

12 punkter värda att tänka på i arbetet med sig själv

Inledning

Vi befinner oss alla på olika ställen i livet, både till det yttre och i det inre. Vi är alla helt unika, det finns ingen som är precis som du eller som jag – ingen som har fått exakt samma förutsättningar och erfarenheter i livet. Vi människor har behov och önskningar som skiljer sig åt en hel del. Ändå har vi alla även mycket gemensamt. I normala fall vill vi *må bra* – känna oss delaktiga i ett socialt sammanhang, känna mening med livet, känna oss sedda och behövda, känna omtanke och vänlighet, känna att vi har kontakt med andra och att vi har vänner samt att vi betyder något för andra och att vi har något att tillföra i olika sammanhang.

Vi förmodligen mer beroende av våra känslor än vad vi till vardags tänker på när det gäller vårt mående. Att få ordning på sina känslor är inte alltid lätt, speciellt inte när vi befinner oss i situationer eller perioder som är svåra på ett eller annat sätt, t.ex. p.g.a. sjukdom eller att något mycket tråkigt har hänt eller att man saknar inspiration och livsglädje. Sådana perioder kommer då och då i livet för de allra flesta av oss, förmodligen för alla. Därför kan det vara bra att öva sig inför sådana perioder och försöka förbereda sig för att på så sätt ha en större chans att kunna hålla sig på "rätt köl" och inte förlora fotfästet eller hamna helt under isen när vi möter någon av livets motgångar.

Hur ofta tränar vi medvetet vårt sätt att tänka så att vi ska fyllas av mer positiva och behagliga känslor och vara mer avslappnade samt i harmoni med oss själva? Går det att träna sådant? Är det i så fall värt att göra en sådan träning regelbundet för att på sikt uppnå positiva resultat? Det kan åtminstone vara värt att FÖRSÖKA om man känner inspiration för det. Tänk om det ger önskvärda effekter! D.v.s. att vi får ett bättre och stabilare mående oavsett vad som händer runt omkring oss.

De 12 punkter som följer nedan kan enligt min erfarenhet vara värda att tänka på i arbetet med sig själv för att bli mer stabil och positiv till livet. Men det finns så klart många andra möjliga "punkter", sätt eller metoder att använda. Du kanske vill skapa din egen lista med "livsråd" som är intressanta och värdefulla för dig – dela den i så fall gärna med andra. Det kan vara bra om man är flera som hjälps åt och stöttar varandra i arbetet med att nå en bättre psykisk, fysisk och social hälsa. Rätt svåra saker kan det vara och framförallt väldigt omfattande och viktiga.

Punkterna som jag valt bygger till stor del på författaren Martinus omfattande analyser av livet, vilka är grunden för hur jag ser på världen, min omgivning och mig själv. Efter listan med punkter kommer därför en i introduktion till några av Martinus livsanalyser samt några ord om hans liv. Därefter finns beskrivningar till varje punkt. Kanske någon eller några av punkterna kan vara till glädje även för dig kära läsare, oavsett om du känner Martinus världsbild sedan tidigare eller inte, det är i alla fall min förhoppning!

12 punkter värda att tänka på i arbetet med sig själv

Allt vi möter, "livets tal" – Ger oss lärdomar och övningsmöjligheter

1. De vi möter handlar efter sina erfarenheter och måste därför vara precis som de är för tillfället.
2. Det vi möter i vardagen utgör bra övningsmöjligheter i t.ex. *ödmjukhet* och *förlåtelse*.

3. Allt vi möter kan ses som "livets tal", vilket får oss att utvecklas steg för steg över tid.

"Älska sin nästa som sig själv" – Lagen för tillvaron

4. Det är klokt att stötta sig själv och försöka ta hand om sig själv både fysiskt och psykiskt.

5. Det är klokt att försöka stötta, tjäna och hjälpa andra så mycket som möjligt.

6. Det är klokt att vara varsam med naturen och tänka på miljön i sina handlingar.

Förändringar, utmaningar, problem och kriser är naturligt – Acceptans och tillit

7. Det är helt naturligt att göra misstag och att i perioder ha problem i sitt liv – vi är inte färdig-utvecklade som människor än och är därför ännu "omogna" på olika sätt, vilket ger oss utmaningar.

8. Det är helt naturligt med svårigheter, problem och stora utmaningar i vårt samhälle – det befinner sig än så länge till stora delar på ett omoget stadium i förhållande till hur det ska bli i framtiden.

9. Det är helt naturligt med svårigheter, problem, kriser och krig för dagens mänsklighet – nationalismen och självisheten är ännu mycket starka i förhållande till fredsförmågan i världen.

Våra vägar till att nå en perfekt fred och harmoni – Med möjlighet att be om hjälp

10. Vi kan se på vår utveckling som en inre resa – en lång och långsam resa i vilken mycket pågår och håller på att ändras i våra nuvarande liv.

11. Vi kan öva oss i att vara medvetet närvarande – leva i nuet, vara tacksamma för det vi har, andas lugnt, njuta när det går, vara uppmärksamma på andras och våra egna känslor, reflektera över livet.

12. Vi kan alltid be om hjälp, stöd och vägledning – "vit magi" – "ora et labora"

Strax följer förklaringar till hur jag ser på dessa punkter samt hur jag försöker använda dem i vardagen. Men för att göra förklaringarna rättvisa behövs först en introduktion till Martinus syn på vad vi som levande väsen består av och hur vår utveckling i den fysiska världen fungerar, enligt hans omfattade världsbild.

En introduktion till Martinus syn på vår inre struktur och utvecklingen

Alla Martinus förklaringar och analyser om livet har sitt ursprung i hans stora intuitionsförmåga, vilken aktiverades i honom efter mycket intensiva inre upplevelser i mars 1921. Enligt Martinus kommer alla i framtiden att genomgå liknande upplevelser och på så sätt få tillgång till ett intuitionsbaserat "klarseende" med vilket vi kommer få svar på livets stor frågor. Men denna förmåga har vi inte ännu.

De svar eller livsfacit som Martinus menar att han fick till sig via intuitionen, bearbetade han sedan, för att göra intelligensmässiga analyser av livet passande för "moderna människor". Moderna självständigt tänkande människor önskar ju vanligtvis detaljerade förklaringar istället för att blint tro på dogmer av olika slag. Att förklara och sätta in kärnan i kristendomen i ett logiskt sammanhang byggt på intelligensmässiga analyser och en intuitionsbaserad världsbild var Martinus livsgärning. Vi

kan nämna att även flera stora forskare inom naturvetenskapen har haft en speciell relation till intuition, t.ex. Einstein.

”Det enda verkligt värdefulla är intuition.” (Albert Einstein)

En viktig grund i Martinus intuitionsbaserade världsbild är att vi består av mer än vår fysiska kropp – han menar att vår kropp kan ses som ett ”verktyg” för att vi ska kunna leva här i den fysiska världen. Lite förenklat kan man säga att Martinus beskriver att vi består av vår fysiska kropp, vårt medvetande och vårt jag.

Vår kropp är kopplat till vårt medvetande via nervsystemet. Enligt Martinus är hjärnan en slags relästation som överför tankar, känslor, upplevelser och minnen mellan det fysiska och psykiska, alltså mellan vår kropp och vårt medvetande. Han menar således att man kan betrakta vår hjärna och övriga nervsystemet som en mycket avancerad ”apparat” som fungerar som ett mellanled mellan vårt psyke eller medvetande och vår fysiska kropp.

Enligt Martinus förklaringar är det inte hjärnan som är upphovet till vårt medvetande. Vårt medvetande existerar helt oberoende av vår fysiska organism. Men självklart är vi beroende av att vårt nervsystem fungerar som det ska för att vi ska kunna leva vid våra sinnens fulla bruk här i den fysiska världen. Skulle vår hjärna få en allvarlig skada påverkar det i största grad vårt nuvarande liv.

Om det vore så att det var vår hjärna som var upphovet till vårt medvetande, skulle man kunna säga att vi är mycket avancerade ”maskiner”. I så fall skulle det vara rimligt att anta att man i framtiden skulle kunna skapa maskiner (datorer eller robotar) som har någon form av medvetande och på det sättet är levande. Men enligt Martinus analyser är detta en omöjlighet, för det är inte fysiska processer som ger upphov till ett medvetande utan ett medvetande som gör att det fysiska, t.ex. vår kropp, framstår som levande.

När vi är vakna kan man säga att vårt medvetande är i en slags symbios med vårt nervsystem (inklusive vår hjärna) – medvetandet verkar i nervsystemet och vi kan på så sätt styra vår kropp på ett sådant nära och precist sätt, att vi kan uppleva det som om vi är vår kropp. Kopplingen mellan vårt nervsystem och vårt medvetande är en slags tvåvägskommunikation: vårt nervsystem ger signaler till vårt medvetande som det får från våra fem sinnen samtidigt som medvetandet ger signaler till vårt nervsystem för att styra kroppen.

När vi sover djupt har stora delar av medvetandet lämnat kroppen tillfälligt, detta för att vårt nervsystem ska kunna återhämta sig på olika sätt. När vi dör lämnar vårt medvetande vår kropp för gott, men det betyder inte att vi som levande väsen upphör att existera, enligt Martinus förklaringar. Tvärtom, menar han att livet här i den fysiska världen är en slags skola vi behöver gå i, när vi tillfälligt lämnat vår verkliga hemmiljö – den andliga världen – för att göra en mängd olika erfarenheter, utvecklas och leva livet i den fysiska världen.

Vi vet att vi har tankar, känslor, upplevelser och minnen. Men vad består dessa av? Var finns de? Enligt Martinus analyser består vårt medvetande av en slags mycket fin form av elektricitet som han kallar *strålförmig materia*. En sådan ”elektricitet” finns i vårt nervsystem och även runt omkring oss i vår s.k. aura. Men på liknande sätt som vi inte märker att det finns en mängd radiovågor runt omkring oss, märker vi inte heller att vi har vårt egna fält av ”vågor” runt oss. Radiovågor, som t.ex. wifi utnyttjar, kan mätas och registreras av olika apparater, men ”vågorna” i vårt strålförmiga medvetande kan endast avläsas av den mest avancerade ”apparaten” på jorden – vår hjärna. Detta görs så effektivt och smidigt att vi upplever det som att vi är själva vår fysiska kropp.

