

## KAPITEL V

*Människans möjlighet till vidare utveckling – Vi saknar medvetenhet – Verklighetsuppfattningen – Att studera medvetenhetens grader – Själv-  
erinring och självakttagelse – Det är omöjligt att definiera vad  
själverinring är – Självverinring såsom en metod för uppvaknande –  
Metod att nå självverinring genom tankecentrum – Att förförma tankar  
– Att stoppa tankar såsom en metod att åstadkomma självverinring –  
Att minnas sig själv i ögonblick av starka känslor – Okunnighet och  
svaghet – Identifiering och kamp med den – Att visa hänsyn och att  
kräva hänsyn – Negativa känslor – Den stilla platsen i det inre.*

**D**ET VORE BRA, OM NI FRÅN TID TILL ANNAN försökte sammanfatta i tanken vad ni hittills fått veta. Ty när man besökt föreläsningarna och samtalsmötena en tid, börjar man glömma ideernas tidsordning, och det är viktigt att minnas i vilken ordning man fick dem.

Av allt ni fått veta är den viktigaste idén den att människan med viss kunskap och vissa ansträngningar kan utvecklas, kan fullständiga sig själv. Människans utveckling, i den mån den alls förekommer (den är ingalunda obligatorisk), är en process, som går igenom vissa bestämda stadier eller steg. Om ni går tillbaka till det som sades i början, minns ni vad som sades om detta: att människan saknar medvetenhet men att hon med insikten om detta får möjligheten att förvärva medvetenhet. Ni inser då att detta är den riktning i vilken människan kan utvecklas. Förrän människan inser att hon är en maskin och att allt som sker i och med henne sker mekaniskt, kan hon inte börja studera sig själv, ty denna insikt är begynnelsen av självstudiet. Studiet måste börja med denna insikt: vi måste inse att vi inte äger självmedvetenhet, att vi inte kan vara medvetna om oss själva i stunder av tanke eller handling. Detta är första steget. Andra steget är insikten att vi inte känner oss själva, inte känner vår maskin, inte vet hur den fungerar. Tredje steget är insikten att vi måste studera metoder för självstudiet. Vi iakttar oss själva livet igenom, men vi vet inte vad självakttagelse innebär. Verklig självakttagelse måste bygga på fakta.

En av de första punkterna blir alltså: hur gör man för att minnas sig själv, hur blir man mer medveten? Det räcker inte att medge att man saknar medvetenhet. Man måste inse det som ett verkligt faktum, sanna det genom egna

iakttagelser.

Vi inser inte vad medvetenhet är och vad den innebär. Om man blir medveten en halvtimme, är det otroligt vad man kan se och lära. Att bli mer medveten är alltså ett mål i sig på grund av vad det för med sig. Det är också ett steg mot objektiv medvetenhet.

Vi måste tala något om detta, om vad som menas med de fyra grader av medvetenhet människan kan äga: sömn, vakenhet, självmedvetenhet och objektiv medvetenhet. Man kan se det ur flera aspekter. En aspekt rör verklighetsuppfattningen. I sömn och dröm kan vi inte skilja på verkligt och överkligt; allt ter sig lika verkligt. När vi vaknat ur sömnen, har vi redan större möjligheter att se skillnader mellan tingen: deras form uppfattar vi med synen, deras yta med känseln, och vi kan i viss utsträckning orientera oss genom våra sinnesförnimmelser. Det finns således i allt detta ett objektiva element, men vi själva förblir subjektiva för oss själva. När vi blir självmedvetna, blir vi objektiva för oss själva, och när vi nått objektiv medvetenhet, kan vi veta den objektiva sanningen om allting. Dessa är medvetenhetens grader.

F. Måste vi få en annan kunskap för att kunna se tingen sådana de verkligen är och få veta sanningen?

S. Nej, i detta medvetenhetstillstånd kan vi inte nå tingen sådana de är; vi måste först förändra vårt medvetenhetstillstånd. Men vi kan avlägsna några lager av lögn. Vi omger tingen med lögn. Vi kan skala av ett, två eller tre lager och så komma de verkliga tingen närmare.

F. Jag har inte riktigt förstått vad som menas med högre medvetenhet. Kan vi åtminstone få veta hur man skall föreställa sig denna?

S. Vi inser möjligheten av högre medvetenhet, när vi inser att vi inte är medvetna över huvud taget. Vi är medvetna endast vid sällsynta tillfällen utan att kunna styra det. Nu befinner vi oss i ettdera av två tillstånd – i sömn eller halvsömn. Teoretiska jämförelser av medvetenhetstillstånd och beskrivningar av dem i ord hjälper oss inte; men när vi börjar vakna, inser vi vad slags tillstånd vi befinner oss i nu. Det gäller att fånga ögonblick av själverinring och jämföra dem med våra vanligare tillstånd. Genom sådana jämförelser finner man att man i vissa stunder är mycket nära sömn, i andra nära självmedvetenhet. Studiet börjar alltså med studiet av dessa olika tillstånd inom oss. Vi befinner oss aldrig i samma tillstånd hela tiden. När vi utgår från att vi är ett enhetligt "jag" – eller inte tänker på att vi är många – då sover vi nästan. Men när vi börjar dela in oss och minnas att det i varje ögonblick endast är ett "jag" eller en grupp "jag", som talar, då är vi närmare självmedvetenhet, närmare objektiva fakta.

Det finns olika sätt att studera medvetenheten hos en själv. I början kommer först insikten att man inte kan vara medveten när man vill. Bästa stunden

att inse detta är sedan man talat eller gjort något. Antag att ni har talat om något viktigt eller skrivit ett brev. Ställ er då frågan: "Var jag medveten då?" Den andra insikten i början är att man inte är en enda utan många olika "jag".

F. Hur känner man igen ett tillstånd av självmedvetenhet?

S. Det kommer ni att kunna; det är en helt annan känsla. Försök att bli medveten för en stund och jämför så detta med en annan stund, då ni inte försökte, så inser ni skillnaden. Det kan inte beskrivas. Ena stunden är ni medveten, nästa stund är ni det inte: ni gör något, ni talar, skriver – och ni är inte medveten längre.

Ni måste bara komma ihåg att, som det har sagts från första början, vi måste studera inte bara medvetenhetstillstånd utan även hindren för medvetenhet. Vi måste alltså studera dessa och sedan avlägsna dem. Alla dessa hinder finns inom oss. Yttre hinder kan vi inte göra något åt, dem får vi taga för vad de är och förändras i vårt inre i de omständigheterna.

F. Om man iakttar sig själv en stund, är man då medveten den stunden?

S. Inte nödvändigtvis. Man kan iakttaga sig själv utan att vara medveten, helt mekaniskt. Men om man är medveten samtidigt som man iakttar, så kan man likna uppmärksamheten i det tillståndet vid en dubbelspetsad pil, den ena spetsen riktad mot det man iakttar och den andra spetsen mot en själv.

F. Jag kan inte förstå sambandet mellan självakttagelse och självverinring. Hur börjar man, vad gör man?

S. Självverinring är ett försök att bli medveten om sig själv. Självakttagelse är alltid riktad mot någon viss funktion: man iakttar antingen tankar eller känslor eller sinnesintryck eller rörelser. Den måste ha ett bestämt föremål, som man iakttar hos sig själv. Självverinring däremot innebär ingen inskränkning eller uppdelning, utan det måste vara en förnimmelse av hela ens väsen, en känsla av "jag", den egna individen. De båda kan förekomma tillsammans, särskilt i senare skeden, och då kan man göra bådaderna samtidigt: iakttaga något visst eller urskilja yttringar hos sig själv och samtidigt minnas sig själv. Men i början är de två skilda åt. Det normala är att börja med självakttagelse och sedan genom självakttagelsen inse att man inte minns sig själv annat än sällan och mycket korta stunder. När man insett detta, förstår man också att det är möjligt att öka dessa stunder av självverinring, öka stundernas både antal och längd. Och då försöker man göra det.

F. Jag har svårt för att avgöra huruvida jag verkligen iakttar mig själv eller endast kommer ihåg det efteråt.

S. I början är det inte särskilt nödvändigt att fundera på vad som är vad. Bara gör vad ni kan, antingen iakttaga det då det händer eller minnas det strax därefter eller minnas det efter en stund. Men senare kommer ni att kunna gripa tag i särskilda ögonblick, då ni kan bli medveten om er själv i det ögonblick

då det händer något. Det kommer att vara själverinring.

F. Hur kan man veta något om de mirakulösa effekter som följer på själverinring?

S. Detta hänger ju samman med hela idén om utveckling, med möjligheten att förändra varat. Detta är en av de första saker vi måste förstå: att människan inte är tvungen att förbli sådan hon är, att hon *kan* förvandlas. I denna utveckling finns det olika grader, som människan kan nå efter långvarigt och ihärdigt arbete. Om vi kan bli mer medvetna, så kommer det att få högre centra att fungera. Högre centras arbete är i många avseenden mirakulöst. Idén om själverinring finns i många system, i många skolors undervisning, men denna idé är aldrig på sin rätta plats, sätts aldrig främst. Detta system lär oss emellertid att vi inte minns oss själva men att vi kan uppnå något, om vi förstår detta. Självmindvetenheten är den största förändring som är möjlig för oss, ty i de vanliga livsomständigheterna är ingen medveten om sig själv, och ändå inser man inte detta. Om alla ni som sitter här ärligen frågar er, "Är jag medveten?", så måste ni svara att ni inte är det. Ingen är medveten. Hela tanken är att vara medveten om sig själv här, i denna stund. Detta är början, ty någonstans måste man börja. Senare kan själverinringen taga sig andra uttryck, innehålla mycket mera.

Ingenting kan beskriva detta: det är material för iakttagelse och studium. Beskrivningar hjälper inte, man måste själv öva. Normalt minns ingen sig själv, är ingen medveten om sig själv. Detta är det vanliga tillståndet för människan, människomaskinen. Men om hon vet om det, om hon inser det och tänker på det, blir det möjligt. I början av arbetet går det mycket sakta. Själverinringen kommer trögt i gång, varar mycket korta stunder och verkar svag. Och dessemellan är det långa perioder utan själverinring.

F. Är det väsentliga kännetecknet på ett tillstånd av själverinring det vanliga tillståndet av sinnesnärvaro?

S. Nej, så kan man inte fatta det – det är för obetydligt. Själverinring är ett annorlunda tillstånd, som skiljer sig mer från vårt nuvarande tillstånd än detta skiljer sig från fysiologiska sömnen. Även en jämförelse mellan sömnen och vårt vanliga tillstånd ger oss en viss möjlighet att förstå skillnaden. När ni sover, begränsas er värld genom frånvaron av sinnesförmåelse. Men när ni vaknar och finner er vara i den objektiva världen (ehuru ni uppfattar denna värld genom era subjektiva kategorier), är er värld mycket mindre begränsad. Men när ni inser att detta inte är full vakenhet, att ni i själva verket är mindre än halvvaken, kan ni kanske förstå att om ni vaknar fullt ut, så skall ni finna er vara i en värld, som är ännu rikare, se och förstå många av dess kännetecken, som nu går er förbi.

