



Opettajien Reikiterveiset ilmestyy kerran vuodessa,
vuoden vaihteessa nettiversiona.

Lehti on luettavissa www.reikiry.fi—nettisivuilla
Opettajat-hakemistossa.

Tämän lehden kokosi RMT Minna Heinonen

Taittoi Melina Karell

Minnan terveiset



Hei 

***Sinä kaunis säihkysielu, antauduthan täydesti elämäl-
le, sen taialle, omalle itsellesi ja kaikelle sille suuruu-
delle, joka tässä hetkessä elää. – Ida***

— — —
***Mennyt on osa sinua, se on aina oleva, halua ja rakas-
ta sitä, hyväksy se — sillä hyväksyntä on muutosvoima
ja niin menneisyyden taakka muuttuu transformoivaksi
voimaksi, jolla kurkotat tähtiin.***

***Sillä kaikki sinussa on tarkoituksella ja rakkaudella,
sillä mitään muuta ei ole kun rakkaus. Rauha sinussa
ikuisesti. – Sarasvati (kanavoinut Minna)***

IRTIPÄÄSTÄMINEN

Vuoden vaihteessa on inventaarion aika, katsotaan lempeästi ja rakkaudella mitä kaik-
kea tapahtuikaan tänä vuonna. Tapahtumat
ovat mitä ovat ja me annamme niille merki-
tyksen ja voiman.

Kaikki aikaisemmat kokemukset ovat jättä-
neet meihin jälkiä, jotka koemme hyviksi tai
huonoiksi ja muodostavat muistojen laatikon
sulkien nykyhetken ulkopuolellemme.

Elämää eletään kuitenkin aina eteenpäin.
Tämä on *Pyhä hetki* ja *Pyhä retki*, johon kuu-
luu kaikenlaiset oppimiskokemukset, joten
siunataan edellisen vuoden kokemukset lem-
peydellä, rakkaudella ja ilolla ja suurella
ymmärryksellä siitä, että kaikki on osa
laajaa kaikkeutta.

Tapahtumia voi listata kuukausitasolle pie-
neen muistikirjaan ja kunkin kohdalla pohtia
mitä hyvää tästä seurasi, mitä opin tästä, mi-
ten tämä syvensi viisauttani. Sillä kaiken alla

on jokin tarkoitus, muutoin meillä ei olisi noi-
ta kokemuksia. Kun ymmärrämme, voimme
vapauttaa itsemme oppimasta kärsimyksen
kautta, uudella tavalla, ilolla ja keveydellä.
Joskus esim. jokin sairaus on oppiläksy ter-
veellisiin elämäntapoihin ja kehosta huolta
pitämiseen, koska keho on se vaate, *avatar*,
joka kuljettaa meitä tällä planeetalla tässä ih-
miskokemuksessa.

**Suurin osa meistä opettelee itsensä rakasta-
misen oppiläksyä** ehdottoman pyyteettömän
rakkauden oppia: *syvästi ja täydellisesti
rakastan itseäni ja hyväksyn itseni.*

Helposti vertaamme itseämme muihin,
mutta kun alamme aidosti rakastaa itseämme,
ymmärrämme, että meillä jokaisella on ainut-
laatuinen matka täällä. Kun ymmärryksem-
me kasvaa, hyväksymme elämämme tapahtu-
mat rakkaudella.

”Kivi kiveltä muistojen kivimuuri ympäriltämme purkautuu siten, että jokainen kivikemus on rakastettu, arvostettu. Kiitollisena tästä oivalluksesta, kivi ei enää symboloi rajoittavaa muurin osaa, vaan siitä tulee ehjä ja meitä ympäröivä kivimuuri. Se sulaa, ja kokonaisvaltainen parantuminen alkaa. Jokainen ihminen voi tehdä tämän muutoksen vain itse ja itseään varten. – Bernadette ja Christina



Christina von Deyer, jolla on voimakkaasti laajentunut tietoisuus:

”Minusta on kunnia ja suuri onni olla täällä ihmisenä. Siis todellakin olla täällä fyysisesti. Tämä on kiehtovaa. Kaikissa sivilisaatioissa ei ole mahdollista olla samanaikaisesti olemassa sekä fyysisesti että henkisesti. Fyysisenä ihmisenä oleminen on hyvin erityistä. Hienosyisiä ilmiöitä on kaikkialla universumissa, mutta fyysisiä ei. Vaikka olemme fyysisesti täällä, emme silti ole erossa henkisestä puolestamme.

