

EDGAR CAYCE HANDBOK

FÖR ATT SKAPA DIN FRAMTID

Mark Thurston
&
Christopher Fazel

Reincarnation Books

Princip 2

Att ändra något börjar med motiv och ideal

Ta en stund att föreställa dig vilken typ av framtid du hoppas ha. Var specifik. Vilken sorts människor vill du umgås med i ditt liv? Hur ska du spendera din tid? Var vill du leva och arbeta? Du kanske till och med vill skriva ner den här bilden av vad du ser bevarat för dig.

För att nu förvandla den drömmen till en verklighet är det nödvändigt med vissa förändringar. Yttre omständigheter kan behöva ändras, men du måste också ändra några av dina egna tankar och känslor.

Exakt *hur* gör man för att göra förändringar i sitt liv? Dussintals böcker och kurser finns tillgängliga, var och en lovar någon hemlig metod för att hjälpa dig att göra ditt liv annorlunda: Viktminskningsprogram, sluta-röka kurser och suggestiva ljudfiler, för att nämna några. Men framgång ligger inte i en gimmick eller med någon slags speciell teknik. Förändringen börjar med dina värderingar, motiv och ideal.

Margaret var en fyrtioårig kvinna som arbetade som kontorist. År 1942 skrev hon till Edgar Cayce och bad om ytterligare en reading, som skulle bli den trettonde. Hennes serie av readings hade börjat tio år tidigare med information om hennes anemi (blodbrist), men hon led också av ångest och depression. Genom åren hade hon kämpat för att förbättra den fysiska och emotionella hälsan, men hon hade haft en hel del problem med att effektivt ta hand om sitt liv. Nu bad hon igen om rådgivning angående hälsan, hemlivet, arbetet och den allmänna välfärden.

Genom att påminna henne om att ”sinnet är byggherren” talade readingen

om för henne att hon behövde bygga på sina andliga ideal om hon ville ha en mer positiv framtid. Hennes sinne kunde lika enkelt förgöra henne om det byggde på själviska önskningar och intressen. För att understryka behovet av att ha ett andligt ideal, försäkrade Cayce kraftfullt att den viktigaste erfarenheten för varje individ i varje livstid är att etablera ett andligt ideal.

Meddelandet kunde inte anges mera tydligt, och det riktar sig till var och en av oss. Innan någonting kan förändras till det bättre - innan ditt sinne verkligen kan skapa en ljusare framtid - behöver du fastställa det rätta syftet.

Låt oss expandera metaforen som liknar sinnet vid en snickare som skapar nya byggnader. Vem är arkitekten i denna analogi? Vem ritar ritningarna och skapar ett mönster som sinnet ska följa i sin kreativitet? Svaret: Dina motiv, ideal och värderingar.

Vilka är dina personliga värderingar? Vad håller du som ett ideal? Många individer har svårt att ens förstå dessa frågor. Varför? Eftersom de flesta låter omedvetna motiv och värderingar driva tankarna och känslorna. Dessa ideal ligger gömda som kugghjul i en klocka som mystiskt roterar visarna. För de flesta av oss är övertygelser och värderingar så inbäddade i den kulturella atmosfären att vi inte ens känner igen eller ser dem, det är som att försöka observera luften vi andas.

DEN FEMTE DIMENSIONEN

Både Cayce och Jung beskrev det mentala riket, idéernas rike, som en "fjärde dimension" - en domän som sträcker sig utanför tids- och rumsgränserna. Den tredimensionella verkligheten i materiallivet är en skildring av den fyrdimensionella tankeformsvärlden. Om idéer emellertid ger upphov till fysiska saker, vad är källan till idéerna i den fjärde dimensionen? Det verkar vettigt att föreställa sig en femte dimension som skulle vara en källa till varje tanke. En sådan realitetsnivå i själens osynliga rike är där värderingar och motiv lever. Varje inställning eller tanke blir ett uttryck för *något* ideal, medvetet eller omedvetet. Det finns inga värdefria idéer eftersom varje idé har ett underförstått ideal bakom sig.

