

Livets högsta mening

Studiehandledning till Att finna själen av Dr Paul Brunton

Familj och vänner, arbete och fritidsverksamheter – allt detta fyller våra dagar till brädden. Att utträtta något som är till nytta och glädje för andra skänker stor tillfredsställelse. Det ger innehåll och mening åt tillvaron under lång tid.

Men många av oss kommer till en punkt i livet då frågan uppstår: *”Var detta verkligen allt – finns det inget mer?”*

Frågan låter sig inte avfärdas så lätt. Den kan förfölja oss under många år, provocera oss att göra något åt den.

Paul Brunton

I sökandet efter svar på denna fråga har många upptäckt en brittisk filosof och författare, *Dr Paul Brunton* (1898–1981), som kan ge välkommen inspiration och vägledning. Paul Brunton är känd som en av vår tids främsta företrädare för den andliga filosofin.

I *Att finna själen*, kursbok i denna studiecirkel, delar Paul Brunton med sig av sina rika erfarenheter. Sökaren inom oss får insiktsfull hjälp i konsten att närma sig livets höjdpunkt och högsta mening – upplysningen, det andliga uppvaknandet, den medvetna föreningen med själen, den permanenta förändringen av identitet och förståelse av verkligheten. Men resan måste vi göra själva – ingen annan kan göra den åt oss.

Paul Brunton blev upplyst. I *Att finna själen* berättar han om denna minnesvärda händelse.

”... detta är vad jag upplevde: Egot försvann, det vardagliga jaget som världen kände och som kände världen fanns inte mer. Men en ny och gudomligare individualitet hade kommit i dess ställe. Det var ett medvetande som kunde säga ”jag är” och som jag insåg hade varit min verkliga identitet hela tiden. Det hade inte försvunnit, förvandlats eller upplösts. Det var helt och fullt medvetet om att det var en punkt i det universella medvetandet och därför inte avskilt från detta medvetande. Endast det lägre, falska jaget var borta, men det kändes som en förlust att vara innerligt tacksam för.”
(316)¹

Paul Brunton nöjde sig inte med att bli upplyst för egen del. Genom sitt inspirerande författarskap gjorde han det möjligt för oss att få en lättare och snabbare resa mot det gemensamma målet. Med oöverträffad klarhet och precision beskriver han vad den andliga resan handlar om.

Det studiearbete, enskilt eller i grupp, som ligger framför oss syftar till att skapa en hållbar grund för det fortsatta sökandet.

Livets högsta mening

En fullt medveten, permanent förening med det högre jaget är det bästa som livet kan erbjuda oss. Det andliga sökandet är därför vårt viktigaste livsprojekt. Det slutar inte förrän målet är nått.

”Inget i livet är viktigare än det andliga sökandet. I varje sökares utveckling kommer en tid då han eller hon upptäcker att det inte heller finns något som ger större tillfredsställelse...” (365)

¹ Efter varje bruntoncitrat i studiehandledningen anges dess nummer i *Att finna själen*. Se vidare sid 10.

"... bara några få års studier av dessa filosofiska idéer ger definitiva fördelar. Det hjälper oss omedvetet på alla möjliga sätt i livet här på jorden och alldeles särskilt efter kroppens död under det liv som då tar vid." (181)

"Det ligger en djup glädje i att uppleva en växande förståelse för livets högre mening..." (184)

FYRA TEMAN

Grundstrukturen – fyra teman – är densamma för alla, medan samtalen kan variera mellan grupperna, beroende på vilka texter i *Att finna själen* man väljer att studera.

Börja med att numrera texterna i boken. (Detta gäller endast de engelska och svenska editionerna).

Tema 1. Vårt verkliga jag

Det första temat handlar om vad vi är, om vår verkliga identitet.

Tema 1 – kapitel 1,3,4 och 5 – bygger på Paul Bruntons berättelse ovan: *"Egot försvann, det vardagliga jaget som världen kände och som kände världen fanns inte mer. Men en ny och gudomligare individualitet hade kommit i dess ställe..."*

Paul Brunton förklarar att det finns ett högre medvetande, att det är inom oss och att vi är det – men inte bara i någon avlägsen framtid utan HÄR och NU!