F. Jag vill veta om man bör räkna med att själverinringen, i varje fall på ett

tidigt stadium, består i att endast en steril uppmärksamhet på en själv finns kvar och att all annan uppmärksamhet upphör?

S. I början av arbetet är det föga mer än insikten att man inte minns sig själv. Om vi inser hur litet vi är medvetna om oss själva och hur kortvariga de stunder är då vi är medvetna, om vi minns detta och känner det och inser vad det betyder, så kan vi förstå vad själverinring innebär. Om ni inser betydelsen av detta faktum och allt det för med sig, så blir det inte sterilt. Men om ni inte inser det, så har ni alldeles rätt i att det blir sterilt. Då blir det bara en egendomlig övning, som inte leder någon vart.

F. Infinner sig själverinringen automatiskt, när man inser att man inte minns sig själv?

S. Detta *är* själverinring. Man kan inte taga nästa steg utan att ha insett var man står. Det är samma process, samma sak. Ju mer man inser hur obehagligt och farligt det är att vara en maskin, desto större möjligheter har man att förändras.

F. Hur?

S. Det finns i vissa ögonblick alltid något vi kan göra. Man måste veta dessa ögonblick, vad man skall göra och hur. Vi studerar dörrar. Själverinringen är en dörr. Om insikten att vi inte minns oss själva blir ständigt närvarande, så kan vi minnas oss själva. Och kan vi minnas oss själva, så kan vi bli medvetna. Varje dag, många gånger om dagen, kan man finna stunder då man förnyar insikten: jag minns inte mig själv. Detta kommer med tiden att föra en till själverinring. Vad jag menar är inte erinringen att man inte minns sig själv utan *insikten* att man inte gör det.

Jag upprepar, det är inte till gagn att leta efter definitioner. Dylika kan endast försvåra förståelsen. Vad som verkligen hjälper oss att förstå är att jämföra de olika graderna av medvetenhet inom vårt vanliga tillstånd, ty också i vårt vanliga tillstånd av relativ medvetenhet finns olika grader, olika nivåer: vi kan vara närmare eller fjärrare uppvaknande. Vi kan se dylika stora skillnader inom oss själva, när vi verkligen lär oss att iakttaga; det skall visa oss de möjligheter vi har. Det är det enda vi inte kan taga miste på. Vi befinner oss alltid i rörelse mellan två stränder – sömnens och vakenhetens stränder. Rörelse mot den ena eller andra stranden skapar två olika möjligheter: den ena är utveckling, den andra är förfall.

F. Ni bad oss att inte godtaga något utan att ifrågasätta det. Har ni kunskap om att dessa högre medvetenhetstillstånd verkligen har uppnåtts?

S. O ja. Först och främst kan ni i litteraturen finna många beskrivningar av hur mystiker och religiösa har nått samma saker. Beviset för detta är likheten i beskrivningarna av dessa upplevelser. Alla slags människor i olika länder, med tusentals år emellan sig, i olika livsomständigheter, har nått fram till

samma slags upplevelse med vissa metoder. Sedan kan ni finna många exempel på människor, som haft personlig erfarenhet av att helt annorlunda tillstånd av förnimmelse och verksamhet existerar. Det är alltså ingen hypotes.

F. Jag hade nyligen en mycket egendomlig upplevelse. Jag samtalade med en person och försökte vara medveten om mig själv. Plötsligt såg jag min vän mycket klart och insåg att jag intill dess inte hade sett henne över huvudet.

S. Det är en mycket god iakttagelse; det är så det faktiskt händer. När ni försökte vara medveten om er själv, blev ni för ett ögonblick medveten och såg sådant ni inte hade sett förut. Om ni hade kunnat behålla denna medvetenhet, låt säga, tio minuter, så skulle ni ha sett många saker, som hade fått er att häpna. Vi betraktar med våra ögon och ser ändå inte; men om vi blir medvetna, börjar vi se sådant vi inte hade någon aning om. Detta är helt normalt, om ni bara inte låter inbillning komma med i det.

F. När man arbetar för att nå medvetenhet enligt de riktlinjer systemet anvisar, kommer det då som en plötslig förändring eller upplysning?

S. Plötslig? Nej. Vad betyder "plötslig"? När man arbetat med sig själv under lång tid, kan man i något svårt ögonblick känna sig annorlunda. Det kan tyckas komma plötsligt, men så är det inte. Det har sedan länge pågått en process av växande till större enhet, mer medvetenhet. Det skenbart plötsliga är resultatet av tidigare ansträngningar.

F. Varför är det så få människor, som kan utvecklas, när potentialen till högre medvetenhet ändå finns hos alla?

S. När man själv tar det första steget mot objektiv medvetenhet, vilket är att vinna självmedvetenhet, och inser hur svårt det är, hur många och starka krafter man har emot sig, hur många hinder det finns, hyser man intet tvivel om att endast ett fåtal kan nå detta mål, att det visserligen är en möjlighet men en mycket avlägsen sådan. Det finns alltför många hinder – lättja, lögn, tröghet. Vi trivs med att sova.

F. Hur och varför blev människan denna varelse med falska värden?

S. Vad menar ni med falska värden? Falska värden är ett relativt begrepp: ur en synvinkel är de falska, ur en annan sanna. Är idén om människans möjlighet till utveckling en sanning eller bara en abstrakt idé? Svaret på den frågan kan endast ni själv finna *för er själv*. Ni måste *själv* komma fram till den ena eller den andra ståndpunkten. Om ni inser att det är möjligt att förändras enbart genom att vakna, så blir det ett faktum, eftersom ni kan märka små grader av uppvaknande hos er själv.

F. Om människan inte minns sig själv, betyder det då att hon inte har någon medvetenhet?

S. Det är *ni* som inte minns er själv, inte människan, utan *ni*. Om ni försöker och misslyckas, så betyder det inte att ni inte har medvetenhet, utan att ni inte

har tillräcklig. Hur mycket ni har, kan endast er egen erfarenhet, hur begränsad den än är, visa er.

När vi använder ordet "självmедvetenhet", menar vi en viss grad, bortom vårt vanliga mått av medvetenhet. Vi har ett visst mått av medvetenhet, men det är inte tillräckligt för att vi skall kunna komma loss ur vårt tillstånd. Om vi inte ägde en enda gnutta medvetenhet, så skulle vi förbli sådana vi är.

F. Hur är det möjligt att känna igen själverinringen, om vi någonsin gör det?

S. Först måste man intellektuellt förstå vad det innebär och vad det skulle innebära att ha den. Sedan måste man förstå att man kan vara olika långt ifrån den. Antag att man inte är säker men att avståndet mellan tillståndet av själverinring och ens nuvarande tillstånd förändras och att man efter en tid inser att det ena dagen är fem tusen mil och andra dagen bara tre tusen mil. Det finns en skillnad. Vi kan inte tala om olika grader samtidigt; vi kan tala endast om nästa grad vi kan framkalla.

F. Jag vill veta något om nästa grad.

S. Allt detta är material för iakttagelse. Ni vill sätta etiketter på dem, men det kan ni inte; de förändras hela tiden. Ena stunden är det nästan själverinring, nästa stund sover ni. Ni måste iakttaga och studera resultat. I ett tillstånd kan ni förstå vissa saker, i nästa kan ni inte förstå samma saker. I ett tillstånd är ni identifierad, i nästa tillstånd har ni kontroll. Ju mer kontroll ni har, desto närmare själverinring är ni. Att prata om saken gagnar föga, det förblir formativt. Det är nödvändigt att få med känslocentrum, och det kan man göra endast genom att pröva sig fram på flera olika vägar. Arbetet är förvisso inte enkelt. Från första början måste man försöka göra det omöjliga – omöjligt i betydelsen av att göra saker som inte händer av sig själva. Det kan inte handla om att följa någon lärobok steg för steg.

Samtidigt måste ni hela tiden ställa frågor om själverinring, ty under lång tid finns det många möjligheter till misstag ifråga om själverinringen. Dessa frågor får därför aldrig undertryckas, ty de är synnerligen viktiga.

F. Finns det ett samband mellan själverinring och uppvaknande?

S. Själverinring är en metod för att vakna. Det ni nu gör är endast förberedelse, blotta studiet av metoden. Ni måste göra så mycket det bara går i ert nuvarande tillstånd. Sedan, när ert tillstånd förändras, kommer ni att kunna använda all den erfarenhet ni nu förvärvar. Men att få ut den verkliga innebörden av själverinring är möjligt endast i starkt känslomässiga tillstånd. Eftersom ni inte kan framkalla dessa känslomässiga tillstånd, kan ni inte veta vad själverinring är. Men ni kan förbereda er för denna upplevelse, så att ni förstår att använda den när den kommer. Känslöenergi av mycket högt slag erfordras för själverinring. Det ni nu gör är endast övning och förberedelse, men utan denna övning når ni aldrig det verkliga tillståndet.

F. När ni talar om “sömn” och “vakenhet”, menar ni då att det finns en bestämd gräns dem emellan?

S. Nej, de är övergående tillstånd. Samtidigt finns det en gräns vi aldrig når bortom.

F. Är det en träningssak?

S. Det handlar mer om att träna intellektet. Vi måste lära oss att tänka annorlunda och framför allt tänka mer praktiskt, mer inriktat på vad vi kan göra, vad som angår oss. I regel tänker vi inte praktiskt. Vi tänker mest på sådant som inte angår oss.

F. Är själverinringen då en funktion hos tankecentrum? Den förefaller vara en intellektuell ansträngning.

S. Själverinringen är systemets begynnelse och kärna och det viktigaste vi har att förstå. Man kan inte beskriva den såsom en intellektuell handling eller en intellektuell idé. Man börjar studiet med att intellektuellt begripa vad själverinring är. Men själverinringen är egentligen inte något intellektuellt. Den är ett ögonblick av vilja. Det är nödvändigt att minnas sig själv icke i stilla stunder, då inget händer, utan just då man vet med sig om att man håller på att göra något galet – och inte göra det. När man till exempel är identifierad, måste man kunna känna det, sedan hejda identifieringen och samtidigt minnas sig själv, bli medveten om att man gör det, att det var mekaniska orsaker, som fick en att bli identifierad och att man nu hejdar det. Detta är själverinring.

