

Reiki Nytt, december, 2011

Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki i Göteborg

Reiki kurser i Göteborg

Kära Reiki-vän!

Tänk vad många fantastiska citat man kan hitta om man läser och lyssnar runt litet grand. Vissa citeras oftare än andra. Einstein till exempel lär ha sagt mycket spännande saker som man gärna citerar eftersom det är litet finare att tro att man vet vad han har sagt än vad många andra har sagt! Att citera till exempel Lasse Brandebys dödsannons har inte riktigt samma dignitet skulle man kunna säga men däri läste jag idag ”**Livet är det konstigaste jag har varit med om!**” Jag är verkligen benägen att hålla med. Livet är nog det som förundrar mig och överraskar mig allra mest - ständigt. Just när man tror att man har förstått något eller när det är lite lugnt ett tag så inträffar något som ställer allt på ända.

Just nu händer det mycket sägs det. Det ligger i tiden. Allt går så fort nu. Det sa mamma också när hon levde. Är det någon skillnad? Är det bara att man blir äldre? Vem vet och vem bryr sig. Det enda jag vet är att det mesta rullar på oerhört fort och jag behöver inte jämföra det med något annat. Att bara vara aktivt närvarande i nuet kräver sitt. Litet fantastiskt är det att det blivit **modernt** med mindfulness – medveten närvaro i vardagen – och att det måste tränas. Det innebär att något egentligen självklart är glömt och måste återerövas. Mammans råd (på 1950-talet) om att jag skulle ta **3 djupa andetag** om jag skulle göra något som jag kände mig orolig eller nervös inför fungerar idag som en första övning in i mindfulness.

Inget är nytt under solen – men allt som är bra måste förvaltas och vårdas annars kommer vi bara att bli förvånade över att det som vi tog för givet är fördärvat eller borta. Samma sak med vår kropp och vår hälsa! En kropp som fungerar perfekt tar vi för givet – men den måste också underhållas och vårdas. Samma sak med själen. Inför julen och det nya året önskar jag att vi klarar av att ta ett par lugna, djupa andetag med jämna mellanrum, ta hand om oss själva och vara verkligt närvarande i våra möten med dem vi möter och bryr oss om. Behöver jag påminna om julens julklapp? En Reiki-behandling till dig själv eller någon du bryr dig verkligt mycket om!



Grupp-Reiki i Göteborg ! 😊

Nu återstår ett unikt tillfälle att träffas för grupp-Reiki i **Göteborg!** Sista chansen att ladda batterierna inför kommande jul- och nyårskalas. En skön kväll i glädjefylld och närande samvaro över en kopp te eller kaffe och så en härlig omgång Reiki tillsammans med trivsamma, goa människor på **Hotell Vasa**, Viktoriagatan 6, kl 18.30 – 21 (senast).

- **Onsdag 7 december**

Ta med dina Reiki-vänner, pläd och kudde eller något som gör vistelsen på träborden bekväm och skön. Enkel fika ingår. Du behöver inte anmäla i förväg. Priset är som vanligt SEK 100: -/gång. **VÄLKOMMEN!**

Seminarietillfällen i Göteborg

Vårens kurs schema är ännu inte fastlagt. Jag lägger in det på hemsidan så snart det är klubbat!

*Jag önskar Dig en riktigt skön och fridfull Jul
och ett fantastiskt, tillitsfullt Nytt År! 😊*