"Fördolt i varje människas innersta finns ett väsen som är oändligt överlägset den vanliga person vi känner." (32)

Dessa kapitel bidrar, vart och ett på sitt sätt, till att svara på frågan: "Vad är jag?" De bekräftar på ett övertygande sätt att själen, Överjaget, är vårt sanna jag, vår verkliga identitet.

Tema 2. Egot

Det andra temat – kapitel 2 – tar upp egot, det vardagliga jaget.

"... egot som oroas och gläds i sinnevärlden är inte vårt verkliga jag."

Men vad är det då?

"De tankar och känslor som likt en flod strömmar genom vårt medvetande är det ytliga jaget..." (74)

Tema 3. Den korta vägen

Tema 3 – kapitel 6 och 7 – handlar om den korta vägen och nådens under.

När vi förstår och accepterar att själen är vår verkliga identitet och att jordelivets högsta mening – lika för alla människor – är att bli upplyst och att vi äntligen kan befrias från egotillvarons begränsningar, rädslor och tunga bördor, uppstår frågan hur det ska kunna förverkligas?

Tema 4. Tjäna andra

Tema 4 – kapitel 8 – vidgar horisonten till att omfatta andra människor. Att osjälviskt tjäna andra är en ofrånkomlig del av detta andliga sökande.

"Uppgiften är inte att missionera men att göra idéerna tillgängliga. Inte att omvända motvilliga själar men att ge näring åt dem som hungrar och törstar..." (635)

SEX SAMMANKOMSTER

Här är ett förslag på hur arbetet i studiecirkeln kan läggas upp:

Inled och avsluta varje möte med en stunds meditation.

För varje sammankomst finns förslag på ämnen att diskutera (se nedan). I anslutning till varje ämne finns sk "plejader" som ger en introduktion i ämnet i fråga. (En plejad består av sju utvalda texter från *Att finna själen*). Det finns totalt 43 plejader i studiehandledningen.

Deltagarna läser i tur och ordning texterna högt som sedan diskuteras. Den som har läst en text börjar kommentera det just lästa. Högläsningen fortsätter laget runt.

Hemuppgift: Förbered nästa sammankomst genom att gå igenom texter som kommer att diskuteras.

Komponera en egen plejad som knyter an till temat för sammankomsten! Läs högt och kommentera varandras plejader.

Att komponera en plejad är en intressant och lärorik sysselsättning. Bestäm dig för ett ämne, gör en rubrik. Gå sedan igenom *Att finna själen* och välj ut texter som ger plejaden önskat innehåll. Rikedomen av texter i boken – 653 stycken – erbjuder många möjligheter.

Sammankomst 1 – Tema 1 – Vårt verkliga jag

Den materialistiska vetenskapen förnekar att vi har någon annan verklighet än den mänskliga kroppen. Det hävdas att hjärnan skapar vårt medvetande.

"Detta är orimligt", säger Paul Brunton. "Det strider mot allt förnuft att intelligent liv skulle kunna skapas av ointelligent "materia." (2)

Vi lever samtidigt på två nivåer av medvetande – paradoxalt nog utan att veta om det. Den lägre, egonivån, är känd av alla medan den högre, själen, är okänd för de flesta av oss. Observera att vi inte talar om två medvetanden utan om olika nivåer av ett och samma medvetande.

"Vi har en dubbel existens. Den ytliga delen av vårt medvetande finns i tiden, den verkliga delen är bortom tiden. Förtvivlan och olyckor som kan upplevas i den ena delen påverkar inte den underbara frid som utan avbrott råder i den andra." (4)

Alla människor har intuitioner. Men hur många förstår att det är själen som knackar på när intuitionerna kommer? Och hur många inser vilken central roll intuitionen spelar i våra liv?

"... av alla förmågor som medvetandet äger, är en välutvecklad intuition det absolut bästa och mest värdefulla. Intuitionen varnar alltid för felaktiga vägval och ger ofta råd om den rätta vägen..." (191)

En intuition kan fördjupas och förlängas till en glimt av själen. Glimten kanske bara varar ett kort ögonblick, men vi kan aldrig glömma den och vi kommer alltid att längta efter en ny.

"Glimten låter människan för första gången känna sig själv. Den visar att hon samtidigt lever på två nivåer av medvetande. Den avslöjar att egot håller henne fången i en illusion och att Överjaget är verkligheten bakom hennes liv och medvetande." (286)

Glimten är vår första direkta erfarenhet av själen. Den visar inte bara att själen existerar, att den är fullt verklig men också att den finns i vårt inre, att vi är den.