F. Hur kan man börja idka själverinring?

S. Ni minns att jag gav exemplet om olika ljusförhållanden i ett rum med en skrivmaskin i. Skrivmaskinen är tankecentrum och ljuset är medvetenheten, med den skillnaden att ifråga om medvetenheten måste det finnas ett visst sammanhang mellan alla centra, ty i full belysning arbetar inte bara ett centrum annorlunda, utan alla. Verklig själverinring kräver känslans medverkan, men vi har ingen kontroll över känslacentrum. Med en viss förståelse kan vi alltså få tankecentrum, som vi har en viss kontroll över, att arbeta i mörker som om det rådde ljus, och detta framkallar själverinring. Själverinring betyder en form av tänkande eller intellektuellt arbete, som svarar mot vakenhet, och på detta sätt framkallar den ett ögonblick av vakenhet.

När man vaknar för en stund, inser man att man för det mesta sover, inte är medveten, och hur farligt detta är. Ju mer ni lägger in i det, ju mer ni förstår det, dess bättre resultat ger det. Om ni inser att ni förlorar på att inte minnas er själv och vad ni vinner på att minnas er själv, kommer ni att få en skarpare sporre till att anstränga er att minnas er själv. Ni kommer då att inse att när ni inte minns er själv, är det som att sitta och sova djupt vid spakarna i ett flygplan högt ovan marken. Detta är i själva verket vår situation, men det vill vi inte inse. Om en människa faktiskt inser det, så anstränger hon sig natur-



ligtvis att vakna. Men om hon tror att hon bara sitter i en länstol och att inget särskilt händer, så tror hon också att det inte är farligt att sova.

F. Vad menas med att ge sina tankar en form, som motsvarar vakenhet?

S. Våra tankar är, som jag sade, det enda vi kan styra. Vi kan visserligen styra några rörelser, men med dessa kan vi i normala förhållanden, utan särskild undervisning, inte utveckla vår medvetenhet, så det är till våra tankar vi är hänvisade. Och det första vi skall göra med våra tankar är att avvisa alla tankar, som hänger samman med identifiering, och tänka på systemets ideer. Detta arbete är förberedelse för själverinring, ty därmed kommer vi ständigt tillbaka till insikten om det nödvändiga i att minnas oss själva. Om ni inte kan minnas er själv, försök då erinra er systemets ideer. Hela systemet, studiet av människan och studiet av världsalltet, är en hjälp till själverinring. Dyligt tänkande kommer i sig att påminna er och skapa en inre atmosfär, som gynnar själverinring. Men först måste ni utmönstra alla tankar som står i vägen. Om ni på detta stadium inte kan styra era tankar, så kan ni inte göra något mera. Ni kan inte kontrollera lynne, vredesutbrott, inbillning, lögn. Men ni måste kontrollera era tankar. I stilla stunder måste ni kunna se vad ni gjorde för fel. Om ni inte kan det, betyder det bara att ni inte har påbörjat arbetet ännu. Men förr eller senare måste man börja.

F. Bör envar av oss veta vad som står honom i vägen?

S. Ja, visst måste envar veta vad som står honom i vägen. Det har vanligen samband med något slags negativitet, lättja eller rädsla.

F. Jag förstår alltså inte vad som menas med att försöka tänka så som vi skulle tänka, om vi vore mer medvetna.

S. Sök föreställa er själv medveten – det vore den rätta användningen av fantasin. Vi utvecklar denna förmåga av fantasi på ett fullkomligt felaktigt och meningslöst sätt, så att den alltid vållar oss besvär. Men försök nu, för en gångs skull, att använda den rätt och fantisera att ni vore medveten. Försök tänka ut hur ni skulle handla, tänka, tala och så vidare

Till en början är själverinring en ansträngning riktad mot funktioner. Ni börjar minnas er själv helt enkelt genom att forma era mentala processer på ett visst sätt, och detta alstrar ögonblick av medvetenhet. Ni kan inte arbeta med själva medvetenheten; ni kan göra en eller två krampaktiga ansträngningar, men inga varaktiga ansträngningar. Men ni kan arbeta och arbeta hårt med era tankar, och sålunda kan ni arbeta indirekt med medvetenheten. Detta är det allra viktigaste med denna metod. Sök förstå skillnaden mellan att minnas er själv på detta sätt och att vara medveten. Det är samma mentala process, som ni annars använder, då ni läser, skriver, studerar något ämne, så ni har redan en viss förmåga att styra processen. Om vi lade ner samma mått av energi på själverinring som vi lägger ner på studiet av ett främmande språk, till

exempel, så skulle vi nå ett visst mått av medvetenhet. Tyvärr vill vi inte lägga ens så mycken kraft på det. Vi tror att allt detta måste komma av sig självt eller att det räcker att pröva en gång. Självverinring kräver ansträngning. Om ni alltså fortsätter att anstränga er, kommer stunder av medvetenhet allt oftare och varar allt längre. Därefter upphör självverinringen gradvis att vara en rent intellektuell process. Den får i stället en väckande kraft.

F. Vad blir självverinringen då – känsla och förnimmelse?

S. Känslan är en funktion, och även förnimmelsen är en funktion, men självverinringen är ingen funktion. Den är ett försök att skapa ett medvetenhetstillstånd obundet av funktion. Från allra första början måste vi förstå att funktioner är en sak och medvetenhetstillstånd en annan sak. Ni befinner er just nu i ett visst medvetenhetstillstånd av det andra slaget. Genom att försöka minnas er själv arbetar ni på ett sätt att nalkas det tredje tillståndet. Detta gör ni medelst en viss *förformning*. Ni ger i förväg tänkandet en viss form, den form som det skall ha i högre medvetenhetstillstånd. När ni sedan kommer in i ett tillstånd av medvetenhet, så kan ni inte behålla det med mindre ni redan håller era tankar i en viss form. Detta är inte svårt att förstå: kommer ni ihåg bilden av den dubbelspetsade pilen? Uppmärksamheten riktas både på mig själv och på den sak jag ser. Denna dubbla uppmärksamhet är just den tankens form som svarar mot det högre medvetenhetstillståndet.

F. Är inte självverinringen just ett medvetenhetstillstånd?

S. Så kan man fatta den. Man kan också fatta den som en metod för framkallande av självmedvetenhet.

F. Vad är det för samband mellan tanke och medvetenhet?

S. Det är mycket svårt att ge ett kortfattat svar på den frågan. Tanken är en mekanisk process. Den kan fungera utan medvetenhet eller med mycket ringa medvetenhet. Och medvetenheten kan existera utan förnimbar tanke.

F. Om självverinringen kan fattas såsom antingen ett tillstånd av medvetenhet eller en metod att framkalla medvetenhet med, finns det då olika slag av självverinring? Framkallas den genom tänkande av högre kvalitet?

S. Man måste göra mycket annat förutom att tänka – man måste anstränga sig. Det handlar inte bara om tänkande. Skillnaden ligger endast i att vi i början kan göra mycket litet. Vi måste börja där vi står. Med tiden, och om vi arbetar ihärdigt, blir självverinringen gradvis mer känslomässig. Det är inte höjningen av tankarnas kvalitet som gör skillnaden. Det är höjningen av ansträngningens kvalitet och av den bakomliggande insiktens kvalitet, den insikt som leder oss till att göra ansträngningen. Självverinring är effektiv endast om man inser att man inte minns sig själv men *kan* minnas sig själv.

F. Är inte handlingen att rikta uppmärksamheten en metod för höjning av medvetenhetstillståndet?

S. En viss styrning av uppmärksamheten är nödvändig också i det vanliga livet. Men uppmärksamheten kan fångas av föremålet och den kan riktas av människan, och det senare har ett helt annat värde.

F. Jag förstår att vi har en viss kontroll över våra tankar i den bemärkelsen att vi kan hejda tankar av vissa slag. Men jag har aldrig förut hört talas om att vi kan förforma våra tankar.

S. Vi har förmågan inte bara att tänka utan även att tänka på det ena eller det andra. Vi kan alltså göra bådadera: vi kan utmönstra värdelösa tankar, och vi kan också lägga in i vårt tankecentrum insikten om "jag" – "jag är här", "jag tänker".

F. Hur kommer det sig att en olyckshändelse eller en våldsamt kris framkallar själverinring?

S. Varje känslomässigt starkt ögonblick, varje känslolock får er att inse "jag är". Ni inser det utan någon teori till stöd. Om ni finner er vara på ett oväntat ställe, får ni förnimmelsen av "jag" och "här". När ni befinner er i ovanliga omständigheter, så gör det er alltid påmind om er existens. Men i vanliga omständigheter glömmar vi oss alltid.

F. Är själverinringen den enda styrka systemet erbjuder oss?

S. Den är det enda sättet att uppnå allt det övriga, ty den är det första som fattas oss. Vi glömmar alltid oss själva, från den ena stunden till den andra, och detta vårt tillstånd måste ändras. Man måste minnas sig själv – detta är begynnelsen och änden av hela detta arbete, ty när man har detta har man allt.

F. Vad är det för skillnad i betydelse mellan uppmärksamhet och medvetenhet?

S. Uppmärksamheten kan sägas vara den första enkla början på medvetenheten, dess första stadium. Uppmärksamhet är inte full medvetenhet, ty den är riktad åt endast ett håll. Som jag sade, förutsätter medvetenhet dubbelriktad uppmärksamhet.

F. Vilket är syftet med att uppnå högre medvetenhet – att leva ett rikare liv?

S. Det ena är beroende av det andra. Om vi vill äga vilja, om vi vill bli fria och sluta vara marionetter, om vi vill vakna, så måste vi utveckla medvetenheten. Om vi inser att vi sover och att alla människor sover och vad detta innebär, så har vi därmed förklaringen på livets alla absurditeter. Det står fullt klart för oss att människor inte kan göra någonting annorlunda än de gör det nu, så länge de sover.

F. Kommer vi någonsin att kunna bli medvetna när vi vill, eller kommer det alltid att vara slumpartat?

S. Ingenting kan nå full styrka med en gång. Första steget är att bli mer medveten, andra steget är att bli ännu mer medveten. Om ni nu kan göra en sådan ansträngning att ni kan hålla er medveten en minut, så kan ni arbeta vidare

med det, göra ytterligare ansträngningar och efter en tid kunna hålla er medveten i fem minuter.

F. Vad är det för nackdel med att det sker slumpartat?

S. Man kan inte lita på det. Sådana vi är kan högre tillstånd inte vara länge. De är bara glimtar, och om de sedan varar, är det inbillning. Det är ett avgjort faktum, emedan vi inte har någon energi för varaktiga högre tillstånd. Glimtar är möjliga, och dem skall ni bedöma och klassificera efter karaktären av det material de för med sig.

