

KAPITEL III

Att studera sig själv och att förbättra sig själv – Medvetenhetstillstånd och funktioner – Medvetenhetens grader – Funktionernas indelning – Själverinring – Maskinmässighet – Att studera funktionerna hos de fyra centra – Den vidare indelningen av centra – Uppmärksamheten – Formativa apparaten – Felaktigt arbete hos centra – Fyra slag av energi – Att täta läckor – Negativa känslor – Att hejda yttringarna av negativa känslor – Att ändra sin inställning.

I DETTA SYSTEM, SOM STUDERAR MÄNNISKAN såsom en ofullständig varelse, läggs särskild vikt vid individens studium av sig själv. I den bemärkelse som här avses är studiet av oss själva nödvändigtvis förbundet med idén om förbättring av oss själva. Sådana vi är kan vi använda mycket litet av våra förmågor, men genom vårt studium utvecklas de. Studiet av oss själva börjar med studiet av våra medvetenhetstillstånd. Människan har rätt att vara självmedveten, även sådan hon är, utan att behöva först förändras. Objektiv medvetenhet förutsätter många förändringar hos henne, men självmedvetenhet kan hon äga nu. Ändå äger hon den inte, ehuru hon tror sig äga den. Hur har denna illusion uppstått? Varför tillägger sig människan självmedvetenhet? Hon gör det, eftersom den är hennes rättmätiga tillstånd. Om hon inte är självmedveten, lever hon under sin rättmätiga nivå, använder hon endast en tiondedel av sina förmågor. Men så länge hon tillägger sig sådant hon äger endast såsom möjlighet, arbetar hon inte för att uppnå detta tillstånd.

Därnäst uppstår följande fråga: varför äger människan inte självmedvetenhet, om hon ändå äger alla nödvändiga anordningar och organ därför? Grunden till detta är hennes sömn. Det är inte lätt att vakna, ty sömnen har många orsaker. Ofta ställs frågan: har alla människor möjligheten att vakna? Nej, inte alla, blir svaret, mycket få är i stånd att inse att de sover och att göra de ansträngningar uppvaknandet kräver. Först måste människan vara beredd, måste förstå sin belägenhet; sedan måste hon ha tillräcklig energi och en tillräckligt stark önskan att kunna göra sig fri.

I hela detta märkligt sammansatta, som människan är, finns ett enda som kan förändras: medvetenheten. Men först måste hon inse att hon är en maskin, så att hon kan draga åt vissa skruvar, lossa andra och så vidare. Hon måste studera; det är där hennes möjlighet av förändring börjar. När hon inser att hon är en maskin och när hon vet något om sin maskin, skall hon inse att

hennes maskin kan arbeta i olika medvetenhetstillstånd och därför försöka få maskinen i ett bättre tillstånd.

I detta system får vi veta att människan har möjlighet att leva i fyra medvetenhetstillstånd men att hon, sådan hon är, lever i endast två. Vi vet också att våra funktioner indelas i fyra kategorier. Vi studerar därför funktioner av fyra kategorier i två medvetenhetstillstånd. Samtidigt inser vi att vi då och då får glimtar av självmedvetenhet och att det som hindrar oss från att få fler sådana glimtar är att vi inte minns oss själva – att vi sover.

Den första nödvändiga insikten vid ett allvarligt studium av oss själva är att medvetenheten har grader. Man måste komma ihåg att man inte övergår från ett medvetenhetstillstånd till ett annat, utan att de läggs till varandra. Detta innebär att, när man sover i sin säng och sedan vaknar, den relativa medvetenhetens eller "dagsömnens" tillstånd läggs till nattsömnens tillstånd; att, om man blir medveten, detta tillstånd läggs till "dagsömnens" tillstånd; och att, om man förvärvar den objektiva medvetenhetens tillstånd, detta läggs till självmedvetenhetens tillstånd. Det finns inga tvära övergångar från ett tillstånd till ett annat. Varför inte? Därför att varje tillstånd består av olika skikt. Liksom man i nattsönnen kan vara mer eller mindre sovande, så kan vi i det tillstånd, vari vi nu befinner oss, vara närmare självmedvetenheten eller fjärmare från den.

Det andra, som är nödvändigt vid ett allvarligt studium av oss själva, är att studera funktioner genom att iakttaga dem, lära sig att rätt indela dem, lära sig att känna igen dem var och en för sig. Varje funktion har sin egen syssla att sköta, sin egen specialitet. Dessa måste man studera var för sig, så att man klart uppfattar skillnaderna mellan dem och minns att de styres av olika centra eller hjärnor. Det är mycket nyttigt att tänka på våra olika funktioner eller centra och inse att de är helt oberoende av varandra. Vi inser inte att vi har fyra självständiga väsen inom oss, fyra av varandra oberoende hjärnor. Vi försöker alltid reducera allting till en enda hjärna. Instinktcentrum kan existera helt åtskild från de övriga centra, rörelse- och känslocentra kan existera utan tankecentrum. Vi kan föreställa oss att vi har fyra människor inom oss. Den som vi kallar instinktmänniskan är en fysisk människa. Också rörelsemänniskan är fysisk men med andra böjelser. Sedan har vi den sentimentala eller emotionala människan, känslomänniskan, och den teoretiska eller intellektuella människan, tankemänniskan. Om vi betraktar oss själva ur denna synvinkel, blir det lättare att inse var vi gör det huvudsakliga felet ifråga om oss själva: att vi ser oss själva såsom en enda och alltid densamma.

Vi har inga möjligheter att se våra centra, men vi kan iakttaga funktioner. Ju mer vi iakttar, desto större material får vi. Denna indelning av funktionerna är mycket viktig. Det är endast med kunskap som vi kan styra någon av våra

förmågor. Det är endast om vi känner funktionens egenskaper och hastighet, som vi kan styra den.

Iakttagelse av funktioner måste vara förbunden med studium av medvetenhetstillstånd och medvetenhetsgrader. Man måste klart förstå att medvetenhet och funktioner är två helt olika saker. Att röra sig, att tänka, att känna, att taga emot sinnesintryck – dessa är funktioner; de kan verka helt oberoende av om vi är medvetna eller ej; de kan, med andra ord, verka mekaniskt. Att vara medveten är något helt annat. Men om vi blir mer medvetna, så ökar det omedelbart skärpan i våra funktioner.

Funktioner kan liknas vid maskiner, som arbetar i olika ljusförhållanden. Dessa maskiner är sådana att de kan arbeta bättre i ljus än i mörker; varje gång som ljuset ökar, arbetar maskinerna bättre. Medvetenheten är ljuset och maskinerna är funktionerna.

Att iakttaga funktioner kräver långvarigt arbete. Det är nödvändigt att finna många exempel på varje funktion. Då vi studerar dem, finner vi oundvikligen att vår maskin inte fungerar som den borde; vissa funktioner är som de skall vara, medan andra är icke-önskvärda i ljuset av det mål vi satt oss. Vi måste nämligen sätta mål, ty utan mål kan inget studium ge något resultat. Om vi inser att vi sover, blir målet att vakna. Om vi inser att vi är maskiner, blir målet att sluta vara maskiner. Om vi vill bli mer medvetna, måste vi studera vad det är inom oss som hindrar oss att minnas oss själva. Vår uppgift är alltså att införa en viss värdering av funktioner enligt deras nyttighet eller skadlighet för själverinringen.

Det finns således två linjer i studiet: studiet av våra centras funktioner och studiet av onödiga eller skadliga funktioner.

F. Är iakttagelse metoden i detta studium?

S. Man kan finna mycket på det sättet, och det kan bereda marken för vidare studium, men det är otillräckligt i sig. Genom blotta själviakttagelsen kan man inte fastställa de viktigaste indelningarna av en själv, vare sig vågräta eller lodräta indelningar, ty det finns många olika indelningar; kan man inte veta de olika medvetenhetstillstånden och skilja ens funktioner åt. Man måste känna de huvudsakliga indelningarna, annars kommer man att göra fel och inte veta vad det är man iakttar.

Människan är en mycket invecklad maskin. Hon är egentligen inte en maskin utan en stor fabrik, som består av många olika maskiner, vilka alla arbetar med sin egen hastighet, går på sitt eget bränsle, fungerar enligt sina egna villkor. Det är alltså inte en fråga om enbart iakttagelse utan även om kunskap, och denna kunskap kan människan inte få ur sig själv, ty naturen gjorde inte den kunskapen instinktiv – den måste förvärvas av intellektet. Instinktivt kan människan veta vad som är surt och sött och liknande sådant,

men där slutar också den instinktiva kunskapen. Människan måste alltså lära, och hon måste lära av någon som har lärt före henne själv.

Om ni allvarligt bemödar er att iakttaga era egna funktioner, skall ni inse att ni vanligtvis, vad ni än gör, vad ni än tänker, vad ni än känner, inte minns er själva. Ni inser inte att ni är närvarande, att ni är här. Samtidigt skall ni finna att ni kan öka er förmåga av själverinring, om ni gör tillräckliga ansträngningar under tillräckligt lång tid. Ni kommer att börja minnas er själva oftare, ni kommer att börja minnas er själva djupare, ni kommer att börja minnas er själva i samband med fler ideer – idén om medvetenhet, idén om arbete, idén om centra, idén om självstudium.