Denna levande demonstration av själens verklighet är inget mindre än ett temporärt uppvaknande i det högre medvetandet. Vi får en försmak av den permanenta upplysningen.

"... ingenting kan rubba övertygelsen om att syftet med livet på jorden är att varaktigt förenas med vårt högre jag."

Det behövs ingen yttre auktoritet för att bekräfta upplevelsens äkthet.

"Den upplyste är en människa som ständigt lever med sanningen. Hon har förverkligat föreningen med Överjaget och är medveten om att hon deltar i dess liv som är odödligt och gränslöst..." (333)

Paul Brunton förklarar dessa mysterier – intuitionen, glimten av det högre medvetandet och det permanenta andliga uppvaknandet – på ett initierat och övertygande sätt.

Diskutera:

Börja med att läsa igenom studiehandledningen högt. Härigenom får alla en god överblick över det kommande arbetet.

Därefter vidtar diskussionerna om innehållet i plejaderna i det första temat.

Medvetandet

1. *Vår verkliga identitet:* 1 5 6 13 15 16 17
2. *Två nivåer av medvetande:* 3 4 8 18 32 51 63
3. *Ursprung och natur:* 2 9 11 25 27 29 65
4. *"Himmelriket är inom oss":* 33 35 37 38 39 44 53
5. *Alltid närvarande:* 45 54 55 56 58 60 306

Intuitionen

6. *Intuitionens tysta röst:* 186 190 191 197 209 211 223
7. *Intuitionens natur:* 187 195 196 199 216 221 226
8. *Varifrån kommer intuitionen?* 189 192 193 194 204 205 238
9. *Samarbete med dina intuitioner!* 195 214 217 220 227 251 255

Temporärt uppvaknande

10. *Glimten, en oförglömlig upplevelse:* 257 258 260 261 262 264 267
11. *Bekräftelse och förvissning:* 268 271 278 279 281 283 297
12. *En ny dimension av liv:* 282 295 300 302 303 305 331
13. *En känsla av trygghet:* 205 263 265 275 280 301 318

Permanent, aldrig upphörande upplysning

14. *Kärlek från vårt inre centrum:* 319 320 321 322 323 324 325
15. *Den upplyste:* 336 338 339 342 344 347 357
16. *Etablerad i det gudomliga:* 333 348 353 354 355 360 361

Sammankomst 2 – Tema 1 – Vårt verkliga jag, forts

Diskussionerna fortsätter om tema 1.

Sammankomst 3 – Tema 2 – Egot

"Egomedvetandet är en produkt av människans eget handlande och tänkande. Det genomgår en långsam förändring och tillväxt..." (84)

Vi måste studera egot och egoismen ingående för att kunna befria oss från den. Att genomskåda egots överklighet och obeständighet är den första frigörelsen i uppvaknandeprocessen.

Egot släpper inte frivilligt sitt grepp. Men efter hand som dess dominans minskar kan själens ljus mer och mer lysa igenom i våra tankar, känslor, ord och handlingar.

Diskutera:

Egot och egoismen

- 17. En flyktig skugga: 69 70 71 78 80 112 266
- 18. En idé som förändras från år till år: 72 73 74 75 76 97 100
- 19. Offer för det förlutna: 93 96 98 99 101 165 420
- 20. Egot är inte vårt verkliga jag: 66 68 77 88 94 128 161
- 21. Kroppen: 120 122 123 125 129 137 138
- 22. Karaktär och karma: 142 143 144 146 147 149 153
- 23. Att leva i den här världen: 164 167 285 375 385 386 388

Sammankomst 4 – Tema 3 – Den korta vägen

"Själva idén med andligt sökande innebär ett slags resa, en tydlig förflyttning från ett ställe till ett annat. Och naturligtvis handlar det här om en medvetandeförändring – från en nivå av medvetande till en annan..." (364)

Den inre resan har två olika delar – en inledande som kallas den långa vägen och en avslutande som kallas den korta vägen. Den långa kan fortgå hur länge som helst. Det är på den korta vägen som upplysningen kan ske.