F. Kan de inte vara kvar ens i minnet?

S. Det minne vi kan behärska, styra och använda är endast tankeminnet, och detta minne kan inte behålla glimtarna.

F. Det förefaller mig helt omöjligt att minnas mig själv med vilje. Jag har inte fullt så svårt att iakttaga mig själv.

S. Ni får pröva ut metoder som leder till själverinring. Pröva att stoppa era tankar, se efter hur länge ni kan hålla tankarna stilla, att inte tänka på någonting. Det är en metod som fungerar, eftersom ni vet om själverinring. Men antag att en människa, som inte vet om själverinring, prövar denna metod. Hon kommer inte att upptäcka idén om själverinring på detta sätt. Men om man redan vet om den, så skapar man därmed ett ögonblick av själverinring. Hur länge den sedan varar beror på ens ansträngning. Det är en mycket bra metod, förutsatt att den används med målet i sikte: att skapa själverinring. Utan detta mål ger den felaktiga resultat. Så till exempel finns metoden beskriven i en del böcker om yoga, men om läsaren söker använda metoden utan att veta varför, kan han inte få rätt resultat. Tvärtom kan han därmed framkalla en sorts trans.

F. När ni talade om att "veta om själverinring", menade ni då att ha den i tankarna som ett mål eller att ha egen erfarenhet av den?

S. Det finns gradskillnader. Vi talar ju om själverinring hela tiden, vi kommer ständigt tillbaka till den, så ni kan inte säga att ni inte vet om själverinring. Men tänk på en människa, som studerat endast vanlig psykologi eller filosofi; hon vet inget om själverinring.

F. Är det möjligt att ha idkat själverinring, innan man träffar på detta system? Jag frågar, eftersom jag har försökt att minnas mig själv och resultaten verkar motsvara vad jag brukade göra tidigare utan att veta vad det var jag höll på med.

S. Det är just vad jag menar. Man kan studera den för att förstå den princip som säger att om man använder en viss metod och vet ändamålet med den, så kan man nå detta ändamål. Om man använder samma metod men utan denna vetskap, så får man ett annat resultat. Många människor kommer i praktiken mycket nära själverinring, andra kommer mycket nära teorin men utan att

praktisera den – antingen teori utan praktik eller praktik utan teori – och ingendera nådde fram till den verkliga metoden. I en del yogalitteratur till exempel finns beskrivningar av tillstånd, som kommer själverinring nära men ändå inte når ända fram. Sålunda talar man om “jag-är-medvetandet”, men så teoretiskt att läsaren inte får ut något av det.

Själverinring har aldrig omnämnts i någon litteratur i exakta, konkreta ordalag. I en förklädd form finns den dock både i buddhistisk litteratur och i Nya Testamentet. Till exempel när det sägs i evangelierna, “var vakna”, “sov icke” och liknande, syftar det på själverinring. Men folk uppfattar detta olika.

F. Är känslcentrum det viktigaste centrum som arbetar i själverinringen?

S. Ni kan inte styra känslorna. Ni helt enkelt beslutar att minnas er själv. Jag har givit er en mycket enkel, praktisk metod. Försök att stoppa era tankar men utan att samtidigt glömma ert mål – att ni gör det för att minnas er själv. Försök! Vad hindrar er från att minnas er själv? Att tankarna ständigt, rastlöst snurrar runt. Hejda detta snurr, så kanske ni kan få en smak av det!

F. Vilka centra arbetar under själverinringen?

S. Själverinring kräver det bästa arbete ni kan åstadkomma, så ju fler centra som deltar, desto bättre blir resultatet. Själverinring kan inte alstras genom långsamma, svaga insatser – arbete hos bara ett centrum eller två. Man kan börja med två centra, men det räcker inte, eftersom övriga centra kan avbryta själverinringen och stoppa den. Men om ni sätter in alla fyra centra i arbetet, så finns ingenting som kan stoppa det. Ni bör minnas att själverinring kräver det bästa arbete ni förmår.

F. Ni sade att verklig själverinring kräver känslans medverkan, men när jag tänker på den, upplever jag ingen känsla. Kan man minnas sig själv utan att uppleva känslor?

S. Tanken är att minnas sig själv, vara medveten om sig själv. Och vad det för med sig iakttar ni bara utan att ställa några bestämda krav på det. Om ni gör det till en regelbunden övning att försöka minnas er själv tre eller fyra gånger om dagen, så kommer själverinringen att inställa sig av sig själv däremellan, när ni behöver den. Men det kommer ni att märka senare. Gör alltså till en regelbunden övning att försöka minnas er själv flera gånger varje dag, om möjligt vid samma tid på dagen. Metoden att söka stoppa tankar har som sagt samma effekt. Om ni inte kan minnas er själv, försök då att stoppa tankarna. Ni *kan* stoppa tankarna, men ni får inte bli besviken, om det inte går i början. Att stoppa tankar är en mycket svår sak. Ni kan inte säga till er själv, “jag ska stoppa mina tankar”, och sedan bara göra det. Ni måste anstränga er hela tiden under försökets gång. Ni får därför inte göra det för länge. Om ni gör det några minuter, så är det fullt tillräckligt. Annars intalar ni er att ni gör det, när ni i stället bara sitter stilla och låter tankarna löpa som vanligt och är mycket

nöjd med er själv. Så mycket ni förmår måste ni hålla er till en enda tanke, “jag tänker inte på något”, och avvisa alla andra tankar. Det är en mycket bra övning, men bara en övning.

F. Är det dåligt att hålla andan, medan man försöker stoppa tankar?

S. Denna fråga ställdes en gång i en av våra första grupper, och herr Gurdjieff frågade då i sin tur: “Under hur lång tid?”. Frågaren svarade: “Under tio minuter.” Herr Gurdjieff svarade: “Om ni kan hålla andan i tio minuter, så är det utmärkt, ty efter fyra minuter dör ni!”

F. Är det samma sak att minnas sig själv och att stoppa tankar?

S. Nej, inte riktigt. De är två olika metoder. När man söker minnas sig själv, för man först in en bestämd tanke: insikten att man inte minns sig själv. Den måste man alltid börja med. Att stoppa tankar är helt enkelt att skapa den rätta atmosfären, det rätta utgångsläget för själverinring. De är alltså inte samma sak, men de leder till samma resultat.

F. Blir ens arbete noggrannare, om man minns sig själv och det arbete man utför?

S. Ja, när man är vaken, kan man göra allt bättre, men det kräver lång tid. När själverinring har blivit något naturligt för er, kommer ni inte att kunna fatta hur ni någonsin kunnat arbeta utan den. I början är det svårt att arbeta och minnas sig själv på samma gång. Men med ständigt förnyade ansträngningar i en och samma riktning blir det mycket intressanta resultat; därom kan det inte råda något tvivel. All erfarenhet från alla tider visar att dessa ansträngningar alltid belönas. Om ni gör dessa ansträngningar, kommer ni dessutom att förstå varför det finns vissa saker man kan göra endast då man sover men inte kan göra då man är vaken, eftersom sådana handlingar endast kan vara mekaniska. Antag att ni tappar bort eller förlägger saker. Sådant kan ni aldrig göra avsiktligt, endast mekaniskt.

F. Jag spelade piano och tänkte då, “jag är här”, men då visste jag inte vad jag höll på med.

S. Detta var inte själverinring, det var tanke på själverinring. Sådan verksamhet hindrar er i arbetet, såsom när man skriver, hejdar sig med tanken, “hur stavas det här ordet?” – och inte minns. Det är en funktion som stör en annan funktion. Men verklig själverinring sker inte i centra utan ovan centra. Själverinring kan inte försämra arbetet i något centrum, endast förbättra det genom att låta en se mera, se ens misstag.

Vi måste inse att vi har rätt till förmågan att minnas oss själva. Vi har inte förmågan, men vi *kan* få den. Vi har så att säga alla de erforderliga organen, men vi är inte tränade, vana vid att använda dem. Det är nödvändigt att alstra en viss särskild energi eller punkt, i detta ords vanliga bemärkelse, och denna kan alstras endast i ett ögonblick av stark emotional stress. Allting dessför-

innan är endast förberedelse för metoden. Men om ni råkar i ett ögonblick av mycket stark emotional stress och då försöker minnas er själv, kvarstår själv-erinnringen även sedan stressen gått över, och då kommer ni att kunna minnas er själv. Endast med mycket intensiva känslor är det alltså möjligt att skapa denna grundval för självverinring. Men det går inte, om ni inte förbereder er innan. Ögonblick kan infinna sig, men ni får inte ut något av dem. Dessa emotionala ögonblick kommer från tid till annan, men vi utnyttjar dem inte, ty vi vet inte *hur* vi skall utnyttja dem. Om ni är mitt uppe i en intensiv känsla och då tillräckligt ihärdigt försöker minnas er själv, och om den emotionala stressen är tillräckligt stark, så kommer detta arbete att lämna ett bestämt spår, och detta kommer att hjälpa er att minnas er själv i framtiden.

F. Det vi nu gör är således ett slags övning?

S. Nu endast studerar ni er själva. Något annat kan ni inte göra.

F. Vad är denna förberedelse ni talar om?

S. Att studera sig själv, att iakttaga sig själv, att söka förstå sig själv. Ännu kan vi inte ändra något, göra en enda sak annorlunda. Som förut endast händer det saker hela tiden. Men det finns redan en skillnad, ty ni ser mycket som ni inte kunde ha sett förut, och det är mycket som "händer" annorlunda. Det betyder inte att ni har ändrat något: det *händer* annorlunda.

F. Lever vi länge nog för att nå resultat?

S. Ni når fram till att förstå detta genom självverinring. När ni når vissa resultat i detta arbete och om självverinringen infinner sig ofta – liksom att se sig själv i en spegel – då uppstår ett annat slags självverinring: man minns sitt liv, tidkroppen. Detta ökar möjligheterna. Det finns även ytterligare steg, men om dessa kan vi inte tala så mycket. Vi kan tala endast om ett steg i taget, det som ligger närmast framför oss. I annat fall blir det endast inbillning. Vi måste förstå att det finns frågor, problem, som vi inte kan beröra utan självverinring. Det handlar om att förbättra vårt kunskapsorgan. Vårt tänkande är mycket begränsat, och vad som begränsar det är vårt medvetenhetstillstånd. Vissa saker blir förhoppningsvis möjliga att förstå i ett annat medvetenhetstillstånd.

F. Kan självmedvetenhet ge kunskap?

S. Nej, medvetenhet ger i sig ingen kunskap. Kunskap måste förvärvas. Inget ökat mått av medvetenhet kan ge mer kunskap och inget ökat mått av kunskap kan ge mer medvetenhet. De två är helt olika saker, kan inte ersätta varandra. Men när vi blir medvetna, inser vi sådant vi inte insett förut. Om vi behåller ett tillstånd av medvetenhet länge nog, ger det oerhörda effekter. Hela tillvaron ter sig annorlunda för den som kan behålla det i låt säga femton minuter. Men det kan man inte så länge utan ett inslag av mycket stark känsla. Man får alstra något som gör en mer känslomässig, ty det går inte utan hjälp av känslocentrum.