Så långt har vi kortfattat beskrivit de ”materiella” delarna av oss:

- **Vår kropp** som beror på samspelet mellan fast, flytande och gasformiga materia, tänk t.ex. på hur lungorna tar upp syre från inandningsluften (gasformig materia) och som sedan via blodet (flytande materia) syresätter våra celler i vår kropp (fast och flytande materia). Utan detta helt fantastiska samspel mellan olika delar av vår kropp skulle vi inte kunna leva i den fysiska världen.

- **Vårt medvetande** som består av en slags elektricitet eller "vågor", även kallad *strålförmig materia*, är tätt kopplat till vår hjärna och vårt övriga nervsystem. På det sättet finns vi i vår fysiska kropp när vi är i vaket tillstånd. Samspelet mellan vårt medvetande och vår fysiska kropp är om möjligt ännu mer avancerat än de rent fysiska samspelet i kroppen.

Men det finns mer än vår kropp och vårt medvetande, enligt Martinus analyser av vår inre struktur... Nu kommer vi till ett område som inte är väl känt och än mindre väl utforskat av dagens vetenskaper, det ligger nämligen utanför vad vi direkt kan uppleva med dagens sinnen, menar Martinus.

Vårt strålförmiga medvetande är "nedåt" kopplat till hjärnan och övriga nervsystemet. Men "uppåt" är det kopplat till något Martinus kallar vårt "övermedvetande", som man kan se som den översta och mest finformiga delen av vårt medvetande. Även vårt övermedvetande består av strålförmig materia men av en sådan art att den ligger utanför det sinnliga, vilket betyder att det existerar bortom tid och rum. Det kan låta märkligt! Men märkliga saker finns i livet... Och vem kan påstå sig känna till exakt hur vårt allra innersta ser ut och fungerar? Enligt Martinus beskrivningar är vårt övermedvetande i sin tur sammankopplat, tonar in i, vårt *jag* som är vårt allra allra innersta. Enligt Martinus förklaringar är vårt jag helt immateriellt och därför evigt – tidens tand påverkar inte det som är immateriellt och finns utanför tid och rum, argumenterar han.

Martinus menade att han med sin stora intuitionsförmåga kunde "se" hur övermedvetandet är uppbyggt och hur kopplingen mellan övermedvetandet och jaget fungerar. I hans böcker finns många sidor med analyser av vårt övermedvetande, dess koppling till vårt jag och vårt medvetande samt hur ett levande väsen fungerar vad gäller upplevande och skapande av tankar. Samtidigt understryker Martinus att det endast är i analysen som man kan dela upp den innersta kärnan av ett levande väsen i olika beståndsdelar. I verkligheten är vårt jag, vårt övermedvetande och vårt medvetande en enhet – en evig *livsenhet* som man kan kalla vår ande. Vi ska inte fördjupa oss i detta här, men ändå lyfta fram en viktig slutsats som är helt central i Martinus världsbild och som i högsta grad hänger ihop med punkterna nedan, nämligen *reinkarnationsprincipen*.

Enligt förklaringarna från Martinus lever vi alla många liv i den fysiska världen – de kallas ibland för inkarnationer. Martinus utvecklingslära bygger på att vi omväxlande befinner oss i den fysiska världen och i den andliga världen för återhämtning mellan två "läsåår" i livets hårda skola. Efter att den så kallade döden inträffat får vi, efter en övergångsfas som kan vara mer eller mindre besvärlig, en fantastiskt skön "semester" i den andliga världen som kan ses som en slags avancerad VR-värld bestående av en mängd olika zoner eller delvärldar, uppdelade efter våglängder och intressesfärer. Martinus menar att vi i vår vildaste fantasi inte kan föreställa oss hur underbart det är i de högre andliga världarna. När vi känner oss mätta på allt det underbara i de andliga världarnas "paradis" och vill fortsätta livets äventyr i ett nytt kapitel av vår utveckling är det åter dags att inkarnera, d.v.s. att födas in i ett människofoster för att på så sätt gradvis gå in i den fysiska världen igen för ett nytt fysiskt liv.

Väl inne i en ny kropp börjar vi att uppleva i den fysiska världen igen. Där ändras vår kropp hela tiden, i början fort sedan i en långsammare takt, men på ålderns höst kan förändringarna gå fort igen. Även vårt inre ändras från starten till slutet av en inkarnation. Vårt medvetande utvecklas allteftersom vi lär oss nya saker och gör erfarenheter i livet. Enligt Martinus analyser lagras de förmågor och talanger vi övar upp när vi lever i den fysiska världen i vårt övermedvetande i något han kallar för

talangkärnor. Han menar att vi alla har "myriader" av talangkärnor i vår inre struktur från miljontals år av utveckling i den fysiska världen. Vissa av dessa talangkärnor styr funktioner i vår fysiska kropp andra har med våra övriga förmågor att göra, t.ex. vår musikaliska förmåga. Det är våra uppövade talangkärnor som avgör vad vi har lätt för och de ligger även till grund för en stor del av vår personlighet. Talangkärnor kan både byggas upp och brytas ner över lång tid. Även om detta gör Martinus intressanta och unika analyser i sina böcker.

Livet är helt fantastiskt, speciellt om man ser det i ett flerlivsperspektiv – för då kan både ljusa och mörka perioder ses som något värdefullt och gott på lång sikt. Martinus förklarar att vi liv efter liv lär oss nya saker och gör erfarenheter som är viktiga för vår framtid och fortsatta utveckling. Ur det perspektivet är även mycket svåra perioder väldigt betydelsefulla. De ger nämligen extremt viktiga erfarenheter som gör att vi i framtiden får en bättre förståelse för andra och en utökad förmåga att känna medlidande som i sin tur ligger till grunden för en större allkärleksförmåga som är själva grundbulten för det kommande "riktiga människoriket" på jorden.

Detta synsätt kan ge en mening och ett hopp för framtiden, trots alla stora problem och utmaningar som finns på jorden – både på individnivå, samhällsnivå och globalt. Liv för liv utvecklas vi och samtidigt utvecklas även de samhällen som finns på jorden, vilket gör att mänskligheten på lång sikt går mot fantastiskt ljusa tider, även om det idag kan se mörkt ut på många håll i världen och kännas sorligt när vi går igenom jobbiga händelser i vårt nuvarande liv.

Livet kan som bekant vara mycket hårt ibland – det kan kännas hopplöst, orättvist, väldigt trist och meningslöst. Enligt Martinus beskrivningar är det helt naturligt att i perioder ha svackor av varierande storleksgrad på det stadium vi nu befinner oss. Han menar nämligen att vi ännu är ofärdiga människor som står med ena foten i *djurriket* och den andra foten i det han kallar *det riktiga människoriket*. Vårt medvetande innehåller både djuriska eller själviska sidor och mänskliga eller osjälviska sidor. Det uppstår därför lätt konflikter i vårt inre mellan dessa sidor. Dessutom har vi en mängd gamla uppövade automatfunktioner som lätt slår på när vi hamnar i situationer av stress och press.

Det är ofta mycket svårt att vänja sig av med djupt ingrodda vanor, så som att kritisera andra eller att tycka synd om sig själv när vi stöter på en stor motgång, men på lång sikt är det möjligt genom utveckling i "livets hårda skola" och egen träning i att bli mer tolerant, förstående, fridfull och kärleksfull. Att bli medveten i vilka ovanor eller negativa tanke sätt man själv har, är ett stort och viktigt övningsområde för oss alla som längtar efter mer harmoni och stabilitet i livet.

Enligt Martinus beskrivningar av livet kan man säga att vi alla befinner oss på en *utvecklingsresa* som på mycket lång sikt har samma mål. Det är ett mål som ligger långt fram i tiden, många inkarnationer bort, men vi kan redan nu arbeta med oss själva på olika sätt för få mer harmoni i vårt medvetande och på det sättet komma lite närmare slutmålet, nämligen att vi ska bli hundra procent kärleksfulla fredsmänniskor med en perfekt själslig balans oavsett vad vi råkar ut för. Vi har med andra ord alla en del att arbeta med innan vi når ett sådant mål...

Lite längre ned kommer några tankar och råd om hur vi kan arbeta med oss själva för att på så sätt försöka gå i den riktningen i små, små steg. Råden kan även hjälpa till att "hålla sig på rätt köl" i svåra perioder för sådana kommer då och då in i våra liv. Men först följer ett avsnitt om Martinus och hans verk för att ge ännu lite mer information om varför hans omfattande världsbild är värd att studeras.

Om Martinus och hans författarverk

Martinus växte upp under enkla förhållanden på landet i Danmark hos fosterföräldrar då hans mor inte kunde ta hand om honom. Han fick en grundläggande skolgång under några år och började tidigt att arbeta som dräng och blev senare mejerist. Martinus var även i en kort period nattvakt och brevbärare. Som 30-åring bodde han i Köpenhamn och jobbade på ett mejerikontr.

Av en arbetskamrat fick han höra talas om en bok som bland annat handlade om reinkarnation och meditation. Martinus visste inget om dessa saker, men han tyckte det lät spännande och undrade om han fick låna boken. Kollegan hade själv lånat boken av en vän, som kallades Lasse. Martinus besökte senare Lasse och fick se att han hade en mängd böcker om filosofi och teosofi. Innan Martinus lämnade Lasses hem med boken han fått låna, sa Lasse "Du kommer snart att bli min lärare" – vilket Martinus tyckte lät märkligt.

Genom att följa instruktioner i boken om enkel meditation fick Martinus mycket kraftiga andliga upplevelser vid två tillfällen. Dessa upplevelser gjorde att han senare fick en helt ny och mycket märklig förmåga. Han kallade den för en *intuitionsförmåga* och även för ett *kosmiskt medvetande*. Martinus märkte att han med denna nya intuitionsförmåga plötsligt kunde få svart på en mängd frågor om livet. Svar som ingen annan människa kunnat ge honom eftersom de till stora delar är helt unika.