Den långa vägen ägnas åt att utveckla egot, dess karaktärsegenskaper och förmågor, samtidigt som dess dominans gradvis avtar. Men hur mycket vi än anstränger oss för att förbättra egot, slipa bort dess kantigheter och tillföra positiva egenskaper, kommer vi ändå aldrig längre än till egot. Vi går runt i dess begränsade värld.

Egoismen är det största hindret för upplysningen. Därför måste dess herravälde brytas.

"På vilket sätt sökandet än må ha börjat måste vi till sist ge oss in på den korta vägen, det vill säga överge illusionen om egot och att sluta identifiera oss med det." (428)

Den korta vägen bortser från egot. Här är uppgiften att frigöra oss från allt som står i vägen för det andliga uppvaknandet. Det sker genom att intresset riktas mot själen.

"... det krävs ingen ansträngning för att få tillgång till Överjaget, men att göra sig fri från allt som hindrar uppvaknandet tar hela vår uppmärksamhet i anspråk..." (328)

Jämför denna process med bildhuggaren som tar bort allt som hindrar bildstoden från att framträda i all sin skönhet.

"Om människor bara visste hur underbart, hur rikt och tillfredsställande det inre livet är, skulle de inte tveka ett ögonblick att ge upp allt som står i vägen för dess förverkligande." (579)

På den korta vägen finns det fyra olika övningar som kompletterar och förstärker varandra – se nedan. Till en början kontrolleras de av viljan, men efter hand skiftar de karaktär och fortsätter som självgående inre förhållningssätt. Först görs de ihärdigt och uthålligt, senare "levs" de utan ansträngning. Övningarna integreras så omärkligt i det dagliga livet att omgivningen inte anar vad som pågår.

"Den ständigt pågående tankeprocessen och egots fascination av sig självt står i vägen för det gudomliga Överjaget..." (203)

Mental tystnad består av två delar. Meditation (med tankeinhåll, intellektet är aktivt) och kontemplation (utan tankeinhåll, intellektet är passivt). Under kontemplationen är hela vårt väsen samlat i ett fridfullt varande. Det är i tanketomhetens frid som vi får uppleva föreningen med själen.

Regelbundet, vid en viss tid eller vissa tider varje dygn, går vi in i meditation som följs av kontemplation. Eftersom vanor i hög grad styr våra liv är regelbundenheten viktig.

Minnesövningen handlar om att från morgon till kväll komma ihåg min verkliga identitet – att vända tankarna inåt från egot till det högre jaget, till själens aldrig upphörande närvaro. Att minnas själen är att ignorera egot!

Problemet är att vi glömmet och att andra tankar tar över. Det behövs något slags påminnelse för att komma tillbaka. Ett sätt kan vara att använda händer, egna eller någon annans, som ju alltid finns till hands. När vi ser ett par händer kommer vi ihåg. När det är mörkt fungerar känslan som en påminnelse.

"... att alltid minnas Överjaget, var du än befinner dig, blir ett sätt att leva och inte bara en tillfällig övning. Att alltid minnas Överjaget renar ditt medvetande, gör det inåtvänt och koncentrerat – och till sist upplyst." (463)

"Som om"-övningen. Som om ...vad då? Som om jag vore upplyst!

Med fantasins hjälp föreställer jag mig hur en upplyst människa betar sig i olika situationer, hur han eller hon fungerar i sina relationer till människor, djur och natur. Sedan försöker jag att leva upp till detta ideal.

Studera citat 476–484.

"Övningen att se mig själv som jag borde vara, att visualisera mig själv befriad från negativa egenskaper men utstrålande positiva, som hör hemma på sökandets väg, har näst intill magiska effekter." (483)

Vittnesövningen innebär att stå vid sidan av sig själv, att vara ett opartiskt vittne till sina egna tankar, känslor, ord och handlingar – samtidigt som vi deltar i världens liv.

Men detta är inte allt. Vittnesattityden får efter hand den effekten att vi börjar identifiera oss med helheten, att vi inser att enhet är den grundläggande verkligheten.

"... utåt är vi alla olika och skilda från varandra. I vårt innersta är vi alla lika." (19)

Mot slutet av den korta vägen blir längtan efter själen starkare än någonsin, den lämnar oss ingen ro.