F. Det kommer inte av sig självt?

S. Det handlar om att bryta ner hinder. Vi är inte tillräckligt känslomässiga, eftersom vi slösar vår kraft på identifiering, negativa känslor, kritisk inställning, misstankar, lögner och annat sådant. Om vi lyckas hejda detta slöseri, blir vi mer känslomässiga.

F. När jag bemödar mig att minnas mig själv, finner jag att jag bör undvika för stor ansträngning. Jag känner att man kan förtaga effekten genom överdriven ansträngning.

S. Vad ni menar är inte för stor ansträngning utan ansträngning av fel slag. Muskelspänning hjälper er inte till själverinring. Det är nödvändigt för envar att finna de ögonblick då han skall göra denna särskilda, stora ansträngning, i synnerhet i stunder, när alla instinkt- och känslotendenser går emot själverinring. Det är i de stunderna man skall anstränga sig. Om man lyckas minnas sig själv då, så vet man hur man ska göra det i det vidare.

F. Hur kan man hindra de vanliga ansträngningarna från att bli blott formella; hur kan man hejda meningen att glida ut ur dem?

S. Själverinringen kan inte bli en formsak; om det man tror vara själverinring är formellt, sover man djupt. Då är det nödvändigt att göra något som väcker en. Men man måste alltid börja med idén att vi är maskiner och vad det har för följder att vi är maskiner.

Ni har alldeles rätt. Allt glider bort och försvinner, och vi finner åter att vi inget äger. Gång på gång börjar vi med en medveten ansträngning; så slappas vi och tillståndet försvinner. Frågan är, hur skall vi hindra detta från att ske? I våra vanliga sätt att tänka och känna finns många mekaniska tendenser, som alltid vrider oss efter sina invanda mönster. Vi vill tänka nya tankar, bli annorlunda, arbeta på nya sätt, känna nya känslor, men därav blir intet, därför att vi har så många gamla tendenser, som vrider oss tillbaka. Vi måste studera de tendenserna och komma underfund med dem. Framför allt måste vi övervinna tankens lättja. Om vi det gör, kommer dygnets tjugofyra timmar inte att räcka till och blir vårt liv mycket rikt. Det är svårt att börja – och ändock inte så svårt.

F. Hur kan man övervinna denna lättja?

S. Genom ansträngningar: ansträngningar att minnas sig själv, att iakttaga sig själv, att inte vara identifierad. Två kan människan utveckla: medvetenhet och vilja. Båda är krafter. Om människan övervinner sin omedvetenhet, kommer hon att äga medvetenhet. Om hon övervinner sin maskinmässighet, kommer hon att äga vilja. Om vi förstår naturen av dessa krafter vi kan äga, så skall det stå klart för oss att vi inte kan få dem. Dessa krafter måste vi utveckla genom ansträngning. Om vi bara finge medvetenheten liksom en skänk från ovan, så skulle vi likafullt förbli maskiner, medvetna maskiner. Herr Gurdjieff



berättade för mig en gång att man i vissa skolor kunde med särskilda metoder göra ett får medvetet. Men det förblev endast ett medvetet får. Jag frågade honom vad man gjorde med det, och han sade att man åt det.

Tanken med berättelsen om det medvetna fåret är denna: antag att en människa göres medveten av någon annan; hon blir då ett redskap i den andres händer. Egna ansträngningar är nödvändiga, ty i annat fall kan människan inte använda medvetenheten, om hon så finge den till skänks. Det ligger i själva sakens natur att medvetenhet och vilja inte kan skänkas. Om någon kunde skänka en dem, så vore det inte någon fördel. Därför måste man köpa allt, därför är inget gratis. Det allra svåraste är att lära sig att betala. Men om det kunde förklaras i några få ord, så funnes det ingen anledning att gå in i en skola. Man måste betala, inte bara för medvetenheten utan för allt. Icke den minsta idé kan bli ens egen, förrän man betalat för den.

F. Självverinring tycks vara en mycket sorglig och glädjelös upplevelse. Är detta ett sorgligt system?

S. Det finns, så vitt jag vet, inga sorgliga system; endast sorgsna människor, sorgliga synsätt, sorglig förståelse. Och jag förstår inte varför självverinring skulle vara något sorgligt och glädjelöst. Den är insikten om faktum att vi sover. Om man insåg att man sov och att det vore omöjligt att vakna, så vore det förvisso en sorglig insikt, det håller jag alldeles med er om. Men systemet säger inte att man skall stanna därvid; det säger att man skall försöka vakna. Och det är något helt annat. Jag minns att jag, när jag första gången hörde talas om denna idé, upptäckte många nya saker, eftersom denna idé var svaret på alla de frågor jag ställde, när jag studerade psykologi. Jag insåg därför genast att det är här psykologin börjar. Jag förstod att människan inte minns sig själv men kan minnas sig själv, om hon anstränger sig tillräckligt. Utan självverinring kan det inte bli något studium, någon psykologi. Men om en människa inser och kommer ihåg att hon inte minns sig själv, att ingen minns sig själv och att det likväl finns en möjlighet att minnas sig själv, då börjar studiet. Det är så man måste förstå det.

Det kan förvisso inte ligga någon glädje i insikten att man är en maskin och att man sover. Men det är inte om glädje eller lidande vi talar, utan om kontroll. Vi inser att vi är maskiner, men vi vill inte vara maskiner. Vi inser att vi sover, och vi vill vakna. Verkligen glädje kan vi erfara först när vi vaknar eller åtminstone i samband med något som hjälper oss att vakna.

F. Men så många människor är självmedvetna i ordets dåliga bemärkelse. Är inte också det ett slags självverinring?

S. Inte alls. Det engelska ordet "self-conscious" avser ett slags förlägenhet eller blyghet; något som ingenting har att göra med självverinring.

Som jag förklarar, kan man inte göra sig vaken, om man inte är vaken; men

man har någon kontroll över tankar, och dem måste man forma så, att de får en att vakna.

F. Är ett barn närmare själverinring än en vuxen? Man har sådana levande minnen från barndomen.

S. Nej, detta är inte riktigt själverinring. Själverinring betyder avsiktligt arbete. Levande minnen från barndomen är minnen från ögonblick av medvetenhet beroende på aktivitet i känslacentrum. Hos barn är känslacentrum i allmänhet aktivare än hos vuxna, och ögonblick av medvetenhet kommer av sig själva. Men själverinring är ett ögonblick av medvetenhet, som man alstrar genom egen ansträngning. Ett barn kan få glimtar av medvetenhet men har inte möjlighet att använda dessa ögonblick. Det hjälper inte alls.

F. Skulle det inte gagna oss att gå tillbaka till de tillstånd vi hade i barndomen?

S. Hur då? Det är frågan. Om vi kunde hejda identifieringarna, skulle vi få många sådana ögonblick, men vi vet inte hur vi skall börja hejda dem. Om vi kunde förstöra negativa känslor, om vi kunde komma ihåg oss själva, så skulle vi ha dessa förmågor i vår hand, under vår kontroll, skulle de inte vara slumpartade.

F. När jag är ren och vårdat klädd, känner jag att jag har lättare att minnas mig själv.

S. Det är inte alls förbjudet. Detta är ingen fakirväg.

F. Vilket är förhållandet mellan själverinring och negativa känslor?

S. När negativa känslor visar sig, blir själverinring omöjlig. För att minnas sig själv måste man alltså ha ett viss kontroll över negativa känslor. Ifråga om att kontrollera känslorna är människorna faktiskt olika. Somliga har mer, andra har mindre kontroll också över uttrycket. Och inte bara över uttrycket, ty somliga har mer kontroll över sina känslor överlag, andra bara över vissa känslor. Och förvisso är det endast de, som har något slags kontroll över sina negativa känslor, som kan arbeta med själverinring och nå goda resultat. Men det är möjligt att nå denna kontroll, och man kan arbeta sig fram till det målet på flera alternativa vägar. Och om man kan alstra en viss själverinring, så hjälper denna genast att bearbeta negativa känslor, och kampen med negativa känslor hjälper själverinringen.

F. Tar det alltid lång tid att vakna?

S. Jag kan bara säga hur lång tid det tar att lära känna systemet, men jag kan inte säga hur lång tid det tar att vakna. Uppvaknandet är resultatet av individens eget arbete, så det är svårt att förutsäga. Det går stegvis. Fullständigt uppvaknande innebär en mycket stor förändring, och denna behöver en lång tid, eftersom den också innebär förvärv av nya funktioner hos psyket. Det vi kan studera i teorin är endast de stadier envar måste genomgå. Man kan på det

sättet bli visad vägen, men man måste gå den själv genom eget arbete. Att lära sig teorin är en obetydlig sak, ty människan kan förvandlas endast genom att *tillämpa* den kunskap hon får. Människan *kan* bli medveten om sig själv i ett givet ögonblick. Denna självmedvetenhet är vakenhet – ett av kännetecknen på ett högre medvetenhetstillstånd.

F. Kan en människa önska vakna och likväl misslyckas?

S. Kanhända hon länge misslyckas, men om hon är i stånd att vakna, *kan* hon vakna; det är en långvarig process. Men visst kan hon misslyckas. Det finns endast en god sak med vår situation – vi har inget att förlora. Om vi misslyckas, är vi därför i samma läge som förut, men om vi lyckas, vinner vi något nytt.

F. Kan vilken stor ansträngning som helst göra en mer medveten för stunden?

S. Det beror på arten av ansträngning, ty om man anstränger sig i ett tillstånd av identifiering, blir man inte mer medveten.

F. Stoppar självverinring automatiskt identifiering?

S. Det finns intet automatiskt i självverinring – varje ögonblick därav är ansträngning. Om den är djup och långvarig, är den något visst, men om den är endast en glimt, är den inte tillräcklig. Om man minns sig själv men på bekostnad av allt annat, så är det av ett lägre slag. Om man minns sig själv och samtidigt sitt mål, vad man håller på med, ens arbete, är det av ett högre slag. Allt beror på hur mycket som ingår i självverinringen.

F. Kan man kalla självverinring för självmedvetenhet?

S. Självmedvetenhet är ett bestående tillstånd. Självverinring är experiment. Ena gången framgångsrikt, nästa gång misslyckat. Djupare eller grundare.

F. Kan vi få veta vad det är som håller oss tillbaka?

S. Det är just det vi talar om. Två håller oss tillbaka: okunnighet och svaghet. Vi vet inte tillräckligt, och vi är inte starka nog. Hur kan vi öka vår kunskap? Genom att iakttaga oss själva mer och bättre – det är den enda metoden. Sedan kampen med identifiering och inbillning, de främsta orsakerna till vår svaghet. Dessa ter sig emellertid olika för olika individer, har liksom olika färger. Det som för en individ ter sig som en viss färg, har för en annan en annan färg. Men det som håller oss tillbaka är mer eller mindre detsamma för alla.

