

## Lektion 3

# Ideal

*Låt det sinnelag råda hos er som också fanns i Kristus Jesus. Fil 2:5*

### **AFFIRMATION FÖR MEDITATION**

*Gud, var mig nådig! Hjälp Du min otro! Låt mig se i Honom det Du skulle vilja att jag ser i min nästa. Låt mig se i min broder det som jag ser i Honom som jag dyrkar! [262-11]*

# Ideal

## Introduktion

**Alltså, desto viktigare, den allra viktigaste erfarenheten för detta eller något enskilt väsen är att först veta vad som är idealet - andligt. [357-13]**

Vid olika perioder i våra liv kämpar vi alla med vad vi borde göra, vilken väg vi ska gå eller hur vi kan hitta den speciella nisch som Gud har i åtanke för oss. Vi söker efter något, även om vi ofta är osäkra på vad det är. Eftersom detta tillstånd av inre förvirring är något vi alla har gemensamt, skulle man kunna tro att en praktisk lösning som ger insikter eller svar på detta dilemma skulle kunna hittas på den högsta bergstoppen. Men kanske är en av de mest förbisedda principerna i Edgar Cayces readingar begreppet att arbeta med "ideal", och det är exakt samma princip som kan förse oss med en strategi för att besvara detta inre kall.

**För, mental och andlig vägledning borde relateras till vad ett väsen väljer som sitt ideal, och vad det ska eller borde göra i förhållande till detta ideal, inte idéer utan ideal. I valet och i analyserandet av jaget och idealet, ha inte detta enbart i åtanke, utan för ner det på papper så att säga, i en manifesterad form. [5091-3]**

Eftersom readingarna rekommenderar att vi ska skriva ner våra ideal, fysiskt, mentalt och andligt, kan vi frestas att tro detta är en engångsuppgift, att fylla i kolumner eller göra anteckningar som man aldrig mer ska brottas med när de väl är nedskrivna. Men Cayce gjorde det tydligt att vikten med att arbeta med ideal bör vara en frekvent aktivitet i våra liv, i vilken vi utmanas, uppmuntras och sporras att börja ett personligt mästerverk på själsnivå. På detta sätt kan readingarnas insikter om ideal ge oss mycket vägledning i livet, genom att hjälpa oss att manifesteras det allra bästa vi har att erbjuda vår värld, Gud, och oss själva.

## VAD ÄR ETT IDEAL?

I enklast form är ett ideal det motiverande inflytandet som styrker avsikterna varför vi gör det vi gör. Det är som en polstjärna som vägleder oss i nattens mörker, som får oss att fokusera på vilken kurs vi önskar hålla. Ett ”mål” är något som kan uppnås, medan ett ”ideal” i Cayces terminologi är ett motiverande mönster som styr livet. Det är inte något som vi kommer att kunna samla ihop, som ett värdefullt samlarobjekt. Det är mer som att vara vänd mot solen - strålarna värmer ansiktet när vi är vända mot den och vi bara vet detta när vi tittar rakt mot den!

Vad som kan verka förvånande ur readingarnas perspektiv är att alla arbetar med ideal, även om det är på ett omedvetet plan. En person fick veta: ”Varje enskilt väsen, vare sig det är medvetet om det eller inte, väljer själv ett ideal i den materiella världen, i den mentala världen, i den andliga världen.” [1011-1] En annan person fick veta att anledningen till att han hade så många problem och så mycket förvirring i sitt liv var att han aldrig riktigt hade etablerat ett *medvetet* ideal [323]. Han kände ofta som om han var i ett förvirrat tillstånd på grund av att han etablerat (säkerligen omedvetet) en ”vandrars” ideal. Han uppmanades att göra ett medvetet val och att börja arbeta med det på ett positivt sätt. Readingarna påminde ofta individer om att ”Sinnet är byggherren.” Med andra ord, vad en individ tänker på blir en större del av hans eller hennes liv.

Readingarna säger att ett sätt att börja upptäcka vilken typ av omedvetet ideal vi har skapat i våra egna liv är att ställa oss introspektiva frågor som: (1) Vilken typ av arbetsplats skulle mitt arbete vara om varje anställd var precis som jag? (2) Vilken typ av familjeliv skulle det vara om varje maka/make/barn var precis som jag? (3) Vilken typ av stadsdel skulle det vara om varje granne var precis som jag? (4) Vilken typ av självkänsla skulle individer ha om varje person hade min självkänsla? eller (5) Vilken typ av kyrka eller synagoga skulle min församling vara om varje medlem vore precis som jag? Frågor som dessa är inte avsedda att avskräcka oss, istället är de till för att hjälpa oss att inse hur starka de omedvetna idealen har varit i att forma det vi har blivit, både positivt och negativt.