Men frågan är *hur* man gör för att minnas sig själv, hur man gör sig själv mer medveten. Första steget är att inse att vi inte är medvetna. När vi insett detta och iakttagit det under någon tid, måste vi försöka fånga oss själva i ögonblick då vi inte är medvetna, och därmed kommer vi så småningom att bli mer medvetna. Denna ansträngning visar oss hur föga medvetna vi är, eftersom det i vanliga livsomständigheter är mycker svårt att bli medveten. Här försätter ni er i ett konstlat tillstånd; ni tänker om er själva, "jag sitter här" eller "jag är mig själv" – och inte ens då kan ni göra det särskilt mycket. Men när ni i vanliga omständigheter tänker på något eller talar eller arbetar, avleds ni av allt och kan ni inte minnas er själva. Detta uttryck, "minnas sig själv", har valts med avsikt, ty i vardagligt tal säger vi ofta, "han glömde sig" eller "han kom ihåg sig själv i tid". Vi använder detta uttryck endast med avseende på negativa känslor som går till ytterlighet, men i själva verket glömmet vi alltid oss själva, och med undantag för mycket sällsynta ögonblick kommer vi aldrig ihåg oss själva i tid.

F. Är själverinringen den första processen i detta system?

S. Den utgör centrum i den första processen, och den måste fortsättas, den måste tränga in i allt. Till en början förefaller detta ogörligt, eftersom man försöker minnas sig själv och finner att man under långa tidsskeden inte ens kommer ihåg att försöka; sedan börjar man åter minnas det. Men de mödor man gör sig är aldrig bortkastade; något börjar samlas, och i ett visst ögonblick, när man befinner sig i ett vanligt tillstånd och man annars skulle ha varit helt identifierad och försjunken i något, finner man att man kan stå vid sidan om och styra sig själv. Ni vet aldrig i förväg när eller hur det infinner sig. Ni får göra det ni kan – iakttaga er själv, studera och framför allt försöka minnas er själv. Sedan, i något visst ögonblick, kommer resultatet.

F. Hur börjar man använda sitt minne i betydelsen av att minnas sig själv?

S. Själverinring har egentligen ingenting med minnet att göra. Det är bara ett uttryck. Det betyder självmedvetenhet, vara varse sig själv. Man måste vara medveten om sig själv. Det börjar med tankeprocessen att försöka minnas sig

själv. Denna förmåga att minnas sig själv måste utvecklas, ty i självakttagelsen måste vi försöka studera våra funktioner var för sig – tankefunktionen åtskils från känslofunktionen, instinktfunktionen åtskils från rörelsefunktionen. Detta är mycket viktigt men inte lätt.

F. Menar ni att vi borde arbeta med att iakttaga dessa funktioner?

S. Ja, i vissa skeden under dagen måste vi försöka se vad vi tänker, hur vi känner, hur vi rör oss och så vidare. Vid ett tillfälle kan ni inrikta er på tankefunktionen, vid ett annat på känslofunktionen, sedan på instinktfunktionen eller rörelsefunktionen. Försök till exempel taga reda på vad ni tänker på, varför ni tänker och hur ni tänker på det. Försök iakttaga sinnesförmimmelser såsom intryck av värme, kyla, det ni ser, det ni hör. Sedan kan ni varje gång ni rör er se hur ni rör er, hur ni sitter, hur ni står, hur ni går och så vidare. Det är inte lätt att skilja instinktfunktioner åt, ty i vanlig psykologi blandas de ihop med känslofunktioner. Det tar en viss tid att lära sig urskilja dem.

F. Är det någon mening med att försöka bryta vissa vanehandlingar, såsom att gå till sängs vid en viss tidpunkt?

S. Sådana mekaniska omläggningar kan vara till nytta i första början av självstudiet, men de kan inte ge några varaktiga effekter. De kan hjälpa er att se något ni annars inte skulle ha sett, men i sig själva kan de inte åstadkomma någon förändring. Förändringen måste komma inifrån, genom förändring av medvetenheten, från det ögonblick då ni började minnas er själv eller ännu tidigare, när ni började inse möjligheten att komma ihåg er själv och att detta verkligen är viktigt. Det händer dock tyvärr ofta att människor börjar bra och sedan förlorar viljan att anstränga sig.

F. Blir mekaniskt handlande sämre av att iakttagas? Jag menar fysiskt arbete.

S. Utan arbete på medvetenheten kommer alla våra sidor, som kan bli medvetna, att bli allt mer mekaniska. Endast mycket enformigt och oförändrat arbete är helt och hållet mekaniskt. Om arbetet endast är litet mer sammansatt, blir det sämre, ju mer mekaniskt det utföres. Inget arbete gagnas av maskinmässighet – man måste ständigt anpassa sig själv och ändra metoderna för att kunna göra ett gott arbete, och därför måste man vara medveten om vad man håller på med. Att vara effektiv i fysiskt arbete betyder inte att vara maskinmässig. Utbildning gör oss inte mer mekaniska. Att vara skicklig i sitt arbete betyder att utföra det intelligent.

F. Rörelse- och instinktcentra tycks arbeta jämnare och mer normalt än tanke- och känslocentra. Vad beror det på?

S. På att vi annars skulle gå till vänster i stället för till höger och aldrig komma dit vi ville. Och om instinktcentrum vore såsom tanke- och känslocentra är nu, skulle en människa snart förgifta sig själv. En viss grad av normal funktion är nödvändig för instinkt- och rörelsecentra. Andra centra

kan bli vansinniga utan att detta genast skadar människan.

För att förstå människans maskinmässighet är det mycket nyttigt att lära sig tänka på henne som en maskin, att studera denna maskins funktioner och att förstå hur funktionerna i huvudsak är indelade, inte bara i allmänhet, inte bara i teorin, utan att studera dem i deras verksamhet, att lära sig hur de arbetar. Fördelningen av funktionerna är endast en första indelning, ty envar av de fyra är i sin tur indelad i flera. Allt detta måste man studera och förstå genom iakttagelse, eftersom det teoretiska studiet inte ger samma resultat, inte leder till samma slutsatser, inte visar samma verklighet som det praktiska. Exempelvis är det endast ett fåtal system, som medger att det finns ett instinktcentrum eller ett instinktintellekt, och inget annat system jag känner till medger att det finns ett självständigt rörelseintellekt. Likväl har rörelseintellektet en mycket viktig uppgift i vårt liv, så om det inte finns med i schemat, misslyckas vi i våra försök att iakttaga människan. Detta är särskilt fallet i nutida psykologi, ty eftersom man inte medger rörelsepsykets existens, blir det många felaktiga slutsatser om orsaker till processer i psyket. Rörelsecentrum är mycket viktigt att studera och iakttaga, eftersom det även har andra funktioner vid sidan om rörelse i rummet, såsom till exempel efter-apning, vilken är en mycket viktig funktion hos människa 1. Dessutom styr rörelsecentrum drömmar, och inte bara drömmar nattetid utan även drömmar i vaket tillstånd – dagdrömmar. Och eftersom vi tillbringar större delen av vårt liv i antingen verkliga drömmar eller dagdrömmar, är studiet av rörelsefunktionen synnerligen viktigt. Vi tror att tanke- och känslolivet är viktigare, men i själva verket styr instinkt- och rörelsefunktionerna större delen av vårt liv. Rörelsecentrum har alltså många värdefulla och många värdelösa funktioner.

F. Finns det något samband mellan mekaniskt beteende och rörelsecentrum?
S. Nej, "rörelsecentrum" betyder endast det intellekt vars rättmätiga funktion är att styra rörelserna. "Rörelse-" och "mekanisk" är alltså inte sak samma. Varje centrum kan vara mekaniskt; varje funktion kan vara mer mekanisk eller mindre mekanisk, mer medveten eller mindre medveten. Visst finns det inom oss mekaniska processer, som inte behöver bli medvetna, såsom de fysiologiska processer som igångsätts och styres av sitt eget intellekt. Men det är våra handlingar som helhet betraktade, både de vi utför för oss själva och de som inbegriper andra, som kan bli skadliga, om de lämnas utan uppsikt.
F. Är tal alltid mekaniskt? Jag talar ofta innan jag hinner hejda det.

S. För det mesta. Detta är en av de första saker man skall iakttaga och kämpa med. Det är mycket svårt att iakttaga och svårt att kämpa med, men det måste göras.

F. Förut trodde jag att jag genom att prata om mina iakttagelser formulerade

dem. Men nu känner jag att det finns fara för att iakttagelsen försvinner, då jag talar om den.

S. Det finns mycket olika slag av tal. Man kan tala för talets egen skull eller man kan *förmå* sig själv att tala, möda sig om att tala. Tal kan vara vakenhet, och det kan vara sömn.

F. Kan vi få veta något sätt, på vilket vi kan anstränga oss mer att iakttaga?

S. Om ni intar en mer krävande ställning, till exempel står eller sitter på ett ovanligt sätt, kommer ni inte att kunna sluta iakttaga. Att vi inte iakttar oss själva beror på att vårt liv har blivit för bekvämt. Om man är hungrig, trött eller om man fryser, iakttar man sig själv. Men med civilisationen har vi inga starka fysiska förmågor. Vi mildrar allting, innan det hinner bli så starkt, att det får oss att iakttaga.

F. Är det dylika iakttagelser ni vill att vi gör? Jag trodde det handlade om att iakttaga inre tillstånd.

S. Allting är nyttigt. Det är nödvändigt att studera såväl maskinen som den psykologiska sidan. Man kan inte studera det ena utan det andra. Man måste veta hur maskinen fungerar.

F. Hur vet man hur många centra det finns?

S. Genom iakttagelse. På det vanliga sättet kan man iakttaga fyra olika funktioner, vilka uppenbarligen härrör från olika källor, styrda av olika principer. Självakttagelsen visar detta helt tydligt, och efter någon tid kan man inte blanda ihop dem.