F. Ligger det ingenting emellan självmedvetenhet och identifiering?

S. De ligger på olika nivåer, man kan inte jämföra dem. Man kan inte vara identifierad och samtidigt minnas sig själv. De är varandra uteslutande tillstånd: finns det ena, finns inte det andra. Allt hänger samman, icke en enda ytring är avskild; alla hänger de samman i en viss tingens ordning.

F. Jag har nog inte förstått identifiering rätt. Betyder det att saker styr oss i stället för att vi styr saker?

S. Identifiering är mycket svår att beskriva, ty inga definitioner duger. Sådana vi är, är vi aldrig fria från identifiering. Om vi tror att vi inte identifierar oss med något, så är det med just den illusionen, som vi är identifierade. Identifiering kan inte beskrivas i logiska termer. Man måste fånga sig själv i ett tillstånd av identifiering och jämföra det ögonblicket med andra. Identifiering finns överallt, i varje stund i det vanliga livet. När man börjar iakttaga sig själv, blir redan vissa former av identifiering omöjliga. Men i det vanliga livet är nästan allting identifiering. Den är ett mycket betydelsefullt psykologiskt drag, som genomsyrar hela vårt liv och som vi inte märker, eftersom vi lever i det. Det bästa sättet att förstå identifiering är att finna exempel. Ni ser exempelvis en katt med en mus i munnen – det är identifiering. Finn sedan analogier med den bilden hos er själv. Men samtidigt måste ni inse att identifieringar finns med hela tiden – inte bara i ögonblick då något ovanligt händer. Identifiering är nära nog ett bestående tillstånd hos oss. Ni måste kunna se detta tillstånd såsom skilt från er själv, utom er själv, och det kan ni göra endast genom att försöka bli mer medveten, försöka minnas er själv, bli mer varse er själv. Endast när bli mer varse er själv, kan ni kämpa med sådana yttringar som identifiering.

F. Jag finner att det, som jag är identifierad med, nästan alltid är något inom mig.

S. Kanske har ni rätt, kanske har ni fel. Man kan tro att man är identifierad med något visst, när man i verkligheten är identifierad med något helt annat. Det har ingen som helst betydelse. Det enda som har betydelse är *att man befinner sig i ett tillstånd av identifiering*. I ett sådant tillstånd kan man inte känna rätt, tänka rätt, se rätt, bedöma rätt. Vad identifieringen har för föremål är inte viktigt: resultatet blir hur som helst detsamma.

F. Hur övervinner man då identifieringen?

S. Det är något annat. Det är olika i olika fall. Först är det nödvändigt att se den, sedan att sätta något emot den.

F. Vad menar ni med att "sätta något emot den"?

S. Endast rikta uppmärksamheten mot något viktigare. Därför måste man lära sig skilja mellan viktigt och mindre viktigt. Om man riktar sin uppmärksamhet bort från mindre viktiga ting och mot viktigare, så medför det med tiden att man identifierar sig mindre med oväsentligheter. Vidare: insikten att identifiering aldrig kan vara till någon nytta, aldrig till någon hjälp. Den hjälper er inte att förstå mer eller bättre, endast förvirrar er ytterligare. Också bara denna insikt kan hjälpa i några fall. Människor tror att det hjälper dem, om de är identifierade. De inser inte att det bara försvårar allt ytterligare. Identifiering ger oss ingen energi vi kan använda, endast energi som bryter ner.

F. Är identifiering huvudsakligen känsla?

S. Identifiering har ett inslag av känsla. Den är ett slags känslöstörning. Men ibland blir identifieringen en vana, och då märker man ofta inte känslan.

F. Jag inser att det är viktigt att vara känslomässig på rätt sätt, men när jag känner något på känslomässigt sätt i arbetet, förstör jag snart alltihop.

S. Det är endast identifieringen som förstör, inte känslan. I och för sig måste känslan ge oss ny energi, ny förståelse. Ni förväxlar identifieringen med känslan. Ni saknar erfarenhet av känsla utan identifiering, så i början kan ni inte föreställa er en känsla fri från identifiering. Människor talar ofta om känslor, men det är identifieringarna de tar fasta på.

F. Är det möjligt för oss, sådana vi nu är, att alls hysa några känslor utan identifiering?

S. Mycket svårt, såvida vi inte börjar iakttaga oss själva. De enklare slagen av identifiering – jag menar för varje individ enkla – låter sig behandla. Men envar har sina egna slag av identifieringar. Det är till exempel lätt för mig att inte vara identifierad med musik, men för en annan kan detta vara mycket svårt.

F. Är kärlek utan identifiering möjlig?

S. Jag skulle vilja säga att kärlek är omöjlig *med* identifiering. Det är identifieringen, som dödar alla känslor utom de negativa. Med identifiering blir endast det obehagliga kvar.

F. Icke-identifiering betyder inte högdragenhet?

S. Det förhåller sig tvärtom: högdragenhet förutsätter identifiering. Icke-identifiering är något helt annat.

F. Om man identifierar sig med en föreställning, hur kan man då stoppa det?

S. Genom att först förstå vad identifieringen i detta fall innebär och sedan försöka minnas sig själv. Börja med lätta fall, lämna de svårare till senare.

F. Efter hand som man utvecklar själverinringen, får man då något slags inre frihet, en inställning som är fri från identifiering?

S. Inre frihet i den meningen att man känner sina inställningar bättre, att man bättre vet vad som är till gagn för en och vad som inte är till gagn. Om man inte minns sig själv, är det lätt att misstaga sig i detta. Exempelvis kanske man försöker sig på något slags studium, som egentligen är alldeles meningslöst. Själverinring främjar vår förståelse, och förståelse betyder alltid att allt sätts i samband med någon tyngdpunkt. Det måste finnas en tyngdpunkt i allt vårt arbete, i alla våra inställningar, och själverinring är en förutsättning för detta.

Vi måste tala mera om identifiering, om saken inte är klar. Den blir klarare, när ni finner ett par, tre goda exempel. Identifiering är ett visst tillstånd, där man är i tingens våld.

F. Om jag iakttar något noga och tänker djupt, betyder det då att jag är identifierad?

S. Nej, identifiering är en sak för sig, den innebär att man förlorar sig själv. Som jag sade, handlar det inte så mycket om vad man är identifierad med. Identifiering är ett tillstånd. Ni måste förstå att mycket, som ni tror vara utom er själv, egentligen är inom er. Rädsla, till exempel. Rädsla är oberoende av föremålen. Om man befinner sig i ett tillstånd av rädsla, kan man bli rädd för vad som helst, en askkopp. Det är vad som ofta händer i sjukdomstillstånd, och sjukdomstillstånd är endast intensifiering av normaltillstånd. Ni är rädd och ni väljer då vad ni skall vara rädd för. Detta faktum, att identifieringarna finns inom oss, gör det möjligt att befria sig från dem.

F. Kan man ha någon förståelse, när man är identifierad?

S. Hur mycket kan man förstå, när man befinner sig i djup sömn, vilket är vad identifiering innebär? Om ni kommer ihåg ert mål, inser er belägenhet och förstår hur farligt det är att sova, så hjälper det er att sova mindre.

F. Vad är skillnaden mellan sympati och identifiering?

S. Sympati är något helt annat; den är en normal och berättigad känsla och kan existera utan identifiering. Det finns sympati med identifiering och sympati utan identifiering. När sympatin är blandad med identifiering, slutar den ofta i vrede, hat eller någon annan negativ känsla.

F. Ni talade om att förlora sig själv i identifiering. Vilket själv?

S. Vartenda själv. Identifiering är en mycket intressant sak. Det är en process med två stadier. Första stadiet är det ögonblick då man fångas in i identifieringen. Andra stadiet är då identifieringen är fullbordad.

F. Det första stadiet är väl alldeles ofarligt?

S. Om det drar till sig för mycken uppmärksamhet och tar för mycken tid, leder det till det andra stadiet.

F. Kan man önska sig något utan identifiering?

S. Identifiering är inte obligatorisk. Men vissa önskningar måste vara förenade med identifiering: till exempel önskan att skada någon. Det går inte utan identifiering; om identifieringen försvinner, upphör även önskan. Det är möjligt att inte förlora sig; att förlora sig är inte alls något nödvändigt inslag i önskan.

F. Är det möjligt att vara identifierad med två ting samtidigt?

S. Med tio tusen! Det är nödvändigt att iakttaga och iakttaga. Ur en synvinkel är det inte så svårt att kämpa med identifieringar, ty eftersom vi kan se dem, blir de så löjliga att vi inte kan förbli identifierade. Andras identifieringar verkar alltid löjliga, och våra egna kan också bli det. Mot identifieringar kan humor göra nytta, om vi riktar skrattet mot oss själva.

F. Jag kan inte inse varför identifiering är något dåligt.

S. Identifiering är något dåligt, om ni vill vakna, men om ni vill sova, är den något bra.

F. Skulle inte allt vi gör bli lidande, om vi tänkte på att vara vakna i stället för att vara uppmärksamma på vad vi håller på med?

S. Jag har redan förklarat att det är alldeles tvärtom. Vad vi än gör, kan vi göra det väl endast i den mån vi är vakna. Ju djupare vi sover, desto sämre gör vi det vi sysslar med – det finns inga undantag. Ni fattar det i akademisk mening, tar fasta på ett ord, men mellan djup sömn och full vakenhet finns flera olika stadier, och man övergår från ett stadium till ett annat.

F. Om vi känner oss mer vakna, så överskattar vi väl inte dessa stunder?

S. Hur kan vi överskatta dem? De stunderna är för korta, även om vi får glimtar. Vi kan bara försöka att inte glömma dem och att handla i enlighet med dem. Det är allt vi kan göra.

F. Kan man säga att identifiering är att vara uppslukad av något, inte kunna göra sig kvitt en viss tanke man har inom sig?

S. Att vara helt uppslukad av något är ett ytterlighetsfall, en djup identifiering. Men det finns många slag av grundare, lindrigare identifiering, som är mycket svåra att iakttaga. De är viktigast, eftersom det är de som håller oss kvar i maskinmässigheten. Vi måste inse att vi alltid är på väg från en identifiering till en annan. Om man betraktar en vägg, så blir man identifierad med väggen.

F. Vad är det för skillnad på identifiering och association?

S. Association är något helt annat. Associationer kan vara mer eller mindre under vår kontroll. Associationer är nödvändiga för vårt tänkande, men de har ingenting med identifieringar att göra; vi definierar saker genom associationer, och vi gör allt med hjälp av associationer.

