckligt om den, hur ni skall kämpa med den, hur ni skall sätta er emot den.

F. Jag har försökt hejda uttrycket av negativa känslor för att kämpa med maskinmässigheten, men dessa ansträngningar uttöms mycket fort, och behovet av att vakna faller i glömska.

S. Så är det därför att ni prövar det på små känslor. Om ni försöker att inte uttrycka starka negativa känslor, kommer ni att hålla er vaken längre. Om ni mindes att kämpa emot att visa verkligt starka känslor, skulle ni i det

rätta ögonblicket inse skillnaden.

F. Jag förbryllas av frågan om att uttrycka negativa känslor: om det ligger bortom vanlig mänsklig erfarenhet att hysa positiva känslor, och vi blir tillsagda att inte uttrycka negativa känslor, betyder det att vi inte skall uttrycka några känslor över huvud taget?

S. Nej, det är nödvändigt att lotsa sig fram mellan de två. Vi måste vara så känslomässiga som möjligt, ty vi går miste om många insikter, ideer, uppslag därför att vi i den stunden inte är känslomässiga. Många insikter kommer genom känslan. Vi har inga positiva känslor, men vi kan säga att vi har negativa känslor och behagliga och obehagliga känslor som inte är negativa.

F. "Positiv" betyder väl icke-negativ?

S. Ja, och dessutom mycket mera. En känsla, som inte kan bli negativ, ger en oerhörd förståelse, har ett ofantligt insiktsvärde. Den förbinder saker, som i ett vanligt tillstånd inte kan förbindas. Att ha positiva känslor är något som religionerna råder och anbefaller, men de säger inte hur man skall få dem. De säger, "Ha tro, visa kärlek". Hur då? Kristus säger, "Älsken edra fiender". Det är inte menat för oss; vi kan inte älska ens våra vänner. Det är detsamma som att säga till en blind, "Du måste se!" En blind kan inte se, annars vore han inte blind. Det är vad positiv känsla betyder.

F. Hur kan vi lära oss att älska våra fiender?

S. Lär att älska er själv först – ni älskar inte er själv nog; ni älskar er falska personlighet, inte er själv.

Det är svårt att förstå Nya Testamentet eller buddhistiska skrifter, ty de är anteckningar som gjorts i en skola. En rad i dessa skrifter avser en nivå och en annan en annan nivå.

F. Har ni ett namn för en känsla, som inte är negativ?

S. Det kan vara behag eller lidande. Men båda kan bli negativa, ty tendensen finns där: varje känsla kan antingen bli negativ eller ge upphov till andra negativa känslor.

F. Utgör inte instinktcentrum en god ersättning för känslacentrum? Till exempel kärlek till djur och små barn...

S. Vi kan inte tala om djur, när vi talar om människan. Instiktiva negativa känslor har sin egen plats och sina egna normala orsaker, men känslacentrum lånar deras resultat och ersätter med inbillade orsaker. Det är mycket intressant att se bristen på symmetri mellan behagliga och obehagliga känslor. Behagliga känslor kan inte växa mycket, de är begränsade. Obehagliga känslor kan växa. Men detta avser endast vårt nuvarande medvetenhetstillstånd; i ett annat tillstånd återupprättas symmetrin, ty där kan även behagliga känslor växa. Självfallet kan vi inte sanna detta, förrän vi

befinner oss i ett annat medvetandetilstånd. Varför kan obehagliga känslor växa? Därför att det inte finns några gränser för maskinens abnorma tillstånd. Men behagligheterna är begränsade till våra förmågor av uppfattning. Detta är en av de obehagliga sidorna av vår situation.

F. Jag tror att vi är så vana vid att bedöma efter resultat att min svårighet ligger i att jag inte kan bedöma huruvida jag har åstadkommit något eller inte, när jag anstränger mig i arbetet.

S. Det förstår jag. Men det är ju för tidigt att tala om resultat. Den tid kommer, och det kan bli mycket snart, när ni börjar se vissa resultat, men inte ännu. I vanliga förhållanden bedömer vi efter resultat. Om vi studerar ett språk, vet vi att vi efter någon tid kommer att kunna läsa korta meningar, därefter korta stycken, sedan noveller. Men om ni tar den psykologiska sidan av arbetet, måste ni anstränga er att iakttaga, anstränga er att minnas er själv, och till en början får ni inga synbara resultat. Sedan, efter en tid, kommer ni att se några resultat, men ni kan inte räkna på det.

F. Men hur kan jag avgöra huruvida jag har grundlagt något inom mig, något som för mig vidare?

S. Det kan endast ni besvara. Det beror på er – hur mycket ni förstår, hur mycket ni är förberedd. Ena dagen råder en situation, nästa dag en annan situation. Ena dagen arbetar man, nästa dag kanske man gör ett litet misstag, som kan medföra att man förlorar alla resultaten av sitt arbete. Dagen därpå kanske man arbetar igen. Man förändras hela tiden, så fram till ett visst bestämt stadium är det omöjligt att säga något.

F. På vilket stadium är det som människan inte kan förlora något?

S. Det ligger så långt borta att det är meningslöst att diskutera det. Vi kan förlora allt. Men också denna förmåga att inte förlora kommer stegvis. På ett visst stadium är det en sak människan inte kan förlora, på ett senare stadium är en annan sak oförlorbar och så vidare. Det kommer med litet i sänder.

F. Jag vill veta hur jag skall öka min värdering av arbetet.

S. Det är omöjligt att besvara denna fråga, ty endast ni kan veta hur ni skall öka er värdering av arbetet. Ni måste tänka; ni måste jämföra vanliga ideer med dessa ideer; ni måste försöka finna i vilken bemärkelse dessa ideer hjälper er. Allt vi gör i arbetet har tendensen att öka värderingen, så försök att inte missa något som ges, ty alla ideer har detta syfte. Varje princip ökar er värdering av arbetet, kan inte minska den. Men det kan inte finnas någon särskild metod för detta.