Lasse, som var mycket beläst inom religion och filosofi, blev mycket intresserad av att höra om Martinus upplevelser och de svar Martinus kunde ge på olika existentiella frågor. De träffades nästan dagligen under ett års tid för att prata om livet och diskutera hur de kunskaper Martinus besatte skulle kunna göras tillgängliga för andra.

Martinus började så småningom göra symboliska bilder på olika "livsprinciper", skriva om det han upplevde samt göra "kosmiska analyser" av livet samt hålla föredrag för människor som var nyfikna på hans förklaringar. Detta kunde han sedan göra på heltid resten av sitt liv på grund av ekonomiskt stöd från vänner som satte ett stort värde på den världsbild som Martinus förmedlade.

Genom att bearbeta sina intuitiva kunskaper om livet till intelligensmässiga tankekedjor kunde Martinus skapa kosmiska analyser om den psykiska världen, vår inre struktur som levande väsen, vår utveckling genom reinkarnation, kristendomens kärna, mörkrets mission, framtiden på jorden m.m. Dessa analyser kan ge mycket stöd och hopp i livet för alla som tycker att de verkar intressanta och är villiga att sätta sig in i dem.

Sammanlagt blev det 100 symbolbilder, flera tusen sidor boktext, mängder av artiklar och hundratals föredrag i framförallt Danmark och Sverige. De mest omfattande böckerna heter *Livets Bog* (sju delar) och *Den Eviga Världsbilden* (5 delar). Den övergripande titeln på alla hans symboler, böcker, artiklar och föredrag går under namnet *Tredje Testamentet*.

Martinus kallade sitt verk för en andlig vetenskap och även för en fortsättning av kristusmissionen eftersom han gjorde många analyser av kärnan i kristendomen samt kom med förklaringar till sådant som enligt honom är vanliga missförstånd inom den kristna tron. Genom Martinus intelligensmässiga förklaringar behöver man inte längre tro för att kunna ta till sig kärnan i kristendomen och försöka praktisera den i sin vardag.

Det finns inget medlemskap eller någon form av ceremonier kopplat till Martinus verk. Allt är öppet och fritt för dem som vill studera hans analyser av livet. Böcker och symboler finns att gratis undersöka på www.martinus.dk.

Nu följer förklaringar till alla punkterna samt motivation till att försöka använda dem i sin vardag.

Förklaringar till de 12 punkterna

Förklaringarna som följer nedan bygger på att vi består av mer än vår fysiska kropp samt att vi lever många liv i den fysiska världen för att därigenom utvecklas på olika sätt.

1. De vi möter handlar efter sina erfarenheter och måste därför vara precis som de är för tillfället.

Alla människor vi möter har sina bakgrunder och har gjort sina egna erfarenheter, vilket format dem och deras syn på livet, under många inkarnationer. Detta gäller naturligtvis även för oss själva. Vi handlar alla efter våra erfarenheter. Därför finns det egentligen ingen anledning till att döma eller kritisera någon. Men däremot kan det vara viktigt att försöka bedöma vad människor som vi möter har för karaktär och bakgrund – en sådan bedömning kan hjälpa oss att vara mer förstående och toleranta gentemot andra. Det är viktigt att försöka sätta sig in i andras situationer, ”vara i andras skor”, för att kunna undvika att känna irritation eller antipati gentemot en människa som man inte är på samma våglängd med.

Man kan försöka att tänka på följande sätt: Människor jag möter kan inte vara på ett annat sätt än de för tillfället är. Vi har alla våra starka och svaga sidor. Vi är alla partiska och subjektiva, hur objektiva vi än känner oss. I framtiden kommer vi alla att bli färdiga människor – perfekta fredsväsen i alla situationer, men sådana kan vi inte vara nu eftersom vi ännu inte är färdigutvecklade som människor.

Det är inte sannolikt att detta tänkesätt hjälper om man hamnat i ett tillstånd där man kokar av ilska och är mycket upprörd. I sådana lägen brukar man inte kunna tänka klart och inte vara mottaglig för resonerande tankegångar. Men när den värsta upprördheten lagt sig, eller när man lugnat sig från att ha varit arg och irriterad, då kan man gå igenom situationen i sitt inre och steg för steg försöka bearbeta vad som hänt och samtidigt hela tiden tänka ”alla handlar efter sina erfarenheter, alla måste vara precis som de är för tillfället – även jag”. På det sättet kan man lättare förlåta både andra och sig själv för det omogna sätt man agerat på.

Hela Martinus världsbild är ett stort försvar för alla levande väsen. Enligt hans utvecklingslära har vi alla varit ”djävlar” tidigare i vår utveckling och är nu på väg att utvecklas till ”änglar”. För tillfället har de flesta av oss drag från båda dessa ytterligheter.

Ett passande citat till punkt 1 kan vara »*Den som är ren, kasta den första sten'*« (modern form av Joh. 8:7). Alltså, innan vi ”kastar” kritik eller irritation mot en människa, bör vi tänka till och se till vårt inre. Har även vi sidor i oss som inte är perfekta? Har även vi gjort mer eller mindre okloka uttalanden eller handlingar i vårt liv? Ja, säkerligen är det så! Alltså är det bättre att försöka visa förståelse och öva sig i tolerans – både gentemot andra och sig själv – än att kritisera andas och sina egna tillkortakommanden.

2. Det vi möter utgör bra övningsmöjligheter i t.ex. *ödmjukhet och förlåtelse*.

”Övning gör mästaren” säger ett gammalt ordspråk. Det bör gälla även våra psykiska förmågor – t.ex. hur vi lyckas kontrollera våra tankar och känslor. Att kontrollera sina tankar och känslor, hålla sig lugn, vara tolerant och ödmjuk, kunna reflektera över svåra situationer samt försöka att vara i balans vad som än händer, är kanske det svåraste som finns och samtidigt det viktigaste att öva på för framtiden, enligt Martinus förklaringar. Han menar nämligen att det stora målet med vår utveckling är att vi ska bli moraliska genier. Här har vi alltså ett väldigt övningsområde för lång tid framöver.

När det gäller områden som humanitet, förmågan att känna medlidande med andra, förmågan att förlåta m.m., menar Martinus att de till stor del är beroende av mängden livserfarenhet man har med sig från tidigare liv. Generellt gäller att ju längre man vandrat på lidandes väg desto större förmåga har man att känna medlidande med andra, att förstå andra, att sätta sig in i andras svåra situationer, att förlåta samt att "älska sin nästa" – både människor och djur, naturen samt sig själv (mer om det i punkterna 4-6).

Oavsett vad vi har för förmågor och erfarenheter med oss från tidigare liv, har vi alltid gott om övnings- och träningsmöjligheter i vår vardag, om vi väljer att se det vi möter på det sättet. Att påminna sig själv om möjligheten och vikten av att öva tolerans och ödmjukhet i vardagen är bland det bästa vi kan göra för oss själva. Men hur ska man öva och på vad? Det är högst personligt vad man behöver öva, hur man vill lägga upp det och vad man vill fokusera på. T.ex. kan de 12 punkterna som här beskrivs utgöra en bas för en daglig mental övning, det är så de är tänkta att användas. Men självklart kan du själv sätta upp de mål och områden du vill fokusera på i din vardag eller ha med dig citat som känns relevanta och viktiga för dig. Sedan gäller det att flera gånger om dagen gå igenom dessa punkter/citat/områden för sig själv och försöka koppla dem till vad som hänt eller händer i ens medvetande.

3. Allt vi möter kan ses som "livets tal" vilket får oss att utvecklas steg för steg över tid.

Allt vi möter, från vaggan till graven under en mängd inkarnationer, kallar Martinus för "livets tal" i sina böcker. Tack vare allt vi möter omformas vi, liv för liv, från att som nu vara *sfinxväsen*, med både djuriska och mänskliga anlag, till att bli perfekta fredsväsen, färdiga människor eller *kristusväsen*.

Genom denna långa utveckling går vi alltså från att mer eller mindre leva efter principen "*öga för öga*" till att helt och hållet leva efter principen "*vända den andra kinden till*" och "*älska vår nästa*". Det vill säga om vi möter en självisk sida hos ett medväsen kan vi motstå att ge igen med samma mynt och istället använda en mänsklig sida och utstråla förståelse och vänlighet. På det sättet omvandlas vårt medvetande från att delvis vara ett *försvarsmedvetande* till att bli ett hundra procentigt *fredsmedvetande*. En sådan omvändning tar tid och går inte helt smärtfritt, vilket är helt naturligt – det är en mängd talangkärnor som behöver brytas ned i vårt övermedvetande samtidigt som helt nya behöver byggas upp.

Endast vackra ord om förlåtelse och fred får inte en person med mycket hat och krigiska tendenser i sig att bli fredlig, det krävs något annat, nämligen att man själv får uppleva konsekvenserna av det hat och den ofred man spridit runt omkring sig under lång tid. Först när man verkligen börjar att länga efter en inre och yttre fred är man redo att ta till sig olika typer av teoretisk fredsundervisning.

Livets tal är ibland hårt och kan dessutom vara svårt att förstå. *Varför blev jag sjuk? Varför är jag arbetslös? Varför fick jag kritik? Varför stals min cykel? Varför är hon orättvis mot mig? Varför betar han sig illa mot mig? ...* Hur kan vi tolka och förstå livets tal? Det kan vara svårt eller närapå omöjligt när man befinner sig mitt i ett stort problem eller ett smärtsamt lidande, men kanske att man i efterhand kan börja ana vad det egentligen handlar om.

Finns det en mening med att jag möter det jag möter? Är det något som jag kan lära mig av det som hänt eller som nu pågår? Kan det finnas något som jag själv gjort eller tänkt tidigare som kan ha fört mig in i den aktuella situationen? Kan det på lång sikt rent av vara bra för mig att få dessa smärtsamma upplevelser nu? Sådana frågor kan vara svåra att ta till sig i vardagen. Genom att studera Martinus analyser av livet kan det bli något lättare att fundera kring sådana frågor för att, om inte direkt när situationen inträffar så i alla fall i efterhand, kunna gå igenom en svår situation och

bättre förstå den, det är i alla fall min erfarenhet. Själva grundlösningen är att se livet både ur ett **reinkarnationsperspektiv** och ett **undervisningsperspektiv**, då är det mycket som faller på plats och blir möjligt att hantera på ett balanserat sätt.

