

# Nyhedsbrev

## december 2013



*Hej alle sammen – så er der nyhedsbrev fra Reiki Healing Midtjylland:*

### Året der gik 2013

...hedder det TV program, vi ser denne aften. Der er mange forskellige indslag. Efter udsendelsen slår det mig, at fælles for indslagene er et fokus på *følelser*; skyld og skam, kærlighed, humanitet, vrede, bevægelse... I stuen taler vi om, hvad fokus i nytårsprogrammerne var for bare 10 år siden; præstationer, skandaler, kongehuset, underholdning... er buddene. Jeg bliver i tvivl om, om dagsordenen virkelig *er* ændret, eller det er mig, som er ændret og nu lægger mærke til andre aspekter. I så fald er jeg ikke ene om det.

Den danske åndsforsker Martinus (1890-1981), hvis livsværk er oversat til 19 sprog, forudsagde at menneskeheden nu gennemgår en følelsesmæssig udvikling henimod mere næstekærlighed. Der er mange tegn på det, fx: knus og kram har i mange situationer erstattet håndtrykket som hverdagshilsen. Der er fokus på mobning. Frivillige melder sig til meningsfyldt arbejde på hospices og på plejehjem, og selv i den kommercielle verden signaleres der holdninger og værdier, der bidrager til at "gøre en forskel" på mellem-menneskeligt plan. TV Avisen minder os om, at der stadig er lang vej, men vi kan hjælpe processen i vores bevidste valg....

*"Hvis du nu var en køkkenhave, hvilke spirer i dig ville du så vande?"*

...ville du vande ukrudtet eller urterne? Det du giver din opmærksomhed vokser, det er der ikke noget nyt i. Vælger du at vande spiren til fred i dig selv, vil du påvirke dit liv, din familie, din omgangskreds og det kollektive felt omkring dig positivt. Og du vil fremstå som en god rollemodel. I hver eneste situation, i hvert eneste valg har du din frie vilje til at vælge, om du vil vande ukrudtet eller nytteplanterne i dit indre... Jeg siger ikke, det er lige nemt altid, men det kan trænes, og øvelse gør som bekendt mester. I bund og grund er det eneste, vi kan ændre, os selv. Tænk hvis vi alle tog det ansvar? Et godt sted at starte er at øge bevidstheden på, hvad der sker i dit indre, det kan du gøre på flere måder, bl.a. ved hjælp af meditation...

### Meditations- og mindfulnesskurser

LOF Midtjyllands nye katalog udsendes i disse dage. Men der er allerede nu åbnet for tilmelding til forårets kurser. Alle meditationskurser afholdes som vanligt i samarbejde med LOF Midtjylland, det er her, du skal tilmelde dig, og gerne snarest, da der kun er plads til 8 deltagere pr. hold.

Kurset "Introduktion til meditation og mindfulness" for begyndere udbydes i 6 hold som starter:

- Mandag den 3. februar kl. 16:15 (uge 6) i Viborg
- Mandag den 3. februar kl. 19:15 (uge 6) i Viborg
- Torsdag den 6. februar (uge 6) i Viborg
- Onsdag den 5. februar (uge 6) i Ans (BEMÆRK øvrige mødedage er mandage i ulige uger)
- Som et intensivt formiddagskursus i uge 19 (man.-fre.) i Viborg
- Som et intensivt formiddagskursus i uge 29 (man.-fre.) i Viborg

Og primært for fortsættere eller for øvede, som søger ny inspiration:

- Kurset "Meditation og indsigt" starter torsdag den 13. september (uge 7) i Viborg.

Kursusbeskrivelse og tilmelding finder du her: <http://midtjylland.lof.dk/kurser/dofopersonligudvikling>. Du kan også ringe til LOF Midtjylland på ☎ 8726 2326. Lad dig ikke bremse af, at holdet måtte stå som fuldttegnet; er der basis for ekstrahold, så opretter vi det ud fra ventelisten. Står du på venteliste, sender jeg dig en mail næste gang et hold oprettes, så du dermed får et forspring. Har du i øvrigt andre behov/ønsker til kurser, så kontakt mig.

## Datoer for kurser / arrangementer / healing uddannelse

Øvrige gode datoer er:

- Healingsaften mandag den 6. januar (Ans). Prøv om healing også kan hjælpe dig. Arrangementet er gratis og uforpligtende.
- Meditationsaften onsdag den 15. januar kl. 19.30 (Ans)
- Reiki 1 healing den 4. + 5. januar (Ans) – Grundlæggende healingsmetoder
- Reiki 2 healing den 15. + 16. februar (Ans) – Healing i tid og rum
- Reiki 1 healing den 8. + 9. marts (Ans) – Grundlæggende healingsmetoder
- Healingsaften onsdag den 19. marts (Ans).
- Reiki 3 healing den 5. + 6. april (Ans) – Lykke, selvrealisering og spirituel vækst
- Reiki 2 healing den 17. + 18. maj (Ans) – Healing i tid og rum
- Reiki 1 healing den 14. + 15. juni (Ans) – Grundlæggende healingsmetoder

Du kan læse mere på <http://healing-mk.dk/>. Husk tilmeldinger i god tid.

Du er altid velkommen til uforpligtende at henvende dig til [marianne@healing-mk.dk](mailto:marianne@healing-mk.dk) eller på ☎ 2087 7017, og du er altid velkommen til at videresende mit nyhedsbrev, til hvem du tænker, det kunne interessere eller gavne.

Reiki healing Midtjylland og jeg ønsker dig et lykkebringende og selvudviklende nytår 2014. Som min ven Leif siger: "**Tiden er ikke noget som går, tiden er noget som kommer**".

*Marianne Kaufmann*  
Reiki Healing Midtjylland

