

# En inre värld i ständig positiv förändring

## INLEDNING:

EN kväll där allting var 100%. De som skulle vara där hade kommit och det blir en magisk inramning när gruppen till sist insåg att det vara bara vi som skulle vara där denna kväll och inga andra. Denna kväll som var upplysande som utvecklades sig till att bli helt magisk. Vi som var där fick många aha upplevelser och många tankar, funderingar och känslor formade till begripliga ord.

Mäktigt att en grupp människor får samma känsla om att budskapen var personligt riktade.

**Så har höstens första medlemskväll gått av stapeln** och jag riktar ett tack till de medlemmar som valt att komma till denna kväll. Samt ett extra varmt tack till Jarmo Nykyri som var kvällens föreläsare.

## Medlemskvällen var en otrolig upplevelse för kropp o själ:

Jarmo berättade om vad han sysslar med professionellt och hans sätt att berätta var intressant och framförallt trollbindande.

Jarmo har en otrolig inlevelseförmåga när han förmedlar sina budskap. Man får en känsla av att man är personligt inbjuden och en del av berättelsen, resan.

## Att följa kärlekens väg kan uppfattas som enkelt:

Men det svåra är att göra saker enkla, som regel gör vi det enkla betydligt svårare än vad det egentligen borde vara.

Det är lite som jag ibland skämtsamt brukar uttrycka mig när jag har "*kräftgång*" (*saker jävlas*) "*förr var det, nu men jävligaste desto värre, men så här jävla sämre, har det tammefan aldrig varit dåligt*"

## Så vad var budskapet som Jarmo delade med sig och som han även lever efter:

Det var i fyra hörnstenar och dessa var att komma till stillhet, tillit, acceptans och oändligt mycket kärlek, till sig själv, livet och till allt.

Jarmos berättelse formade ord till mina egna känslor och övertygelser. Hans känslor han förmedlade blev till mina egna ord och sanning.

## Sanningen klev in i rummet och uppenbarade sig:

För mig var det en otrolig upplevelse att mina tankar och känslor delas av en annan människa. Givetvis så äger inte jag orden, men min känsla äger jag och när mina känslor, upplevelser och livsövertygelser strålade samman med samma energier så uppstod det magi.

Det var sanningen som kom in i mitt innersta rum. Nu hade jag en tvillingsjäl framför mig som inte bara speglade min livsövertygelse, utan som också träffade rätt till samtliga i rummet. Det var en fantastisk upplevelse.

Jag satt i stunder och iakttog mina vänner som också var med på denna medlemskväll. Man såg hur snabbt de gick ned i frekvens och snart var vi alla på samma frekvens. Vi var alla ett i rummet och

man kunde se hur deras ögon lyste. Precis som man kan se barn i ögonen på julafton, när julklapparna delas ut.

Man riktigt kände att alla trivdes och att samtliga även kände en enorm samhörighet. Då infann sig tilliten, lugnet och kvällen formligen försvann lika snabbt och vackert som ett porlande vattendrag.

Vi stannade till och tog en gemensam fika. Vi hade dukat upp två bord, men vi knödde ihop oss alla 11 vid ett och samma bord. Det blev inte ens trångt och alla stormtrivdes.

Efter fikat och fortsatta underbara samtal intog vi föreläsningssalen och när vi anslöt till salen, satt Jarmo redan där med sin gitarr i famnen. Jarmo startade att spela och sjunga en underbar låt av Ted Gärdestad.

**Video:** *Se och lyssna på den fantastiska sång som ramade in alla våra känslor på en och samma gång.*

**Länk:** [http://hsfharnosand.se/medlemskvall\\_natverketljusportalen\\_6sept2016.mp4](http://hsfharnosand.se/medlemskvall_natverketljusportalen_6sept2016.mp4)

Därefter blev det mera upplevelser där åter koppling mellan tanke-känsla-handling måste vara i total harmoni. Kärleken, tilliten och stillheten hade för länge sedan infunnit sig hos varje deltagare och nu strålade ljuset i full blom. Nu var det lycka som kom in i rummet och som spred sig sakta runt om i hela lokalen. När den ledda meditation påbörjades så infann sig sinnesfrid/sinnesro.

Nu var vi fulladdade med inspiration och lyckliga på en och samma gång.

*Tack Jarmo för dina varma och kloka vägledning.*

*Allt gott till dig kära vän!*

**Besök gärna Jarmo på webben:**

**Hemsida:** <http://www.livsrumbrehab.se/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/jarmo.nykyri>

-----

**I en värld full av mörker, kan man ändå skymta något ljus i allt mörker:**

Kan man skymta ett ljus, en strimma av ljus i en värld som blir mörkare och mörkare och hur gör man för att kunna börja se något ljus överhuvudtaget?

**Det enkla är oftast det svåra:**

Vi behöver bara våga leta/se in oss in i oss själva. Ställ en fråga/frågor till ditt hjärta, ditt innersta väsen och lyssna vad svaret blir följ det budskapet.

Det kommer krävas mod till att följa sitt hjärta och innersta väsen då många svar kommer strida mot vad andra tycker och tänker om vad man borde göra i stället.

***”Våga ställa frågan och lyssna till ditt vad ditt innersta väsen kommer ge dig för budskap till svar. Budskapet kan kanske vara svårt att förstå, men ha tillit till vad ditt hjärta säger till dig och ha tålamod. När tiden är inne så kommer budskapet ned till oss och blir förståligt. Svaren är vår personliga sanning och vår livskompass”***

### **Din sanning är alltid sanningen, men bara för dig:**

Det sägs att det finns många sanningar, men det finns bara en sanning för varje människa.

Många människor tycker att de äger sanningen om andra eller att de innehar den, men det är inte sanningen, utan bara ett känslomässigt uttryck/ åsikt om andra.

Min sanning är att vara sann = kärleksfull gentemot mig själv, vid varje andetag, minut för minut, timme för timme, dag för dag, år efter år.

Det är då som jag kan börja känna den inre frid som jag önskat mig. En frid som inte sträcker sig till en bra natts sömn, utan en sinnesro som råder i hela mitt väsen. En inre plats i den form jag själv önskar. En skog, ett berg, en trädgård, en inre plats/paradis.

I den innersta av allt, det heligaste av det heligaste bevarar vi vår kärlek. Kärlek till oss själva och livet. Där finns vårt inre ljus, det ljus som alltid slocknar.

När vi känner oss kränkta, orättvist behandlade, hotade så blir vi i samma ögonblick ofria. Vi skyddar oss instinktivt och omsluter vårt inre ljus. När detta inträffa tillräckligt många gånger så slutar vi till sist att stråla och vara fria suveräna varelser.

Tilliten är syret till hela vår existens. Utan syre så blir vi till kraftlösa varelser som gör av vi blir en skugga av det forna jaget.

Efter denna medlemskväll med Jarmo Nykyri så är jag ännu mera övertygad att den väg jag valt kommer leda mig hem. Hem till den stillhet som jag tror vi alla längtar efter. Min var vid födseln, då var jag 100% älskad, 100% kärlek, 100% tillit, 100% trygghet och 100% godhet.

***"Idag är en bra dag att börja älska sig själv, hylla livet och dig själv för att du lever. För vi vandrar ett kort tag på jorden och låt oss då att göra det bästa av detta. Vi duger som vi är och vi är alla älskade"***

Nu ska jag låta allting sjunka in och låta mina tankar och känslor sorteras i hårddisken.

///Mikael