Om man har sådana frågor med sig i sin vardag tillsammans med flerlivsperspektivet, kan även svåra möten bli något intressant och spännande med olika detaljer att ta till sig och fundera på – *”Finns det något jag kan lära mig av denna situation?”*. Men bara för att man har detta perspektiv, behöver det inte betyda att man alltid förstår livets tal eller dess mening direkt. Vissa saker kan vi förmodligen förstå först någon gång i framtiden. Fast redan nu kan vi börja att försöka *lyssna* på livets tal, både när vi är i kontakt med andra människor och även i förhållande till oss själva.

Att *”lyssna”* inåt kan vara nog så viktigt som att *”lyssna”* på det vi möter i livet. Vad har jag för behov just nu? Vad vill jag med mitt liv? Vad längtar jag efter? Vag säger mitt samvete? – är exempel på frågor man kan ställa sig då och då för att ta chansen att verkligen känna efter och lyssna till sitt inre.

För Martinus är citatet *»Låt oss göra människor till vår avbild, till att vara oss lika«* (Mos. 1:26) av mycket stor vikt. Han återkommer ofta till detta citat i sina böcker, artiklar och föredrag. Han menar nämligen att vi jordmänniskor omvandlas från *”djur”* (långt tidigare i vår historia), till *”sfinxsväsen”* (där vi befinner oss idag) och nu håller på att omformas till att bli hundra procent fredsväsen eller *”kristusväsen”*. Det är denna enorma utveckling av både medvetande och organism som *livets tal* ger oss i små utvecklingssteg under årmiljoner. Vi har kommit en bra bit på väg, men ännu återstår många liv i den fysiska världen innan vi når målet, d.v.s. innan vi blir färdigutvecklade fredsmänniskor.

Som sagt, så är det helt naturligt att det i en sådan gigantisk process, som vi nu är i slutfasen av, gör ont ibland. Det kan handla om fysisk smärta eller psykisk smärta så som sorg, ångest, ensamhet, skam, martyrskap och otrygghet. Att förklara lidandets och mörkrets mission var enligt Martinus en av hans allra viktigaste uppgifter – det gjorde han både i text, tal och bild med så kallade symboler.

Martinus menar vidare att vi inte ska känna oss orättvist behandlade eller som martyrer – bittra känslor riskerar att skapa ohälsa i oss på olika sätt om vi bär på dem under en längre tid. Hur konstigt det än kan låta menar Martinus att livet vet vad vi behöver uppleva för att komma vidare i vår utveckling. Alltså, det vi möter är till för att hjälpa oss på lång sikt, hur ont det än gör när vi i perioder går igenom ett mörkt öde. (Se mer om detta under punkt 12.)

4. Det är klokt att stötta sig själv och försöka ta hand om sig själv både fysiskt och psykiskt.

Det kanske kan låta fånigt att man ska stötta sig själv, men det är otroligt viktigt. Om vi ständigt kritiserar oss själva och känner oss *”små”* eller värdelösa är risken stor att vi lätt tappar balansen och blir irriterade eller arga på andra i vår närhet. När vi är i harmoni, avslappnade och känner oss tillfreds med oss själva har vi betydligt bättre chanser att hålla oss på *”rätt köl”* och parera kritik, stress, vrede, förtal, kränkningar etc. Därför är det extremt viktigt att vi känner på djupet att vi är värdefulla som människor, precis som alla människor är värdefulla – alla har samma människovärde. Men vad kan man göra om man verkligen känner sig misslyckad och värdelös? Då kan man t.ex. prova med följande *”mantra”*: *Jag känner mig värdelös, men jag är ändå värdefull. Jag må vara värdelös på det mesta, men jag är ändå värdefull inners inne. Alla är lika värdefulla ur ett kosmiskt perspektiv! Alla jordmänniskor är ofullkomliga och behöver utvecklas, så även jag.*

Även på denna punkt kan Martinus analyser av livet och vår inre struktur vara till stor hjälp på flera sätt. Genom att studera hans utvecklingslära och förklaringar av vår inre struktur kan man få en

teoretisk förståelse av att vi alla måste vara precis så som vi för tillfället är. Liv efter liv har vi byggt upp egenskaper, förmågor, livsmönster m.m. som ligger lagrade i vårt övermedvetande som talangkärnor. Det kan ta mycket lång tid att ändra på dessa, speciellt eftersom vi har varit beroende av dem under många tusen år. Men det går att ändra sin personlighet, i små, små steg och på lång sikt.

När det gäller att ta hand om sig själv finns en mängd saker att tänka på. T.ex. är det viktigt att vi äter och dricker sådant som passar för vår kropp. Generellt menar Martinus att det bästa är att äta en växtbaserad kost och att undvika alla typer av "droger" – även alkohol och tobak. Som vegan eller semivegan (en växtbaserad kost med några få inslag av mejeriprodukter eller ägg ibland) är det mycket viktigt att ta B12-vitamintillskott regelbundet. Frukt och grönsaker av olika slag är bra visat av forskningen. Ekologiska produkter är förstås att föredra om man har en ekonomi som tillåter det.

Lika viktigt som att äta en passande kost är det att röra på sig regelbundet, antingen med promenader eller någon form av träning. Både en bra kondition och en viss muskelträning hjälper till att behålla det fysiska välbefinnandet. Försök att få in rörelse av olika slag i vardagen. Förutom att en daglig fysisk aktivitet är bra för kroppen så är det även bra för nattsömnen.

Vi behöver sova bra för att kunna må bra den tid vi är vakna. Om vi då och då får för lite sömn är det inte hela världen, men det är viktigt att försöka ta igen förlorad sömn när det är möjligt och generellt ta sovandet på allvar. Martinus råd vad gäller sömn är att försöka ordna sitt liv på så sätt att man inte behöver använda väckarklocka förutom i undantagsfall. Det vill säga att man bör somna i så pass god tid, att man kan vakna utvilad utan att väckas av ett larm.

Utöver en sund självkänsla (vi är alla värdefulla), en bra kost, fysisk träning av olika slag och goda sömnvanor är det viktigt att man tar ansvar för sina övriga behov så att de tillfredsställs på ett givande sätt. Dessa behov kan variera mycket från person till person. Fundera på vilka behov du har i nuvarande livsfas och försök att hitta vägar fram till att få dem uppfyllda.

Ett behov som förmodligen vi alla har på ett eller annat sätt är att ha ett socialt liv. Önskad ensamhet eller avsaknad av vänner kan skapa nedstämdhet och passivitet som i sin tur ger mer av ensamhet o.s.v. En sådan nedåtgående spiral kan vara svår att bryta, men det gäller att försöka på olika sätt för en social ohälsa kan påverka vårt mående på ett mycket negativt sätt om den får pågå under en lång tid.

När det gäller det sociala livet kan behoven se väldigt olika ut. Man måste inte ha en massa vänner, gå på fest då och då och ha en eller flera partners för att må bra. För vissa räcker det med att ha några få vänner som man har kontakt med ibland för att det sociala behovet ska täckas. Även på detta område, kanske speciellt här, gäller det att inte jämföra sig med hur andra har det. Man får försöka hitta en nivå som passar ens egna behov utan att känna press eller stress från andra eller sig själv.

Sist men inte minst, när det gäller att ta hand om oss själva: Motivation är *A och O*. Vill man uppnå en förändring till det bättre i sig själv är det viktigt att hitta ett sätt att motivera sig själv. Hur man gör det kan variera. Ett sätt är att försöka tänka på framtiden, tänka långsiktigt – "det kommer att bli bra i framtiden", "efter regn kommer sol", "motgångar är bra övningsmöjligheter", "motvind behövs för att kunna njuta av medvind" m.m. och hitta mål som man känner inspiration för. Samtidigt är det viktigt att försöka njuta av det vi har just nu och känna tacksamhet i vardagens små guldgrubbor, det kan ge livsglädje och motivation.

5. Det är klokt att försöka stötta, tjäna och hjälpa andra så mycket som möjligt.

Att tycka om människor som är vänliga och positivt inställda gentemot oss själva är inte svårt. Desto svårare är det med människor som är otrevliga eller negativa mot oss. Där har vi ett mycket stort arbetsfält, menar Martinus. Då kan man ta hjälp av punkterna 1-3 ovan. Samtidigt är det ju så att man inte är på samma våglängd med alla människor. I vissa fall får man helt enkelt acceptera att det är svårt att samarbeta eller att ha en samvaro med vissa individer – det kan t.ex. vara på jobbet eller i släkten. Då kan det bästa vara att försöka att inte ha för mycket med varandra att göra, men samtidigt försöka sända positiva och vänliga tankar till de berörda personerna. Detta kallar Martinus för "vit magi", se mer under punkt 12 nedan.

Att hjälpa andra kan man göra på en mängd sätt. Enligt Martinus utför vi "den allra högsta formen av yoga eller den fullkomligaste träningen" när vi försöker hjälpa eller tjäna *vår nästa* på bästa sätt. Han menar vidare att vi bör ha denna tjänande inställning hela tiden i vårt medvetande.

Martinus breddar begreppet "vår nästa" på ett unikt sätt. I hans världsbild är även djuren vår nästa, vilket betyder att man enligt detta synsätt inte bör medverka, direkt eller indirekt, till att djur dödas eller far illa. Det gör man bäst genom att äta en växtbaserad föda och undvika produkter som påverkat djurs mående negativt. Även jakt och fiske är något Martnus avråder ifrån på grund av att det skapar lidande och död.

Även de organ, celler m.m. som finns i vår egen kropp är "vår nästa", enligt Martinus synsätt. Han kallar dem för våra mikroindivider och förklarar att vi har ett mycket stort ansvar för dessa. Det är alltså viktigt att ta hand om sin kropp på bästa sätt. Ge den tillräckligt med vila och sömn samt fysisk träning och en passande föda. Nikotin, alkohol och andra droger påverkar både de mikroindivider som finns i vår fysiska kropp och i vår psykiska struktur negativt, vilket på sikt kan ge allvarliga problem i nuvarande och kommande liv om dessa njutningsmedel används regelbundet under en lång tid.