Ett medvetet ideal är något som vi är villiga att mäta alla våra tankar, ord och handlingar mot. Till exempel, om vi valde ett medvetet ideal som

”kärlek”, borde det fastställa våra kriterium för alla våra handlingar. Det kan också visa oss i den riktning vi önskar gå. Med de fem frågorna ovan tillsammans med kärlek som ideal, kan vi fråga oss själva: (1) Vilken typ av anställd skulle en kärleksfull person vara? (2) Vilken typ av familjeliv skulle en kärleksfull person ha? (3) Vilken typ av en granne skulle en kärleksfull person vara? (4) Hur skulle en kärleksfull person kunna uppvisa egenvärde och självkänsla? eller (5) Hur skulle en kärleksfull medlem i en kyrka eller en synagoga vara? Genom att upptäcka våra ”bästa gissningar” för egenskaperna hos en kärleksfull person (eller vilken kvalitet vi har valt som vårt ideal), kan vi börja uppvisa samma kvaliteter i oss själva och i processen bättre börja demonstrera det ideal vi önskar ha som motivation för alla våra handlingar.

Så, som svar på frågan: ”Vad är ett ideal?”, är det något som påverkar alla våra handlingar, alla våra tankar och även alla våra känslor. Det är en motiverande impuls som formar substansen av vilka vi är, liksom vilka vi så småningom kommer att bli. Hur kraftfullt idealet än är som motiverande drivkraft i livet, om vi inte blir medvetna om det och tar initiativ, kan det i stort sett vara omedvetet. Vi kan faktiskt ha ett ideal utan att ens veta vad det är!

Så varför är ideal viktigt? *Vad* ett ideal är, besvarar delvis frågan *varför* det är viktigt. Eftersom ett ideal formar våra liv, våra erfarenheter och även vilka vi är på väg att bli, måste det vara oerhört viktigt. Readingarna konstaterar att det enskilt viktigaste vi kan åstadkomma är bestämma ett medvetet ideal. I huvudsak är orsaken till detta trefaldig: (1) Idealet leder och formar ”andens” impulser i våra liv. (2) Idealet hjälper oss att hantera (och håller oss ansvariga för) de erfarenheter vi behöver för att lära känna oss själva, och (3) idealet kan hjälpa oss att arbeta oss igenom den förvirring vi ibland har kring vad vi kallar ”fri vilja”.

### IDEAL LEDER OCH FORMAR ANDENS IMPULSER I VÅRA LIV

Hela (ofta upprepade) citatet från Cayce-materialet om ”sinnet är byggherren” lyder enligt följande: *Anden är livet, sinnet är byggherren och det fysiska är resultatet.*

Om man kraftigt förenklar terminologin är ordet ”anden” i readingarnas vokabulär i själva verket kreativa impulser som kan användas positivt eller

negativt. Det är livskraften som kan riktas genom sinnets aktivitet för att sträva efter osjälviska (goda) eller själviska (onda) handlingar. Sinnet är den mekanism genom vilket vi bestämmer var och hur vi vill fokusera våra kreativa energier, även vår uppmärksamhet. Slutresultatet av att fokusera denna kreativa impuls i en viss riktning eller på en viss aktivitet (medvetet eller omedvetet) är att vi drar till oss vissa erfarenheter, till och med människor i våra liv. *Vår fysiska/materiella värld är i själva verket scenen (resultatet) där vi kan se andens aktivitet, riktad genom kraften i vårt sinne, uppspelat framför våra ögon.*

Ur readingarna:

**För vad det än må vara är det först uppfattat i anden. Sinnet agerar på det. Därefter, beroende på vad sinnet håller som ideal, eller i vilken form eller på vilket sätt som det ger ut och med vilken anda det är villigt att bygga i dess mentala själv. [2995-3]**

Samma person fick i readingen veta: ”Du kan göra dig själv precis så glad eller eländig som du vill.”