F. Hur kommer det sig att vår tids psykologer inte har dragit denna slutsats?

S. Det kommer sig därav att de inte vet något om det. Denna indelning av centra verkar mycket enkel. Men att man inte känner till den, visar att det vanliga tänkandet inte kan upptäcka den. Det vanliga tänkandet, såsom det kommer till uttryck i den gängse psykologin, endast anar att något är annorlunda men kan inte klart skilja det ena från det andra. Den idén kommer i stället från skolorna, i likhet med den fullständiga idén om indelningen i fyra medvetenhetstillstånd. Den senare idén kan man finna i litteraturen, men beskrivningen avviker från den riktiga; varför vi återigen finner att det är en lära, som härrör från skolor och måste förklaras muntligt. Det finns vissa saker som kan beskrivas i böcker, och andra saker som aldrig kan rätt beskrivas.

F. Idén om centra är alltså en gammal idé?

S. Den är mycket gammal, men vi kan inte finna den på egen hand, vi måste få undervisning om den. Om vi får sådan undervisning, kan vi sedan iakttaga oss själva och finna att det är en sann idé, men på egen hand kan vi inte upptäcka den. Detta bevisas av fakta, ty denna idé har man inte kommit på.

F. Var finns centra belägna?

S. Det saknar betydelse, eftersom varje centrum upptar hela kroppen. I vår kropp finns inte en enda cell, som inte styres av alla centra. Detta får man dock inte fatta alltför bokstavligt. Man kan exempelvis inte säga att intellektet styr varenda cell, så det finns begränsningar. Men på det hela taget är det riktigt att varje centrum styr hela kroppen på sitt eget sätt, olikt de andra. Men vi kan inte lära känna den fysiska sidan av saken genom vanlig iakttagelse. Vi kan emellertid studera funktioner, och det ger oss allt material vi behöver.

F. Man kan alltså iakttaga med intellektet?

S. Man kan inte göra något annat. Det är den enda del av oss som till viss del står under vår kontroll, så att vi kan använda intellektet att iakttaga med. Senare kanske man kan träna andra centra att iakttaga, men det blir inte möjligt på länge. Naturligtvis får andra centra inte vara i vägen. Om man exempelvis identifierar sig känslomässigt med något, kommer det att hindra ens iakttagelse. Man vill tänka på en sak, men den ger en ständigt andra tankar, andra associationer. Vi får arbeta länge från tankecentrum, men samtidigt måste vi förstå att vi inte kan komma så långt med det, eftersom det har bestämda gränser. Det för oss fram till en viss punkt, varifrån vi inte når längre, såvida vi inte kan använda känslocentrum. Men då måste känslocentrum först tränas. Man måste lära sig att inte uttrycka negativa känslor, och endast om man gör detta under tillräckligt lång tid, kan annat få sin förklaring.

F. Man kan inte låta sina känslor vägleda en utan ens intellekt, eller hur?

S. Om vi vore normala, skulle vi kunna låta dem göra det, men vi är inte helt normala, så det kan hända att känslorna leder oss rätt eller styr oss fel. Det finns ingen garanti om att de leder oss dit vi vill – vi kanske vill åt ett visst håll, medan känslorna leder oss åt ett annat.

F. Skulle känslorna behöva utveckla en egen intelligens?

S. Jag håller helt med er, men vad innebär det? Först och främst innebär det att man måste lära sig att behärska yttringarna av alla obehagliga känslor. Först då kan man känslomässigt veta vad man skall göra därefter.

F. Ni säger att tanke- och känslofunktionerna är fullständigt skilda åt, men är det inte mycket svårt att se skillnaden?

S. Nej, det är inte alls svårt, det kräver bara en smula tålmod och iakttagelse. Efter en kort tid kommer ni att kunna klart inse vad som är tanke och vad som är känsla.

F. Är det ofta de tre centra arbetar samtidigt?

S. Ja, men "samtidigt" kan ha olika betydelser. Det är mycket sällan de arbetar samtidigt med samma sak. Funktioner av alla fyra slagen kan inställa sig samtidigt men då arbeta med olika saker. Ett exempel på alla fyra funktionerna i samtidigt arbete med samma sak vore konstnärligt skapande.

På grund av att centra arbetar samtidigt, blir deras funktioner mycket

blandade; ändå är det möjligt att urskilja dessa. Detta är själviakttagelsens och självinsiktens begynnelse: vi har att först förstå de olika funktionerna och sedan börja dela in dem.

F. Hur kommer det sig att rörelsecentrum kan hejda inbillningen? Exempelvis har jag funnit att trädgårdsarbete eller kroppsarbete av vilket slag som helst hjälper mig att hejda inbillningen.

S. Det betyder att det var samma centrum, som ägnade sig åt inbillning, som nu ägnar sig åt kroppsarbetet. Det bara bevisar att inbillning är en funktion i rörelsecentrum.

F. Jag kan inte inse varför det skulle vara så viktigt att studera centra.

S. Det är mycket viktigt att inse att vårt intellekt är delat i fyra intellekt, att det inte finns någon enhet i oss, att de fyra intellekten eller funktionerna är varandra helt olika. Först den insikten ger den rätta bilden av oss själva.

F. Hur kan man skilja mellan känsla och instinkt?

S. Det är en mycket viktig fråga, som man själv måste besvara genom iakttagelse och studium. Instinktiva känslor är alltid förbundna med något fysiskt. Eftersom nutida psykologi inte skiljer mellan instinktiva känslor och andra slags känslor, blir det en del svårigheter med att förstå skillnaden. Men när ni vet att de är helt olika, blir det också möjligt att skilja dem åt.

F. Finns det något som kan styra oregerliga organ eller celler?

S. Ja, instinktcentrum. Tror ni att vi skulle kunna överleva en halvtimme, om instinktcentrum inte arbetade? Det vet vad som är rätt och felaktigt arbete i varje organ. Det försöker alltid få dem att arbeta rätt. Vi tror att organen arbetar av sig själva – det är inbillning. De styres av instinktcentrum. Detta är rätta innebörden av "instinkt" vad människan anbelangar.

F. Har godleken av vårt intellekt någon betydelse för förvärvet av medvetenhet?

S. Ja, eftersom vi måste börja med intellektet. Vårt tankecentrum är bättre utvecklat eller, med andra ord, står mer under sin egen kontroll. Känslocentrum är mindre ansvarsfullt. Eftersom vi har mer makt över vårt tankecentrum, får vi använda det, tills vi antingen blir mer medvetna eller lär oss att effektivare använda de andra funktionerna och styra dem bättre än vi nu gör. För närvarande har vi ingen kontroll över instinkt- och känslofunktionerna och endast ringa kontroll över rörelsefunktionen. Det är yttre impulser, som sätter dem i gång. Vi kan inte vara glada eller sorgsna utan anledning, och anledning betyder något utom oss. Senare måste arbetet utföras i känslocentrum, eftersom den huvudsakliga energin finns där. Tankecentrum är endast en tillfällig hjälp men för närvarande allt vi har.

Jag vill berätta litet mer om centra till er hjälp att förstå situationen. Vissa centra är delade i två halvor – positiva och negativa halvan. Denna delning är

mycket tydlig i tanke- och instinktcentra. I tankecentrum är det “ja” och “nej”, bejakelse och förnekelse. Allt arbete i tankecentrum består av jämförelse. Instinktcentrums indelning är helt uppenbar: lust och smärta. Allt instinktliv styres av detta. Vid en ytlig betraktelse förefaller det som om även känslacentrum bestod av två halvor – behagliga och obehagliga känslor. Men så är det i själva verket inte. Alla våra våldsamma och nedslående känslor och, allmänt sett, det mesta av vårt psykiska lidande har samma karaktär – det är onaturligt, och vår organism har intet egentligt centrum för dessa negativa känslor; de arbetar med hjälp av ett konstgjort centrum. Detta konstgjorda centrum – ett slags svulst – bildas inom oss efterhand och med början i tidig barndom, ty ett barn växer upp, omgivet av vuxna med negativa känslor, och tar efter dem.

F. Finns inte instinktiva känslor som är negativa?

S. Det finns sådana som är negativa, men med all rätt. De är alla nyttiga. Den negativa halvan av instinktcentrum är en väktare, som varnar oss för faror. Det är i känslacentrum, som negativa känslor är mycket skadliga.

Vidare är varje centrum delat i tre delar: tankedelen, känslodelen och rörelsedelen, även kallad mekaniska delen. Rörelsedelen av varje centrum är den mest mekaniska och den mest använda delen. I allmänhet använder vi bara de mekaniska delarna av centra. Även känslodelarna använder vi bara tillfälligtvis. Tankedelarna använder vi i vanliga fall mycket sällan. Detta visar hur vi begränsar oss själva, hur vi använder endast en ringa del, den svagaste delen, av vårt organism.

När vi börjar iakttaga oss själva, är det mycket lätt att urskilja dessa tre delar. Mekaniska delarna behöver ingen uppmärksamhet. Känslodelarna kräver ett starkt intresse eller en stark identifiering, uppmärksamhet utan ansträngning eller avsikt, ty i det fallet är det föremålet självt, som med sin egen dragningskraft drar uppmärksamheten till sig och håller den kvar. I tanke-delarna måste vi själva rikta och styra uppmärksamheten.

När ni fått större erfarenhet av att styra uppmärksamheten, kommer ni att förstå vad jag menar, så att ni genast kan skilja det ena från det andra. Handlingens karaktär visar er först vilket centrum ni befinner er i, och sedan visar uppmärksamhetens karaktär vilken del av centret det är.

Det är särskilt viktigt att iakttaga känslodelarna och att studera de ting som drar uppmärksamheten till sig och håller den kvar, eftersom det är de som skapar inbillningen. Studiet av uppmärksamheten är en mycket viktig del av självstudiet, och om ni börjar iakttaga denna tredelning av centra, vid sidan av den större indelningen i fyra centra, kommer det att ge er möjlighet att se mindre detaljer, vilket hjälper er att studera uppmärksamheten.

