

Att komma hem till sitt sanna jag

Samya och Jai Thornell driver Love it Communications och är även grundare till The Ministry of I Am, en gemenskap av män och kvinnor, som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sina gemensamma egobaserade problem. Nu är de aktuella med boken med samma namn, en modernisering av det kända Tolvstegsprogrammet samt inspirerad av En Kurs i Mirakler – en klassiker bland andlig självhjälpslitteratur. Boken riktar sig inte till människor med missbruk utan till sökare inom det andliga.

Text Agneta Orlá Foto Indhira Fredlund Bild Grisha Bruev (shutterstock.com)

Kort om ...

JAI THORNELL

ÅLDER 59 år.
FAMILJ Gift med Samya. 4 barn och 4 barnbarn.

BOR Blentarp i Skåne.

GÖR Författare, coach och lärare på Love it.

MOTTO I am that, I am.

DOLD TALANG Spelar banjo.

AKTUELL MED Boken "The Ministry of I Am".



SAMYA THORNELL

ÅLDER 55 år.
FAMILJ Gift med Jai. 4 barn och 4 barnbarn.

BOR Blentarp i Skåne.

GÖR Coach, terapeut och lärare på Love it.

MOTTO Let go and let God.

DOLD TALANG Målar mandalas.

AKTUELL MED Boken "The Ministry of I Am".



Samya och Jai, sanskritnamn de fått genom ceremonier som markerade starka skiften i deras liv, blev ett par 2005. Då hade de tidigare gått igenom turbulenta perioder på det privata planet med självtvivel, stress, ångest och skilsmässor men också upplevt en tilltagande längtan efter att hjälpa andra att hitta friden i sig själva i takt med att det egna helandet tilltog. Något år senare startade de "Love it" där de arbetar med andlig, spirituell och personlig utveckling genom kurser, utbildningar och konsultationer.

HUR KOM DET sig att ni ville skriva boken The Ministry of I Am?

– Det var en tanke som under ett bra tag hade byggt bo i huvudet på mig. För 25 år sedan gick jag på 12-stegs möten för att själv bli nykter och vänner omkring mig noterade min förändring och mitt tillfrisknande. De blev nyfikna på vad som egentligen hände på mötena och jag tog då med vänner dit. Många av dem blev väldigt berörda och uttalade en önskan om att något liknande skulle finnas för människor utan specifika alkoholproblem.

FÖR ETT OCH ett halvt år sedan började en idé gro inom mig där jag funderade på om det kanske var möjligt att på något sätt skriva de 12-stegen kopplat till En Kurs i Mirakler, eftersom jag upplever att det finns så mycket paralleller och likheter mellan dem. Jag önskade också tydliggöra kopplingen till den praktiska vägledning som de olika stegen utgör och som på ett konkret sätt kan hjälpa oss att föra oss närmare sanningen om vilka vi är. De 12 stegen behövde kombineras med mer och så småningom växte arbetsboken, verktygslådan och de personliga berättelserna fram, berättar Jai.

– Alla verktyg, förklaringar och fördjupningar som finns med i boken är sådant som vi tillsammans jobbar med och har utvecklat under de år vi jobbat med "Love it". Det vi har lärt oss är det vi lär ut och det finns med i boken, tillägger Samya.

BOKENS TITEL syftar på ministeriet av själar, det vill säga den gemenskap vi människor behöver och där möten utifrån bokens anda skänker förståelse för vad vi går igenom av utmaningar, liksom förtroende, tillit, kärlek och empati för varandra. Dessa möten uppmuntras av författarna som också ser

boken som en framväxande rörelse. Det blir en kraftfull gemenskap där vi kan känna igen oss i varandra och därmed också växa själva och där vi alla samtidigt är lärare och elever. De ville dessutom att namnet skulle kännas stort och respektfullt och skapa insikter om vilka vi i sanning egentligen är.

– Att boken behövs i dessa tider har vi fått bekräftat genom alla fantastiska recensioner som strömmar in! Vi är djupt berörda, säger Jai.

