

---

# Den lilla svenska 3P-guiden

Introduktion till *Three Principles*

Patrik Rowinski – 28 Juni 2021

---

---

## Innehåll

Inledning  
Vad är 3P  
*Three Principles* av Sydney Banks  
Efterord & källor

---

# Inledning

Varmt välkommen!!

Genom detta dokument så kommer du att bekanta dig med det som kallas **Three Principles (3P)**

**Three Principles** grundar sig i upptäckter om den mänskliga upplevelsen som gjordes av Sydney Banks i början på 70-talet.

## Vad var det Sydney Banks upptäckte?

Vad Sydney Banks i huvudsak såg är att varje människa har perfekt mental hälsa och visdom tillgängligt inuti dem hela tiden. Han såg också att vi får möjlighet att skapa vår egen unika psykologiska och känslomässiga upplevelse av livet genom 3 universella principer – **sinne** (mind), **tanke** (thought) och **medvetande** (consciousness).

Han såg också att genom att vi missuppfattar hur vårt sinne fungerar så tillverkar vi vårt eget psykologiska lidande. Han såg också med klar tydlighet att varje människa har potentialen till att få en helt ny tanke (insikt) och att det var det enda som behöves för att återställa deras sinnesfrid.

---

# Inledning

**Till skillnad från** mycket annat vi läser så innehåller inte denna guide något råd. Den erbjuder heller inga färdigheter, tekniker eller övningar.

För en del kan det kännas som slöseri med tid därför att vi är så vana att leta eller bläddra efter råd, efter en mall att gå efter men mallar, råd, färdigheter, tekniker och övningar tillhör den yttre världen.

Den här guiden erbjuder något mycket mer värdefullt. Sann förändring händer *bara* inifrån, från ens egna insikter.

Det är mycket mer betryggande att inse att vi redan har allt vi söker. Och att det är alltid tillgängligt för oss oavsett vilka svårigheter vi stöter emot i livet – *om* vi vet hur vi ska komma åt det.

**Det enda råd** jag kan ge för att du ska få ut så mycket som möjligt av detta är att du läser allt med ett öppet sinne, och att du för ögonblicket lägger allt du redan vet åt sidan. Även att du undviker att jämföra detta med andra saker. Jämförelser och dömande kommer bara att blockera ny förståelse, och en *ny* förståelse är hela grejen.

Jag har valt att skriva den här guiden utifrån Sydney Banks bok *The Missing Link* där jag valt ut några få lämpliga delar som jag tycker pekar ut det väsentliga i vad han ville lära oss om Three Principles.

Skulle jag skriva om denna guide så skulle jag kanske välja andra delar för det ligger i sakens natur (i enlighet med Three Principles) att det verkligen finns inget slut på ens utveckling.

---

# Inledning

Inget är fixerat. Allt är i förändring.  
Det är det enda som aldrig ändrar sig..

Det som är en del av tjusningen, om du frågar mig.  
Eller som den uttrycktes i dialogen mellan två Zen-munkar.

- What are you doing, asks a monk
- I am in the place where nothing changes.
- Oh, I thought that everything always changes.
- Yes, and that never changes.

---

# Vad är 3P?

## Flera källor (Outside-In)

De flesta människor vet sällan exakt vad som sörjer för och styr deras upplevelse av livet.

Man tänker ofta (inte alltid) att det är flera faktorer som är orsaken; som uppväxt, begåvning, tidigare händelser, målmedvetenhet, ens förmåga att kunna bearbeta forna händelser, ens intelligens, sociala förmåga, emotionella intelligens, självkänsla, genetisk pre-disposition, kognitiva förmågor, deras tänkande osv.

Denna uppfattning ger upphov till en aldrig sinande ström av parametrar och källor som orsaker.

## Samma källa (Inside-Out)

**Three Principles erbjuder ett alternativt synsätt.  
De föreslår en underliggande ordning som ligger som grund för allt  
en människa någonsin kan uppleva, från vaggan till graven.**

3P är en mycket specifik lins vars komposition utgörs av tre principer som kan ses som de fundamentala byggstenar som utgör din verklighet.

Detta betyder att oavsett du väljer att avfärda detta förslag eller inte så använder du dessa principer.

I klartext, om inte dessa principer skulle finnas skulle du inte kunna uppleva något alls. Den du kallar "Jag" eller "mig själv" skulle inte ens existera.

På följande sidor kommer du att få bekanta dig med dem såsom de formulerades av Sydney Banks, mannen som upptäckte dem i början på 70-talet.

---

## Vad är 3P?

Three Principles är fundamentala faktum som möjliggör för en människa att ha en psykologisk upplevelse.

Med 'psykologisk upplevelse' menas den **totala summan** av allt vi tänker, känner, uppfattar och förnimmer.