"Vi är som blommor," säger Paul Brunton, "som har skurits av från sina rötter och lider av skilsmässan. Vår brinnande längtan inåt är ett uttryck för behovet att återförenas med vårt ursprung." (551)

När nåden börjar verka finns det ingen väg tillbaka. Sakta men säkert dras vi djupare och djupare in i själens kärlek, visdom och frid. Med nådens hjälp upphör plötsligt det andliga sökandet. Egot ger upp och överlämnar sig till den högre makten.

Upplysningen är nu ett faktum. Egots herravälde är för alltid brutet. Den högsta meningen med livet på jorden är uppfylld.

Diskutera:

Resan inåt

24. Det andliga sökandet är ett mänskligt behov: 367 369 371 387 389 395 455

25. Sökandet: 377 378 379 380 392 405 409

26. Några av sökandets frukter: 390 394 395 396 398 401 402

27. Sökandets mål: 259 294 313 315 366 376 581

Den korta vägen

28. Långa och korta vägen, en jämförelse: 408 411 412 413 418 424 430

29. Korta vägen: 433 434 435 436 437 438 439

30. En upphöjd tillvaro: 443 444 445 446 447 448 452

Mental tystnad

31. Meditera är nödvändigt: 486 490 493 508 519 522 526

32. Meditation: 485 487 488 489 491 495 497

33. Kontemplation: 492 498 501 502 509 510 511

34. Tomhet: 512 513 514 515 516 517 518

Övningar på den korta vägen

35. Minnesövningen: 457 458 459 460 464 472 473

36. "Som om"-övningen: 476 477 478 479 480 482 484

37. Vittnesövningen: 528 529 531 532 533 534 539

Tillbaka till vårt andliga ursprung

38. Innerlig längtan: 541 544 546 548 549 550 571

Kärleksfullt överlämnande

39. Ge upp egot: 552 556 558 562 566 575

Livets största gåva

40. Nådens under: 583 586 587 590 594 595 596

41. Nåden öppnar dörren: 609 612 613 614 615 617 619

Sammankomst 5 – Tema 3 – Den korta vägen, forts

Fortsätt samtalen om den korta vägen.

Sammankomst 6 – Tema 4 – Tjäna andra

Paul Brunton ägnade sitt liv åt att tjäna andra, att oförtröttligt verka för universell välfärd. Hans författarskap inspirerar miljoner människor över hela världen till ett högre och rikare liv. Nu ber han alla som har nytta och glädje av dessa idéer att bidra till att göra dem tillgängliga för andra.

"Förstahandsuppgiften för filosofin idag är att sprida sitt budskap. Härnäst kommer uppgiften att underlätta för dem som har en öppen och positiv attityd att få en riktig uppfattning om vad filosofin handlar om. Den förstnämnda aktiviteten riktar sig till alla och är följaktligen offentlig. Den andra vänder sig till enskilda individer och är privat." (634)

Diskutera:

Värld i snabb förändring

42. En ny tidsålder på väg: 620 621 623 626 628 629 632

En sanning som måste berättas

43. Ödmjuka redskap: 622 639 640 641 642 649 652

Tryckta och elektroniska media är viktiga för att sprida budskapet. Att tala om för sina facebookvänner att den här studiehandledningen kan laddas hem – gratis – från www.paulbruntondailynote.se kan vara en första åtgärd.

Vänner som samlas i en studiecirkel om livets högsta mening är ett exempel på den andra uppgiften. Samtalen ger deltagarna en grundläggande introduktion i den frigörande filosofin och den korta vägens möjligheter. Små grupper – sju, åtta personer – är en idealisk form för dessa studier.

"... låt dina drömmar om ett högre liv tjäna som drivkraft för djärva handlingar. I mänsklighetens nuvarande kaotiska och kritiska tillstånd är det viktigt för den som har andliga ideal att inte tveka utan modigt tjäna mänskligheten..." (638)

Paul Brunton avslutar *Att finna själen* med följande ord:

"... jag är aldrig ensam när jag skriver. Då och då visar sig för min inre blick bilden av en kvinna eller en man vars hela tillvaro kan förändras, vars liv kan få en ny och värdigare inriktning på grund av några ord som utan ansträngning formas med hjälp av den här gamla pennan..." (653)

Fler sammankomster?

Paul Bruntons korta, koncentrerade texter kan inspirera till många och långa samtal. Kanske behövs det fler sammankomster än dessa sex? En uppföljande träff efter någon tid är av stort värde.