Även om ideal bor i en högre dimension än tanken, är de inte nödvändigtvis intonade till Skaparens ande. Till exempel ger själviska motiv upphov till själviska tankar. Många av våra värderingar är också produkter

av våra familjer och vårt samhälle, och ibland är dessa källor inte särskilt andligt upplysta. I årtal har psykologer och filosofer försökt kartlägga denna fjärran terräng i den femte dimensionen. Från sitt psykoanalytiska arbete med patienter konstaterade Sigmund Freud att alla våra värderingar i slutänden har sin rot i primitiva biologiska drifter. Carl Jung hävdade däremot att medan fysiska begär formar många av våra värderingar, finns det ändå ett andligt element som kan höja oss över våra rent köttsliga begär. Den bekanta mytologen Joseph Campbell grupperade mänskliga motiv i fyra kategorier: Driften att äta, driften att föröka oss, impulsen att erövra och slutligen medkänsla. De två första är helt klart djuriska drifter, medan den tredje är tydligt mänsklig och den fjärde utgör ett uppvaknande av andlig medvetenhet.

I Cayces readingar tar filosofin en djärv inställning. Trots att man tillåter köttsliga eller jordiska begär, insisterar readingarna på att vår *sanna* natur är andlig och att våra ursprungliga värderingar eller ideal är samma som Guds. Dessa är samma ideal som har belysts av de stora andliga lärarna genom historien: kärlek, tålmod, förlåtelse, vänlighet och medkänsla.

IDEAL JÄMFÖRT MED IDÉER

Ideal är inte detsamma som *idéer*, men det är lätt att förväxla dem. Religion kan vara en rik källa till andliga ideal, men när zeloterna tvingar sin religion på andra med en ”*du måste tro*” attityd förvirrar de sina egna religiösa ideal med mänskliga idéer. Ett sätt att förstå skillnaden mellan de två är att tänka på idéer - tankar, till exempel - som saker. Denna uppfattning är användbar eftersom du kan äga materiella saker och dina idéer är en slags besatthet. När du övertalar andra att acceptera dem, ökar du dina idéers värde. Ju fler människor du övertygar om att hålla med om dina idéer, desto mer kraft och säkerhet kommer du att få från dem. Därför har ”konvertera eller dö” varit stridsropet för varje religiöst krig i historien samt motto för varje religiös zelot.

Ideal är däremot inte ägodelar. Du kan inte *äga* ett ideal - tvärtom. För att ett ideal skall bli effektivt i ditt liv måste du låta det *äga dig*. Du kan till exempel ha mycket starka tankar om Jesus och arbeta hårt för att trycka dem på andra, men tills du tillåter förlåtelse och tolerans att påverka dina

tankar, känslor och handlingar direkt, har du inte accepterat detta ideal. Genom att *ge dig själv* till ett ideal eller värde, låter du det ändra dig.

VAD ÄR DINA MOTIV?

Två män kontaktades och fick frågan om ett bidrag till ett värdefullt byggprojekt som var avsett att ge skydd för de hemlösa. En man var rik och gav 10 000 kr. Han hade letat efter skatteavdrag, och när han fick veta att hans namn skulle listas i papperet som en stor givare, var han snabb att bidra. Den andra mannen hade lite blygsamma medel, men han gav vad han kunde - vilket var mycket mindre än 10 000 kr - för han hade sett de hemlösas lidande och hade medkänsla för deras smärta. Dessa två män hade samma idé: att ge pengar. De utförde identiska handlingar för att hjälpa. Men deras motiv var helt olika.

Utan tvekan är idéer och handlingar av godhet viktiga för att bygga en lycklig framtid, men motivationen som sporrar dessa handlingar är lika viktiga. Sinnet skapar med stoff av värderingar och motiv. Våra ideal är själva substansen, byggmaterialet, med vilka våra attityder och känslor bygger vår framtid. I analogi betecknar arkitektoniska planer inte bara formen och storleken på en ny struktur utan om den ska vara gjord av fast betong eller instabil lera. Vi kan bygga ett inre liv baserat på girighet eller egenintresse, eller vi kan bygga med medkänsla och empati. *Varför* vi gör något är lika viktigt som *vad* vi gör.

Omvänt kan människor dela samma ideal och ändå ha ganska olika idéer om hur man manifesterar det. Republikaner och demokrater vill ha fred och välstånd för nationen, men varje politisk debatt kommer att visa att de har mycket olika idéer om hur man ska uppnå dessa mål. På samma sätt kan vi ha starka meningsskiljaktigheter med någon om hur man manifesterar något av värde och ändå förbli förenade i vår kärlek till det. Cayce var omgiven av ett team av kloka, viljestarka följare. Ganska ofta hade varje medlem i gruppen en annan *uppfattning* om hur en viss uppgift skulle uppnås. Readingar som gavs till dessa anhängare påminde dem ofta om att det var okej att ha olika *idéer* så länge de delade ett gemensamt *ideal*.

