



Reiki Nytt – augusti 2019

Kära Reiki-vän!

Nu börjar sommaren kännas litet osäker och hösten börjar så sakteliga smyga sig in. Vi kan inte ta sommarvärme och sol för givet längre men när det dyker upp en liten varmfront så anpassar åtminstone jag mig blixtnabbt till den förändringen. Men det gäller också när höstrusket med häftig blåst och regn sätter in. Då hittar jag sätt att ”mysa” till det inne och ute. Jag konstaterar förnumstigt att livet är förändring – något som vi människor har att förhålla oss till. Ju bättre vi anpassar oss till vad som faktiskt är, desto större möjligheter har vi att överleva på ett bra sätt. När det gäller väder och vind känns detta inte särskilt konstigt. Vi vet ju att det är så här varje år – även om sommaren var ovanligt bra i år! ☺ Men när det gäller sociala relationer är det inte alltid lika lätt. Sommaren är ofta en tid av aktivt och intensivt socialt umgänge med både släkt och vänner i olika konstellationer. Detta kan vara både roligt och stimulerande men också utmanande och stressfullt. Jag tänker på min ”guru” som vid ett tillfälle sa ungefär så här: ”Meditation är viktigt och bra men att leva som eremit och meditera dagen lång är ingen utmaning i jämförelse med att leva i harmoni med människor ute i samhället.” Det är alltså i umgänget med andra människor som vi erbjuds möjligheten att utveckla våra sociala förmågor som individer från barndomen fram till förhoppningsvis en mogen och vis människa senare i livet.

Kanske har ni sett en plansch där det står att barn som bemöts med kärlek själva kommer att visa kärlek, om de bemöts med ilska kommer de själva att reagera med ilska osv. På liknande sätt reagerar våra spegelneuroner i hjärnan hela livet. Vi kan enkelt tolka det som att vi speglar oss i vår omgivning oavbrutet. Men vi är ju en del av omgivningen och kan alltså själva påverka och styra vad som skall speglas. Vi kan hela tiden i varje ögonblick själva välja att uppträda artigt, modigt, ärligt, ödmjukt, respektfullt, med tillit eller med motsatsen. Vad är det som gör hur vi väljer att agera? Det vet vi inte helt ut men dålig självkänsla och rädsla spelar en oerhört viktig roll när vi inte klarar att leva upp till det sätt att agera som vi egentligen skulle vilja. Vad som ligger bakom dålig självkänsla och otrygghet kan ligga långt tillbaka i tiden och vi kanske tror att vi har jobbat oss igenom det för länge sedan. Så helt plötsligt så kan det triggas igång i full kraft utan att man kanske ens hinner reagera. Hela livet tycks vara en enda lång process full med erbjudande om att jobba med sig själv och lära känna sig själv på djupet. I min värld bottnar väldigt mycket (allt?) i vår förmåga att älska oss själva. Om jag inte älskar mig själv hur skall jag då kunna älska någon annan? Om jag inte visar mig själv respekt hur skall jag då kunna respektera någon annan? Om inte jag står upp för mig själv vem skall då göra det?

Av en outgrundlig anledningen hittade jag ett poem på nätet som sägs vara skrivet av Charlie Chaplin i anslutning till hans 70-årsdag. (Vet ej om detta är sant!) Titeln är ”När jag började älska mig själv” De två sista stroforna lyder i min egen översättning:

”När jag började älska mig själv insåg jag att mitt sinne kan störa mig och att det kan göra mig sjuk. Men när jag kopplar det till mitt hjärta, blir mitt sinne en värdefull allierad. Idag kallar jag den här kopplingen ”HJÄRTATS VISDOM”.

Vi behöver inte längre frukta argument, konfrontationer eller någon form av problem med oss själva eller andra. Till och med stjärnor kolliderar, och ur deras kollisioner föds nya världar. Idag vet jag att ”DET ÄR LIVET”!

Vi vet inte alltid vad som format oss eller vad vi bär med oss i vårt undermedvetna. Barndom, uppväxt, skola, sociala situationer etc. etc MEN inget är statiskt eller oföränderligt. Vi kan alltid utforska oss själva och utvecklas på vår livsresa. Vi måste alltid börja med oss själva. Reiki uttrycks genom hjärtat och erbjuder oss ett ovärderligt och kraftfullt hjälpmedel i vår önskan att hitta oss själva och älska oss själva precis som vi är. Först då kan vi leva vår fulla potential i tillit och glädje! ❤️ ❤️ ❤️



Vibrant Life – för god livskvalitet



Grupp☺Reiki - på Första Långgatan 12 i Göteborg

Nu på måndag den 2 september startar vi Grupp-Reiki i Göteborg och fortsätter sedan **den första måndagen i månaden under resten av hösten**. Vi träffas i HandLagets lokaler på Första Långgatan 12. Det är lätt att ta sig dit med spårvagn till Järntorget och sedan ett par minuters promenad. Kommer du med bil finns det bra parkering snett över gatan i P-garaget Snipen på Första Långgatan. För att komma in i lokalen måste du ringa på knappen "HandLaget" vid porttelefonen. Trappuppgången är till vänster inne i portvalvet. Det finns behandlingsbänk i lokalen så du behöver inte ta med något extra att ligga på. **DU MÅSTE ANMÄLA DIG I FÖRVÅG FÖR ATT SÄKERT FÖRVISSA DIG OM EN PLATS!** Skicka helst SMS, e-post eller ring! Vi har begränsat antal deltagare så först till kvarn kommer att gälla! Den som betalar för alla höstens fyra tillfällen kommer att få förtur.

Måndagen den 2 september
7 oktober
4 november
2 december

OBS! NU PÅ MÅNDAG OBS!!

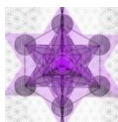
Vi håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Om du har någon i din närhet som du vill introducera till Reiki så kommer det att finnas möjlighet att få en Reiki-initiering innan grupp-Reikin börjar. Detta gör att personen i fråga kan vara med på kvällens grupp-Reiki och också få tillgång till Reiki temporärt för egna behandlingar. (Anmäl detta senast dagen innan. Ni måste vara på plats kl. 18.00).

Grupp-Reiki erbjuder en stund med total avkoppling i trivsam samvaro. Vi stöder oss själva och varandra på ett naturligt och glädjefullt sätt över en enkel fika och så en ♥-lig omgång Reiki tillsammans. Dessa tillfällen ger livsglädje och energi utöver det mesta man kan få en "vanlig" vardagskväll. Delad glädje du vet! Din investering är SEK 150: -/gång. Vill du vara med alla fyra gångerna kostar det SEK 500: - för hela hösten.

Kurstillfällen i Göteborg i höst

Grundkurs den 21-22 september och den 9-10 november
Fortsättningskurs den 28-29 september och den 23-24 november.
Höstens 3A kurs blir den 6-8 december.



Fram tills vi hörs/ses igen
– **unna dig Reiki regelbundet, det är du värd!**
Skratta och le mycket - det är både nyttigt, smittsamt och gratis!



Du är förändringen du vill se!