Synkronisiteetin laista: Jumalallisen synkronisiteetin periaatteen mukaan kaikki on elämässä aina täydellisesti organisoitua. Jokaisella ihmisellä on milloin tahansa mahdollisuus tunnistaa ja täyttää sielun suunnitelmansa jos itse niin haluaa.”

Jotta uutta voi syntyä, vanhat rakenteet haajoavat ja muuttavat muotoaan. Tämä voi olla, ja onkin meille, joilla on täällä monia satoja tai jopa pari tuhatta inkarnaatiota, varsin haas-



tavaa. Mutta haastavaa se on ihan kaikille. Olemme tottuneet, että asiat menevät tietysti lailla tai että yhteiskunta toimii tiettyllä lailla.

UUDEN KUTSUMINEN JA KIITOLLISUUS

On kuitenkin heräämisen aika omalle ja laajemmalle totuudelle ja sille todelliselle valolle, joka on meidän sydämessämme. Tästä seuraa, että osa meistä tekee rohkeita muutoksia ja osalla on kutsu olla muuttamassa yhteiskuntaa. On jo perustettu kotiinpaluun heimoryhmiä, joissa ohjataan takaisin luonnonmukaisuuteen ja erilaiseen koulu- sekä terveydenhoitojärjestelmään ja tehdään rakentavaa verkottumista.

Uuden ajan ihminen luo itselleen uudet rakenteet. Se, joka tuntee sielun kutsun, osallistuu siihen käytännön toimin ja löytää oman verkoston. Monet vanhat sielut ovat viimeisessä inkarnaatiossa ja tekevät valtavaa siivoustyötä koskien alitajuisia uskomusmalleja aina sukuketjuissa saakka. Herääminen tapahtuu ja valot syttyvät.

Nyt kun vanha vuosi on taputeltu, on aika katsoa omaan sydämeen: mitä haluaisin luoda – tuoda elämäni v. 2024. Mitä ominaisuuksia haluaisin itsessäni kehittää. Mikä tuottaa minulle iloa. Mistä kaikesta olen kiitollinen, sillä onni kasvaa kiitollisuudesta ja rakkaudesta.

"Onni ei ole sitä, että saat kaiken mitä haluat, vaan syvää kiitollisuutta siitä, mitä olet jo saanut.

"Kiitollisuus siitä mitä jo on, tuo nopean värähtelyn noston, jolloin uuden luominen tapahtuu myös korkeammalla taajuudella ja kylvetty siemen on voimakas. Jokaisessa päivässä on jotain hyvää, etsi se, ja olet löytänyt onnen salaisuuden.

"Sinulla on vapaus valita oma tiesi. Päästä kulkea valossa!

"Usko hyvään, niin vedät hyviä asioita puoleesi ja muista, että jokainen sulkeutuva ovi avaa sinulle tien johonkin uuteen.

– B.D.

Sain Katja H:lta ihanan kirjavinkin Frans Stienen kirjasta: *The Inner Heart of Reiki, Rediscovering Your True Self* (kirjasta on tulos-sa suomennos ilmeisesti v. 2024).

Stiene kertoo, mitä **Usui** oli oivaltanut ja avannut laajalla tietoisuudella Reikin ydintä:

"On siunaus että yhdistymme itseemme ja se tapahtuu kun alamme elää käytännössä Reikin periaatteiden mukaan. Kun päästämme irti vihasta, huolesta ja alamme olla enemmän kiitollisia ja osoitamme enemmän myötätuntoa itsellemme ja muille. Tämä siunaus on sisäinen henkinen sade, mikä alkaa tapahtua, kun menemme syvemmälle todelliseen aitoon itseemme."

Rakkautta valoa rauhaa ja iloa sekä ihania oivalluksia. Kiitos kun olette.