F. Är det möjligt för oss att skänka uppmärksamhet åt något utan att bli

identifierade?

S. Visst är det det. Man måste hålla isär uppmärksamhet och identifiering. Uppmärksamheten kan styras; identifieringen är mekanisk.

F. Sade ni att vi har tre slag av uppmärksamhet?

S. Nej. Uppmärksamheten är en. Det finns inte flera slags uppmärksamhet. Men ibland kan man handla utan uppmärksamhet alls – man kan utföra många saker, till och med normala, logiska saker, utan någon uppmärksamhet. I andra fall är det föremålets egen dragningskraft, som fångar uppmärksamheten och håller den kvar, och i tredje fallet styr man själv uppmärksamheten.

F. Jag finner att om jag styr min uppmärksamhet om så bara en kort stund, så kan jag inte inbilla mig något.

S. Alldeles riktigt, ty inbillningen äger rum i mekaniska delar av centra, utan uppmärksamhet. Om man riktar uppmärksamheten på något, upphör inbillningen.

F. Är det endast i tillstånd av själverinring, som man kan styra sin uppmärksamhet?

S. De båda har med varandra att göra men är inte samma sak. Det är i vanliga livet möjligt att styra sin uppmärksamhet utan själverinring. Människor kan ibland styra sin uppmärksamhet och utföra intressant arbete utan att veta något om själverinring. Styrd uppmärksamhet ligger mycket nära själverinring, men det är likväl en skillnad mellan dem. Uppmärksamhet kan råda i endast ett centrum, medan själverinring kräver arbete i tre eller rent av fyra centra.

F. Är det inte mycket lätt att styrd uppmärksamhet blir till identifiering?

S. Nej, det är två helt skilda saker. Den ena är maximum av kontroll, den andra minimum av kontroll. Det finns ingen möjlighet av kontroll under identifiering.

F. Kan man uppmuntra tankecentrum till arbete?

S. Odlå uppmärksamheten! Då skall ni se att det ger annorlunda resultat. Tänk med uppmärksamhet! Tillåt er inte att tänka mekaniskt! Mekaniskt tänkande övergår i inbillning.

F. Vad är skillnaden mellan att göra saker medvetet och avsiktligt?

S. Vi kan inte tala om att göra saker medvetet, eftersom vi inte är medvetna. Vad beträffar att göra saker avsiktligt – om ni utför ett visst arbete och måste rikta uppmärksamheten på det, så kommer, antingen ni märker det eller ej, en del av er möda att bestå i att hålla uppmärksamheten riktad på det ni gör. Men om arbetet blir helt mekaniskt, så kan ni tänka på något annat och ändå utföra arbetet med era händer. Då är det mekaniska delen av centret som arbetar. Om ert arbete kräver av er att ni ständigt tänker, finner ut nya lösningar, ständigt anpassar arbetet, så måste ni arbeta med tankedelar av centra.

Mekaniska delen av tankecentrum har ett eget namn. Ibland talar man om den som ett särskilt centrum och kallar den då formativa centret eller formativa apparaten. De flesta människor använder endast denna del, använder inte de bättre delarna av tankecentrum. Men ideerna i detta system eller besläktade ideer kan formativa apparaten inte alls förstå. Formativa apparaten har mycket bestämda begränsningar. En egendomlighet för den är att den jämför endast två ting, som om det funnes endast två ting på området ifråga. Vidare kan man säga att formativa centret tycker om att tänka i ytterligheter; exempelvis vet det antingen allting eller ingenting. Ett annat av dess kännetecken är att genast söka motsatsen. Man kan finna många exempel på formativt tänkande. Om jag till exempel säger att ni måste göra det eller det, så säger någon, "Men ni sade ju att vi inte kan göra!" Om jag säger att detta kräver viljekraft, så säger någon, "Hur skall det gå, vi har ju ingen vilja!" Om jag talar om att vara mer medveten eller mindre medveten, säger någon, "Men vi har ju ingen medvetenhet!" Allt detta är exempel på formativt tänkande.

F. Kan ni ge något exempel på rätt bruk av formativa apparaten?

S. Om tankecentrum arbetar normalt, det vill säga om de andra delarna av centret gör vad de skall, så sköter även formativa centret sin uppgift rätt. Vad vi här talar om rör endast dess felaktiga arbete. Det rör inte bara formativa centret utan alla mekaniska delarna av centra. Farliga blir de först när de börjar arbeta felaktigt. Det finns alltså ingen anledning att oroa sig över deras rätta arbete; vad man måste försöka göra är att utmönstra deras felaktiga arbete. Känslencentrums mekaniska del vill utföra den högre delens arbete, och detsamma gäller formativa centret – det vill ensamt utföra tankecentrums arbete, och till följd därav sker den vanliga människans hela intellektuella liv i mekaniska delen av centret.

F. Hur förklarar ni då att människor stundligen lever i de högre delarna av centret? Man kan ju ibland få en idé.

S. Vissa sammansättningar av ideer kan "inträffa", men det är kontroll vi vill ha, inte förklaring av sådant som kan inträffa av sig självt. Vad som helst kan hända några gånger utan att ha någon praktisk betydelse eller mening, liksom man ibland kan hitta pengar på gatan utan att därför kunna leva på det.

F. Jag förstår inte vad mekaniskt handlande innebär. Man tycks ju tillbringa halva livet med att göra saker mekaniskt, skriva till exempel. Måste allt detta upphöra?

S. Skriva gör man med rörelsecentrum – jag menar inte sådant. Mycket är mekaniskt och skall förbli mekaniskt. Men mekaniska tankar, mekaniska känslor – det är vad vi skall studera och vad som kan och bör förändras. Mekaniskt tänkande är inte värt ett öre. Man kan tänka mekaniskt på många saker men utan att få något användbart resultat. På det mekaniska sättet kan

man använda endast en liten del av sitt tankecentrum, formativa apparaten, och det är inte värt att slösa tiden på.

Det är en sak ni måste förstå beträffande delar av centra, och det är att tankedelarna skiljer sig mycket mindre från varandra än vad de andra delarna gör. Denna indelning i tanke-, känslö- och mekaniska delar är mycket tydlig och skarp i de lägre delarna av centra men betydligt mindre framträdande i de högre delarna.

F. Är det bara olika centra, som blandar sig i varandras arbete, eller kan även olika delar av ett och samma centrum störa varandra?

S. Det kan vara vilketdera. Antag att ni arbetar med rörelsecentrum – då kan det hända att instinktcentrum blandar sig i eller känslöcentrum eller en annan del av rörelsecentrum. Eller ni kanske känner något med ett centrum och då börjar tala; sedan övergår ni till ett annat centrum, och då kan ni rent av glömma vad ni skulle säga.

F. Är det tankedelarna av de olika centra, som sammantagna utgör tankecentrum, eller är de skilda åt?

S. Nej, de kan alla arbeta åtskilda. Men visst är det så att om man kunde styra tankedelarna av alla centra och få dem att arbeta tillsammans, så skulle man därmed finna vägen till högre centra. Tankedelarna utgör inte tillsammans något eget centrum, men om de arbetar tillsammans, ger det ett bättre resultat än om de arbetar var för sig.

F. Minskar arbetet med en själv funktionerna hos de mekaniska delarna av centra?

S. Ja, det minskar de mekaniska delarnas arbete i den bemärkelsen att det minskar maskinmässigheten i de fall där uppmärksamhet och medvetenhet är till gagn. De mekaniska delarna kommer då att utföra det arbete de är avsedda för och måhända utföra det bättre än nu, eftersom de nu är alltför mycket sysselsatta med sådant som inte angår dem. Detta kommer att göra det möjligt för de bättre delarna att arbeta.

F. Är maskinmässigheten något man skall se på som ett faktum att iakttaga eller som något ont att bekämpa?

S. Ni kommer aldrig att förstå maskinmässigheten, om ni talar på det sättet – som om det gällde småsaker. Men när ni inser, eller finner exempel ur ert minne, hur alldeles mekaniskt ni kan göra de mest avskyvärda saker, som ni senare inte kan fatta hur ni kunde ha gjort, så kommer ni att veta vad maskinmässighet är. Hela livet igenom gör vi mekaniskt saker, som vi aldrig skulle göra medvetet. Det är detta vi måste förstå. Om vi ser tillbaka på vårt liv, år för år, månad för månad, finner vi sådant vi aldrig skulle ha gjort medvetet, eller sådant vi inte gjorde men skulle ha gjort, om vi hade varit medvetna. Det är så vi skall tänka om maskinmässigheten.

F. Är formulering en riktig funktion hos tankecentrum?

S. Alldeles riktigt. Det kan finnas olika grader, men för närvarande kan vi tala endast om formulering och formering. I samband därmed är det viktigt att rätt förstå innebörden av ordet "formativ". Det finns två sätt att draga mentala slutsatser: "formering" och "formulering". "Att formera" är att draga slutsatser med minsta möjliga motstånd, genom att undvika svårigheter. Det är lättast, eftersom det ger sig självt – med färdiglagade fraser, färdiglagade åsikter, liksom schabloner. Det är på det hela taget bristfälligt, utom i de enklaste fallen. "Att formulera" är att komma fram till en slutsats på grundval av allt tillgängligt material; det kräver ansträngning och är ibland svårt, men det är det bästa vi kan göra.