F. Jag undrar om ens begär att få annat i livet stjäls lika mycket från ens begär att arbeta.

S. Inte nödvändigtvis. Det finns så mycket vi kan ha i livet och ändå arbeta. Det är alldeles fel att tro att de alltid är motstridiga – men de *kan*

vara motstridiga. Man kan begära sådant i livet som på ett eller annat sätt omöjliggör arbetet. Man måste lära sig att välja mellan begär, ty somliga ting är oförenliga. Det är formativt att dela in saker i sådana som finns "i livet" och andra som finns "i arbetet" och lägga ihop allt, som ni gör. Ni måste indela bättre, se bättre.

F. Finns det något sätt att skilja mellan viktigt och oviktigt? Hela mitt liv är fyllt av oro över vad jag skall göra härnäst, och jag förlorar hela idén om systemet ur sikte.

S. Det kan endast erfarenheten visa, och en uppriktig inställning. Om ni är uppriktig, eller försöker vara uppriktig, och samtidigt försöker iakttaga dessa saker, kommer ni efter en tid att inse att svårigheten med att urskilja blir allt mindre, och ni kommer att se vad som är oviktigt. Man kan inte beskriva vad som är viktigt och vad som inte är det, eftersom det är subjektivt; ena stunden är en sak viktig, nästa stund någon annan. Återigen kommer personligheterna in här: det som är viktigt för en personlighet kan vara oviktigt för en annan.

Till det första man skall komma ihåg hör de olika personligheterna inom oss och att inte tänka "jag", allra minst när man befinner sig i ett känslomässigt tillstånd. Personligheter, som bygger på vad man tycker om och inte tycker om, är alltigenom felaktiga; man måste alltid börja med den personlighet som bygger på magnetcentrum. Då kan man se andra personligheter, huruvida de motverkar den eller inte. Denna idé om olika personligheter, idén om att ni inte är en, att ni är många, måste alltid hänga samman med själverinring.

F. Jag har aldrig kunnat få något bevis för att någon har uppnått själverinring.

S. Ni kommer inte att få se beviset. Om alla andra människor kunde minnas sig själva och ni inte kunde det, skulle det inte hjälpa er.

F. Jo, det skulle det, ty de skulle ha mer information.

S. För sig själva, inte för er. Ni måste bevisa det för er själv. Ingen kan bevisa det för er.

F. Att vi arbetar med oss själva betyder väl inte att vi utan vidare får högre medvetande?

S. Nej, det kan ta mycket lång tid. Vi vill förvärva kontroll över högre medvetenhetstillstånd, men systemet talar om att dessförinnan förvärva kontroll över vanliga förmågor, över tankar, över känslor, och om att vi, när vi förvärvar denna kontroll, måste göra oss av med vissa saker och skapa möjligheten av själverinring. Först måste vi alltså förvärva kontroll över enkla, vanliga saker. Först därefter kan vi vänta oss mera. I detta system går man steg för steg framåt; man kan inte hoppa.

F. Jag finner att jag hindras från att tänka praktiskt på systemets ideer

genom en förstörande inställning, som börjar med att jag söker finna svårigheter och invändningar. Vilken är den bästa metoden att försvaga denna inställning?

S. Att studera. Det är faktiskt intressant som en iakttagelse, ty det finns många människor, inte nödvändigtvis endast de i arbetet, som lever endast på invändningar; de anser sig duktiga endast när de kommer på en invändning mot något. När de inte kommer på någon invändning, tycker de att de inte arbetar eller tänker eller gör något.

Jag märker av de frågor människor ställer att de inte förstår hur nya saker kommer. Svårigheten ligger i att vi är alltför vana vid att tänka i absoluta begrepp – allt eller intet. Men det är nödvändigt att förstå att allt nytt först kommer som glimtar. Det kommer och försvinner sedan, kommer åter och försvinner igen. Först efter en viss tid blir dessa glimtar längre och sedan ännu längre.

F. Hur kan vi förlänga dessa glimtar?

S. Genom att upprepa de orsaker som framkallade dem. Jag vill inte ge något exempel, ty det leder till inbillning. Det enda jag tänker säga är att man till exempel med vissa ansträngningar att minnas sig själv kan se sådant man nu inte kan se. Våra ögon är inte så begränsade som vi tror; det finns mycket som de kan se men vi inte märker.

F. Vilka är våra största svårigheter?

S. Avsaknad av förståelse och tröghet i förståelsen, ty förståelsen kommer vanligen omkring två år efteråt. En annan princip, som jag redan talat om och som måste ihågkommas, består i att arbetet inte väntar, inte förblir detsamma. Ena året ställer vissa krav, följande år kräver något annat, och så pågår det. Och i allmänhet förekommer det att människor är redo för de krav som gällde för två år sedan. Människor som vill fortsätta måste höja sina krav på sig själva, och det skall inte ske på mitt förslag: ni måste själva tänka i vilket avseende och i vilken form rättesnöret skall höjas. Ni måste tänka på detaljerna – sådant som ni i början fick endast som råd måste nu bli regler för er (men inte i bemärkelsen av "skolregler" med den gängse betydelsen av "skola"). Det nödvändiga däri måste förstås. Vi har kommit till det stadium där vi måste vara allvarliga, och detta betyder självbegränsning, att begränsa den falska personligheten. Om "jaget" skall bli fritt hänger på om vi vill begränsa den falska personligheten; båda kan inte vara fria tillsammans, det ena eller det andra måste offras.