



# The Ministry of I AM

EN HANDBOK I 12 STEG SOM FÖR  
DIG HEM TILL DITT SANNA JAG

---

## Guideline för grupper

The Ministry of I AM möten samt bokcirklar

---



The Ministry of I AM c/o Love it Communications AB  
Sälgvägen 20, 275 63 Blentarp. Epost: [info@ministryofiam.se](mailto:info@ministryofiam.se)  
[www.ministryofiam.se](http://www.ministryofiam.se)

## DE 12 STEGEN I THE MINISTRY OF I AM

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 formlösa 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, inkl. 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 en 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.

# Guide för gruppmöten och bokcirklar

## Syfte

Möten och bokcirklar ger möjligheten för de som läser The Ministry of I AM att träffa andra som också är intresserade av bokens innehåll och sitt växande i en gemenskap genom studier, samtal, meditation och bön. I denna gemenskap så finns det ingen som bestämmer och heller inga specifika regler. Dock så är det bra om det finns en mötes-/eller gruppleadare och som kan starta varje möte. Detta kan med fördel vara olika personer vid varje möte men det bestämmer varje grupp för sig. Denna guide syftar till att skapa förutsättningar så att mötena bygger på det innehåll som finns i boken och så att alla vet vad syftet med mötet är. Se denna guide som ett ramverk. Det ger också fördelen att om någon besöker olika möten eller bokcirklar så kommer den personen känna igen sig i hur mötet eller cirkeln är upplagd och genomförs.

## Mötetyper

Dessa grupper verkar oberoende från The Ministry of I AM men syftar till studier av dess bok med samma namn. Grupperna är inte skapade av The Ministry of I AM och ska därför inte heller ses som officiellt anslutna. De verkar på egen hand men kan supportas i den mån att det är möjligt av The Ministry of I AM. The Ministry of I AM ger inte bort sitt namn till någon grupp utan det ska istället ses som ett tillstånd att använda namnet för att kunna genomföra möten eller cirklar. Missbruk av namnet kommer att beivras. The Ministry of I AM är ett registrerat varumärke och ägs av Love it Communications AB. Det finns två typer av möten:

- **Mötesgrupp**

En informell grupp som möts med syfte att tillsammans dela styrkor och förhoppningar genom arbetet med The Ministry of I AM's 12 steg. Inga register förs och man har öppna möten där vem som helst som är nyfiken är välkommen. Om man så önskar, så kan man även då och då, ha slutna möten för de som är regelbundna mötesgäende i gruppen

- **Bokcirkel**

En informell grupp som möts för att tillsammans studera boken för att på så sätt ha en dialog och tillsammans tolka och förstå dess innehåll och för att applicera dess innehåll och principer i livet. Med fördel sätter man från början ett antal möten för cirkel per termin och där det är fasta deltagare som kommer.

## Publicitet

Vid publicitet av olika slag (exempelvis marknadsföring på hemsidor etc) är det viktigt att det framgår att möten/bokcirklar inte är skapade av bokens författare eller annan organisation knuten till The Ministry of I AM. Det finns nämligen en risk att deltagarna förväntar sig att personer därifrån är närvarande. Kommunicera

gärna ut dina möten/bokcirkclar men var tydlig med vem som arrangerar, var och när det är och om det finns några ev avgifter.

### **Förslag på ramverk för genomförande av 12-steps möten och bokcirkclar.**

Vi uppmuntrar alla att starta egna The Ministry of I AM möten eller en studiegrupp där ni studerar boken tillsammans. Det krävs enbart två personer som är villiga för att det ska bli ett möte. Gör det enkelt i början och möts hemma hos någon. Använd mötesmaterialet som finns i boken om ni vill.

Innan mötet börjar så se till att ev mobiler är satta i tyst läge och minimera risken för andra distraktioner under mötet/cirkeln. Börja mötet eller bokcirkeln på utsatt tid. Det är viktigt att respektera detta, inte minst för de som är närvarande i tid men också för att mötestiden bör vara begränsad till 1 eller 1,5 timme (En bokcirkel kan förstås vara betydligt längre, men håll tiden för när ni ska börja och när ni ska sluta). Det betyder också att alla deltagare behöver påminnas om att tiden ska räcka för alla var och en att dela på. Om mötet varar i en timme och det finns åtta personer på mötet så kan inte en eller två personer dela i 10 - 15 minuter var eftersom det tar de andra deltagarnas tid. Respektera varandras tid. Det innebär också att man inte kommenterar varandras delningar, pratar i munnen på varandra, kommer med råd eller tips. Låt var och en dela utifrån sig själva medan övriga lyssnar i tystnad. Om någon annans delning väcker något i dig så kan du, när det är din tur, dela utifrån en igenkänning eller perspektiv i dig själv.

