

Reiki Nytt, juni, 2012

Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki

Kära Reiki-vän!

”Ingen kan få dig att må dåligt mot din egen vilja”. ”Det är inte hur du **har** det utan hur du **tar** det som är viktigt”. Dessa båda citat återkommer med referens till många olika personer och de ingår i många kurser och föredrag. Varför? Naturligtvis för att det ligger mycket i dem – och att man med jämna mellanrum mår bra av att bli påmind om dess relevans eftersom de riskerar att hamna bland bortglömd kunskap om man inte tillämpar dem dagligen som en god vana. Hur når man dit? Alla goda vanor tar tid att få in just som goda vanor i livet. När vi började med Reiki fick vi reda på att det tar ca 6 veckor att introducera en ny vana i livet och få det att bli just en god vana. Men även vår tidiga programmering och vår personlighet påverkar därefter hur vi fortsätter. Exempelvis att borsta tänderna får väl anses som en god vana liksom att tvätta händerna efter ett toalettbesök. Det är nog ytterst få av oss som bryter mot den typen av god vana. Det har att göra med att vi normalt präglades så tidigt i vår barndom att det inte ens finns som ett alternativ att hoppa över denna livets ”naturliga ingrediens”. När det kommer till goda vanor som lärts in senare i livet är det inte lika självklart.

Även om vi medvetet inser att en vana är god för oss kan vi bryta denna vana om det finns andra alternativ som är mer lockande eller spännande. Matvanor kan vara exempel på detta. Om man lägger om sin kost och känner att man mår bra av det finns det fortfarande risk att man återfaller i det gamla beteendet om det är djupt rotat. Kanske återfaller man inte helt utan låter det gamla och nya löpa litet parallellt för att successivt återgå till det gamla invanda. Detta är mycket vanligt om man valt ett mycket annorlunda kosthåll jämfört med vad ens normala umgänge tillämpar. Det är lätt att falla tillbaka. På samma sätt med att reagera på olika beteenden. Om man tagit åt sig vad andra sagt under lång tid – normalt grundlagt i barndomen då föräldrarna förklarade för en vad som var rätt och fel – och man sedan inte frigjort sig så kan det vara lätt att falla tillbaka framförallt om självkänslan är låg. Självklart menar jag inte att man inte skall lyssna på vad andra säger och argumenterar för utan vad jag menar är att ingen annan skall få bestämma över hur jag skall må och känna mig invärtes. Om någon betar sig klumpigt eller plumpt mot mig är det ju inget personligt för mig utan snarare ett uttryck för att personen ifråga inte är i balans, mår bra eller helt enkelt har ett annat sätt att umgås på.

Om man ofta tar illa vid sig, blir ledsen eller känner sig kränkt utan att säga ifrån eller reagera utåt, får man börja leta inom sig själv. Oftast bottnar sådana reaktioner i en dålig självkänsla. Ju bättre man lär känna sig själv och självkänslan stärks desto lättare är det att se problemet litet från sidan och få perspektiv på situationen. Om vi utgår från att vi börjar leva mer hjärtligt – det vill säga vågar leva tillitsfullt, livsbejakande positivt och sant mot oss själva – desto oftare kommer vi att möta positiva reaktioner utifrån. Enligt Gregg Braden genererar det mänskliga hjärtat ett ca 100 ggr starkare elektriskt fält än hjärnan och ett ca 5000 ggr starkare magnetiskt fält. Eftersom det krävs påverkan antingen av elektriskt fält eller magnetiskt fält för att kunna ändra atomer fysiskt så innebär det att både hjärnan och hjärtat har potential att påverka sin omgivning. Vi kan alltså tänka oss till förändring men det är alltså många gånger starkare att ”känna oss” till den förändring vi vill se i vårt liv och i världen. Vi äger alltså potentialen att påverka hur vi kommer att må i varje situation. Som medspelare i livet och samhället kan vi påverka inte bara oss själva men också vår omgivning. I själva verket är det just det som sker varje dag men oftast helt omedvetet eftersom vi hela tiden känner och tänker utan att fullt ut inse vilken effekt dessa tankar och känslor har på oss och andra.

Det är intressant att se att filosofer alltsedan upplysningens tid (sannolikt långt tidigare) egentligen känt till detta faktum. Man har insett att man bäst gynnar sig själv genom att också satsa på andras välgång. Omtanke, samarbete och hjälpsamhet har varit ledord i samhällen stadda i positiv utveckling

och var just ledorden för det vi kom att kalla folkhemmet i Sverige. Som människa gör de flesta allt för sin egen skull egentligen. Det låter själviskt men innebär oftast att man gör gott också för andra just för att man själv mår bra av det – en så kallad vinn-vinn situation.

Vi har nu en förhoppningsvis lång, ljus sommar framför oss. Då är det lätt att tänka positivt och ljust och alltså en bra tid att träna medvetet på just det. Se det du vill vara framför dig. Lev den förändring du vill ha helt och fullt. Jag kan inte nog påminna om det fantastiska verktyg som Reiki erbjuder även i detta sammanhang. Det är ingen slump att Reiki uttrycks genom hjärtat oavsett om du behandlar dig själv eller någon annan!

Göteborg – Vårens sista Grupp☺Reiki! - OBS "Ny" lokal!

Vårens sista tillfälle att samlas tillsammans runt grupp-Reiki borden är

nu på onsdag den 13 juni kl. 18.30 – 21 ca.

Knö´dig in och låt hjärtat va´me´ du också! Njut för fullt i glädjefylld och närande samvaro över en enkel fika och så en hjärtlig omgång Reiki tillsammans med trivsamma, goa människor på **Föreningsgatan 3A, (Ring på Föreningsgatans Terapeuter i porten)**. Dessa tillfällen ger livsglädje och energi utöver det mesta man kan få en "vanlig" kväll. Delad glädje du vet! Ta gärna med dina Reiki-vänner. Du behöver inte anmäla i förväg. Priset är SEK 100: -/gång.

VÄLKOMMEN!

Seminarietillfällen i Reiki till hösten

Just nu planerar jag höstens aktiviteter. Det är mycket som skall passa ihop och det kommer som vanligt att bli såväl grund- som fortsättningskurser. Hör gärna av dig till mig redan nu om du funderar på 3A i höst.

Fram tills vi hörs/ses igen – unna dig Reiki regelbundet, skratta och le mycket och må väl!



Just nu är allt bra!



Trevlig sommar!