F. Hur är det möjligt för oss att formulera? Kommer inte vissa "jag" att förvränga materialet?

S. Om de gör det, så kommer de att förvränga formuleringen. Men likafullt är det nödvändigt att lära sig skilja på formulering och formering. Att formera är liksom att bara kasta ett öga på något, så att det ibland blir helt missuppfattat. Att formulera är, som sagt, att lägga ihop allt man vet om något visst och försöka draga någon slutsats av det.

F. Hur kommer det sig att jag ibland tycker att dessa föreläsningar är intressanta och ibland inte?

S. Därför att ni befinner er i olika centra. I ett centrum kan ni vara intresserad, i ett annat centrum är ni inte intresserad. Antag att ni befinner er i instinktcentrum; det kan inte vara intresserat av esoteriska ideer – det är intresserat av mat och dylikt. Men om ni befinner er i tankecentrum eller delvis i känslöcentrum, kan ni vara intresserad. Ni vet att vi har fyra rum i vårt hus, och det beror på i vilket rum vi befinner oss huruvida vi är intresserade eller inte.

F. Jag märker att jag skriver maskin snabbare, när jag skriver rutinartade arbeten. Maskinskrivning, som kräver mer av intellektet, går saktare.

S. Eftersom det då är två centra som arbetar. Invecklat arbete kräver två centra. Men även om man bara skriver av något, kommer tankecentrum med. Rörelsecentrum kan man inte lita mycket på; det styr inbillning och drömmar. När det arbetar, övervakas det därför av tankecentrum. Om man arbetar helt och hållet med rörelsecentrum, halvsover man. Varje samordning av centra innebär en viss grad av vakenhet. Vad innebär det att somna? Att centra förlorar kontakten med varandra.

F. Talet hör hemma i två centra, eller hur?

S. Även fler. Allmänt sett hör det hemma dels i instinkt-, dels i rörelse-, dels i tankecentrum, och det kan därtill vara känslomässigt, så att det kan innefatta alla fyra centra.

F. Är tankedelen av varje särskilt centrum den bättre delen, den man skall

försöka hävda gentemot känslö- och mekaniska delarna av varje centrum?

S. Alla delar är lika nödvändiga, men envar måste få göra sitt eget arbete. Delarna är inte felaktiga i sig – de har envar sin egen uppgift – men om de övertar de andras arbete, blir detta felaktigt utfört.

Att vi inte använder hela vår hjärna utan endast en del därav, är inte en ny tanke, men de psykologiska systemen förklarar inte vad det är vi inte använder, eftersom delar av centra inte befinner sig på samma nivå utan i verkligheten är olika maskiner. Detta system framställer vår hjärnas verkliga anatomi och på det hela taget hela vår mentalitet. Detta är alltså en mycket viktig punkt, och om man börjar iakttaga sig själv ur uppmärksamhetens synvinkel, kan man studera vad som är mer värdefullt och mindre värdefullt i ens mentala processer. Detta är nyckeln till dessa maskiner.

F. Vilken är skillnaden mellan rörelsedelen av tankecentrum och tankedelen av rörelsecentrum?

S. De är totalt olika saker. Tankedelen av rörelsecentrum kan styra alla våra mest sammansatta rörelser, när vi måste uppfinna nya rörelser. Antag att man uppfinnar en mycket invecklad maskin eller arbetar med en mycket svårskött maskin eller utför ett hantverk, som kräver ständig uppmärksamhet och rent av ständig själverinring för att inte fördärvas; detta innebär att tankedelen av rörelsecentrum måste arbeta.

Och rörelsedelen av tankecentrum är den registrerande eller formerande apparaten – ett kortregister i hjärnan. Det är mycket användbart, då det används rätt, men det används fel. Antag att man kastar upp registerkortet i luften och sedan försöker draga slutsatser av dem sådana de sedan ligger på golvet; det vore att låta formativa apparaten arbeta fel – och det är vad vi vanligen gör.

F. När ni talade om att rätta till saker, menade ni då att försöka få centra att arbeta bättre? Vad är det som leder dem till att arbeta bättre?

S. Allt arbete med oss själva – själviakttagelse, självkänedom, själverinring. Först måste vi lära känna maskinen, och sedan måste vi lära oss att styra den. Vi får rätta till funktionerna, så att de envar sköter sin egen syssla. Det mesta av vår verksamhet består i att ett centrum utför ett annat centrums arbete. Vår oförmåga att nå vår normala nivå beror på vår oförmåga att få våra centra att arbeta rätt. Många skenbart oförklarliga saker vi iakttar beror på att centra arbetar fel.

F. Om centra arbetar fel, betyder det att de blandar sig i varandras arbete?

S. Det finns två slag av felaktigt arbete hos centra. Det ena slaget är att de blandar sig i varandras arbete, övertar varandras arbete. Det andra slaget är att de stjälar energi från varandra. Ibland måste centra arbeta åt varandra. Maskinen är så anordnad, att om ett centrum av någon orsak slutar arbeta, kan ett

annat centrum fortsätta det förstas arbete en tid och så förebygga ett avbrott. Den ursprungliga tanken med en sådan anordning är alldeles riktig, men i verkliga livet har den blivit grunden till psykiska och fysiska störningar, eftersom ett centrum inte kan fullt ut göra ett annats arbete. Och i tillstånd av identifiering tycker de om att arbeta felaktigt i stället för att göra sitt eget riktiga arbete. Det har blivit ett slags dålig vana. Genom att blanda sina funktioner börjar centra blanda energier, varvid de försöker taga emot starkare energier än vad de är lämpade för.

F. Jag har svårt för att se exempel på felaktigt arbete hos centra. Det enda jag iakttagit är att jag ibland känner mig onödigt upphetsad.

S. Ni kan se exempel, där människor blir onödigt upphetsade i sina känslor ifråga om sådant de skulle hantera bättre utan några känslor.

F. Hur kan man stoppa dylik inblandning?

S. Våra funktioner är för närvarande betingade av vårt medvetenhetstillstånd. Det finns små skiftningar: vi kan bli *litet* mer medvetna än vi nu är – litet mindre eller litet mer. Detta påverkar funktionerna, ty om ni är vaknare, ger funktionerna bättre resultat, och om ni är mer sovande, så ger de sämre resultat. Detta kan vi iakttaga, men ni bör inse att principen likafullt gäller, att funktioner och medvetenhetstillstånd är oberoende av varandra och finns till oberoende av varandra. Medvetenhetens tillstånd påverkar funktionerna, och en ökning av medvetenheten skapar nya funktioner. Fullständigt, verkligt uppvaknande kommer att skapa nya funktioner, som vi nu inte äger.

F. Vi skall alltså sträva efter att få centra så fullkomligt anpassade till varandra som möjligt?

S. Ja, det är utgångspunkten. Därefter kan människan börja tänka på att skapa högre medvetenhetstillstånd – på att bli medveten om sig själv och sedan att bli medveten om det som omger henne. Detta svarar då mot högre centras arbete.

Intet centrum kan ensamt förbättras. Alla måste förbättras, måste nå upp till normal arbetsnivå. Den mänskliga maskinen är ju mycket skickligt sammanfattad, och allting i den kan användas för samma ändamål. Men på den vanliga nivån arbetar centra inte fullt samordnat, de för ett alltför självständigt liv, samtidigt som de hindrar varandra och stjälar varandras energi.

Varje centrum är anpassat till att arbeta med ett visst slags energi och erhåller precis vad det behöver. Men alla centra stjälar från varandra, och därför tvingas ett centrum, som behöver högre slags energi, att arbeta med lägre slags energi eller använder ett centrum, som är avsett att arbeta med mindre kraftig energi, kraftigare, mer explosiv energi. Det är så maskinen arbetar för närvarande. Tänk er en rad värmemaskiner – den första bränner råolja, den andra ved, den tredje bensin. Antag att den som är avsedd för ved får bensin

till bränsle: vi kan då inte räkna på annat än explosioner. Och antag att den som är avsedd för bensin får ved eller kol, så inser ni att den aldrig kan komma upp i effekt.

Vi måste särskilja fyra energier, som verkar genom oss: fysisk eller mekanisk energi – den använder vi till exempel, om vi vill flytta detta bord; livsenergi, som får kroppen att tillgodogöra sig föda, reparera vävnader och så vidare; psykisk eller mental energi, som centra arbetar med; och allra viktigast: medvetenhetens energi.

Psykologin och de vetenskapliga skolorna medger inte tillvaron av en särskild medvetenhetsenergi. Man betraktar medvetenheten såsom en av de psykiska funktionerna. Andra skolor förnekar medvetenhetens existens helt och hållet och betraktar allt som mekaniskt. Somliga skolor förnekar livsenergens tillvaro. Men livsenergin skiljer sig från den blott mekaniska energin, och levande materia kan skapas endast ur levande materia. Allt som växer gör det med hjälp av livsenergi. Psykisk energi är den energi centra arbetar med. De kan arbeta med medvetenhet eller utan medvetenhet, och då med olika resultat, ehuru inte så olika att man lätt kan uppfatta skillnaden hos andra människor. Det är endast hos sig själv man kan känna medvetenheten.

För varje tanke vi tänker, för varje känsla vi hyser, för varje handling vi utför eller för varje tillstånd av medvetenhet vi iakttar måste vi ha motsvarande energi. Om vi inte har den, sjunker vi i nivå och arbetar med lägre energi – lever vi ett blott djuriskt eller vegeterande liv. Så samlar vi åter energi, tänker återigen tankar, kan på nytt bli medvetna för en kort stund.

En aldrig så väldig mängd fysisk energi kan någonsin alstra en tanke. För att alstra en tanke behövs en annan, starkare energi. Och medvetandet kräver en ännu snabbare, explosivare energi.

F. Om en aldrig så stor mängd psykisk energi kan skapa medveten energi, vad gör det då för skillnad hur mycken psykisk energi jag använder?