Så här kan ni lägga upp mötet;

1. Bestäm vem som ska inleda mötet.
2. Den som inleder mötet läser inledningen och stegen som finns i boken.
3. Därefter så delar den personen en kort stund var i processen han/hon är just nu och arbetar. Eller delar en insikt. Eller hur programmet hjälpt honom/henne så här långt. Fokusera på det som är givande, utvecklande och framåtskridande. Ingen vill sitta och lyssna på allt för mycket gnäll, om hur svårt det är eller andra drama. Hjälp varandra genom att fokusera på det som faktiskt är bra även om ni delar sådant från hjärtat som kan kännas tungt och jobbigt.
4. När den som inlett mötet delat, så skickar man ordet vidare till nästa person osv.
5. Ära varandra genom att inte avbryta någon eller kommentera deras delningar. Stanna kvar i dig själv oavsett vad som sägs, och lyssna. Det är den personens delning och låt han/hon få äga den.
6. När man gått laget runt så avslutar mötesledaren mötet genom att påminna alla om anonymiteten för gruppen samt ber alla att resa sig och tillsammans fatta tag i varandras händer. Därefter läser man med fördel sinnesrobönen högt tillsammans.

7. Ska det kosta något att delta på möten? Det går inte att svara bestämt ja eller nej på det. Vi föreslår att du som startar och driver egna möten tar betalt av deltagarna. Du kommer att ha utgifter för kaffe, te och annat, kanske hyra för en lokal. Du kan ta en låg fast månadskostnad eller donationer i en hatt som skickas runt efter mötet där var och en lägger vad man har på sig eller vad som känns bra. Tanken är inte att du ska tjäna pengar på att hålla möten, men det finns heller inget som säger att du ska ha utgifter som du inte får tillbaka. Blir det pengar över så kan du exempelvis köpa hem lite litteratur som andra på mötena kan få ta del av. Var kreativ men låt inte pengar bli ett hinder för dig eller gruppen. Använd sunt förnuft när det gäller pengar.

Om du inte vill starta en mötesgrupp så kan du starta en studiegrupp (bokcirkel) där ni träffas och tillsammans läser ur och pratar om boken och dess innehåll. På så sätt kan ni hjälpa varandra att förstå dess innehåll, inte minst arbetet med stegen. Om ni vill så kan ni använda delar av de förslag till upplägg som finns för 12-stegsmöten, exempelvis att avsluta med Sinnesrobönen.

Varför är det avgörande att delta i möte eller en bokcirkel? Därför att på egen hand kommer vi inte så långt. Vi kan läsa boken, göra övningar men hur ska vi veta om vi förstått och gör övningarna korrekt? Hur ska vi mäta vår utveckling? Vad ska vi göra med allt det som dyker upp i oss när vi ser hur vi levt våra liv? Var ska alla tankar och känslor få ta vägen? Människan är en social varelse och att delta i en gemenskap där förtroende och tillit är a och o, där det finns förståelse för vad vi går igenom, där det finns empati och kärlek. Och inte minst, där vi kan känna igen oss i varandra, det är där vi växer. Det är där insikterna trillar på plats. I en gemenskap där man utgår från Oneness och där alla är välkomna och sedda genom Guds ögon, då kommer man hem.

Det finns ingenting du måste. Det finns ingen som vet bättre än du själv vad du behöver i stunden. Det finns ingen som vet vad som är bäst för dig. På The Ministry of I AM deltar man för sin egen skull. Alla är där för sin egen skull. För sin egen dedikation och sitt JA till sig själv. Och det är i gemenskapen det kan ske. När du delar med dig av dig själv, så ger du. Och när du ger så får du. Oavsett vad du delar. Oavsett om du är i en tuff period. Oavsett om du är i samklang med din själ, med Gud.



## Hur ser The Ministry of I AM på trosfrågor

### Gud

Inom alla filosofier, traditioner och religioner möter vi uttrycket I AM - bland annat ifrån berättelsen om Moses och den brinnande busken där Gud sa "jag är den, jag är" "I Am That, I Am". Gud hävdade "jag-är-medvetandet" som sin identitet och om vi är ett med Källan så är även detta vår identitet. Jesus sa "Mitt rike är inte av denna världen". Han menade inte som vi fått lära oss i bibeln att han hade hittat en "hemlig" dörr in till himlen där han satt bredvid Gud som Guds son. Han menade inte Gud är där och jag (och alla andra) är här. Dessa texter och tolkningar är gjorda av människor som känt sig separerade från Gud, från Källan.