Kaunista joulunaikaa ja vuotta 2024 sekä ihania ihmeitä nyt ja aina!

Rakkaudella ja sydämen ilolla,

Minna 



Kirstin terveiset



UUTOS

Kuuntelen tässä Joululauluja ja mietin, mitä muutoksia kulunut vuosi on tuonut elämäni, ja mitä uskomattomia tapahtumia on ollut maapallolla, ja mitä ne ovat merkinneet kotimaallemme Suomelle. On sotia, mutta myös yhteen hiileen puhaltamista ja yhteistyön vahvistumista eri tahoilla. Ajattelen, että hyvillä ajatuksilla, yhteistyöllä ja positiivisilla asenteilla luodaan hyvää tulevaisuutta.

Kylväkäämme yhdessä ympärillemme positiivisuutta ja onnistumisia sekä hyviä asioita.

Luen päivittäin Eileen Caddy'n kirjaa Ovi sisimpään ja poimin sieltä seuraavan tekstin meille kaikille:

"Vaikka eilinen ei ollut ollenkaan sitä mitä piti olla, se on jo merkityksetöntä, eilinen on ollut ja mennyt, et voi sille enää mitään. Tämä päivä onkin aivan eri asia; se on edessäsi ehyenä ja tahrattomana, sinä voit tehdä siitä elämäsi ihanimman päivän. Miten aloitat kaikki

päiväsi? Muista, että tämä ei ole toisten huoli. Se on asia josta sinä yksin päätät. Koeta saada päivä alkamaan sisäisen rauhan tunteella ja tyytyväisyydellä, niin että varaat aikaa hiljentymiseen, jolloin rauha voi ympäröidä sinut ja täyttää sisimpäsi.

Älä ryntää päivään valmistautumattomana, epätasapainoisena. Jos niin toimit, tämä mielentila on helposti mukanasasi koko päivän. Näin se koskettaa koko päivää ja kaikkia sieluja joiden kanssa olet tekemisissä. Sinä päätät itse, millainen tästä päivästä tulee, jonka jälkeen teet siitä sellaisen. Miksi et valitsisi nyt?"



Valta siis on meillä jokaisella eli valitaan jokainen päivämme täyteen hyiä onnistumisia ja rauhaa ja yhteistyötä kaikkialle maailmaan.

Toivon sinulle kaikkea hyvää alkavalle vuodelle 2024.



Kirsti

Annelin terveiset



Ämmän tervehdys Teille

Reikiopettajien terveisten lukijat!

Nyt on joulukuun viikko aikaa ja luette tätä tammikuulla. Hyvää alkanutta vuotta kaikille!

Vuosi 2023 meni tosi nopeasti; oli paljon kiivasta tekemistä. Minulla jatkui Eläkeliiton Toholammin yhdistyksen puheenjohtajuus viimeistä vuotta. Tähän liittyi myös Eläkeliiton Keski-Pohjanmaan piirihallituksen jäsenyys. Sääntöjen mukaan toimikausi kestää kuusi vuotta, jonka jälkeen joku toinen jatkaa näissä tehtävissä. Kun lupaudun johonkin toimintaan, yritän selvittää, miten tehtävä hoidetaan ja tehdä parhaani sen toteuttamiseksi. Tällainen toiminta on myös pitkälle tiimityötä ja huomasin, että minulla oli hyvä tiimi tekemässä asioita.

Viimeisenä järjestin matkavastaavana matkan Seinäjoen Kaupungin teatteriin juhluvuoden näytökseen ”Niin kuin taivaassa” esityksen päivänäytökseen 9.12.23. Meitä oli matkassa 41 osallistujaa, joille järjestin bussikuljetuksen, väliaikatarjoilun ja ruokailun esityksen jälkeen. Eläkeliitolla on sähköinen jäsen-

rekisteri, jonka kautta voi ilmoittautua matkalle ja lähettää sähköpostia osallistujille. Oli uuden oppimista, kun opiskelin tämän järjestelmän toiminnan. Matkalaisemme olivat tyytyväisiä, sillä esitys oli tosi kaunis ja taidolla toteutettu, ruoka oli hyvää ja matka kokonaisuudessaan sujui hyvin. Olin iloinen, kun voin lopettaa kauteni näin hienosti.