Ett rikt författarskap

Av Paul Bruntons penna har det publicerats 35 böcker. De har nått ut i världen på många olika språk i en sammanlagd upplaga på mer än 2.000.000 exemplar. Böckerna behandlar ett brett spektrum av centrala frågeställningar som möter oss när vi blir medvetna om våra andliga behov och önskar utveckla och fördjupa vår andlighet.

Låt Paul Bruntons visdom och kärleksfulla ord fortsätta att inspirera och vägleda. Studium av hans texter är av stor betydelse på sökandets väg.

Bruntonböcker på svenska

<i>Att finna själen</i>	<i>Den inre verkligheten</i>	<i>Till Egypten</i>
<i>Bhagavadgitas hemlighet</i>	<i>Meditationer för bättre ledarskap</i>	<i>Till Himalaya</i>
<i>Dag för dag</i>	<i>Meditationer i livskriser</i>	<i>Till Indien (På spaning i det fördolda Indien)</i>
<i>Den hemliga vägen</i>	<i>Meditationer om karma</i>	<i>Vägen till Överjaget, del 1</i>
		<i>Vägen till Överjaget, del 2</i>

www.larsonforlag.se 08-732 84 60

Ett framsynt beslut

Under senare delen av sitt liv skrev Paul Brunton på ett nytt sätt – korta, fristående texter som kunde användas i olika sammanhang. Det var ett framsynt beslut. Texterna har visat sig synnerligen användbara i den nya teknik – Internet – som nu är tillgänglig för de flesta människor.

Paul Brunton Daily Note

De 653 noggrant utvalda citaten i *Att finna själen* har alla hämtats från nätet – www.paulbruntondailynote.se där det sedan 2010, varje dag året runt publiceras ett nytt, inspirerande bruntoncitrat på 16 olika språk. Sajten har tilldragit sig stort intresse – över 1.000.000 besök!

När detta skrivs finns det över 2.300 citat som – gratis – kan läsas och/eller lyssnas till på nätet.

Texterna kommer från de 16 volymer som publicerats i USA under samlingsnamnet *The Notebooks of Paul Brunton*. De volymer som är mest intressanta i det här sammanhanget har nummer 1, 2, 3, 4, 6, 14, och 15.

Numrera citaten – före första sammankomsten!

Att finna själen har visat sig vara en uppskattad grundbok för studier om livets högsta mening. I nya upplagor av boken kommer varje citats nummer att vara tryckt strax ovanför citatet. Tills vidare måste numreringen ske för hand i de engelska och svenska editionerna.

Bokens innehållsförteckning (se nedan) har kompletterats med numret för det första citatet under varje rubrik för att hjälpa dig att numrera citaten rätt.

<i>Att finna själen</i>	Sidnr	Citatnr
Första citatet	11	1
<i>1 Mysteriet</i>	13	2
Överjaget	14	5
Himmelriket är inom oss	20	31
Alltid här och nu	26	54
<i>2 Egoillusionen</i>	29	66
En flyktig skugga	30	69
Offer för vårt förflutna	36	93
Evolutionsprocessen	39	102
Kroppen	43	120
Kroppens död	46	129
Karma	49	142
Egotillvaron	54	159
<i>3 Överjagets milda röst</i>	62	186
Intuitionen visar vägen	63	189
Ge dig tid att lyssna	68	209
Egoimpuls eller äkta intuition	73	229
Vårda din intuitiva lyhörddhet	75	236
<i>4 Försmak av det egofria livet</i>	80	257
En oförglömlig upplevelse	81	260
Bekräftelse och bevis	85	278
I väntan på frigörelsen	90	299
<i>5 Född på nytt</i>	95	316
Uppvaknandet	96	319
Den upplyste	100	333
<i>6 Resan inåt</i>	109	364
Det andliga sökandet	110	367
Den korta vägen	120	408
Att ständigt minnas	132	457
Som om	137	476
Mental tystnad	140	485
Vittnet	151	528
Längtan efter ett högre liv	154	540
Kärleksfullt överlämnande	157	552
<i>7 Nådens under</i>	166	580
Nåden leder oss	167	583
In i den lysande närvaron	174	608
<i>8 Mot en ljusare framtid</i>	177	620
En ny tidsålder på väg	178	623
En sanning som måste berättas	180	633
Sista citatet	187	653