Vad Jesus menade var att han upptäckt att Gud var allt - varje varelse, träd, blomma, sten...allt. Och att den enda närvaron i världen var Gud - Källan! Allt är Källan och han såg det och det var därför han förmedlade det han såg och upplevde genom att säga; "mitt rike är inte av denna världen".

### Jesus, Buddha och övriga andliga/religiösa förebilder

Vi menar att de alla kan vara läromästare för oss var och en. Inte att följa eller dyrka utan för att de har alla något de ville dela med sig av till oss. De insikter, det medvetandestadie och den essens de fann i sig, är samma som vi alla kan uppnå. Det var deras budskap. Vi är alla ett och samma. Deras uttryckssätt och vägar ser olika ut men i sin kärna leder vägarna till samma mål. Därför kan de fungera som exempel i våra liv som förebilder. The Ministry of I AM i sig har ingen anknytning till någon religion, specifik andlig rörelse, politisk organisation eller på annat sätt någon annan "rörelse". Vi som personer eller The Ministry of I AM i sig är inte förespråkare för eller motståndare till något annat.

### Mänskligheten

Vi har alla en individuell, mänsklig upplevelse som människa men vår essens, vår själ är evig och en aspekt av Gud. Vår natur är gudomlig och därför en skapelse av kärlek och godhet. Vi förnekar inte vår mänskliga upplevelse utan utforskar den med nyfiken kärlek och omsorg. Vi ser omfamnar och ser igenom och transformerar oss själva. Vi tar fullt ansvar för våra upplevelser och vår utveckling. Ju mer vi vaknar upp till våra sanna, gudomliga natur, desto mer så kommer den till uttryck i våra liv, till gagn både för oss själva och andra.

### Vad vi undervisar

The Ministry of I AM anser att varje person är ett unikt uttryck för Gud och är därför helig och evig. Denna värld är inte den riktiga världen och vårt syfte är endast att vakna upp från drömmen. Vi gör det genom att agera i denna värld utifrån vår storhet, godheten och kärleken. När vi lever från den medvetenheten transformerar våra liv och den sovande och vakna drömmen förvandlas till den lyckliga drömmen, På

så sätt transformeras vi och världen med oss. Vår själ är en aspekt av Gud, som vattendroppen som också är hela havet. Vi är en själ som har en upplevelse av att ha en kropp och genom att se igenom vår fysiska upplevelse så kan vi också se igenom rädslor och drama i världen. Vi ser igenom och omfamnar med empati, kärlek i medvetenhet om vad som är verkligt och sant. Vi agerar från ett djupare ställe inom oss och stegen hjälper oss att se igenom våra egna skuggor så att vi kan agera från rätt plats.

## **Bön och meditation**

Att be är att sätta sig i kontakt med Gud i oss, ett samtal med Gud för att komma ihåg vår storhet, vårt syfte och att vår mänskliga vilja ska komma i kontakt med Guds vilja. Att be är att kommunicera och för att sätta vår intention. När du ber, så stilla dig en stund innan. Kombinera gärna meditation, stillhet och bön. När vi ber så ber vi inte om saker. Vi ber om hjälp att få insikter, att växa eller ber med tacksamhet för vem vi är och det vi har. Vi ber om vägledning, mod och styrka men vi ber inte om att få bli tjänade. Vi ber om att få tjäna och vara sant hjälpsamma.

Meditation kan göras sittande, liggande eller gående. Meditation innebär allt ifrån att bara stilla sig några minuter och vila i sin andning till att gå djupare för att finna svar, frid eller sinnesro. Meditation är nödvändigt för att lära sig att höra själens röst snarare än egots.

## Ett hjärta - Ett sinne

Vi är Ett hjärta,  
vi är Ett sinne.  
Och tillsammans kommer  
vi att finna, när två eller  
flera är samlade,  
så blir vi guidade till våra  
själar som ger oss svar;  
Vi är Ett!









# The Ministry of I AM

EN HANDBOK I 12 STEG SOM FÖR  
DIG HEM TILL DITT SANNA JAG



LOVE IT COMMUNICATIONS / MINISTRY OF I AM