

## Reiki Nytt, mars, 2011

### Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki

Reiki kurser i Göteborg

Namnupprop för homeopatiska preparat

Kära Reiki-vän!

Idag vill jag starta med ett poem av den sufiske poeten Hafiz: (i egen översättning)

Jag önskar att jag kunde visa dig,  
När du är ensam eller i mörker,  
Din egen varelses häpnadsväckande ljus.

Dessa rader påminner mig om det som vi alla vet men ofta glömmer – vår **självkänsla** kan behöva vård och stöd under livets gång för att vi skall kunna börja lysa som det är avsett. Självkänslan som ligger i alla våra celler har ofta fått sig både en och två törnar genom åren. Föräldrar och lärare har oftast inte förmått stödja oss helt i vår utveckling utan i stället uppfostrat oss till att bygga vår känsla av egenvärde på andras uppskattning - precis så som de en gång blivit lärda. Detta synsätt underminerar vårt uppfattade egenvärde. Vi kämpar ofta på för att utåt minsann bevisa att ”vi kan”. Men så länge vi har detta behov av att bevisa vårt värde betyder det att vi innerst inne känner att vi inte duger som vi är.

Psykoterapeuten Carolynn Hillman tar i sin bok ”Recovery of Your Self-Esteem” bland annat upp människors problem med självkänsla. De flesta – oavsett yttre framgång – kämpar med en känsla av underlägsenhet och otillräcklighet. Framförallt kvinnor kan visa uppskattning och stödja människor i sin omgivning på ett respektfullt och medkännande sätt MEN de slår ofta ner på och förringar sig själva. Carolynn Hillman förklarar detta med hjälp av begreppen vårt ”inre barn” och vår ”inre vårdare”. Ditt inre barn innehåller dina känslor, önskningar, längtan och behov. Din inre vårdare tar hand om dig som en förälder skulle göra. Vårdaren kan ge dig konstruktiv kritik och råd, vara förstående accepterande och medkännande. Alternativt kan vårdaren i stället ta formen som en inre kritiker, som talar om för dig vad du borde eller skulle ha gjort och hur du är andra underlägsen.

Alla har vi våra svaga punkter där vi är särskilt osäkra på oss själva. Självkänslan kan utvecklas endast om **vi omskapar vår inre kritiker till en kärleksfull inre vårdare**. För att förbättra vår självkänsla måste vi fokusera på våra goda sidor i stället för på våra uppfattade brister. **Vi behöver stödja och vårda oss själva** i stället för att kritisera och nedvärdera oss – men vi mår också bra av att umgås med snälla människor som vill oss väl!

Ibland kan det komma för mig att fundera i dessa banor när jag läser om den ofattbara girighet som just nu sticker i ögonen i vår omgivning. Jag kan se dessa bonusmotiverade företagsledare, politiker och andra makthavare som de individer de är med sitt inre barn som inte har den kärleksfulla inre vårdare som alla människor faktiskt behöver. Ingen yttre framgång eller belöning kommer någonsin att vara tillräcklig om vi inte äger en **inre, äkta** självkänsla.

Återigen påminner jag mig om hur **unik bra** Reiki är. Till och med Reikis utmärkande egenskaper – enkelt, naturligt, lättillgängligt samt garanterat säkert utan negativa biverkningar är ytterst ovanligt idag. Reiki ger oss möjlighet att **vårda oss själva och stödja vårt inre barn**. Reiki är **närande** och hjälper oss att hitta vår egen inre styrka och att **återupptäcka vårt inre ljus**. Ses vi på månadens grupp-Reiki tisdag den 8 mars? Det är ett fint sätt att fira internationella kvinnodagen! Där får vi både umgås med snälla människor, bli ompysslade och bry oss om andra och så njuta av Reiki förstås.

## Göteborg - Grupp-Reiki igen! ☺

Våren är rätt tid för grupp-Reiki! Kom du också och njut 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). **Skriv in följande tillfällen i almanackan på en gång!**

- **Tisdag 8 mars**
- **Onsdag 6 april**
- **Tisdag 3 maj**
- **Onsdag 8 juni**

Dessa tillfällen ger livslust och energi utöver det mesta man kan få en ”vanlig” kväll. Delad glädje du vet! Ta med dina Reiki-vänner, filt och kudde eller något som gör vistelsen på träborden bekväm och skön. Enkel fika ingår. Du behöver inte anmäla i förväg. Priset är SEK 100: -/gång. **VÄLKOMMEN!**

## Seminarietillfällen i Göteborg

Det återstår två **grundkurstillfällen** i Reiki i Göteborg i vår:

**9-10 april** och  
**21-22 maj.**

Har du släktingar eller vänner som du tror eller vet vill gå en kurs så var snäll och säg till dem. Jag har inga fria presentationer utöver vad som sägs på hemsidan. De är välkomna att ringa eller e-posta om de vill ha mer information än den du kan ge.

Ännu finns det en möjlighet att gå **fortsättningskursen i Reiki före sommaren nämligen den 14-15 maj!**

## Varför får vi svenskar enbart tillgång till begränsat antal homeopatiska preparat?

Läs detta och fundera på varför läkemedelsverket och regering vill förbjuda homeopatika? Varför de vill förneka oss rätten att själv välja behandlingsmetod för oss själva och för våra barn?

Tusentals homeopatiska läkemedel är numera förbjudna i Sverige. Homeopater riskerar fängelsestraff om de från Europa tar hem homeopatika, som inte finns registrerade hos läkemedelsverket i Sverige.

All information finns på [Namninsamling.se](http://Namninsamling.se)

Tag chansen och skriv under du också och sprid gärna listan vidare!

Jag avslutar med ett annat poem av Hafiz:

### Det glada viruset

Jag blev smittad av det glada viruset igår  
När jag var ute och sjöng under stjärnorna  
Det är anmärkningsvärt smittsamt -  
Så kyss mig.

**Fram tills vi hörs/ses igen – unna dig Reiki regelbundet och må väl! ☺**