HUR MAN ANSLUTER SIG TILL SITT ANDLIGA IDEAL FÖR POSITIV FÖRÄNDRING

Redan i centrum av ditt väsen lever ett andligt ideal, oavsett om du någon sin varit medveten om det eller inte. Även om detta kärn-ideal är detsamma för alla, är det en mycket personlig fråga att definiera. Det idealet är ett tillstånd av medvetande som genljuder till Guds sanna natur. Eftersom var och en av oss är en gnista av Skaparen delar vi den gudomliga impulsen eller motivet. Vi kan inte helt definiera detta andliga ideal, inget ord eller fras kan artikulera det helt och hållet. Men vi kan välja personligt meningsfulla ord som identifierar vår egen speciella version av det. Då, medan vi håller detta ideal tydligt i åtanke, hjälper det oss att bygga positiva förändringar på alla delar av våra liv.

Åtminstone två användbara metoder kan hjälpa dig att bestämma ett ord eller en fras som beskriver detta högsta andliga värde. En är att tänka på människor som du djupt respekterar eller vördar. Större religiösa figurer är verkliga kandidater, men andra, mindre kända förebilder kan tjäna lika bra. Fråga dig själv vad det är i dem som väcker din beundran. Vilka är deras värderingar och karaktärsdrag som gör dem så speciella för dig? De kvaliteter du listar kan vara de som du vill inkludera i formuleringen av ditt andliga ideal.

Ett annat sätt att hitta ord för att beskriva ditt ideal är att tänka tillbaka till stunder i din egen historia när du kände dig ”upplyft” på något sätt. Dina höjdpunkter i livet ger ledtrådar om ditt grundläggande andliga ideal. Ibland kan dessa extraordinära händelser komma under bön, meditation eller drömuplevelser som ger dig en glimt av en högre verklighet. Kanske en inspiration inträffade när du var ute i naturen eller under ett ögonblick av speciell ömhet. Kanske var din upplevelse en höjdpunkt när du agerade med kärleksfull osjälviskhet.

När du återuppväcker de speciella ögonblicken från ditt förflutna, känn då deras inverkan på dig. Låt sedan dessa känslor kristallisera till ett ord eller en fras som bäst fångar den inre upplevelsen. De ord du skriver ner beskriver din bästa förståelse för det andliga idealet.

FASTSTÄLL MENTALA OCH FYSISKA IDEAL

Den personliga lydelsen du väljer för det universella andliga idealet är en slags symbol. Och som alla symboler betyder det mer än du kan förstå medvetet. Det manifesterar bara en liten del av sig själv medan den når in i djupare nivåer i ditt sinne, som ett isberg som nedsänktes i havet bara avslöjar dess topp. Men det är den dolda delen som har kraften att forma dina tankar och handlingar.

Hur kan du veta om de symboliska ord du har valt för ditt andliga ideal verkligen motsvarar den fulländade kärnan i din själ, vilken Cayce kallade din individualitet? Bekräftelse kommer från de attityder, känslor och handlingar som du uppvisar. Dessa tankar, känslor och beteenden är dina mentala och fysiska ideal.

Följande historia illustrerar processen. En tonåring som gick i gymnasiet i mitten av 1960-talet hittade en symbol för sitt andliga ideal i skenet av nutidens folkära trio ”Peter, Paul and Mary”. Hans första upplevelse av denna symbol var på en ren känslonivå. Allt han visste var att deras musik var som en konstig och kraftfull magnetism för honom. Den berörde honom på ett sätt han inte kunde uttrycka utan bara känna djupt inom sig.

Senare hörde han ord och fraser i deras sånger som hjälpte honom att tydligare formulera den kraftfulla effekt som denna grupp hade på honom. Han hörde sångtexter om rättvisa, frihetsklockornas ringning och att älska varandra som om vi alla var bröder och systrar. De *harmoniska, kärleksfullt rättvisa* orden, blev ett annat sätt för honom att symboliskt beskriva kärnvärdena i sin egen själ.

Orden kombinerade med den djupa känslan inspirerad av musiken började forma hans etik. Han växte till att uppskatta värderingarna rättvisa, jämlikhet, medkänsla, hopp och mod. Dessa attityder och känslor blev hans *mentala ideal*, specifika sätt som fick hans andliga ideal att komma till liv i hans mentala värld.

Dessa värden bidrog i sin tur till att forma hans aktiviteter. På en praktisk nivå inspirerade de honom att studera konstnärliga discipliner för gitarr och musikalisk harmoni. I ett större perspektiv guidade de honom i valet av läsning, urvalet av vänner och i dussintals andra dagliga beslut.