I BOKEN ANVÄNDER ni begreppet Gud, något som för många människor är behäftat med något negativt och religiöst. På liknande sätt kan det vara svårt att förstå betydelsen av att kapitulera och säga "ske din vilja". Hur tänker ni kring ordet Gud själva?

– Vi måste använda ord när vi kommunicerar, så att alla förstår vad vi pratar om. Ordet Gud är så besudlat men vi behöver ändå våga återta det ordet. Att kalla det för något annat är en flykt, en rädsla. Vi människor är rädda för att bli förknippade med religion eller att ses som svaga. Men vi är inte separerade från Gud. Det är Gud som är vi, det vill säga vår själ är en aspekt av Gud. Och om jag inte tror på separationen så är jag, du och alla ett med Gud. Om

"Att våga sätta ljuset på de skuggor som dyker upp och se vad som döljer sig där under, är vår utmaning."



The Ministry of I AMs 12 steg:

1. Vi medgav att vi var maktlösa inför egot och vår sömn, om inte helt, så i stora viktiga delar, att vi förlorat kontrollen över våra liv och glömt sanningen om vem vi egentligen är.

2. Vi kom till insikt om vår själ som en kraft starkare än egot och som kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd samt ge oss förmågan att se sanningen.

3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud d.v.s. sådan som vi uppfattade det högsta förmlösa medvetandet, då vi insåg att vår själ var ett med Gud.

4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan för att göra upp med våra skuggor, det vill säga vårt ego, som byggde på felaktiga övertygelser och ej fungerande tankar, känslor och beteenden.

5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.

6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.

7. Vi bad ödmjukt Gud att avlägsna våra rädslor och brister och lämnade över dessa.

8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi skadat inklusive oss själva och var beredda att gottgöra dem alla genom soning och förlåtelse.

9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.

10. Vi fortsatte vår moraliska inventering och erkände genast när egot orsakade oss eller andra problem.

11. Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, vår sanna existens och bad endast om Guds vilja med oss och styrka att utföra den.

12. När vi, som följd av arbetet i dessa steg, själva hade ett inre uppvaknande så förde vi detta budskap vidare till andra människor och levde efter bästa förmåga i denna högre medvetenhet.

”Om egot sitter i framsätet kommer själen att sitta i baksätet. Men det är själen som behöver köra!”

jag ser mitt sanna själv som Gud så finns ingen motsättning i att säga ”ske din vilja”. Då är det ingen annan som bestämmer över mig. Det handlar om att ha tillit till att den högre kraften inom mig kommer att leda mig istället för att mitt lilla jag, mitt ego, sköter gps:en, förklarar Jai.

- Betydelsen av att släppa taget är också svårt för många att ta till sig. Hjärnan behöver förstå vad det innebär att släppa taget. Om jag istället säger ”Låt det vara”, så förstår hjärnan det och vi kommer förbi det hindret, tipsar Samya.

OM EGOT SITTER i framsätet kommer själen att sitta i baksätet. Men det är istället själen som behöver köra!

- Det handlar om att låta min vilja komma i samklang med den gudomliga viljan, och låta själen visa mig. Vi kommer i kontakt med själens röst genom stillhet, meditation och bön. Men det handlar om att bestämma oss för att acceptera att stanna kvar i smärtan, de obehagliga känslorna, tankarna och rädslorna som då ofta ger sig tillkänna när vi stillar oss. Att våga sätta ljuset på de skuggor som dyker upp och se vad

som döljer sig där under, är vår utmaning. Den mjukare rösten kommer fram då vi slutar motarbeta och trycka undan den, tillägger Jai.

I BOKEN TAR ni upp begreppen ”hobbyandlig” och nämner det ”andliga mainstream-träsket”. Vad menar ni med det?

- Vi dök själva direkt in i ”det andliga mainstream-träsket”. Vi befann oss mycket i den mediala världen, det var vår utgångspunkt, men upptäckte att det man lär sig där inte alltid går hand i hand med kärleken. Man separerar sig, man strävar, man kämpar, blir sensationsbenägen, önskar sig wow-upplevelser och man vill se upp till någon - saker som stärker upplevelsen av separation.