F. Jag kan inte inse varför ett "jag" byts ut. Kan man alltid se orsaken i någon identifiering?

S. Det sker alltid genom associationer. Ett visst antal "jag" försöker knuffa sig ända fram, så genast som man förlorar sig i ett av dem, ersätts det av ett annat. Vi tror att "jagen" bara är passiva, betydelselösa ting, men känslor, associationer, minnen verkar alltid. Det är därför det är nyttigt att stoppa tänkandet, om så bara för stunden, som en övning. Då kommer ni att börja se hur svårt det är att göra det. Er fråga visar bara att ni aldrig har försökt, annars skulle ni veta det.

F. Är koncentration identifiering?

S. Koncentration är en handling ni styr själv; identifiering är något som styr er.

F. Är koncentration möjlig för oss?

S. Det finns grader. Avsiktlig koncentration i en halvtimme är omöjlig. Om vi kunde koncentrera oss utan yttre hjälp, vore vi medvetna. Men allt har sina grader.

F. Är början till en ny iakttagelse identifiering med det föremål man iakttar?

S. Identifiering sker när man stöts bort från eller dras till något. Studium eller iakttagelse ger inte nödvändigtvis upphov till identifiering, men attraktion och repulsion gör det alltid. Också använder vi alltför starka ord, och detta medför automatiskt identifiering. Vi har många automatiska mekanismer av det slaget.

F. Vad kan jag göra åt identifiering? Jag känner att jag alltid förlorar mig i vad jag än gör. Det verkar inte möjligt att vara annorlunda.

S. Jo, det är möjligt. Om det är något ni måste göra, så måste ni, men ni kan vara mer identifierad eller mindre identifierad. Det finns ingenting hopplöst i det, så länge ni minns det. Försök iakttaga, ni är inte alltid lika identifierad; ibland är ni så identifierad att ni inte kan se något annat, i andra stunder kan ni se något. Om saker ständigt vore desamma, skulle vi inte ha någon chans, men nu växlar de alltid i graden av intensitet, och det ger oss möjlighet att förändras. Allt vi gör måste vi lära oss i förväg. Om vi vill kunna köra bil, måste vi lära oss det i förväg. Om ni arbetar nu, kommer ni med tiden att få mera kontroll.

F. Varför är det fel att vara fullständigt uppslukad av sitt arbete?

S. Det blir dåligt arbete. Om ni är identifierad, kan ni aldrig få goda resultat. Det är en av våra illusioner att vi tror att vi måste förlora oss för att nå goda resultat, ty på det sättet får vi bara dåliga resultat. När man är identifierad, finns man inte till; endast det finns till som man är identifierad med.

F. Är målet med icke-identifiering att intellektet skall befrias från föremålet?

S. Målet är att vakna. Identifiering är ett kännetecken på sömnen; ett identifierat intellekt sover. Frihet från identifiering är en sida av uppvaknandet. Ett tillstånd, där identifiering inte existerar, är fullt möjligt, men vi iakttar det inte i livet, och vi märker inte att vi ständigt är identifierade. Identifierandet kan inte försvinna av sig självt; kamp är nödvändig.

F. Hur kan någon vakna, om identifierandet är så allmänt?

S. Man kan vakna endast som resultat av ansträngning, av kamp emot det. Men först måste man förstå vad det innebär att vara identifierad. Liksom i allt annat finns det grader även inom identifierandet. När man iakttar sig själv, finner man när man är mer identifierad, mindre identifierad eller inte alls identifierad. Om man vill vakna, måste och kan man bli fri från identifiering. Sådana vi är, är vi förlorade varje stund av vårt liv, är vi aldrig fria, därför att vi är identifierade.

F. Kan ni ge ett exempel på identifiering?

S. Vi är identifierade hela tiden; det är därför det är så svårt att ge ett exempel. Tag till exempel allt vi tycker om och inte tycker om, allt sådant innebär identifiering, och allmänt sett är det inget annat än identifiering. Vanligen inbillar sig folk att de har många fler saker de tycker illa om än de faktiskt



har. Om de undersöker och analyserar dem, finner de förmodligen att de tycker illa om endast en eller två saker. När jag studerade det, kunde jag finna endast en sak inom mig jag verkligen tyckte illa om.

Men ni måste finna era egna exempel; det måste sannas genom egen erfarenhet. Om ni i ett ögonblick av stark identifiering försöker hejda det, kommer ni att förstå tanken.

F. Men jag förstår alltjämt inte vad det är!

S. Låt oss pröva att se det från den intellektuella sidan. Ni inser att ni inte minns er själv? Försök att inse varför ni inte kan det, och ni kommer att finna att identifierandet hindrar er. Då kommer ni att inse vad det är. Allt detta hänger ihop.

F. Är icke-identifiering det enda sättet att få veta vad identifiering är?

S. Nej, som jag förklarade, genom att iakttaga det, ty det är inte alltid det-samma. Vi märker inte kroppstemperaturen annat än när den blir litet högre eller lägre än normalt. På samma sätt kan vi märka identifieringen, när den är starkare eller svagare än vanligt. Genom att jämföra dessa grader kan vi se vad den är.

F. Är det nödvändigt, när man kämpar med identifieringar, att veta varför man är identifierad?

S. Man är identifierad icke av någon särskild orsak eller för något särskilt ändamål, utan i alla sådana fall därför att man inte kan hjälpa det. Hur kan man veta varför man är identifierad? Men man måste veta varför man kämpar. Det är vad det handlar om. Om ni inte glömmer varför ni kämpar, kommer ni att få tio gånger större framgång. Det är mycket ofta, som vi börjar kämpa och sedan glömmer varför.

Det finns många olika former av identifiering, men det första steget är att se den; det andra steget är att kämpa med den för att bli fri från den. Som jag sade, är det en process, inte ett enstaka ögonblick; vi befinner oss i det hela tiden. Vi förbrukar vår energi på fel sätt, på identifieringar och negativa känslor; de är öppna kranar genom vilka vår energi rinner ut.

F. Kan man plötsligt förvandla vredens energi till något annat? Man har en fruktansvärd energi i sådana stunder.

S. Man har en fruktansvärd energi, och det går av sig självt, utan kontroll, och får en att handla på visst sätt. Varför? Vilken är förbindelselänken? Identifieringen är länken. Avbryt identifieringen, och ni har den energin till ert förfogande. Hur kan ni göra detta? Inte på en gång; det kräver övning i lättare ögonblick. När känslan är mycket stark, kan ni inte göra det. Det är nödvändigt att veta mer, att vara förberedd. Om ni vet hur ni skall göra för att inte vara identifierad i rätt ögonblick, kommer ni att ha en väldig energi till ert förfogande. Vad ni sedan gör med den är en annan sak; ni kan förlora den på

något helt värdelöst. Men det kräver övning. Man kan inte lära sig att simma, när man har fallit i havet under en storm – man måste lära sig i lugnt vatten. Om man därefter faller i, kanske man kan simma.

Jag upprepar än en gång: det är omöjligt att vara medveten, om man är identifierad. Detta är en av de svårigheter som kommer senare, eftersom folk har några älsklingsidentifieringar, som de inte vill släppa, och samtidigt säger de att de vill vara medvetna. De två kan inte finnas tillsammans. Det finns många oförenliga ting i livet, och identifiering och medvetenhet är två av de mest oförenliga.

F. Hur kan man slippa den reaktion som kommer efter att man känt sig mycket entusiastisk? Beror den på identifiering?

S. Ja, denna reaktion kommer som resultat av identifiering. Kamp med identifiering hindrar den från att hända. Det är inte vad man kallar entusiasm som framkallar reaktionen, utan identifieringen. Identifiering följs *alltid* av en sådan reaktion.

F. Är en uttråkad människa identifierad med ingenting?

S. Leda är också identifiering – en av de största. Det är identifiering med en själv, med något i en själv.

F. Det förefaller mig att jag inte kan studera en människa utan att förlora mig i henne. Men detta är fel, om jag har förstått saken rätt?

S. Det är en felaktig föreställning att man inte kan studera en människa eller något annat utan att förlora sig. Om man förlorar sig i något, kan man inte studera det. Identifiering är alltid ett försvagande element: ju mer man identifierar sig, desto sämre blir ens studium och desto mindre resultaten.

Ni kanske minns att jag i första föreläsningen sade att identifiering med människor antar formen av krav på hänsyn. Det finns två slag av hänsyn: att kräva hänsyn och att visa hänsyn. Att kräva hänsyn är detsamma som identifiering. Att visa hänsyn fordrar ett visst mått av själverinring; det betyder att man tar andra människors svagheter i beaktande, att man tänker sig in i deras situation. I livet betecknas detta ofta med ordet "takt", men takt kan vara något inlärt eller slumpartat. Att visa hänsyn betyder kontroll. Om vi lär oss att använda det medvetet, ger det oss en möjlighet av kontroll.

Vi kräver hänsyn, när vi känner att människor inte ger oss tillräckligt, inte ger oss tillräcklig uppskattning. Om man kräver hänsyn, går man miste om tillfällena att visa hänsyn. Att visa hänsyn är något man måste odla, att kräva hänsyn är något man måste utmönstra. Men iakttag först och se hur ofta ni missar ögonblick av att visa hänsyn och vilken oerhörd roll kravet på hänsyn spelar i livet.

Studium av kravet på hänsyn, av maskinmässigheten, av lögnen, av inbillningen, av identifierandet visar att de alla tillhör oss, att vi alltid befinner oss i

dessa tillstånd. När ni inser detta, inser ni hur svårt det är att arbeta med sig själv. Sådana vi är kan vi inte börja få något nytt; ni kommer att få se att ni först måste skrubba maskinen ren; den är alltför mycket täckt med rost. Vi tror att vi är vad vi är. Tyvärr är vi inte vad vi är utan vad vi har blivit; vi är inte naturliga varelser. Vi sover för mycket, vi ljuger för mycket, vi lever för mycket i inbillning, vi är för mycket identifierade. Vi tror att vi har med verkliga varelser att göra, men i verkligheten har vi med inbillade varelser att göra. Nästan allt vi vet om oss själva är inbillat. Inunder detta gytter är människan annorlunda. Vi har många inbillade ting vi måste kasta av oss, innan vi kan komma fram till verkliga ting. Så länge vi lever i inbillade ting, kan vi inte se värdet av det verkliga; och först när vi kommer fram till det verkliga inom oss, kan vi se det verkliga utom oss. Vi har inom oss alltför mycket sådant som har vuxit slumpartat.