Tämän kuuden vuoden aikana on reikitalto ollut hyvänä apuna toimintaa tehdessä. Reikin avulla olen voinut energisoida tapahtumia ennakkoon ja niinpä ne on sujuneet tosi hyvin. On ollut myös haasteellisia tilanteita ja niihinkin olen saanut apua reikitekniikoiden käytöllä - ohjausta tilanteiden ratkaisemiseen. Nyt on tullut paljon kiitosta tämän tehtävän hoitamisesta ja itsellä hyvä mieli, kun tämä haasteita herättävä tehtävä on saatu päätökseen. Tämä on vapaaehtoistyötä, josta ei makseta palkkaa. Maksetaan vain joitakin matkoja ja majoituksia. Koulutuksiin olen osallistunut aktiivisesti, ne on osallistujille maksuttomia, järjestön tarjoamia.





Kuva Reiki ry:n vuosikokouksesta Tampereelta 2023

Kuvassa vasemmalta: Arja, Anneli, Tarja, Kirsti, Katja, Anne J., Melina ja Anne V.

Reikikursseja on ollut vuoden aikana jonkin verran. Kurssija on kuitenkin aina mukava toteuttaa. Tämän vuoden aikana olen saanut paljon palautusta kurssilaisten elämästä, eli reikikurssin jälkeen tapahtuvista asioista. On ilo todeta miten on reikitoiminalla saatu elämä uusille urille. Rohkeat henkilöt ovat uskaltaneet kertoa tästä hienosta hoitomuodosta ja miten se toimii arjessa. Näiden toimijoiden avulla on tullut myös uusia innokkaita kurssilaisia, joiden kanssa on ollut antoisia kursseja meille kaikille.

Reikihoitoja olen tehnyt jonkin verran ja kaukohoitojen avulla olen voinut hoitaa ystäviä ja läheisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Nämä hoidot toimivat auttaen elämän haasteissa. On mukava huomata positiivisia vaikutuksia itsellä ja omassa elämässä näiden projektien myötä. Saadessani jonkin hoitokohteen, tulee aktiivisuus tehdä hoitoja, ja siinä sivussa hoituu omiakin tarpeita.

Olen kohdannut EL:ton toiminnan myötä vanhustyön, mielenterveyden, omaishoitajien piirissä toimivia hoitoalan henkilöitä. Olen voinut kertoa heille reikitaidosta ja huomannut, että siellä on jonkun verran reikitaitoisia henkilöitä työssä. Mielenkiintoa asiaa kohtaan olen kohdannut keskusteluissa heidän kans-

saan. Nyt on itsellä haasteena luoda verkostoja, joiden avulla voisi opettaa reikiä näille toimijoille. Heidän työhön voisi reikin avulla saada lisää jaksamista ja hyvää oloa.

Reikitapaamisia ei ole ollut tämän vuoden aikana täällä meidän alueella. Aiempina vuosina yritin muutaman kerran. Ensimmäiset vastaukset olivat *Mulle ei sovi tämä aika*, kun odotin vastuksia sekä *Kiva, kun nähdään taas*. Nyt olisi itsellenikin aikaa järjestää tapaamisia. Ottakaa yhteyttä, jos haluatte näitä järjestettävän. Toki joku toinenkin voi aktivoitua asian tiimoilta, tulen mielelläni mukaan.

Olisi myös ilo saada tähän meidän The Reiki Networkin linjaan uusia opettajia. Tämä on hieno koulutusohjelma, jonka toivoisin jatkuvan Suomessa.

Haaste Sinulle lukijani: Ota yhteys haluamaasi opettajaan Reiki ry:n sivuilta ja lähde opettajakoukukseen!

Hyvää tätä vuotta 2024 ja iloa ja valoa elämäänne jokaisena päivänä!

Lämmöllä,

Anneli 

Ritan terveiset



R

ei rakkaat reikin ystävät,

terveisiä teille kaikille täältä Norjasta.