S. Man behöver psykisk energi för skilda ändamål. Tänka, till exempel, måste man göra med psykisk energi.

F. Jag har märkt att försök att hålla fast uppmärksamheten förbrukar avsevärd energi. Betyder det att jag gör det på fel sätt?

S. Nej, man måste använda energi för att hålla kvar uppmärksamheten. Detta är arbete, och arbete kräver energi, även om det samtidigt spar energi – det hindrar slöseri med energi åt något annat håll. Om man gör saker utan uppmärksamhet, så medför det mycket större förlust av energi.

F. Varför är det så svårt att styra uppmärksamheten?

S. Vanans makt. Vi är alltför vana vid att låta allt bara ske. När vi vill styra uppmärksamheten eller något annat, har vi svårt att göra det, liksom vi har svårt att utföra fysiskt arbete vi inte är vana vid.

F. Varför är ögonblick av medvetenhet så sällsynta? Är det en fråga om energi?

S. Nej, bränsle. Om man saknar elektricitet eller om man har en ficklampa med ett uttjänt batteri, så får man bara en ljusglimt och sedan inget mera. Medvetenhet är ljus, ljus är resultatet av en viss energi; om det inte finns någon energi, så blir det inget ljus.

F. Ligger hemligheten med all utveckling av medvetenheten i att behålla och styra energin?

S. Nej, inte hela hemligheten, även om det är mycket viktigt att kunna behålla och öka energin. Men detta räcker inte i sig; man måste också veta hur man styr den. Energin är den mekaniska sidan av medvetenheten. Vi kan inte börja med att söka styra den. För att kunna styra om så bara en enda liten sak måste vi känna hela maskinen. Först måste vi hejda slöseriet med energi; sedan samla energi genom själverinring och därpå rätta till det som är felaktigt. På något annat sätt kan vi inte börja.

F. Kan energi lagras?

S. Ja, energi kan lagras, när man lärt sig att göra det. Men i början handlar det inte om att lagra energi utan om att inte slösa med den. Vi skulle ha tillräcklig energi för allt vi ville göra, om vi inte slösade den på onödigheter. Varför exempelvis är vi så formativa? Därför att vi är för tråkiga, inte känner tillräckligt. Vi tror att vi känner, men det är en illusion. Och att vi känner så litet, beror på att vi inte har tillgång till energi för känslcentrum.

Energiläckor har vi redan talat om, men det allra värsta är att uttrycka negativa känslor. Om ni kan låta bli att uttrycka negativa känslor, så kommer ni att spara energi och aldrig lida brist på energi.

Vi kan hoppas på att bli medvetna varelser, endast om vi på rätt sätt använder den energi som nu används felaktigt. Maskinen kan alstra tillräcklig energi, men man kan slösa den genom att bli arg eller irriterad eller något liknade, och då blir det mycket litet kvar. Den normala organismen alstrar alldeles tillräcklig energi icke endast för alla centra utan även för lagring. Det är inte alstringen av energi det är fel på, det är förbrukningen det är fel på. Dessa läckor måste vi studera. Om vi har läckor, är det nämligen inte värt att fortsätta, förrän vi tätat dem. I annat fall kommer det bara att läcka desto mer, ju mer energi vi samlar, och det skulle bli som att slå vatten i ett såll. Vissa negativa känslor vållar just sådana läckor. När somliga människor hamnar i vissa situationer, går de igenom en hel rad negativa känslor, som är så invanda att de inte ens märker dem. Det kan taga fem minuter eller fem sekunder, men det kan vara nog för att göra av med all energi deras organism alstrat under ett helt dygn.

Jag vill särskilt fästa er uppmärksamhet på denna idé om negativa känslor

och det negativa känslotillståndet. Detta är i själva verket den andra viktiga punkten; den första handlade om medvetenheten – att vi inte är medvetna men kan bli medvetna. Det är nödvändigt inse att det inte finns en enda nyttig negativ känsla, nyttig i någon som helst bemärkelse. Alla negativa känslor är tecken på svaghet. Därefter måste vi inse att vi kan kämpa med dem; att de kan besegras och förintas, därför att det inte finns något verkligt centrum för dem. Om de hade ett verkligt centrum, såsom de instinktiva känslorna har, skulle vi inte ha en chans, skulle vi för alltid förbli i de negativa känslornas våld. Det är alltså tur för oss att de inte har något verkligt centrum. Det centrum de verkar igenom är ett konstgjort centrum, som vi kan avveckla. När vi gjort detta, kommer vi att må mycket bättre. Även insikten om att detta är möjligt betyder mycket. Vi har dock många övertygelser, fördomar och rent av "principer" ifråga om negativa känslor, så det är mycket svårt att göra sig kvitt tanken att de är nödvändiga. Fundera på detta, och om ni har några frågor, skall jag besvara dem.

F. Ni sade att vi inte har några positiva känslor?

S. Vi har inga positiva känslor. Med "positiv känsla" menar vi en känsla, som inte kan bli negativ, och alla våra känslor, också de bästa vi kan ha i vårt nuvarande tillstånd, kan när som helst bli negativa. Även till sin räckvidd är våra känslor för obetydliga för att kunna vara positiva. Positiva känslor omfattar väldigt mycket, medan våra känslor alla är mycket trånga. För närvarande har vi alltså inga positiva känslor, men negativa känslor har vi.

F. Och om vi blir fria från negativa känslor?

S. Då kan vi ha positiva känslor. Somliga negativa känslor kan vi helt enkelt förinta, men vissa andra kan vi göra oss av med endast genom att omvandla dem till positiva. Men det är mycket långt kvar dit. Vi kan inte göra det för närvarande, vi kan endast bereda marken för det, främst genom att skapa de rätta inställningarna, ty det mentala arbetet kommer först. Vi skapar de rätta mentala inställningarna genom att förstå att negativa känslor inte tjänar något nyttigt ändamål och genom att inse hur mycket vi förlorar genom att tillåta oss nöjet att hysa dessa negativa känslor. Då får vi kanske tillräcklig energi för att göra något åt dem.

F. Att göra något åt dem betyder att stoppa dem?

S. Vi måste börja med rätt förståelse, rätt inställning. Så länge vi tror att negativa känslor är ofrånkomliga eller rent av nyttiga för vårt självuttryck eller något liknande, kan vi ingenting göra. En viss mental kamp är nödvändig för att vi skall nå insikten att dessa känslor inte har någon nyttig funktion i vårt liv och att samtidigt hela livet bygger på dem.

Det finns många underliga saker inom oss. Först sådana som kunde vara medvetna och inte är det; sedan de negativa känslorna, som vi fördärvar vårt

liv med och som naturen inte ens har försett med ett eget centrum, så att vi måste bilda ett konstgjort sådant. Vad är det som är mekaniskt? Det som inte är normalt, det som är onaturligt, är också det mest mekaniska.

F. Kan man alltid skilja en negativ känsla från en äkta känsla?

S. Man kan skilja på dem genom identifieringen, eftersom det alltid finns två kännetecken på negativa känslor – identifiering och negativ inbillning. Utan identifiering och negativ inbillning kan negativa känslor icke existera.

F. När man befinner sig mitt uppe i en negativ känsla, såsom ett vredesutbrott, kan man då stoppa den med blotta tanken?

S. Nej, men man kan bereda marken i förväg. Om man kan skapa en rätt inställning, så kommer den efter en tid att hjälpa en att hejda den negativa känslan just när den uppstår. När man är mitt uppe i den, kan ingenting stoppa den; då är det för sent. Man får inte låta sig hamna i ett vredesutbrott; man får inte rättfärdiga sådant.

F. Av det ni säger tycks det mig som om ni förutsatte existensen av ett "jag", som är högre än de andra och kan göra detta.

S. Inget högre "jag", men somliga tanke-"jag" står fria från känslacentrum och kan betrakta tingen opartiskt. De kan säga, "Jag har haft denna negativa känsla hela mitt liv. Fick jag någonsin ut ett enda öre av den? Nej. Jag endast betalade och betalade och betalade. Det betyder att den känslan är värdelös."

F. Har vi känslor som inte är negativa?

S. Visst har vi det, men inte positiva. Sådana känslor är inte negativa ännu men kan bli det i nästa stund.

F. Men det finns, som det synes, omständigheter, som helt enkelt framkallar dessa negativa känslor hos oss!

S. Detta är en av de värsta illusioner vi har. Vi tror att negativa känslor frammanas av omständigheterna, då det tvärtom är så, att alla negativa känslor finns *inom oss, inuti oss*. Detta är en mycket viktig sak att inse. Vi tror alltid att våra negativa känslor uppstår genom andra människors förskyllan eller genom omständigheterna. Det tror vi *alltid*. Våra negativa känslor finns inom oss, och det är vi som alstrar dem. Det finns absolut inte en enda ofrånkomlig orsak till att någon annan människas handlande eller någon yttre omständighet skulle framkalla en negativ känsla *inom mig*. Det är allenast *min* egen svaghet. Inte en enda negativ känsla kan uppstå av yttre orsaker, om vi inte tillåter det. Vi har negativa känslor, därför att vi tillåter dem, rättfärdigar dem, förklarar dem med yttre anledningar och på detta sätt inte kämpar med dem.

F. Finns det någon förklaring till att vi är så måna om att behålla dem?

S. Vanans makt. Vi är alltför vana vid dem, och vi kan inte fortsätta att sova utan dem. Vad skulle många människor taga sig till utan negativa känslor? Denna vana är så stark, att särskilt arbete är nödvändigt för den som vill befria

sig ifrån dem.

