

12 steg till ditt sanna jag

Jai vill få oss
att våga söka
själens röst
inom oss

Alla människor bär på en oändlig kraft inom sig och alla är vi mediala och intuitiva, det menar Jai Thornell, aktuell med ny bok och Näras *Tidigare liv*-profil. Nu vill han vägleda oss med hjälp av tolv steg som ska få oss att må bättre. Den som börjar lyssna till sin egen själs röst öppnar sig för att hitta svaren i sitt inre, och därmed finner man sitt eget sanna jag.

TEXT: KERSTI HILDING HANSEN FOTO & ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK/TT BILD

V i kan åstadkomma mycket själva i våra liv, men när vi växer i gemenskap med andra som förstår vad vi talar om, och som lider av samma eller liknande problem som vi själva – då kan det bli ett fantastiskt uppvaknande. Därför önskar Jai att hans bok *The ministry of I AM – En handbok i 12 steg som för dig hem till ditt sanna jag*, ska leda till en större rörelse. Han vill att människor tillsammans ska våga titta på sådant i sina liv som inte fungerar så bra. Han vet nämligen av egen erfarenhet att när

man gör det så förstärks och utvecklas det som faktiskt redan är bra.

– Jag har skapat en modern version av tolvstegsprogrammet med perspektivet hämtat från *En kurs i mirakler*. Tolv steg som ska fungera som en guide till att lysa upp i mörkret. Stegen är menade att hjälpa oss att ta oss igenom egots röst som talar om för oss att vi inte är bra nog, att vi är misslyckade eller att det är något fel på oss, säger Jai.

Tolvstegrörelsen har hjälpt miljoner människor över hela världen, sedan

starten på 1930-talet i USA. *En kurs i mirakler*, också känd som ACIM är en numera klassisk bok för självstudier i andlighet, där förlåtelse är ett centralt begrepp. Jai bestämde sig för att skapa en modern version av tolvstegsprogrammet i kombination med ACIM.

– Jag hade inte varit där jag är idag utan tolvstegsprogrammet. För 25 år sedan gick jag in i behandling för mitt alkoholberoende, och har varit nykter alkoholist sedan dess, säger Jai.

Gick i terapi

På den tiden var han som han själv säger en superateist. Vetenskapen var hans religion: "Det jag inte såg fanns inte."

– Bara jag hörde talas om Gud eller Jesus blev jag allergisk, jag tyckte att

Det här är Jai

Ålder: 59 år.

Familj: Frun Samya, fyra vuxna barn, fyra barnbarn.

Bor: I Blentarp.

Gör: Andlig coach och terapeut, kursledare, utbildningsansvarig.

Kontakt: jai@loveit.se

Telefon: 0735 344 550.

Aktuell: Med boken *The ministry of I AM – En handbok i 12 steg som för dig hem till ditt sanna jag*.

Motto: "I oss själva kan vi komma ganska långt – i gemenskap med andra tar vi oss hela vägen."

Jai Thornell vill få oss att må bättre med hjälp av ett själsligt uppvaknande i tolv steg.



Vinn boken!

Tillsammans med Love it/The Ministry of I AM
lottar vi ut tre exemplar av boken
*The ministry of I AM - En handbok i 12 steg som
för dig hem till ditt sanna jag. Allt du behöver göra för
att delta i tävlingen är att svara rätt på den här frågan:*

Hur många steg guidar dig hem
till ditt sanna jag, enligt Jai Thornell?
A. 10 B. 11 C. 12

Tävla på Näras hemsida: www.tidningennara.se/tavla.
Du kan också tävla via vykort. Sänd det till
Nära "12 steg", Box 501122, 202 11 Malmö.

Senast den 29 mars behöver vi ha ditt svar.

Genom att delta i denna tävling accepterar
jag villkoren som står i
redaktionsrutan.

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, dvs 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, 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 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.

KÄLLA: BOKEN THE MINISTRY OF I AM

När du gått de tolv
stegen i Jais program
när du ett själsligt
uppvaknande och ser
ditt sanna jag.

människor som lutade sig mot religionen var svaga. Jag var allt annat än andligt orienterad.

