

Reiki Nytt, juni, 2011

Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp-Reiki

Smått och gott

Kära Reiki-vän!

Detta är vårens sista nyhetsbrev – och det känns inte som så mycket nyheter precis utan mer som en summering. Första halvan av 2011 har gått så rysligt fort och många, många tycker att det har varit en period av stora förändringar och en ganska jobbig tid. Ser vi på världen i stort så stämmer det också med stora naturkatastrofer och politiska omvälvningar. Håller vi oss inom rikets gränser så sker det också här förändringar som gör att många inte känner igen sig. Det trygga lilla Sverige börjar möta stora interna problem med många arbetslösa och utförsäkrade människor som inte känner igen sig. På vetenskapsradion sade man i veckan att den professor som skulle uttala sig som expert, på förfrågan hade lovat att han inte hade knytningar till industrin inom ämnesområdet. Detta tog de flesta av oss för givet fram tills för några år sedan. Vi tog för givet att en expert skulle berätta sanningen för oss – inte det de hade betalt för att säga – eller? Högt och lågt – det är stora förändringar på gång. Vart tog vår trygghet vägen?

Vad är trygghet? Det blir tydligare och tydligare att trygghet kommer inifrån. Det finns ingenting utanför oss som kan garantera vår trygghet. Visst finns det ett visst mått av samhällsservice som bidrar till vår materiella och kroppsliga trygghet men den svårare biten när det gäller hur vi mår inombords måste vi aktivt bidra till själva. Föga överraskande så tycker jag att Reiki hjälper oss just med den biten – att få den inre trygghet som bär och ger styrka till handling. Mahatma Gandhi lär ha sagt: ”Du måste leva den förändring du vill se i världen”. Hela hans livsverk var ju ett levande bevis på att det fungerade. Om vi lyssnar på Eckhart Tolle så säger han: ”Kom ihåg att din uppfattning om världen speglar ditt eget sinnestillstånd”. Det är ju just det som är hemligheten – eller? Modern forskning stöder idag att båda har rätt. Vi har kunnat läsa om många vetenskapliga försök där man blivit överraskad av att den individuella forskarens uppfattning/tro om vad som skall hända, de facto påverkar utgången av ett experiment – åtminstone på kvantnivå. Gamla uttryck som ”säg mig vem du umgås med och jag skall säga dig vem du är” bygger egentligen på samma grundprincip. Man påverkas oerhört mycket av dem man umgås med och vice versa.

Via våra gener, uppfostran och övriga livserfarenheter har vi med oss olika värderingar och förväntningar i varje livssituation. Förväntar vi oss alltid att det skall gå illa så gör det gärna det. Lever vi efter principen att det **gärna vill bli bra** så brukar även det slå in. Då kan vi lika gärna välja det senare. Men ibland blir vi faktiskt riktigt besvikna i en specifik situation. Var gick det snett? Oftast just i våra förväntningar – när vi ville att allt skulle bli precis som vi tyckte att det borde. Vi visste precis hur det skulle vara för att bli allra bäst – eller? Det finns alltid många, många olika alternativ och den gamla sagan med sensmoralen, att vi inte vet om resultatet var bra eller dåligt förrän vi sett slutet på historien, gäller fortfarande. Då kan jag ibland höra Muminmammans visdomsord klinga i örat: Jag vet att vad som helst kan hända när som helst. Det är därför jag är alldeles lugn.

Njut gärna för fullt av försommarens förunderligt ljuvliga dofter och ljud så hörs vi kanske igen i augusti! Lev Dig - och gläds med din Reiki!



Ja, ja – en grupp-Reiki till i Göteborg före sommaren! ☺

Kom gärna med och grupp-reika i **Göteborg nu på onsdag den 8 juni!** Alla kan behöva ladda litet extra inför sommaren. Som vanligt träffas vi i glädjefylld och go´ samvaro över en kopp te eller kaffe och så en härlig omgång Reiki tillsammans på **Hotell Vasa**, Viktoriagatan 6, kl 18.30 – 21 (senast).

Ta gärna med dina Reiki-vänner, filt och kudde eller något som gör din vistelse på träborden bekväm och skön. Enkel fika ingår. Var spontan och kom - du behöver inte anmäla i förväg. (SEK 100: -).

VÄLKOMMEN!

”Nya” rön och härav föranledda slutsatser.

Sedan sist har följande nyhet från netdoktor.se kommit framför mina ögon:

”Stillasittande fritid ökar risken att drabbas av bland annat hjärt-kärlsjukdomar, benskörhet och typ-2 diabetes. En **helt ny** sammanställning som Statens Folkhälsoinstitut gjort visar att var sjunde svensk, det vill säga 14 procent av svenskarna inte rör på sig på fritiden.

– I takt med att arbetslivet har förändrats så att många har stillasittande jobb blir det allt viktigare att vi rör oss i vardagen och på fritiden. Genom att vara fysiskt aktiv i minst 30 minuter varje dag ökar vi chansen att må bra nu och i framtiden, säger Pia Lindeskog, chef för avdelningen för levnadsvanor och livsmiljö på Statens folkhälsoinstitut.

Sammanställningen visar att var sjunde svensk är fysiskt aktiv i mindre än två timmar per vecka på fritiden. Andelen är störst bland socialt och ekonomiskt utsatta grupper. (Netdoktor.se)

Samma dag som jag läste ovanstående berättade en god vän, som dagen innan varit ute och promenerat i Wales följande sanna anekdot. ”Vi stannade på ett kafé för att ta en fika och vila benen. Då kom det in två andra gäster och satte sig vid grannbordet. Den ene mannen var oerhört omfångsrik och kraftigt överviktig. Medan han drack ur två stora milkshakes beklagade han sig högljutt för att han inte gick ner i vikt trots alla preparat (!) han åt för detta ändamål. Den andre mannen hade en liten, tjock hund med sig. Han berättade att han varit hos veterinären med jycken och fått dietföreskrifter samt att han nu gick på ”lek-träffar” med hunden för att den skulle få röra mer på sig”. Kan man tänka sig att vi lyssnade litet mer på veterinärerna – eller att vi börjar bry oss lika mycket om oss själva och vår egen hälsa som våra husdjurs? I alla fall kan vi ta de chanser som erbjuds till fysisk aktivitet nu i sommar!

Hej hopp - tills vi hörs/ses igen! ☺