Men i början är arbetet med negativa känslor av två slag: studera dem och låta bli att visa dem. Det verkliga arbetet med negativa känslor kommer sedan. Man kan inte studera dem, om man visar dem. Om man försöker låta bli att visa dem, kan man se dem och studera dem.

F. Att ändra sitt sätt att se på dem är väl också ett sätt att kämpa emot dem?

S. Alldeles riktigt, men det är otillräckligt i sig. Den verkliga kampen börjar med kampen mot identifieringarna. Om man förintar identifieringar, blir de negativa känslorna svagare av sig själva. Men givetvis är det också nödvändigt att ändra sitt sätt att se på de negativa känslorna.

F. Det ni sade förstod jag så, att det är meningslöst att kämpa emot negativa känslor, att vi i stället måste studera och iakttaga dem. Är det rätt uppfattat?

S. Kampen med negativa känslor kräver väldigt många ansträngningar; vanan är för stark. Först får ni helt enkelt studera och försöka kämpa med vanan att visa negativa känslor. Om ni i nuvarande tillstånd försöker kämpa med en negativ känsla, kan det hända att ni skapar två nya i stället. Med tiden och med indirekta metoder kan man nå herravälde över känslorna. Men första steget är studiet av dem.

F. Kan man ha negativa känslor och vara vid god hälsa?

S. Ordet "hälsa" måste få en vidare innebörd, en betydelse i enlighet med systemet. Vi kan inte använda ordet i den vanliga betydelsen, som endast ser till de fysiska yttringarna – frånvaro av fysisk sjukdom – eftersom en av de viktigaste förutsättningarna för hälsa är att centra arbetar rätt. Människor, vilkas centra arbetar fel, är inte friska. Hälsobegreppet måste vidgas, det får inte vara för snävt.

F. Beträffande rätt arbete hos centra – jag förstår inte hur man kan hindra känslacentrum från att störa det arbete man försöker göra med tankecentrum.

S. Det stör hela tiden. Man kan inte göra något åt det, förrän man besekrat de negativa känslorna och lärt sig av med identifieringar. När man slutat med identifieringar, upphör de negativa känslornas makt, eftersom de kan arbeta endast på grundval av identifiering.

F. Varför är det nödvändigt att inte visa en negativ känsla, när man hyser den?

S. Det är detsamma som med onödigt tal. Ställ er själv frågan: är det nyttigt, är det nödvändigt att visa den? Tanken är att skapa det motstånd utan vilket vi inte kan iakttaga. Och skapandet av detta motstånd är inledningen till studiet av känslorna. Vi kan inte se dem utan detta motstånd.

F. När man försöker stå emot dem, stoppas tanken helt. Hur kommer det sig?

S. Brist på övning. I början stoppas allt.

F. Om man inte visar negativa känslor, är det då bra att stänga dem inne?

S. Försök! Ni får inte tro något. Om ni finner att det är bra att uttrycka dem,

så kan vi diskutera saken. Jag kommer då att säga att ni inte kan styra detta uttryck och att ni, om ni fortsätter att iakttaga, skall finna att det är bättre att inte uttrycka dem. Frågan är, kan ni avstå från att uttrycka dem? Mycken tid och mycket annat vid sidan om krävs för att verkligen inte uttrycka obehagliga känslor.

F. Hur kommer det sig att man får en känsla av lättnad, när man visar vrede eller irritation?

S. Det finns inom er ett litet odjur, som vill komma till uttryck. När det sedan kommer till uttryck, känner ni er lättad, men på detta sätt blir det starkare och får allt större makt över er. När ni inser att ingen annan bär ansvar för er irritation, så kommer ni med tiden att känna annorlunda. Vi har mycket större makt över de negativa känslornas uttryck än vi tror, och vi *kan* lära oss att inte uttrycka dem. Inte ens i vardagslivet visar vi alltid våra negativa känslor; vi vet att det i vissa situationer vore farligt att göra det. Och om vi kan styra deras uttryck i vissa situationer, så kan vi göra det i alla, om vi försöker.

F. Kan det inte få en skadlig effekt att avstå från att visa negativa känslor, det som man brukar kalla att "avreagera sig"?

S. Ingen fara. Vi kan inte hindra oss själva tillräckligt effektivt för att skada oss själva. Att vi måste "avreagera oss" för att finna lättnad är en illusion. Det bara stjälar vår energi. Att visa negativa känslor är alltid mekaniskt, så det kan aldrig bli nyttigt. Men vårt motstånd mot det är medvetet.

F. Om vi inte får ha negativa känslor, så avskaffas därmed allt känsloliv!

S. Alldeles tvärt om. *Nu* har vi inget känsloliv, endast en imitation. Tanken är att vi skall få ett känsloliv. Verkliga möjligheter till kunskap finns i känslocentrum.

F. Det är lika tröttande att söka behärska som att släppa efter. Vad är det då jag kan uppnå med att söka behärska uttryck av vrede?

S. Det är ett alldeles felaktigt antagande att det skulle röra sig om lika stora mängder energi, ty med behärskning ökar energin. Kanske måste ni ägna en viss mängd energi åt att behärska någon viss känsla, men i nästa stund kommer behärskningen att öka er energi, eftersom ni inte har slösat energi på denna meningslösa känsla. Det är så behärskningen fungerar kemiskt.

F. Min erfarenhet är att jag blir trött av att undertrycka negativa känslor.

S. Man kan bli trött, om man enbart undertrycker dem. Men jag har aldrig sagt att ni skall undertrycka dem. Jag sade, "Uttryck dem inte, finn anledningar att inte visa dem." Undertryckande kan aldrig gagna, eftersom den negativa känslan ändå dyker upp förr eller senare. Om man bara undertrycker, har man identifieringen kvar och endast stänger av det yttre uttrycket. Vad det i stället handlar om är att finna anledningar att inte visa negativa känslor, att tänka rätt ifråga om dem, ty att visa negativa känslor bygger alltid på något

slags felaktigt tänkande.

F. Jag skulle behöva mer hjälp med att hantera negativa känslor.

S. Det måste vara er egen ansträngning, och framför allt måste ni studera era negativa känslor och ordna dem i klasser. Ni måste finna vilka negativa känslor ni huvudsakligen har, varför de infinner sig, vad som föranleder dem och så vidare. Ni måste förstå att er enda möjlighet till kontroll över känslorna är genom tanken – men att det är långvarigt arbete. Om ni tänker rätt i sex månader, kan det påverka de negativa känslorna. Om ni börjar tänka rätt i dag, kan det inte påverka era negativa känslor i morgon.

F. När jag tänker på negativa känslor, förstår jag mycket klart att de finns inom oss själva, och ändå fortsätter jag att visa dem ganska snart igen. Beror det helt enkelt på att jag inte är ett enhetligt jag?

S. Det beror för det första på att ni inte är ett enhetligt jag, för det andra på att ni inte försöker på rätt sätt. Det är fråga om långvarigt arbete, som jag sade, och förhållandet kan inte ändras genast. Om man ständigt hyser negativa känslor, återkommande negativa känslor av samma slag, så ger man alltid efter för dem på samma punkt. Om man iakttar sig själv bättre, så kan man veta på förhand vilka känslor, som kan infinna sig, och om man har tänkt rätt på förhand, så har man ett visst motstånd. Men om man inte har rätt inställning, om man inte tänker rätt, så är man hjälplös och inställer sig den negativa känslan gång på gång i samma situation, på samma sätt. Detta är en av metoderna att behärska känslorna genom tankecentrum. Men de rätta inställningarna kan inte skapas vid stunden för känsloutbrottet, de måste skapas långt dessförinnan. Då kan efter hand känsloutbrotten allt mer komma under intellektets kontroll. Tankar kan bli varaktigare än känslor, och på det sättet kan tankar påverka känslor. Man kan skapa bestående tankar, bestående inställningar, som med tiden påverkar känslorna. Men innan detta blir möjligt, måste vi införa en viss disciplin i våra känslor, måste vi förvärva en viss kunskap för att kunna arbeta med känslocentrum.

F. Jag har märkt att det är nästan jämt, som jag knappt har några känslor eller några starkare upplevelser alls. Beror det på att jag sover?

S. Dels på att ni sover, dels på att ni lever i rörelse- och instinktcentra. Det är när vi gör detta, som vi knappast har några starkare upplevelser, såsom ni har beskrivit det.

F. I vissa fall tycks den negativa känslan rädsla vara nyttig. Utan den skulle man springa över vägen när som helst utan att se sig för.

S. Det ni talar om är instinktiv rädsla. Känslomässig rädsla är något annat och bygger på inbillning.

F. Har negativa känslor någon skadlig inverkan på andra funktioner?

S. Det måste ni finna själv. Iakttag även andra ting, då ni är upprörd eller

irriterad, till exempel. Hur fungerar minnet? Kan ni tänka klart, göra ett gott arbete? Ni kommer att finna att alla era förmågor avtar. Denna iakttagelse kan själv ge er uppslag till att iakttaga mycket annat.

F. Hur kommer det sig att negativa känslor tycks påverka instinktcentrums arbete så starkt?

S. Negativa känslor påverkar alla centra. Centra är så sammankopplade, att ni inte kan hysa en stark eller våldsam negativ känsla – och genom identifiering blir de alla starka – utan att det påverkar alla centra. Ni kan inte hysa en negativ känsla och samtidigt göra något annat rätt eller ens tänka rätt. Ni äter på fel sätt, andas fel, går fel, arbetar fel. Allt blir fel.