Förutom fysisk hälsa och psykisk hälsa, påverkar även vår sociala hälsa vårt mående. Genom att vara vänlig och hjälpsam har man goda chanser att få och behålla vänner, vilket är värdefullt på flera sätt. Det lönar sig alltså att vara "god".

Det femte budet "*Du ska inte dräpa*" är för Martinus det viktigaste av de tio budorden. Enligt hans världsbild kan vi i verkligheten aldrig döda ett levande väsen, eftersom dess kärna är odödlig, men däremot kan vi sabotera för ett levande väsen genom att "dräpa" dess organism eller dess livsglädje. Här har vi ett stort arbetsfält på många olika sätt.

Förutom att vara allmänt vänlig och hjälpsam kan man förstås tjäna människor på många andra sätt. Man kan t.ex. i sitt arbete göra något som gagnar samhället eller kanske hela mänskligheten på sikt. Genom att arbeta hårt kan man alltså vara med att tjäna sina medmänniskor. Men samtidigt understryker Martinus att något av det viktigaste man kan göra för att vara med att skapa en bättre värld är att arbeta med sig själv för att på så sätt bidra till mer av fred på lång sikt. Här följer ett citat från Livets Bog i vilket Martinus belyser detta:

» ... tiden är inne för varje modern tänkande, intellektuell människa att börja förstå, att världsfreden inte är något som skapas utanför hennes eget inre genom världens politiker, på så vis att hon själv kan sätta sig ned och vänta att dessa individer en dag skall ha löst problemet. Den som så tror måste på det kraftigaste tillrådas att avvisa denna förespeglade uppfattning om sin egen situation. Hon måste fås att förstå, att den verkliga sanna freden uteslutande är något som kan skapas i hennes eget inre av henne

själv. I samma grad som detta inre är rensat från djuriska tendenser, vilket vill säga själviska principer, har väsendet blivit en cell i världsfreden. Världsfreden är nämligen en enhet, som endast och allenast kan byggas upp och vidmakthållas av celler, vilkas mentalitet eller inre för var och en i sig själv är absolut fred, osjälviskhet eller nästakärlek. Mänskligheten kan inte vänta sig någon verklig absolut fred, så länge den utgör en enhet bestående av celler (enskilda individer) som i sig själva mer eller mindre är "krigsceller" och således i motsvarande grad är ofredscentra, förföljare av sin nästas allmänna välfärd och normala hälsa.» (Martinus, från st 1733 i Livets Bog del 5)

Eller som jag brukar säga till mig själv: *Paco en mi, paco en mond'* (Fred i mig, fred i världen), d.v.s. att första steget är att försöka skapa fred i sig själv. En stor utmaning även det.

6. Det är klokt att vara varsam med naturen och tänka på miljön i sina handlingar.

Även naturen och själva jordklotet kan ses som "vår nästa" ur ett kosmiskt perspektiv. Genom att vara uppmärksam på hur man genom sitt levnadssätt påverkar naturen kan vi vara med att underlätta för kommande generationer på vår kära planet. Framförallt bör vi ställa om vår kost, våra resvanor, våra transporter, vår konsumtion samt vårt boende för att på så sätt ta hand om klimatet och naturen. En hel del kan man göra som individ, men ett stort ansvar vilar förstas på de politiker vi är med att rösta fram till makten. Sverige är ett litet land befolkningsmässigt, men vi kan ändå vara med att påverka i världen och vara ett föregångsland på olika sätt.

(På mycket lång sikt skulle Skandinavien kunna bli ett föregångsområde för mänskligheten genom att avveckla all köttproduktion och militarism för att på det sättet visa att en verklig fred är möjlig på flera plan i samhället. Martinus menar att Skandinavien kan komma att gå i täten i denna utveckling.)

Tilläggs kan att en ren och välmående natur i vår omgivning är viktigt även för oss själva. Vi är alla beroende av att en hälsosam luft att andas och ett rent vatten för bl.a. matlagning och vår hygien. Dessutom är det ju stärkande att vistas i en natur som är välmående.

7. Det är helt naturligt att göra misstag och att i perioder ha problem i sitt liv – vi är inte färdigutvecklade som människor än och är därför ännu "omogna" på olika sätt, vilket ger oss utmaningar.

Enligt Martinus analyser genomgår vi alla en utveckling från "ofullkomlighet" mot "fullkomlighet" vad gäller vårt medvetande. I dagsläget består vårt medvetande av både djuriska rester och nya humana förmågor. Martinus beskriver det som att jordmänniskan är "en sårad flykting mellan två riken" – nämligen djurriket och det han kallar för "det riktiga människoriket" i vilket alla är moraliska genier helt utan djuriska tendenser eller anlag. Martinus kallar oss jordmänniskor även för *sfinxväsen*. Så länge vi kan bli irriterade eller känna avundsjuka eller att vi ge oss själva och våra närmaste förmåner på andras bekostnad, har vi ännu ofärdiga sidor i oss. Sådana sidor är helt naturligt att ha för ett sfinxväsen, men på lång sikt måste de "slipas" bort.

Målet med vår utveckling är att vi ska göra oss av med alla våra själviska tendenser. Detta utvecklingsmål ligger långt in i framtiden, d.v.s. många liv framåt i tiden. Hur ska det gå till? Vad är det som gör att vi blir mer osjälviska och får en större medlidandeförmåga liv för liv? Det korta svaret är: "livets hårda skola" i vilken vårt eget lidande är en av de viktigaste beståndsdelarna. Martinus menar att lidandet är helt nödvändigt för alla ofullkomliga väsen, just för att det får vår humana

förmåga att växa. En sådan förmåga kommer i huvudsak inte till med hjälp av en viljestyrd träning, utan måste erhållas genom en mängd olika erfarenheter från många liv i den fysiska världen.

På latin finns uttrycket "*per aspera ad astra*" (genom svårigheter mot stjärnorna). Det beskriver bra vad som händer i oss varje gång vi går igenom en stor svårighet, för det är just genom svårigheterna vi får en växande medlidandeförmåga. Och med en allt större medlidandeförmåga närmar vi oss en "kosmisk glimt", enligt Martinus förklaringar och språkbruk.

När vi byggt upp en stor medlidandeförmåga och därmed en utvecklad allkärleksförmåga kommer intuitionsenergin automatiskt att göra intrång i vårt medvetande, vilket förr eller senare ger upphov till det Martinus kallar "en kosmisk glimt" som är en stark intuitionsupplevelse i vilken man t.ex. kan uppleva att man är odödlig eller att man levt förr. Han beskriver det som något helt fantastiskt att uppleva en kosmisk glimt samt vidare att dess verkan kan finnas kvar i många år i individens medvetande. I början kommer sådana starka intuitionsglimtar mycket sällan, en eller någon enstaka per liv, senare i utvecklingen kommer de allt oftare. När man så småningom fått uppleva flera starka kosmiska glimtar ("stjärnorna"), då är det inte långt kvar till den invigning som Martinus kallar "den stora födelsen" som ger individen ett "kosmiskt medvetande", vilket är det samma som en permanent förmåga att använda intuitionsenergin dagsmedvetet. När vi i framtiden genomgått "den stora födelsen" är vi enligt Martinus språkbruk färdiga människor och därmed moraliska genier.

Våra svårigheter och vårt lidande går i vågor, ibland känner vi oss nedstämda eller känner sorg eller har ångest eller väldigt ensamma eller har en fysisk smärta eller känner en stor skam för något eller något annat smärtsamt – ofta kan det vara en blandning av flera delar som gör att lidandet blir än värre. Efter en period av mörker, som kan pågå allt ifrån några dagar till många år eller stora delar av ett helt liv i den fysiska världen, följer till slut en ljusare period – det är lika säkert som att det efter regn kommer sol. Lika säkert är att det efter en ljusare period åter kommer än mörkare period, ända tills vi är helt färdiga med mörkret och då även är färdigutvecklade som människor vad gäller medlidandeförmåga och moral.

Som vi varit inne på tidigare är det just våra svårigheter och vårt lidande som för oss framåt i utvecklingen. Men när man befinner sig mitt i ett lidande kan det vara mycket svårt att se att det i verkligheten hjälper oss på lång sikt. Genom att studera Martinus analyser om mörkrets mission kan man få en tydlig teoretisk förståelse av varför lidandet behövs och att vi på sätt och vis skulle kunna vara tacksamma för mörkret även om det gör så fruktansvärt ont när vi upplever det. "Min humana förmåga växer när jag lider" – kan man påminna sig själv om, det kan hjälpa en aning. Samtidigt kan det vara värt att försöka analysera vilka som är de bakomliggande orsakerna till den aktuella situationen, även om det många gånger är näst intill omöjligt. (Se mer under punkt 10 och 12.)

En annan sak som kan vara bra att ha med sig är att "psykiska kortslutningar" (irritation, ilska, besvikelse, avundsjuka m.m.) är helt naturliga när vi ännu inte har ett fullkomligt eller kosmiskt medvetande. Vi ska lära oss att tänka logiskt här på jorden, vilket enligt Martinus förklaringar innebär att vi steg för steg lär oss att inte bli avundsjuka eller känna oss små när andra i vår närhet lyckas och når framgång. Men det får ta sin tid, man ska inte sätta för stor press på sig själv när det gäller den mycket omfattande och tidskrävande processen att bli en färdig människa. Vi har ännu flera reinkarnationer på oss innan vi ska vara på en nivå där vi har en perfekt harmoni i vårt inre oavsett vad vi möter i livet. Enligt Martinus tidsuppskattning handlar det om ca 3000 år, vilken kan motsvara ungefär 20 inkarnationer, innan de flesta av dagens jordmänniskor nått så långt i utvecklingen.