Hur många av oss har någonsin gått in på en biograf utan att ens titta på biotablån eller haft en känsla för vad som visas, köpt en biljett till vilken film som helst som försäljaren kände för att sälja till dig, och sedan helt enkelt satt dig ner utan att ens bry dig om vad det var du skulle titta på? Ändå är detta den faktiska upplevelsen vi skapar för oss själva när vi inte engagerar oss genom att skapa ett medvetet ideal.

## **IDEAL HJÄLPER OSS ATT HANTERA (OCH HÅLLA OSS ANSVARIGA FÖR) DE ERFARENHETER VI BEHÖVER FÖR ATT LÄRA KÄNNA OSS SJÄLVA**

När ett ideal har valts, fastställer det ett mönster, ett motiverande inflytande som kommer att hjälpa oss att lära oss vilken lektion det än är vi behöver för att kunna ta nästa steg i vår personliga tillväxt och utveckling. När väl ett ideal har valts drar livet ibland till oss erfarenheter som till synes är diametralt motsatta till det vi sa vi var intresserade av att utveckla.

Om vi bestämmer att vi behöver vara mer kärleksfulla i livet och har kärlek som ideal upptäcker vi kanske snart att vi plötsligt är omgivna av personer som antingen inte är kärleksfulla själva eller som verkligen är

utmanande att försöka älska. Denna erfarenhet innebär inte att vi har valt fel ideal. Det indikerar bara att vi drar till oss individer och händelser som hjälper oss att lära oss hur vi blir mer kärleksfull. Ytterst är våra interaktioner, kontakter med och handlingar gentemot varandra det enda sättet vi kan uppleva verkligt lärande på själsnivå. Readingarna utmanar oss att inte ge upp det ideal vi har valt när det verkliga arbetet börjar. Vi har ansvar för våra val, och vi uppnår resultat om vi håller oss till dem.

**Detta är den... aldrig sviktande principen... lagen - kärlek... överge inte dessa principer... du har satt som ditt ideal! Ha tålamod och... dina ansträngningar... kommer inte att bli obelönade ... [802-2]**

### **IDEALET KAN HJÄLPA OSS ATT ARBETA OSS IGENOM DEN FÖRVIRRING VI IBLAND HAR KRING DET VI KALLAR "FRI VILJA"**

Ideal kan vara ett underbart verktyg när vi ska fatta beslut. Närhelst vi befinner oss i ett tillstånd av förvirring på grund av att vi är oförmögna att göra ett val, oavsett om det är ett stort beslut som en förändring i karriären eller ett relativt oviktigt beslut om hur man ska tillbringa eftermiddagen, kan våra ideal hjälpa till. Väg varje val mot idealet, till exempel om idealet är "kärlek" och vi plötsligt får två jobberbjudanden på samma gång, kan vi fråga oss vilket av dessa jobb som är mest i linje med vad en kärleksfull person skulle göra eller vilket av dessa som skulle hjälpa en individ att bli mer kärleksfull?

Mer än att bara hjälpa oss att göra enkla val kan idealet leda oss ut ur förvirringen kring vad vi borde göra, eller vart vi borde ta vägen, eller vad Gud vill att vi ska göra med våra liv. Idealet vägleder oss mot nästa meningsfulla steg i vår andliga resa. Två ofta upprepade citat från readingarna är: "Lite här och lite där, bud för bud" och "gör det som du vet att du borde göra och nästa steg kommer att ges." När vi börjar arbeta med vilken förståelse vi än har, blir vår väg tydlig!

**För så som du tillämpar varje dag utifrån det du vet, så blir nästa steg, nästa handling, nästa erfarenhet visad dig. [262-104]**

## ATT ARBETA MED IDEAL I VARDAGEN

Utmaningen att arbeta med ideal verkar vara att vi uppmuntras att gå bortom enbart en personlig intellektuell övning till en strategisk kartläggning för hur idealet kommer att påverka interaktionerna med andra, oss själva och även omgivningen:

**Förstå ditt ideal - andligt, mentalt, materiellt. Inte så mycket hur du skulle vilja att andra borde vara, utan vad som skulle kunna vara din ideala relation till andra! Ty den som är den högsta är allas tjänare - som lagen om orsak och verkan. [1998-1]**

Många personer har funnit att nyckeln till att göra ett praktiskt andligt ideal i sitt materiella liv är att återigen arbeta med tanken att: "Anden är livet, sinnet är byggherren, och det fysiska är resultatet." Readingarna sa det enligt följande:

**Skriv *fysiskt*. Dra en linje, skriv *mentalt*. Dra en linje, skriv *andligt*.**

**Skriv under varje rubrik och börja med det *andliga*, (för allt som är i åtanke måste först ha kommit från ett andligt koncept) vad som är din andliga uppfattning om idealet, vare sig det är Jesus, Buddha, sinne, materia, Gud eller vilket ord som symboliserar det andliga idealet.**

**Under den *mentala* rubriken, skriv den perfekta mentala inställningen som kan uppstå från andliga begrepp, i förhållande till dig själv, hemmet, vänner, grannar, fiender, saker och tillstånd.**

**Skriv sedan ner ditt ideal andligt, mentalt, materiellt (fysiskt). Vad är då idealet *materiellt*?**

**Inte omständigheter men vad har fått eller vad får de andliga och mentala idealen att manifesteras. Vilka relationer medför detta till saker, individer, situationer? På detta vis analyserar ett väsen sig självt. Applicera sedan den kunskap du har fått, för du kommer att få idéer om detta ideal. Allt eftersom du studerar dem vidare kan du komma att ändra dem från stund till stund. När du tillämpar dem blir de dina ideal. Om de enbart förblir teorier är de inte någon del av dig, de är fortfarande bara teorier så långt din personliga varelse förstår. Det är tillämpningen som räknas. Vad medför de i din erfarenhet? Det är bra om du kan tillämpa detta. [5091-3]**

Det första steget innebär helt enkelt att rita tre kolumner på ett papper. Märk den första med "Mitt andliga ideal", märk den andra med "Mina mentala attityder" och den tredje med "Mina fysiska aktiviteter." Även om vi uppmuntras att välja ett *utmanande* andligt ideal, rekommenderas det att det andliga idealet vi väljer ska vara något som vi kan förstå, arbeta med och även kunna se det successivt manifesteras i livet.

Cayce-materialet menar att ett andligt ideal optimalt sett är den högsta "andliga" kvaliteten eller det högsta uppnåeliga som vi kan hoppas motivera oss i livet just nu. För vissa kan detta innebära mönstret som fastställdes av Jesus, för andra kan det vara en sådan kvalitet som "kärlek". För att verkligen börja arbeta med ideal ska vi välja kvaliteten eller attributet som för närvarande saknas i vårt eget liv i relationerna med andra. Till exempel kanske vi kan konstatera att vi måste vara mer "tålmodiga" eller mer "förlåtande" eller mer "förstående" i interaktionerna med andra människor. Ideal växer och förändras precis som vi gör och det är viktigt att välja något som vi verkligen kan börja arbeta med.

Låt oss säga att det andliga idealet för närvarande är "förlåtelse" i denna övning. Då skriver vi förlåtelse under den första kolumnen "Mitt andliga ideal".

Under den andra kolumnen skriver vi: "Mina mentala attityder"- de *attityder* som bidrar till att bygga en anda av förlåtelse i relationerna med andra och med oss själva. Kanske bestämmer vi att "medkänsla" är en attityd vi behöver arbeta med i en frustrerande relation med en förälder. Kanske är "öppenhet" den mentala inställning vi vill börja ha i förhållande till ett av våra barn som vi har haft svårt med och möjligen beskriver "tålmod" bäst den attityd vi måste använda mot oss själva. Vår ideal-tabell ska lista de människor i våra liv som vi behöver för att träna förlåtelse som det andliga idealet, plus en positiv mental inställning som antyder hur vi kommer att börja arbeta med var och en.

Den tredje kolumnen är den mest detaljerade. Det är där vi kan skriva ner alla de fysiska *aktiviteter* vi kommer börja med i förhållande till specifika individer. "Mina Fysiska aktiviteter" bör helt enkelt spegla de mentala attityderna vi håller i förhållande till det andliga idealet. Till exempel i fallet med oss själva och den mentala attityden "tålmod". Kanske skulle följande aktiviteter vara lämpliga för att hjälpa till att bygga den attityden: Sluta säga



(eller ens tänka) ”Jag kan inte”, göra en lista över alla de fall då jag har fått förlåtelse för något, börja be om att jag är målinriktad och har uthållighet att gå framåt. Bredvid varje nerskriven attityd och person ska det finnas en lista med flera aktiviteter som vi kan börja arbeta med. Dessa aktiviteter ska visa hur man kan införa andliga ideal till den materiella världen.