F. Innebär alla negativa känslor att instinktcentrum används fel?

S. Nej, men alla känslor har sitt ursprung i instinktcentrum. Hos ett litet barn finns ingen uppdelning i olika centra. De negativa känslorna skapas av material hämtat från instinktcentrum. Detta material hör rätteligen till instinktcentrum och lånas felaktigt därifrån. Vi befinner oss i ett mycket egendomligt tillstånd, ty de positiva känslorna hör inte till vårt vanliga känslocentrum utan till högre känslocentrum, och de negativa känslorna hör inte till det vanliga känslocentrum utan existerar i ett konstgjort centrum. Känslocentrum lånar material från instinktcentrum, och med den negativa halvan av instinktcentrum och med hjälp av inbillning och identifiering skapar det negativa känslor. Att förstöra dem är ett mycket svårt arbete; men ni måste inse att så länge som negativa känslor existerar, är ingen utveckling möjlig, ty utveckling betyder utveckling av allt som finns i människan. Negativa känslor kan man inte utveckla; det vore högst fördärligt, om det ginge att göra det. Om man försöker skapa medvetenhet, måste man därför samtidigt kämpa mot negativa känslor, ty antingen behåller man dem eller utvecklas man – bådadera går inte.

F. Vore det ett sätt att behärska negativa känslor att försöka förstå varför en viss sak händer, att förstå orsak och verkan?

S. I något visst fall kan det vara det, men för närvarande är det inte fråga om att förintä eller behärska, utan om att studera. Den effektivaste metoden för behärskning av negativa känslor är att lära sig att inte visa dem. Vi måste alltså först kämpa med våra tendenser att uttrycka negativa känslor och, därefter, med sådana känslor vi kan kämpa emot. När vi lärt oss att inte uttrycka dem, kan vi tala om nästa steg. Man kan inte behärska negativa känslor, så länge som de har fritt utlopp.

Jag vill att få er att förstå följande. Att hejda uttrycket av negativa känslor och att kämpa med själva de negativa känslorna är två helt olika övningar. Att försöka hejda uttrycket kommer först. Om ni uttrycker en negativ känsla, så är ni i dess våld och kan inget göra just då. När ni har lärt er att inte uttrycka

den, kan ni försöka att inte vara identifierad, att förvärva rätt inställning och att minnas er själv.

F. Ibland lyckades jag att inte visa en negativ känsla till att börja med, men den fortsätter att försöka komma fram.

S. Det betyder att ni hejdade endast det yttre uttrycket, och ni måste försöka upphäva orsaken till det. Jag menar inte orsaken till själva känslan utan orsaken till att ni uttrycker den. De är skilda saker. Känslan är en sak, uttrycket är en annan. Försök att uppfatta skillnaden.

F. Utplånar man de negativa känslorna gradvis genom att försöka behärska dem?

S. Visst gör man det, eftersom många av dem kan finnas till endast när det inte råder någon behärskning. Så snart behärskningen börjar, blir det lätt att utplåna många av dem.

F. Om man från barnsben har blivit uppfostrad så, att det känns naturligt att inte visa obehagliga känslor, är det då inte lika mekaniskt som att visa dem?

S. Detta är en akademisk fråga; det är nödvändigt att sanna huruvida ni kan göra det i alla situationer. Man kanske har blivit uppfostrad att inte visa negativa känslor i vissa situationer, men i andra situationer visar man dem lika fullt.

F. Är inte huvudsaken att inte hysa negativa känslor.

S. Det kommer senare, det är en helt annan fråga. Dit når man genom att inte vara identifierad.

F. Hur kan man göra för att taga reda på var ens negativa känslor kommer ifrån, vad som orsakar dem och hur vi kan övervinna vår tendens att bedraga oss själva? Är detta möjligt endast genom en skola?

S. För närvarande är det inte viktigt att veta var de kommer ifrån. Det är däremot viktigt att hejda deras uttryck. Vi kan lära oss mycket om negativa känslor i efterhand. Vad orsakerna till dem beträffar, så är identifiering den allmänna orsaken till alla negativa känslor. Man kan inte kämpa mot dem utan hjälp – många har försökt. Om ni insåg hur små möjligheter vi har, så skulle ni inse att vi måste taga emot all tänkbar hjälp för att kunna åstadkomma något.

F. Måste negativa känslor alltid vara mekaniska?

S. Vad är motsatsen till mekaniskt? Medvetet! Vem vill hysa negativa känslor medvetet? Ingen, som får veta att man kan avstå ifrån dem, vill behålla dem. Så visst är de mekaniska.

F. Skulle vi kunna få höra mer om den rätta inställningen såsom ett vapen mot negativa känslor? Det måste innebära mer än bara icke-identifiering?

S. Visst innebär det mer. Det innebär att man tänker rätt ifråga om en viss sak. Till exempel bygger nästan alla våra personliga negativa känslor på an-

klagelser: någon annan bär skulden. Om vi genom ihärdigt tänkande inser att ingen kan vara skyldig gentemot oss, att det är *vi* som bär skulden för allt som händer oss, så kommer det att ändra saker, naturligtvis inte genast, ty ofta nås vi av den insikten för sent. Men efter en tid kan detta rätta tänkande, detta arbete med att förvärva rätt inställning eller synsätt, bli en bestående insikt; då kommer den negativa känslan ifråga att infinna sig endast tillfälligtvis. Just genom att detta rätta tänkande blir bestående får det makt över de negativa känslorna – det fångar dem alldeles då de dyker upp.

F. Jag finner att jag tillbringar mycket av min tid i ett negativt tillstånd, inte särskilt utpräglat, och att jag inte tycks kunna göra något åt det.

S. Ja, men ni måste ha insett att det vanligen hänger samman med något slags identifiering eller inbillning. När ni står inför yttringar av detta negativa tillstånd, kan ni kämpa med det, eftersom den kampen sker i ert inre. Ni kan avfärda vissa synsätt och godtaga andra, och mycket snart kommer ni att märka en skillnad.

Detta ingår i en mycket stor fråga. Ty ur en synvinkel är vi så mekaniska att vi inte kan göra något, men ur en annan synvinkel finns det åtskilligt vi kan börja göra. Vi har vissa möjligheter inom oss, men vi utnyttjar dem inte. Visserligen kan vi inte "göra" något i den bemärkelsen att vi inte kan ändra på vad vi *känner* i ett givet ögonblick, men vi kan förmå oss själva att *tänka* på en viss sak i ett givet ögonblick. Det är där vi börjar. Vi måste veta vad som är möjligt och börja där, ty det är då som våra möjligheter att göra något, inte bara låta saker ske, gradvis kommer att öka.

Vi inser inte vilken enorm makt, som ligger i tanken. Jag menar inte detta som en filosofisk förklaring av vad makt är. Makten ligger däri, att om vi alltid tänker rätt ifråga om vissa saker, så kan vi göra vår tanke bestående, få den att växa till en bestående insikt. Ni kanske har funnit vissa tendenser till felaktiga känsloutttringar av visst slag. Just i den stund de inställer sig kan ni ingenting göra; förmågan av detta slags reaktion har ni byggt upp i er själv genom felaktigt tänkande. Men om ni börjar med att tänka rätt, så kan ni efter en tid bygga upp förmågan av att reagera annorlunda. Men vad som krävs är att man förstår denna metod, och den förståelsen måste gå ganska djupt.

Man kan tillämpa denna metod på många olika saker. Det är faktiskt det enda man kan göra. Något annat kan man inte "göra". Det finns ingen direkt metod för kampen mot de negativa yttringarna, eftersom man inte kan fånga dem; och det finns inget sätt att hindra dem annat än genom att bereda sig på dem i förväg. En övergående insikt att det är fel att hysa dem hjälper inte. Insikten måste vara mycket djup, annars blir det precis lika svårt att bereda marken för kampen mot en annan yttring. Ni inser inte hur mycket ni förlorar på dessa spontana yttringar av negativa slag. De förstör så många möjligheter.

F. Även om jag börjar med att tänka rätt, så finner jag att imiterandet sätter igång så snart jag hör någon klaga över något, och så börjar jag också.

S. Att ni börjar tänka rätt ändrar ingenting med en gång. Det är nödvändigt att tänka rätt under lång tid; då kan resultaten visa sig – men inte genast. Det tar månader eller år att skapa de rätta inställningarna. Genom att skapa de rätta inställningarna befäster man inom sig faktum att man verkligen och på allvar beslutat att inte ge efter för negativa yttringar. Vi inser inte hur mycket vi förlorar på att göra det. Vi förlorar just det som vi vill få.

Men först och främst måste ni stoppa vanan att uttrycka negativa känslor. Det är därför som ni under de allra första föreläsningarna, där ni får veta om självakttagelsen, får förklarat för er att ni måste lära er att inte visa negativa känslor. Alla vet hur man gör, då man inte visar vad man känner – jag menar inte undantagsfallen, utan de vanliga fallen. All negativitet bygger på identifiering, inbillning och på ett särskilt utmärkande drag, nämligen att man tillåter sig att uttrycka detta. Ni tror alltid att ni inte kan hejda det och tycker därför att det är helt i sin ordning att visa vad ni känner. Först måste ni därför göra rent hus med den illusionen. Ni *kan* hejda yttringar av negativa känslor. Säger ni, "jag vill inte", så kan jag tro er, men säger ni, "jag kan inte", så tror jag er inte.

Jag har givit er flera uppslag till arbete med känslorna, såsom att studera dem, att kämpa med identifieringar, att kämpa med yttringar av negativa känslor, att tänka rätt ifråga om negativa känslor. Fyra områden att arbeta på. Om ni verkligen använder allt ni fått, så kommer ni mycket snart att kunna se märkbara resultat. Verklig kontroll av känslocentrum kräver självverinring, ett nytt medvetenhetstillstånd, så det ligger ännu i fjärran; nu måste vi använda andra hjälpmedel. Det viktigaste av dessa är i början: rätt inställning.