F. Om man drog sig undan världen, skulle man säkert övervinna identifiering, krav på hänsyn och negativa känslor?

S. Den frågan ställs ofta, men man kan inte vara säker på att det vore lättare. Dessutom kan man i litteraturen finna beskrivningar av hur människor nådde en mycket hög grad av utveckling i avskildhet men att de genast förlorade allt de vunnit, när de senare kom i beröring med andra människor. I skolor på fjärde vägen fann man att människans vanliga livsvillkor utgör de bästa betingelserna för studium och arbete med en själv, då ur en synvinkel dessa villkor är lättare och ur en annan de svåraste. Om en människa får något i dessa villkor, kommer hon därför att behålla det i alla villkor, men om hon får det i särskilda villkor, kommer hon att förlora det i andra villkor.

F. Kan ni än en gång säga vad det är att kräva hänsyn och att visa hänsyn?

S. Att visa hänsyn är ett slags själverinring i förhållande till människor. Man tar hänsyn till andra och gör icke det som behagar *en själv* utan det som behagar *dem*. Det betyder att man måste offra sig, men det betyder inte själv-uppoffring. Det betyder att man i förhållande till andra inte får handla utan att tänka. Man måste tänka först och handla sedan. Ert tänkande visar er att det oftare än inte sker att denna människa föredrar att ni handlar på ett visst sätt och inte på ett annat. Om det då gör er detsamma, så varför inte göra henne till viljes? Tanken på offer finns alltså inte med. Men om det inte gör er detsamma, så är det en helt annan sak. Vad som är bäst för en själv, vad som är bäst för den andre, vad det är för en människa, vad man vill av henne, vad man vill göra för henne – allt detta måste ingå däri. Men tanken är att i förhållande till människor får det inte bara hända saker mekaniskt, utan tanke. Det är ni som skall bestämma ert sätt att handla. Det betyder att ni inte kliver över människor utan att se dem. Och att kräva hänsyn betyder att kliva över dem utan att märka dem. Att visa hänsyn är mycket viktigt för själverinring.

Om vi inte har tillräckligt av det, kan vi inte minnas oss själva.

F. Är det detsamma som att förstå människor?

S. Nej, man kan förstå människor endast i den mån man förstår sig själv. Det är att förstå deras svårigheter, förstå vad de önskar, iakttaga det intryck man gör på människor och försöka att inte göra ett felaktigt intryck.

F. Skulle ni säga att visa vänlighet är att visa hänsyn?

S. Att visa hänsyn är inte något ni har lärt känna i livet. Det är nödvändigt att förstå principen och skapa rättesnören för en själv. Genom att visa hänsyn styr man det intryck man vill göra. Genom att kräva hänsyn vill man göra ett visst intryck men gör ett annat intryck.

F. Att visa hänsyn förefaller mig ligga mycket långt borta.

S. Det måste vara här i dag. Om det förblir långt borta, så förblir ni själv långt borta.

F. Innefattar att visa hänsyn förmågan att medvetet spela en roll?

S. Ja, men det finns olika grader. Att visa hänsyn är endast början; att medvetet spela en roll betyder något mycket mera.

F. Och vad är att kräva hänsyn?

S. Att känna att människor inte betalar en tillräckligt; att kräva sitt; att ständigt känna sig lurad, underbetald.

F. Jag tycker att det är mycket svårt att sluta kräva hänsyn. Finns det någon särskild teknik man kan använda mot det?

S. Nej, det finns ingen särskild teknik – annat än förståelse och rätt tänkande. Iakttag mera! Kanhända finner ni stunder som är fria från krav på hänsyn och inser hur ni skall börja kämpa med det och studera det. Det är mekaniskt, en mekanisk inställning, detsamma som identifiering.

F. Är självrättfärdigande alltid en yttring av kravet på hänsyn?

S. Det är förbundet med det, men det är något annat. Det behövs inget rättfärdigande för att kräva hänsyn. Man måste ha ett skäl för att rättfärdiga något, men om man är upptagen med att kräva hänsyn, rättfärdigar man det *alltid*. Att kräva hänsyn betyder att vara identifierad; att visa hänsyn betyder att kämpa med identifieringen. Att kräva hänsyn är mekaniskt; att visa hänsyn betyder åtminstone uppmärksamhet. Genom att öva icke-identifiering, genom att försöka styra uppmärksamheten, finner man därför många tillfällen att studera hur man kan visa hänsyn, och om man finner exempel, kanske man finner metoder att kämpa med krav på hänsyn och förvandla det till att visa hänsyn. Exempelvis talar ni med någon, som ni vill ha något av. Han kanske vet något, och ni vill att han berättar vad han vet. Då får ni inte tala på ett sätt han inte skulle tycka om, inte råka i gräl med honom, säga emot honom. Att visa hänsyn är alltid praktiskt.

F. Betyder att kräva hänsyn att taga för mycket hänsyn till sig själv?

S. Det tar alltid gestalten av ett inre ältande, ett tänkande att andra inte tar tillräcklig hänsyn till *en själv*. Det är mycket viktigt att förstå kravet på hänsyn. Det finns så många finare former av det som vi inte märker, och likväl är vårt liv fyllt av det.

F. Är önskan att märkas krav på hänsyn?

S. Både önskan att märkas och önskan att inte märkas är krav på hänsyn. Det finns många psykologiska tillstånd, som den vanliga psykologin inte kan förklara eller beskriva och som beror på identifiering och krav på hänsyn.

F. Hur skall man bäst tänka ifråga om krav på hänsyn?

S. Man måste i fria ögonblick ha en riktig uppfattning om det. När man är i färd med att kräva hänsyn, är det för sent. Man måste tänka på typiska fall av att kräva hänsyn, vad som föranleder det, och sedan ha en riktig uppfattning om det, inse hur värdelöst och löjligt det är. Sedan jämföra det med att visa hänsyn och försöka att inte glömma det. Om man gör detta, kanske man sedan minns det, när ett ögonblick av krav på hänsyn kommer, och kanske blir det då inget av det. Vad som är verkligt viktigt är att tänka på sina krav på hänsyn, när man är fri från det, och inte försöka rättfärdiga eller dölja det för sig själv.

F. Ju mer jag försöker arbeta, desto mer verkar jag kräva hänsyn. Det verkar vara det svåraste att hantera.

S. Krav på hänsyn kan inte öka, om ni arbetar; det endast blir mer synligt. Och det betyder att det minskar, ty det kan inte synas utan att minska. Faktum att ni märker det bevisar att det har blivit svagare. Detta är en naturlig illusion, detsamma som man när man tycker att man inte förstår men att man däremot tidigare förstod. Detta betyder att man börjar förstå. Det första tvivlet på att man förstår betyder att man redan har en viss förståelse.

F. Kan man tänka sig identifiering som ett negativt tillstånd, som kan orsakas endast av negativa känslor?

S. Nej, det är inte riktigt så. Identifiering är ett nödvändigt inslag i alla negativa känslor; man kan inte hysa en negativ känsla utan identifiering. Studiet av identifiering och kampen mot identifiering är därför mycket mäktiga vapen i kampen med negativa känslor. Ibland kan man inte kämpa mot en negativ känsla direkt, men genom att försöka att inte vara identifierad minskar man dess kraft, ty hela kraften hos negativa känslor ligger i identifiering och inbillning. När man skiljer identifiering och inbillning åt, försvinner därför den negativa känslan nästan helt eller åtminstone förvandlas den.

F. För att kämpa mot själva de negativa känslorna måste vi alltså iakttaga mera och arbeta mot den starka identifieringen med känslor?

S. Ja. Senare kommer vi att tala om metoder för kampen med själva känslorna, eftersom det finns många och mycket bestämda metoder, som är olika för

olika känslor, men först måste ni kämpa med negativ inbillning och identifiering. Detta är fullt tillräckligt för att förstöra många av de vanliga negativa känslorna – i alla händelser göra dem mycket lättare. Man måste börja med detta, eftersom det är möjligt att börja använda kraftigare metoder först när man kan kämpa med identifierandet i en viss utsträckning, och när man redan har hejdat negativ inbillning. Denna måste hejdas fullständigt. Det är meningslöst att studera ytterligare metoder, innan detta är gjort. Negativ inbillning är något man *kan* hejda; och även studiet av inbillning minskar det redan. Man måste försöka avstå från att vara identifierad så ofta man kan, inte endast med avseende på negativa känslor utan med avseende på allting. Om man inom sig själv skapar förmågan att icke vara identifierad, kommer denna att påverka dessa känslor, och ni kommer då att märka att de börjar försvinna. Identifierandet är den atmosfär vari negativa känslor lever, och de kan inte leva den förutan.

F. Kan vi få några regler eller någon vägledning, som vi kan hålla oss till i de vanliga livsvillkoren?

S. Försök att minnas er själva, försök att inte vara identifierade. Det kommer att omedelbart ge en effekt i det vanliga livet. Vad består livet av? Negativa känslor, identifiering, krav på hänsyn, lögn, sömn. Första punkten är: hur skall man kunna minnas sig själv, hur skall man bli mer medveten? Och sedan skall ni finna att negativa känslor utgör en av de huvudsakliga faktorer som gör oss oförmögna att minnas oss själva. Det ena kan alltså inte finnas utan det andra. Ni kan inte kämpa med negativa känslor utan att minnas er själva mera, och ni kan inte minnas er själva mera utan att kämpa med negativa känslor. Om ni kommer ihåg dessa två saker, kommer ni att förstå allting mycket bättre. Försök att ha dessa båda ideer, vilka är förbundna med varandra, i åtanke.

F. Jag hade ett problem, som bekymrade mig. Jag försökte minnas mig själv, och för en kort stund befann jag mig i ett tillstånd, där det inte längre var möjligt att känna oro, och samtidigt förändrades min uppfattning om värden på det hela taget. Detta tillstånd varade inte länge, men när problemet sedan återkom som sådant, föreföll det inte längre lika allvarligt som förut. Jag finner det mycket svårt att återuppnå detta tillstånd.

S. Så är det. Fortsätt att iakttaga, och ni skall finna att det inom er finns en plats, där ni är lugn, stilla, och där ingenting kan störa er – men det är svårt att finna vägen dit. Men om ni gör det flera gånger, kommer ni att kunna minnas några av stegen, och det är med samma steg ni kan komma tillbaka dit. Ni kan dock inte göra det efter endast en upplevelse, ty ni kommer inte att minnas vägen. Den stilla platsen är ingen metafor – den är något mycket verkligt.

F. Är den det tillstånd man uppnår, när man minns sig själv, eftersom allt då

verkar fridfullt och man verkligen förefaller att vara medveten om sig själv?

S. Ja, så kan man beskriva det.

F. Jag har försökt att nå det igen genom att minnas mig själv, men jag kunde inte finna det.

S. Om ni kommer in i det igen, försök då minnas hur ni nådde dit, ty ibland händer det att man finner denna plats och tappar bort vägen dit; sedan finner man den igen och tappar åter bort vägen. Det är mycket svårt att minnas vägen till denna plats.