Ett tredje tips när man känner sig missnöjd med sig själv eller sitt liv, är att försöka sänka sina förväntningar och förhoppningar på det nuvarande jordelivet. Att minska kraven på sig själv. Man behöver inte göra en lyckad karriär eller tjäna mycket pengar eller ha många vänner eller vara

populär för att må bra. Det viktigaste är att försöka hitta en inre balans, bli medveten om sina egna brister och försöka att jobba med dem samt att man på sikt försöker göra sig av med begär och egoism. Njuta i nuet när det är möjligt (se punkt 11) och leta efter en sysselsättning i livet som ger inspiration och glädje när man håller på med den – det kan vara ett jobb eller en hobby.

Om man inte lyckas att hitta ett jobb som man brinner för, kan det vara idé att försöka att jobba deltid för att på det sättet få tid till de projekt eller den hobby som man får störst glädje av. Samtidigt är det viktigt att man försöker bidra till samhället man lever i på ett så bra sätt som möjligt. Detta kan ibland vara en svår balansgång. Man får prova sig fram till vad som fungerar bäst för en själv.

8. Det är helt naturligt med svårigheter, problem och stora utmaningar i vårt samhälle – det befinner sig än så länge till stora delar på ett omoget stadium i förhållande till hur det ska bli i framtiden.

Martinus använder begreppet "självbevarelse-drift" när han beskriver den huvudsakliga mekanismen som driver den stora majoriteten av människor som nu finns på jorden. För honom är det begreppet synonymt med principen "var och en är sig själv närmast" eller "hellre ta än ge". Han menar att det sitter mycket djupt i oss jordmänniskor att vi i första hand tänker på oss själva och vår familj därefter vår "flock", d.v.s. de människor som tillhör den grupp av likasinnade som vi tillhör, och även vårt folk eller vår nation. Detta i kombination med att vi alla har olika erfarenheter och därför olika syn på livet, som ännu är mer eller mindre ofullkomlig, gör att våra samhällen består av en mängd grupper med inbördes konflikter, t.ex. politiska och ekonomiska.

Alla politiska partier ser sin väg som den rätta och vill ha så mycket makt som möjligt, för att kunna genomföra de reformer man tror ska föra samhället framåt, vilket i praktiken ofta verkar innebära att den grupp man själv representerar får så stora fördelar som det går utan att det blir alltför uppenbart. Den nuvarande demokratin är det bästa system som vi har att tillgå, men eftersom de olika grupperingarna i vårt samhälle ofta har svårt att samarbeta uppstår en mängd problem, vilket alltså är helt naturligt när vi ofullkomliga jordmänniskor måste försöka samarbeta för att få ett samhälle att fungera.

När man ser politiker, företagare och andra makthavare som drivs av längtan till att få makt och ofta även stora fördelar för sin egen del eller sin klass är det viktigt att tänka på punkterna 1 till 3 ovan: *Alla handlar efter sina erfarenheter, varje människa måste vara precis som han eller hon är just för tillfället. De politiska samarbets-svårigheterna ger oss bra övningsmöjligheter i tålmod och förlåtande. Livets tal, d.v.s. utvecklingen under flera liv, kommer leda fram till att vi på lång sikt får betydligt mer välfungerande och humana samhällen på alla tänkbara sätt.*

Martinus gör ibland liknelsen med utvecklingen av en frukt och utvecklingen av vårt samhälle. Ungefär: "Det sura stadiet måste gås igenom innan det mogna stadiet kan komma fram." De beskrivningar som finns i Martinus huvudverk *Livets Bog* vad gäller vårt kommande samhällssystem är spännande på flera sätt. Han menar t.ex. att pengar kommer att försvinna och ersättas av en slags arbetskvitton som gör att man kan köpa precis allt man har behov av. Alla kommer att samarbeta på bästa sätt och efter sin förmåga. Allting kommer att ägas gemensamt och alla får möjlighet att ha en levnadsstandard och livskvalitet som vida överstiger den (eller de högst olika) som finns idag. Inga börser eller banker kommer att behövas. Maskiner och robotar kommer att göra det mesta av grovjobbet, vilket gör att det kommer att finnas betydligt mer tid till att arbeta med det man verkligen tycker om och brinner för. Arbetstiden kommer att minska drastiskt, men många kommer att jobba mycket ändå just för att de får möjligheten att jobba med sin hobby. Men vägen dit är krokig och lång, vilket är helt naturligt för det är en helomställning att gå från principen "hellre ta än ge" till "hellre ge än ta" på alla plan i samhället.

Om cirka 500 år kan vi räkna med att vi kommit en bra bit på väg, då menar Martinus att det kommer att finnas en stor "kristuspolitik" i världen. Med det menar han inte kristdemokraternas politik, utan en politik som mer liknar en kärleksfull och hundra procent demokratisk kommunism där allt ägs gemensamt och alla har lika villkor och samma höga levnadsstandard. En sådan kristuspolitik bygger på att en överväldigande majoritet "heller ger än tar" och med glädje vill tjäna sin nästa på bästa möjliga sätt. Den politiska samsynen kommer att vara betydligt större då än vad den är idag, vilket är en nödvändighet för att kunna skapa ett jämlikt och rättvist samhälle för alla. Men är det verkligen möjligt? Det låter säkert som en naiv utopi i de flestas öron... Tja, den som fortsätter att inkarnera på jorden lär få se hur det går :-).

9. Det är helt naturligt med svårigheter, problem, kriser och krig för dagens mänsklighet – nationalismen och egoismen är ännu mycket starka i förhållande till fredsformågan i världen.

Begreppet "djävulsmedvetande" är förmodligen unikt för Martinus. Med det menar han ett medvetande som framförallt har en blandning av två medvetande-energier, nämligen de han kallar för tyngdenergin och intelligensenergin. Tyngdenergin är att beteckna som explosiv, vilket innebär att en övervikt av denna energi i medvetandet i förhållande till den stillande känslenergin, ger upphov till hetsighet och en önskan att härska och dominera på olika sätt. Känslenergin är en motsats till tyngdenergin och har alltså en stillande eller avkylande effekt i medvetandet. I kombination med en jämnstark intelligens är känslenergin grunden till ödmjukhet och allkärlek.

Om en klar övervikt av tyngdenergin, i förhållande till känslenergin, blandas med mycket intelligensenergi uppstår det som Martinus beskriver med uttrycket *djävulsmedvetande*. En stor kulmination av detta såg vi under andra världskriget. Aldrig förr har ett så effektivt planerande kombinerats med ett stort djävulsmedvetande som skedde på många håll i nazityskland. Men även idag finns tydliga uttryck för olika former av djävulsmedvetande, t.ex. trafficking, utnyttjande av barn sexuellt eller i slavliknande arbetsförhållanden samt de grövsta formerna av kapitalism där ingen som helst hänsyn tas till staten, miljön eller arbetskraften.

Martinus vill få oss att se på mörkret i världen med nya ögon. Ur ett utvecklingsperspektiv sett över många liv i den fysiska världen är allt som det ska vara för tillfället – både med oss själva, samhället och världen i stort. Allt lidande och mörker ingår i den gigantiska process som existerar för att mänskligheten på jorden ska utvecklas framåt till att bli fullkomlig vad gäller ett fredfullt samarbete samt ett kärleksfullt skapande av gemensamma värden. Livets hårda skola för oss och hela mänskligheten framåt i utvecklingen genom att den samlade humana förmågan ökar, århundrade för århundrade. Och just en ökad human förmåga måste till i världen för att det ska bli bättre levnadsvillkor och fred för alla.

I dagens mänsklighet finns både stora fredskrafter och stora krigskrafter. Under 2017 omkom ca 90 000 människor i väpnade konflikter i världen (*). Tendensen är att antalet döda minskar i de konflikter som pågår. Men enligt Martinus förutsägelser kommer nya världskrig och stora naturkatastrofer att dra in över jorden vilket skulle betyda att miljontals människor måste lämna den fysiska världen innan de når sin normala livslängd, men de kommer så klart tillbaka till den fysiska världen igen – för att fortsätta livets underbara och spännande resa. Det skulle även betyda att det sammanlagda lidandet skulle öka enormt i världen under ännu en våg av "ragnarök" – en forcerad utveckling av mänskligheten. Under detta århundrade kan vi åter igen komma att se två världskrig. Martinus menar att de kommer att resultera i att stormakterna faller och att det därefter kommer att kunna skapas ett betydligt starkare FN som på sikt kan förhindra väpnade konflikter på jorden.

(*) Enligt uppgifter från <https://www.svd.se/farre-dor-i-krig-och-konflikter>

10. Vi kan se på vår utveckling som en inre resa – en lång och långsam resa i vilken mycket pågår och håller på att ändras i våra nuvarande liv.

Ibland flyter livet på och det mesta känns bra. Vissa lyckas ordna hela sin tillvaro så att det finns stabilitet, vänner, glädje, karriär, en aktiv fritid, en bra ekonomi och harmoni till övervägande grad i långa perioder, ja kanske till och med hela livet. De behöver förstås jobba hårt för att få allt att fungera, vilket de är beredda att göra. De bidrar till samhället och de lever i ett sammanhang som de trivs i – kort sagt: De har skapat en lycklig tillvaro och lyckats med livet. Till sådana människor är det bara att gratulera i allra högsta grad!

Så ser livet ju ut inte för alla. För de flesta går livet upp och ner med en mängd olika problem. Förr eller senare kommer det en kris även för en människa som lever ett stabilt och lyckligt liv idag, om inte i nuvarande inkarnation så i en kommande. Kriser behövs nämligen för att vi ska bli helt redo för nästa stora steg i den utveckling som pågår i vårt inre. Det är framförallt vårt lidande och våra kriser som gör att vi i framtiden helt kommer att lämna djurriket. På det sättet kommer vi att bygga upp vår förståelse för andra, vår inlevelseförmåga, vår medlidandesförmåga och vår allkärleksförmåga.

Att få mer information om hur denna ”utvandring” går till kan vara mycket värdefullt, speciellt om man inte har någon större stabilitet eller lycka i sin nuvarande livsfas. Det är här som Martinus kosmologi kommer in, hans världsbild ger verkligen en hel del att fundera på och en fantastisk teoretisk grund som kan vara helt avgörande för om man ska kunna lyckas att vända oro, missmod och disharmoni i sitt liv till mer tillit, stabilitet och harmoni.