Med det följer projiceringar, trauman och drama på ett sätt som för oss inte var det optimala. Den världen lockade inte oss till slut, vi sökte djupare upplevelser och valde att sätta stopp för det och släppte den mediala biten, säger Samya.

VI SÖKER ALLA kärleken och sanningen. Men eftersom vi samtidigt tror så starkt på separationen, utvecklar vi en ”speciell-het”.

- Egot inom oss lägger beslag på andligheten. Om jag är speciell betyder det att jag måste vara separerad från andra och vårt ego blir då nöjt ett tag. Egot säger ”Jag är andlig, ljus och kärlek” och lägger ett spirituellt lager över det som finns i vårt undermedvetna och det som inte fungerar i våra liv. Detta lager hindrar oss att bli verkligt hela. Men detta är inte något vi gör av elakhet. De är omedvetenhet, vi förstår inte bättre, förklarar Jai.

HUR SKAPAR VI då medvetenheten?

- Om vi tar smärta till exempel, så fort vi känner den så vill vi bli av med den snabbt. Bland de som studerar En Kurs i Mirakler är det vanligt att kalla den för en illusion, och lika vanligt är det att vi människor försöker förneka, trycka bort smärtan.

Att istället göra sig medveten om vad vi upplever handlar om att våga se. Vi är i denna världen men inte av denna världen. Vi behöver tillåta det vi faktiskt upplever, utan att djupdyka i smärtan, identifiera oss med den eller göra oss till offer. Vi behöver omfamna den och välkomna den. Att skapa

fred med den och förlåta.

Då förstår vi att det finns en gåva i smärtan som vill visa oss något. När vi blir medvetna om det kan vi utvecklas. Förneklelse är istället motsatsen till medvetenhet och acceptans. För att skapa medvetenhet, som är A och O för att kunna lämna egosömmen, behöver vi bli som höken - observatör över oss själva och iakttä våra tankar och känslor. Vi behöver vara tillåtande och sluta kämpa, utan att bli offer. Distansen till oss själva och omvärlden får vi genom att bli observatören, berättar Samya.

HUR SER NI PÅ mentala målbilder, attraktionslagen, affirmationer etcetera som är så populärt inom new age? Är det något som går stick i stäv med ert sätt att arbeta, utan att ni för den skull förnekar den skapande kraften i medvetandet?

- Vi kan ta skillnaden mellan Livscoaching, som jag har utbildningar i sedan tidigare, kontra Soulcoaching som vi arbetar med som exempel. I Livscoaching finns tre steg. Det gäller att hjälpa klienten att hitta målet i det yttre, göra upp en plan och sedan se till att klienten följer planen för att hitta målet. I Soulcoaching släpper vi istället alla dessa

punkter och vänder uppmärksamheten inåt. Det handlar enbart om sanningen om vem jag är härinne. Då behövs ingen plan alls, för det kan jag ju hitta med en gång, säger Samya och ler.

- Om jag hittar det här inne så faller det andra på plats. Det går av sig självt. Vi tränar oss ständigt att lämna över, att släppa taget i vårt företagande, där vi går från att driva företag till att driva ett spirituellt företag. Vi ser inte vårt företag som att det är vi som är arbetsgivaren utan att det är det större, Gud, som skall vara det. Det är en tuff utmaning eftersom egot så lätt går in och tar över, säger Jai.

AVSLUTNINGSVIS BER JAG

både Samya och Jai att ge några ord på vägen till våra läsare, något som kan stärka oss i den kaotiska tid vi lever i. Samya väljer att göra oss uppmärksamma på att det enbart finns två tillstånd - kärlek eller rädsla. Och Jai råder oss att tro att allt är möjligt! Själv tänker jag att de bägge två, utifrån sin gärning och sitt genuina och starka engagemang är goda representanter och förebilder över vad det innebär att komma hem till sitt sanna jag. 😊

Plus mer

www.loveit.se

Böcker av Jai Thornell:

”Tankar för hjärta och själ” (Egmont Publishing, 2015).

”Total sanning” (Parthenon Förlag, 2012).

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken ”The Ministry of I Am”, i samarbete med Love it. Gå in på free.se och klicka på ”Free utlottning”. Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.