Nyt on kulunut jo monta vuotta siitä, kun viimeksi pidin reikikurssin Suomessa. En kuitenkaan ole unohtanut teitä, ja toivon, että nyt taas koittaa aika tulla Suomeen pitämään kursseja ja ehkä myös käymään johonkin Reiki Ry:n tapaamiseen.

Mitä minun elämäni kuuluu? Vuosi 2023 on ollut tapahtumarikas, täynnä hienoja hetkiä ja retkiä. Kahtena edellisenä vuotena oli elämässäni suuria muutoksia. Vuonna 2021 äitini nukkui pois, ja oman lapsuuden kodin tyhjentäminen ja myyminen oli raskasta, mutta oli myös paljon kauniita muistoja sisältäviä hetkiä. Vuotta myöhemmin syntyi ensimmäinen lapsenlapseni Mads Vilfred. Sekä mummoilu, että oman tyttären näkeminen äitinä, on suurta. Olen puhunut suomea omien lasteni kanssa ja jatkan tätä pikku Madsin kanssa.

Perheemme suurin tapahtuma tänä vuonna oli poikani Mathiaksen tohtorinväitöstilaisuus

Tromsön yliopistossa. Hän väitteli tohtoriksi aiheenaan *Puolukka*. Mikä voikaan ylpeän äidin sydäntä lämmittää enemmän kuin, että vuotuiset metsäretket ovat tuottaneet tällaista tulosta. Matti ja minä rakastamme metsässä samoilua ja marjojen poimintaa.

Kesällä olimme kaikki mökillämme Pornaisissa. Mökki on äitini lapsuuden koti, joka on nyt oma kiinnekohtani Suomessa. En mielelläni enää lennä, ja olen huomannut, kuinka hienoa on matkustaa maata pitkin. Juna-



lautta-matka Suomeen on jo oma pikku *loma-matka* itsessään. Keväällä tein pidemmän junamatkan: olin Senior Interrail -matkalla – tästä tulee nyt toivottavasti jokavuotinen juttu. Tällä kertaa matkan pääkohteena oli runsas viikko Romaniassa. Kahden ystävättäreni kanssa kävimme eri energiakohteissa, pyhissä paikoissa, lähteillä ja linnoituksissa eri puolilla Romaniaa. Mm. kreivi Draculan linnassa, joka on aika turistirysä, ei tuntunut mitään kauhua, ainoastaan mahtavat energiat – jotka tuntuivat kehon joka solussa. Kaikista mahtavin paikka oli kuitenkin Bucegi-tuntureilla oleva luonnollinen Sfinksi, jolla sanotaan olevan suora yhteys Egyptin Sfinksiin. Ja tämä tuntui, wow!

Matkailu avartaa – ja maailma on ihmeitä täynnä! Matkailun kohteena voivat olla kaukomaat, oma takapiha tai kaikista lähinnä oleva oma kehomme. Jokaisesta näistä voi löytyä yllättäviä uusia maisemia, uusia taitoja ja uusia ajattelumalleja.

Siirrymme nyt vuoteen 2024 ja useiden astrologien ja kanavointien mukaan tämä uusi vuosi tuo tullessaan paljon uutta. Elämme aikakautta, jolloin kaikki joka on meille tuttua ja turvallista, voi hetkessä romahtaa. Mutta



me reikiläisinä tiedämme, että romahdus on tarpeen, jotta jotain uutta voi tulla tilalle. Tämänhetkisen maailman voi nähdä täydellisenä hullunmyllynä. Mutta jos me jokainen, joilla on tähän työkaluja, löydämme nopeasti takaisin omaan itseemme, omaan tasapainoomme – kun ympärillä tuulee – niin me voimme toimia tukipilareina muille. Niille suurille massoille, jotka nyt alkavat herätä uuteen todellisuuteen. Olemme kaikki yhtä, ja se, että itse huolehdimme itsestämme ja pysymme tasapainossa, auttaa meitä kaikkia ♥

Tietoisuuden taso tulee nousemaan huimaasti, näin kerrotaan tapahtuvan. Ja voimme innolla odottaa mitä tämän tuo elämäämme.

Iloista, loistavaa ja energian täyteistä vuotta 2024 toivottaen,

Rita ♥♥