Enligt Martinus beskrivningar är det framförallt tre saker som skiljer ett djurmedvetande från ett medvetande hos en modern jordmänniska: 1) I djurmedvetandet är det mer av instinkt och tyngdenergi. 2) I den moderna jordmänniskans medvetande är det betydligt mer intelligens och utvecklad känslenergi, vilka på sikt kommer att öppna upp för en växande intuition. 3) I jordmänniskans övermedvetande har det som Martinus kallar *polutvecklingen* kommit igång på allvar.

Martinus beskriver i sina analyser om vårt inre hur två ”generalorgan” i vårt övermedvetande ändras i slutet av djurriket och hur detta påverkar förutsättningarna för hur vi lever våra liv. Dessa viktiga ”organ” kallar han *den feminina polen* och *den maskulina polen*. Långt tidigare i historien när vi var en slags djurmänniska var vi i huvudsak ”enpoliga”, d.v.s. att vi varit tydligt hona eller tydligt hane med den feminina polen respektive den maskulina polen som dominant. Men nu håller dessa poler på att få ett mer jämbördig styrkeförhållande – vi går mot att bli mer och mer ”dubbelpoliga” där vår feminina pol och vår maskulina pol får allt mer jämvikt. I denna s.k. polutveckling sker en hel del med vårt inre liv, vilket Martinus analyserar i detalj i *Livets Bog*.

När den maskulina polen i kvinnan växer blir hon ofta mer utåtagerande i sitt liv. Att ha en biroll intill mannen är inte längre intressant för en sådan kvinna. Hon känner ofta ett behov att ta för sig mer av livet, t.ex. genom att studera, bli självständig och göra en yrkeskarriär. Att vara hemma mycket med eventuella barn och sköta hemmet blir sekundärt, även om det fortfarande kan utgöra en stor och viktig del i hennes liv i ett övergångsstadium. Kvinnan tar mer plats och vill ha jämställdhet i samhället på alla plan. Hennes kropp blir successivt mindre feminin.

”Jag är ingen kvinna. Jag är ett neutrum.”

(Så inleder Edith Södergran sin dikt *Vierge Moderne* år 1916.)

När den feminina polen i mannen växer fram blir han mindre traditionellt manlig på olika sätt. Muskelmassan minskar. Behovet att hävda sig och ha makt och stora materiella tillgångar minskar. Så gör även storleken på könsorganet. Likaså intresset för jakt, fiske, hårt fysiskt arbete och att konkurrera med andra män minskar successivt.

Den feminina polen och den maskulina polen i vårt övermedvetande kallar Martinus för de sexuella polerna. Dess inbördes förhållande påverkar hela vårt framträdande som människor på en mängd olika sätt, även de sexuella begären. Kortfattat kan man säga att de sexuella begären går från ett stort fokus på parningssexualitet mot ett fokus på mer av smekningssexualitet. I den utvecklingen blir det även ett mindre fokus på de traditionella sexuella attributen och mer fokus på hela kroppen för smekningar och beröring. På det sättet blir de olika könen av mindre intresse, istället är det hela människan man älskar oavsett som det är en kvinna eller en man. Allkärleken kommer att ta över mer och mer på bekostnad av den hormonbaserade par-kärleken. Men vi behöver inte vara rädda, förälskelse och traditionella parrelationer kommer att finnas så länge det finns en längtan och ett behov av dessa. På sikt kommer dock äktenskapsförmågan att minska drastiskt och på lång sikt helt att försvinna. Försvinner då även kärleken i livet? Nej, tvärtom menar Martinus. Det är först då som den verkliga allkärleken kan börja att blomstra på allvar. Slutmålet är att alla ska älska alla på ett sätt som vi idag nog inte riktigt kan föreställa oss...

Om den motsatta polen (den feminina polen i mannen och den maskulina polen i kvinnan) får en forcerad utveckling kan det leda till att mannen i fråga får starka feminina drag och för kvinnan i fråga att hon får starka maskulina drag. Vidare gör det ofta att homosexualitet uppstår i individen. Det kan också uppstå en önskan att genomgå en könskorregering om "mannen" egentligen vill vara kvinna eller om "kvinnan" egentligen vill vara man.

Men för den stora massan växer den motsatta polen i en långsam takt i individens övermedvetande, utan märkbart synliga drag i personligheten eller i kroppen förutom att den stegvis blir mer androgyn, vilket gör att det är först när det börjar att uppstå kosmiska glimtar i medvetandet som personen i fråga blir homosexuell och då med betoning på mänsklig sexualitet utan tendenser till förälskelse med ägarbegär.

Det finns mycket mer att säga om den pågående polutvecklingen, men det ska vi inte komma in på nu. För den intresserade läsaren hänvisas till Martinus egna böcker, t.ex. småboken "Två slags kärlek" och del 5 av Livets Bog – men innan man läser den bör man läsa Livets Bog del 1 som ger en gedigen inledning till den kosmiska världsbilden. Anledningen till att vi tagit upp polutvecklingen här är att den är en stor del av vår utveckling från *sfinxväsen* till *kristusväsen* och att den på avgörande sett påverkar den inre resa vi alla är mitt inne i, oavsett om vi är medvetna om den eller inte. För att verkligen förstå vad som sker i oss är det alltså till stor hjälp att känna till en del om våra sexuella poler.

En annan viktig sak att tänka på när det gäller vår utveckling genom många liv, eller vår så kallade inre resa, är att vi alla går olika vägar fram i livet. Det betyder att det inte finns något som heter "fel väg" eller "rätt väg". Vi behöver alla gå på en mängd olika stickspår innan vi helt förstår hur vi ska hitta vår väg fram i livet för att nå en mer stabil och harmonisk nivå. Alla olika utvecklingsvägar kommer att leda oss fram till ett gemensamt slutmål, nämligen att vi börjar att få kosmiska glimtar och sedan ännu längre fram i utvecklingen ett permanent kosmisk medvetande där vi har en stor dagsmedveten intuitionsförmåga tillsammans med en fantastisk allkärleksförmåga.

Eftersom vi alla har vår egen unika väg fram till slutmålet behöver vi inte jämföra oss med andra, utan istället kan vi försöka analysera vad vi gjort för upplevelser tidigare som drastiskt påverkat vår personlighet och vilka förändringar vi vill försöka åstadkomma i oss själva under de kommande åren

och livet. Att skriva ner några långsiktiga och även några kortsiktiga mål för sig själv på ett papper kan vara till viss hjälp, speciellt om man tar för vara att återkomma till dem regelbundet och eventuellt revidera dem vid behov.

På vår livsresa under många reinkarnationer behöver vi göra oss av med en del förmågor eller talangkärnor och samtidigt förstärka andra förmågor eller talangkärnor samt bygga upp helt nya. Generellt för alla jordmänniskors utveckling kan man säga att instinkten har minskat eller håller på att minska samt att intuitionen ännu inte är på plats samtidigt som det pågår en stark polutveckling i mångas medvetande. Effekterna av denna kombination kan göra att man blir vilse i livet. T.ex. tror de flesta att de är sin kropp och att när den dör så upphör man att existera. Detta är helt naturligt när man tappat sin religiösa instinkt samtidigt som man ännu inte intuitivt vet vad livet egentligen består av.

Martinus beskriver jordmänniskan som en sårad flykting mellan två världar eller riken, nämligen djurriket och det riktiga människoriket. Det är inte alltid lätt att leva som en sårad flykting mellan två helt olika världar! Och det ska det heller inte vara... Vi behöver göra en mängd olika erfarenheter, både behagliga och obehagliga i vår resa fram mot ljusare tider. Det kommer att bli riktigt bra på sikt, det kommer att bli helt fantastiskt en gång i världen för oss alla, så det är mödan värt att gå igenom de svårigheter som vi nu eventuellt har eller de som ligger framför oss. Men det finns hjälp att få i dessa till synes osäkra tider, vilket vi strax återkommer till.

11. Vi kan öva oss i att vara medvetet närvarande – leva i nuet, vara tacksamma för det vi har, andas lugnt, njuta när det går, vara uppmärksamma på andras och våra egna känslor, reflektera över vad som sker runtomkring oss och vad som händer i oss när vi kommer i obalans.

Även om vi har stora teoretiska kunskaper och fast vi övat en hel del på punkterna ovan (eller liknande saker), är det förmodligen ändå denna punkt som är mest avgörande för om vi ska lyckas vara i balans och i harmoni oavsett vad vi möter eller råkar ut för. Det kan låta lätt att vara närvarande i nuet, vara medvetet närvarande eller "mindful". Att vara det en stund då och då, eller tro att man är det när det inte finns något som stör oss är inte speciellt svårt, men att vara det hela tiden – speciellt när vi känner stress eller press eller utsätts för någon form av provokation – är betydligt svårare.

När vi har tillräckliga teoretiska kunskaperna, tillräckligt stor medlidandeförmåga, en mycket positiv inställning till livet, övat oss tillräckligt mycket att tjäna andra och sätta andras behov före våra egna utan att själv ta skada och dessutom lyckas vara helt närvarande – då finns goda förutsättningar för den inre harmoni i vilken man alltid känner sig avslappnad och lugn samtidigt som man tänker kärleksfullt och utstrålar en positiv energi. Det är dit vi ska komma, så småningom.

Hur man når dit är inte alldeles lätt att ge instruktioner till... Vi behöver var och en hitta vår väg fram i livet och på den försöka så gott vi kan utifrån de olika förutsättningar som vi har. Framförallt behöver vi tid och mer erfarenheter! Att omvandla ett försvarmedvetande till ett perfekt fredsmedvetande går inte över en natt och inte heller över ett liv.

När det gäller vikten av att andas lugnt och använda mindfulness har Thich Nhat Hanh spelat en stor roll för att föra in sådana tankar till västvärlden.