Vi vet när framsteg har gjorts med det andliga idealet när den mentala inställningen listad på sidan med idealen blir det vardagliga sinnestillståndet och den fysiska aktiviteten blir en automatisk och naturlig reaktion. När vi verkligen börjar arbeta med ideal och gör dem till en del av vilka vi är, kan vi välja en mer utmanande riktning - en ljusare polstjärna som vi kan rikta livet mot. Det viktiga är att arbeta med våra ideal, för genom att arbeta med dem upptäcker vi vad det är vi borde göra. Då behöver vi inte längre bry oss om tiden:

**Var du än är! Vare sig i Hartford, eller Sing Sing, eller Kalamazoo eller Timbuktu, det är en och samma! Herren är universums Gud, just där du är! För endast genom Guds nåd finns varje själ på den plats som den är i detta nu.**

**Använd då det idag, denna period. Om det används lämpligt kommer nästa steg att visas. [3356-1]**

## IDEAL FÖRÄNDRAS OCH VÄXER PRECIS SOM VI

Allt eftersom vi arbetar med ideal kommer vi att upptäcka att de måste vara fintrimmade, bli ännu mer utmanande med tiden. Om till exempel ett av idealen är ”ödmjukhet i tal” kommer vi att fortsätta arbeta med det - även vid frukostbordet - till dess att det blir en del av oss. När våra samtal börjar matcha ”ödmjukhet i tal” kan vi omformulera idealet till ”vänlighet”. Då skulle ”vänlighet” vara det andliga ideal som vi skulle försöka manifesteras i erfarenheterna med andra, i mentala attityder och i fysiska aktiviteter. Så småningom kanske vi kommer på att vi har brottats med ”ödmjukhet i tal”, ”vänlighet” och ett dussin andra ideal som alla har med någon aspekt av ”tjänande” eller ”förbättra relationer” eller ”ovillkorlig kärlek” att göra. Vart och ett av våra mindre ideal är en del av något större som vi vill bli, men som kanske är utom räckhåll i början.

## I SLUTÄNDAN FINNS ENDAST ETT IDEAL

Även om readingarna uppmuntrar oss att välja ett personligt ideal, förklarar de också att det bara finns ett ideal. En individ fick höra: Det finns ett sätt, men det finns många vägar. [3083-1] Vad detta antyder i huvudsak är att vi alla går mot ett slutgiltigt ideal. Vare sig vi vill kalla detta ideal ”perfektion” eller ”Kristusmedvetande” eller ”Gudsmedvetande” eller något annat som vi personligen är bekväma med, är det slutgiltiga idealet det högsta andliga som går att uppnå. Därför är alla våra mindre ideal (t.ex. aspekter av ”kärlek” eller ”tjänande” eller ”godhet”) steg på vägen eller grunder som leder till det högsta idealet. Det slutgiltiga idealet är enligt Cayce intressant nog inpräntat på själens fiber - en medvetenhet beskriven som medvetenheten om själens enhet med Gud. [5749-14]

## SLUTSATS

Ett medvetet ideal ger oss möjlighet att förstå ett lämpligt varför bakom våra aktiviteter. Det ger oss en struktur för vårt omdöme som vi kan arbeta med i det dagliga livet. När vi försöker leva utan att föra in en andlig motivation i det dagliga medvetandet kan vi uppleva det som att vi driver utan en tydlig riktning. Utan ett ideal finns en stor risk att vi helt enkelt blir motiverade av våra begär, rädslor och invanda mönster. Vi kan således inte leva upp till det allra bästa inom oss:

**... till dess att medvetenheten finns i upplevelsen hos den enskilde att själva handlingen att leva är ett uttryck av de Kreativa Krafterna eller Gud, och därmed vad den enskilde gör med sina möjligheter att göra detta uttryckligen i linje med hans ideal eller koncept av den Gud han vill dyrka - är det ingenting värt. [1210-2]**

Upprepade gånger uppmuntrade readingarna oss att bli medvetna om vad vi bygger upp inom oss, eftersom detta är vad vi i slutändan måste möta. När vi arbetar med ett medvetet ideal blir inte bara vår riktning mer tydlig, idealet blir dessutom en levande del av vem vi är på själsnivå. Ett ideal är som en personlig väv som vi skapar en liten bit i taget. Det kan bearbetas och slitas in tills slutresultatet påvisar något vi stolt kan dela med oss av i kontakterna med andra. Var och en av oss har möjligheten att medvetet bestämma vem vi vill bli, liksom hur lång tid det ska ta för oss att komma dit.