Dessa ideal fortsatte att leda honom under hans vuxna år. När hans handlingar autentiskt började återspegla hans mentala ideal, blev de *fysiska ideal*. Även när han inte kunde manifesteras sina ideal perfekt försökte han agera på sätt som åtminstone närmade sig dem, genom att tala rättvist, leta efter den gemensamma mänskligheten i varje person och berätta sanningen som han förstod det. Mest av allt strävade han efter att skapa harmoni och jämlikhet i alla sina relationer. Tillämpningen av hans fysiska ideal gjorde honom aldrig rik, och han blev aldrig någon berömd folksångare. Ändå fann han styrka i att han var en del av samma stora arbete som inspirerade de tre sångarna som först symboliserade hans andliga ideal.

ATT TESTA IDEALEN

Vad händer när en person försöker ändra sitt personliga mönster genom att tillämpa nya motiv och ideal? Åttiofem personer som känner till Cayces readingar försökte göra just det under ett tre veckors forskningsprojekt. Som volontärer gick de med på att följa vissa steg hemma. Experimentet var utformat för att över tid testa effektiviteten av att tänka medvetet om och återknyta till värderingar och ideal.

Alla åttiofem personerna slutförde övningarna i arbetsboken för att identifiera problemområden i sina liv. Svåra relationer och beroendeframkallande beteenden var de vanligaste exemplen. Därefter förkortade varje deltagare listan till ett kärnproblem, som kom fram på grundval av en stark önskan att få en förändring till stånd i den situationen och en känsla av att tiden var rätt - att omständigheterna var *mogna för förändring*.

På de dagar som följde övervägde varje individ noggrant de värderingar, motiv och ideal som tycktes gälla för hans eller hennes speciella problemområde. De skrev journal över övningarna, vilket gav ett sätt att göra tydliga uttalanden om avsikterna. Genom medveten tillämpning blev idealen en levande verklighet snarare än välvilliga fantasier.

I slutet av de tre veckorna lämnade deltagarna en skriftlig rapport om sina erfarenheter. Hur framgångsrika hade de varit för att uppnå de förändringar de önskade? Några hade uppnått sina mål, men andra fann att problemen var djupt rotade och sannolikt skulle kräva månadsvis av ansträngningar innan positiva resultat kunde uppnås.

Ett av de mest intressanta resultaten mättes emellertid av ett frågeformulär med flera val som slutfördes strax före och efter den tre veckor långa försöksperioden. Frågeformuläret var utvecklat av psykologen J. B. Rotter och utvärderar det så kallade kontrollområdet, det vill säga i vilken utsträckning en person tror att de krafter som formar och kontrollerar hans eller hennes liv antingen är externa eller interna. Under de tre veckorna visade gruppen en mycket signifikant förändring på testresultatet. Deras känslor och uppfattningar hade skiftat för att återspegla en ökande medvetenhet om att sådana livsformande krafter bor *inom en själv*.

Cayces readingar visar att arbetet med utvärderingar, motiv och ideal är grundläggande för personlig tillväxt. Faktum är att det anses vara den mest effektiva ingången till de steg som leder till förändring. Det finns dock inga genvägar för att skapa en positiv framtid. Att vara noggrant uppmärksam på idealen sätter dig i kontakt med en ovärderlig resurs: Kraften som ligger i din själ att ta hand om ditt liv.

ÖVNING

Fokus i denna övning är att fastställa nåbara, kortsiktiga beteendemål (fysiska ideal) för att forma en positiv framtid. Men använd först lite tid för att bestämma ditt personliga uttryck för ett andligt ideal. Det betyder ett centralt värde som ger ditt liv en mening.

Välj sedan ett område i ditt liv som du vill förändra till det bättre. Bestäm några mentala ideal (dvs optimala tankar och känslor) och fysiska ideal (dvs positiva aktiviteter) som kan tillämpas. Till exempel kan det här området vara din kost, ett förhållande eller din karriär. När du gör en kort lista över fysiska ideal relaterade till en viss del av ditt liv, använd följande tips:

1. Ett mentalt ideal kan föreslå ett bra fysiskt ideal. Till exempel i din karriär, kan en idealisk entusiastisk inställning föreslå ett idealiskt beteende att dyka upp trettio minuter tidigare.

2. Välj beteendemål som kan *uppnås*. Med andra ord, ge dig själv utrymme att lyckas under den kommande veckan. Senare kommer du att vilja engagera dig i mer utmanande fysiska ideal i din speciella livssituation, men börja först med små steg som kan uppnås.