På mötena i tolvstegs rörelsen var det inte så mycket prat om tro, det var och är ett andligt program, men man får själv definiera vad andlighet är. Ingen styr och ingen pådyvlar andra sina åsikter, andligheten handlar mer om hur man betar sig mot sig själv och andra.

– Men jag mötte människor i programmet som hade hittat sin andlighet och jag såg att de verkade må väldigt bra. Sådär bra ville jag också må.

Healingen – en vändpunkt

I öppenvårdsbehandlingen hos sin terapeut tog Jai upp sina problemformuleringar kring andligheten och fick höra några kloka ord som han sedan dess har burit med sig: "De religiösa behöver andligheten, men de andliga behöver inte religionen." Den innebörden blev en dörröppnare.

En dag klev Jai in i en new age-butik och från en hylla ramlade det ut en bok rakt i hans öppna famn. Det var en bok om healing skriven av ett engelskt medium vid namn Betty Shine. Där och då startade hans andliga resa. Han beställde tid hos en healer, och när han efter en stund fick höra henne berätta saker ur hans liv som hon omöjligtvis kunde känna till blev han djupt berörd. Jai förstod att det fanns något som var mycket större!

– Mitt sökande började inom healingen och det mediala för att hitta det som inte kunde ses. Jag gick en utbildning i tidigare liv-terapi. Andra sidan, döden och helandedimensionen tog mitt hela fokus.

Idag, 25 år senare, är Jai Thornell en av Sveriges främsta andliga förgrundsfigurer. Hans övertygelse om att alla människor är mediala och intuitiva kan ha sin grund i att hans eget andliga uppvaknande krävde en del hjälp på traven innan

det manifesterade sig fullt ut.

Med glädje i rösten berättar Jai att cirka 100 personer har gått hans distansutbildning *Soul manifestation coach*, och många av dem har startat både bokcirklar och tolvstegsmöten runt om i Sverige för att tillsammans med andra sökare hjälpas åt att manifesteras fram själen.

– När vi själva ställer oss åt sidan då kommer själen fram. Och när vi människor vaknar, då vaknar världen. ■

Skillnaden mellan ett vanligt 12-stegsprogram och I AMs 12 steg

Runt om i hela världen besöker mer än två miljoner människor dagligen självhjälpsgruppen tolvstegsprogrammet, där var och en berättar hur man har det just nu och där man tillsammans avslutar mötet genom att hålla varandra i händerna och ber sinnesrobönen. *The ministry of I AMs* 12 steg vill skapa samma gemenskap för människor som nödvändigtvis inte har ett beroende eller en medberoende-problematik och där man talar om insikter kring verktyg som kan ge sann frid, hälsa och lycka.

Jais syfte med de 12 stegen

- Få människor att våga söka själens röst inom sig.
- Lära ut hur man skiljer på egots röst – och själens.
- Ge verktyg för att människor ska ta sig igenom egots röst (som inte alltid vill oss väl).
- Ge oss en guide som lyser upp vår väg i mörkret så vi kan hitta frid och lycka.
- Hjälpa oss att hitta en gemenskap med andra.
- Skapa forum för att jobba med egot – och själen.
- Att det ska vara öppet för att tolka de tolv stegen utifrån livssituationen man befinner sig i.

"Jag har skapat en modern version av tolvstegsprogrammet"

Så här gör du om du vill starta en egen studiegrupp eller bokcirkel!

- **Gå in på hemsidan** <https://www.loveit.se/sv/ministry-of-i-am/>
- **Kontakta gärna** Jai för att be om råd.
- **Använd mötesmaterialet** som finns i boken.
- **Bestäm vem som ska inleda** mötet.
- **Börja med att läsa** de tolv stegen högt.
- **Dela insikter** med varandra.
- **Fokusera på det** som är utvecklande.
- **Ära varandra** genom att inte avbryta någon eller kommentera.
- **Stanna kvar i dig själv** oavsett vad som sägs, och lyssna. Det är den personens delning och låt hen äga den.
- **När man gått** laget runt avslutar mötesledaren genom att påminna alla om anonymiteten för gruppen samt ber alla resa sig och tillsammans fatta tag i varandras händer.
- **Läs sinnesrobönen** högt, gemensamt.
- **Vill du hellre starta en bokcirkel** så kan du samla människor och studera boken tillsammans i grupp.