Martinus använder inte ord som "mindful" och har heller inga förklaringar om vikten av att andas lugnt, men här följer ett citat från honom som bl.a. handlar om att vänja sig vid att leva i nuet:

"Freden måste skapas inifrån i den enskilda människans tankevärld och sås som handling, då kommer den också att skördas som fred och harmoni en gång i framtiden. Man måste vänja sig vid att se på människorna som man ser på växterna, en är en ros, en annan är en tistel, och ingen av dem kan vara annorlunda än de är. Var och en står på toppen av sin utveckling och sin erfarenhetsskapelse och kommer att bli helt annorlunda i framtiden. Man måste vänja sig vid att vara i kontakt med ögonblicket, med nuet, därför att varje som helst erfarenhet är den mest fullkomliga för ögonblicket i förhållande till det förflutna och med hänsyn till framtiden. Man kan avskaffa kriget endast genom att avskaffa det i sin viljeföring och tankevärld och skapa freden där. Därför kan det inte nog understrykas att det är kärlek, humaniteten, intellektualitet, logik och harmoni som ska till från och med nu och hädanefter. Med hjälp av mina analyser och symboler vill jag visa att det är logiskt att vara kärleksfull. För att nå fram till den gudomliga världen, måste du lära dig att följa kärlekens och logikens lagar i allt du vad du företar dig, då kan du inte annat än få frid i ditt inre, då blir din inre värld lysande." (Från artikeln *Tankens makt*)

Det Martinus kallar "den gudomliga världen" ovan kan ses som en beskrivning av den kommande gudomligt sköna värld som ska skapas på jorden under de närmsta årtusendena. Det får ta sin tid för det är mycket som ska ske på vägen både i oss själva, i våra samhällen och i hela världen...

Paco en mi, paco en mond'. Fred i mig, fred i världen kan man se som ett slutmål för hela mänskligheten. För att vi ska kunna nå fram till det målet på lång sikt krävs att djävulsmedvetandet (se punkt 9) får sätta världen i en slags domedagstillstånd, menar Martinus. Enligt hans analyser ingår allt som sker på jorden i en stor plan som gör att ett fredsrike kommer att kunna skapas i hela världen inom tre tusen år. (För den intresserade finns mer om detta resonemang i kapitel 10 i min bok *Kristendomens kärna i kosmisk belysning* - <http://novamondo.se/bok.html>.)

Det är spännande tider vi lever i, även om de många gånger är långt ifrån lätta. På lång sikt blir allt bra, enligt Martinus förutsägelser. Vi får ta en dag i taget och vara beredda på både nedgångar och uppgångar i våra liv. Ibland behöver vi kämpa mycket hårt, ibland behöver vi släppa taget och inte kämpa alls utan försöka ha tillit till att det är det bästa som sker... Att hitta sin egen väg till ett inre lugn, en inre harmoni och frid är en av de stora utmaningarna som vi kan anta och jobba med – här har vi vår verkliga arbetsplats i livets gudomliga resa som innehåller både "det obehagligt goda" (smärta och lidande) samt "det behagligt goda" (glädje och lycka). Enligt Martinus analyser behövs båda dessa båda motpoler för att livet ska kunna existera och för att vår framtid ska bli helt annorlunda än idag.

"Det bästa med framtiden är att den bara kommer en dag i sänder." - Abraham Lincoln

Man skulle även kunna säga att vår egen framtid bara kommer ett andetag i sänder. Varför inte försöka ta dessa så lugnt och harmoniskt som möjligt, i alla fall när vi är medvetna i nuet och uppskattar livet oavsett vad som händer i och runtomkring oss just för tillfället. Ingen lätt sak, försök och försök igen. Framtiden är ljus, vägen dit går både upp och ner och behöver så göra. Låt oss ta en dag i sänder, ett andetag i sänder – leva i nuet.

12. Vi kan be om hjälp, stöd och vägledning...

Att be om hjälp från andra är inget konstigt, det gör de flesta av oss dagligen – ofta handlar det om små saker men ibland även som mer omfattande saker. Att be andra om stöd och vägledning är

kanske inte lika vanligt, men inget extraordinärt. Det är utmärkt att vi kan hjälpa varandra och stötta varandra på olika sätt. Hjälpsamhet och vänlighet att fantastiska egenskaper både att utföra och kunna be om på ett icke-krävande sätt.

Men denna punkt handlar framförallt om något annat, nämligen det som Martinus kallar för *vit magi*. Med det menar han bl.a. att man kan påverka andra genom att skicka positiva tankar till dem – alltså en slags telepati. Dessutom menar Martinus att man själv kan få hjälp, stöd och vägledning genom att formulera sina behov eller önskemål i en bön. Martinus har en bok som heter *Bönens mysterium* i vilken han går igenom hur det fungerar "bakom kulisserna" med bönen. Enligt hans förklaringar bör bön ske enskilt, alltså i ens inre, och inte i grupp. Om man tror på bönens kraft eller inte har ingen betydelse, den hjälper oavsett, hävdar Martinus, om man använder den på rätt sätt.

Martinus menar att det finns en stor mängd andliga väsen, s.k. skyddsandar eller skyddsänglar, som är tillgängliga för att höra våra böner och reagera på dem när det är möjligt. Han kallar denna grupp av hjälpande skyddsandar för *försynen*.

Försynen består både av utvecklade jordmänniskor som befinner sig mellan två inkarnationer och redan färdiga människor som sedan länge är kosmiskt medvetna och inte längre lever i den fysiska världen. Dessa väsen kan "höra" våra innersta tankar med önskningar eller "rop" på hjälp av olika slag. De har inte mandat att ta bort de obehagliga händelser som vi behöver för att komma vidare i utvecklingen, det vore på sätt och vis att sabotera för oss eftersom det är just här i den fysiska världen som vi kan utveckla vår medlidandeförmåga genom att själva uppleva olika typer av lidande, men de kan ge oss stöd och kraft att gå igenom ett mörkt öde. Om man lyckas att hålla en optimistisk syn på livet och en positiv inställning till sin omgivning och sig själv, är det mycket vunnet och det blir betydligt lättare att känna livslust och tacksamhet trots stora och ibland väldigt smärftulla utmaningar.

Bönens kraft är alltså inget hokus pokus, enligt Martinus förklaringar. Men han understryker att man inte kan förvänta sig något större resultat av sina böner om man samtidigt "sparkar på gudomen", d.v.s. att man behandlar andra illa och mestadels är otrevlig mot sin omgivning.

Det kan ju vara lätt att falla in i gamla mönster ibland, när man t.ex. är missnöjd med någon politiker eller blir arg på barnen eller irriterad på jobbet eller blir besviken och bitter i kommunikationen med en vän. Det är lätt hänt att man i sådana lägen säger eller tänker negativa saker. När man senare tänker igenom situationen kan man i sig själv be om förlåtelse och sända positiva tankar till dem eller den man haft en konflikt med. På det sättet kan bönen fungera som en läkande kraft både för en själv och för relationerna med andra ofärdiga människor.

Självklart kan det kännas främmande och konstigt att börja be till Gud, speciellt om man är ateist eller agnostiker. Men Martinus förklarar att det finns en fysisk del av Gud och en psykisk del av Gud och att Gud är ALLT som existerar – såväl det fysiska, det psykiska eller andliga och det immateriella (som finns utanför tid och rum). Eftersom vi som levande väsen i grunden är icke-fysiska är det inget konstigt med att vi i framtiden kommer att kunna kommunicera mer och mer via telepatiska förmågor, både sinsemellan och även i vår kontakt med den andliga delen av Gud.

Precis som med allt annat som man inte är van med och som man inte har någon större talang för, krävs det en viss ansträngning för att komma igång med att regelbundet utöva den nya "aktiviteten". Men genom att studera Martinus förklaringar av vår inre struktur, den andliga världen samt bönens mysterium och förstås genom att öva och åter öva att använda bönen i sin vardag kan detta hjälpmedel komma att betyda otroligt mycket i arbetet med sig själv.

Eftersom vi inte kan ha den riktigt stora överblicken över vår utveckling genom flera liv, är det näst intill omöjligt att veta vad vi behöver gå igenom för att vi på sikt ska bli färdiga människor, d.v.s. moraliska genier med en så pass stor intuitionsförmåga att vi blir kosmiskt medvetna. Därför rekommenderar Martinus att alltid ha inställningen "*ske inte min utan din vilja*" när man vänder sig till försynen för att be om hjälp eller vägledning kring något i sitt liv. Vidare menar han att bönen i första hand inte är till för att vi ska be om att slippa behöva gå igenom svåra perioder i livet, för de behövs i vår utveckling liv för liv, utan istället att bönen bör användas till att be om kraft, stöd och råd för att ta sig fram på den väg som finns framför oss upp mot livets högsta tinnar och toppar. Det är nämligen först när vi når dit som vi kan leva i en perfekt harmoni med allt och ha ett liv helt utan lidande i ett gudomligt ljus.

Allt detta kan låta märkligt och löjligt i våra materialistiskt tränade hjärnor, vilket är helt naturligt. Men Martinus att vi en vacker dag kommer att få en helt ny typ av religiösitet som baseras på en balans mellan en stor intelligens, en utvecklad medlidandeförmåga och en magisk intuition.

Det latinska uttrycket "*Ora et labora et lege*" passar bra som en avslutning till de 12 punkterna ovan. Översatt till svenska: *Be och arbeta och läs*. *Ora/Be* kan framförallt kopplas till punkterna 12 och 11 – att upparbeta en kontakt med Försynen samt att inom sig själv be för att kunna vara närvarande och i kontakt med en positiv inställning till livet. *Labora/Arbeta* kan egentligen knytas till alla punkterna när det gäller att arbeta med sig själv – hela tiden kommer nya möjligheter att öva på tolerans och förlåtelse, dag för dag och år för år. *Lege/Läsa* kan man se som en uppmaning att studera de analyser av livet som finns i t.ex. Martinus verk Tredje testamentet – det ger en teoretisk bas som kan vara mycket värdefull. På martinus.se kan man läsa hela Livets Bog, det kan vara en utmärkt start, jag kan i alla fall inte tänka mig någon bättre när det gäller att förstå livet.

Lycka till i arbetet med dig själv!

\Håkan Lundberg, Saltsjöbaden 2019