Dessa principer *möjliggör* existens, såsom du ser och upplever den. Utan Three Principles så är gravitationen och andra naturlagar irrelevanta.

Three Principles är osynliga (saknar form) till naturen och kan därför aldrig fångas av ord (som är i form). De tillhör den spirituella dimensionen eller den meta-fysiska om du föredrar mer filosofiska termer.

Det är min avsikt med detta dokument att du får en introduktion till Three Principles och att du får en möjlighet att se om din individuella upplevelse styrs av fundamentala principer eller ej.

Observera att detta är enbart ett förslag.

Huruvida det är sant eller ej, är helt upp till dig att upptäcka.

---

# Three Principles

av Sydney Banks

Läs noga varje punkt!

**OBS!** För att undvika att begreppen missförstås eller feltolkas så har jag valt att benämna principerna på originalspråket – Mind, Consciousness & Thought.

## *Mind [Sinne]*

- *Mind* är inte hjärnan.
- *Mind* är ingen sak, heller ingen tanke.
- *Mind* är en *psykisk kraft* som fungerar som en katalysator och omvandlar dina tankar till den verklighet du ser.

---

# Three Principles

av Sydney Banks

Läs noga varje punkt!

## *Thought* [Tanke]

**OBS!** Det är otroligt viktigt att du noterar att *Thought* och tankar är två helt olika saker.

- *Thought* är **en kraft**. Det alltså inte dina tankar eller mina tankar. *Thought* saknar beståndsdelar. Den går därför inte att dela upp i mindre delar.
- *Thought* är i sig själv helt neutral. En ren potential som kan bli vad som helst, både negativt och positivt.
- Ögonblick för ögonblick byggs din personliga verklighet upp genom *Thought*. Det går därför inte att skilja *Thought* från din upplevelse.
- Ett dåligt äktenskap är *Thought*. Ett lyckligt liv är *Thought*. Ett meningslöst liv är *Thought*.
- Utan *Thought* skulle du inte ha en upplevelse. Allt du ser, känner, hör – alla dina 5 sinnen kommer till liv genom *Thought*.
- När du börjar se *Thought* som kraft och dess relation till hur du observerar livet, kommer du förstå dig själv och världen du lever i bättre.



---

# Three Principles

av Sydney Banks

- Varje människa använder *Thought* för att skapa sina känslor, sitt humör och sin uppfattning om livet.
- Du kan inte ändra människors tankar genom att övertyga dem eller försöka förklara för dem vad de missförstått eller inte. Du behöver förklara för dem hur *Thought* fungerar. Så snart de inser att vad *Thought* är kommer deras bekymmer, hang-ups och problem att börja blekna och försvinna.
- *Thought* går inte att manipulera, justera eller ändra – men den kan förnimmas. När det sker ändras våra tankar vilket i sin tur förändrar vår upplevelse.
- *Thought* är som en behållare. Det är vad du sätter i behållaren som skapar din verklighet.
- Genom att skifta vår uppmärksamhet till *Thought* vänder vi blicken från det som skett, till det som sker.

*”Det du söker saknar form. Om du försöker ge en form till det som saknar form kommer du aldrig att hitta det du söker.”*

---

# Three Principles

av Sydney Banks

Läs noga varje punkt!

## *Consciousness [Medvetande]*

- *Consciousness* ger dig möjligheten att uppfatta din verklighet.
- *Consciousness* ger oss möjligheten att uppfatta *form* genom våra sinnen, så som den uttrycks genom *Thought*.
- Utan *Consciousness* skulle vi inte uppfatta något alls.
- *Consciousness* samverkar med *Thought* och det går inte att separera dem.
- *Consciousness* saknar i sig någon begränsning, men det är genom *Thought* våra begränsningar tar form.
- *Consciousness* utgör en vertikal dimension som ger människor obegränsade möjligheter till att tänka precis vad som helst.
- I varje människa finns det oändligt antal nivåer av *Consciousness*. Högre nivåer ger tillgång till en högre ordning av kunskap som vi kallar visdom.
- Högre nivåer avslöjar sig genom *Insikt*.

*"När historiens kloka har bett oss att 'titta inom', riktar de oss förbi den intellektuella analysen av tankar – till en högre ordning av kunskap eller visdom."*

---

# Efterord

Materialet i detta dokument är sammanställt av Patrik Rowinski.  
Syftet är att ge en kortfattad introduktion till det väsentliga inom **Three Principles**

Patrik har varit en student av Three Principles sedan 2012 då han kom i kontakt med denna förståelse genom ett Youtube-klipp.

Du når honom enklast via [patrik.rowinski@gmail.com](mailto:patrik.rowinski@gmail.com) och på hans hemsida <http://patrikrowinski.se> kan du finna massor av gratismaterial för vidare studier.

## Källor

*The missing link*, av **Sydney Banks**

<http://sydneybanks.com>