

# Rainbow Reiki

## praktisk spiritualitet og healing

*- et møte med Else Karin Hovrud*

*Intervjuet av Briana Holberg*



Else Karin har alltid vært opptatt av det alternative. Hun leste mye fra hun var ung om spirituelle temaer.

I 2004 begynte hun på kurs i reiki og startet samtidig sitt eget firma med kosttilskudd.

I 2006 kom Walter Lübecks nye system Rainbow Reiki til Norge, og Else Karin meldte seg på.

Walter Lübeck skal være en tysk spirituelt opplyst mester. Han har skrevet over tjuefem bøker som er oversatt til 20 språk, og reiser rundt i verden og holder kurs. Han startet i 1989 å utvikle Rainbow Reiki basert på systemet Usui Reiki.

Else Karin har kontor og tar imot klienter og holder kurs på Unitysenteret i Oslo  
*Foto: Briana Holberg*



#### *Else Karin, hva er reiki?*

Reiki er et japansk ord som betyr "universell livsenergi". Gjennom en spesiell innvielse gitt av en mester får man tilgang til denne energien gjennom hendene. Når vi legger hendene på deg så går energien inn i kroppen din. Det hjelper kroppen med de naturlige livsprosessene slik at kroppen blir i stand til å reparere seg selv på en mer effektiv måte. Denne livsenergien får man tilgang til via en reikimester. Dette er noe alle kan lære seg. Du kan bruke det til selvhjelp, på familien og barn osv. Det hjelper kroppens naturlige, selvhelbredende krefter.

#### *Nå har du sluttet i din vanlige jobb og jobber 100% med dette?*

Jeg startet egen praksis i 2008 og sa opp jobben i biltilsynet i 2009.

#### *Hvordan reagerte familien?*

Mannen min ble så fascinert av min entusiasme at han deltok på utdannelsen selv. Også barna har tatt kurs i reiki så de kan hjelpe seg selv. Jeg har hatt mye støtte i familien.

#### *Du jobber på Unitysenteret i Oslo i tillegg til praksis i Valdres?*

Ja, jeg jobber i Oslo to dager i uka nå og holder i tillegg kurs. Jeg stortrives på Unitysenteret for her er det et miljø med flere. Jeg er fast i Oslo mandag og tirsdag, men planlegger flere dager fremover.

#### *Hva er ditt livssyn og livsfilosofi?*

Jeg tror det er en skaperkraft bak alt. Det er fra den kilden jeg får min energi i reikihealingen.

#### *Hvorfor er du interessert i det alternative?*

Grunnen til at jeg nå driver med healing er at jeg bestandig har hatt trangen til å hjelpe. Det var så mye sykdom og ulykker i min familie under min oppvekst, så trangen til å hjelpe ble veldig stor. Jeg ønsket å bli psykolog eller sykepleier i min ungdom.

Jeg har alltid opplevd vardøger og sanndrømthet og har en sterk intuisjon. Jeg trodde først at healing ikke gikk an, men vi har alle evnen medfødt.

Jeg mener det er tankene og følelsene våre som leder oss ut i det som er vondt. Først tenker vi, så føler vi og til slutt så handler vi. Handlingene skjer ofte på grunnlag av emosjonene, og den blir ofte feil. Dette henger også sammen med det fysiske. Man får fysiske problemer på grunn av måten man forholder seg til livet på. Vi har for eksempel oppheiste skuldre, som fører til smerter i skuldre og hode. Vi pådrar oss også mye via maten vi spiser. Vi har makt til å gjøre noe med det. Vi har evnen til å påvirke og forandre livet vårt. Vi er ikke bundet av en skjebne. Vi har kraften til å endre oss.

Gjennom barndom og oppvekst lærer vi oss måter å tenke på og forholde oss til livet på som ikke er hensiktsmessige. Skyld, skam og moral gjør at vi tenker feil og blir fylt av skyldfølelse eller skamfølelse. Vi lærer ofte at vi skal ta mer hensyn til andre enn oss selv. Men



*Else Karin bor i Leira i Valdres. Opprinnelig kom hun fra Kristiansund, men kjærligheten førte henne til Valdres. Der har hun et lite småbruk. I 28 år jobbet hun i biltilsynet på Fagernes. I dag jobber hun som healer.*

hvordan skal du kunne hjelpe andre når du er utslitt selv?

#### *Hva er ditt forhold til reinkarnasjon?*

Det er definitivt en del av livet. Jeg tror vi er her for å lære. Vi har med bagasje fra tidligere liv. Vi har våre arbeidsoppgaver å ta oss av og våre læreår i dette livet.

Jeg har hatt mange flashbacks fra tidligere liv. Jeg kan nevne en historie.

For cirka ti år siden var jeg på ferie i Athen, og fikk skikkelig déjà vu da jeg så noen spesielle murer på Akropolis avbildet på et postkort. Bildet kjente jeg igjen fra en spontanregresjon jeg hadde hatt noen få måneder tidligere, hvor jeg opplevde at jeg oppholdt meg innenfor slike murer og så ut over landskapet og sjøen.

Senere på dagen kom jeg tilfeldigvis forbi en veldig spesiell gammel kirke som ga meg akkurat samme følelse: «Her har jeg vært før». Men dette var min første tur til Aten.

Sammen med en venninne, da vi var på vei opp til Akropolis, skjedde det samme. Vi fikk begge sterke kuldegysninger og visste at her var det noe spesielt. Vi ble veldig tiltrukket av teateret og sto lenge og betraktet dette. Men vi fant ikke ut av hva som berørte oss så sterkt.





## Hjelp til selvhjelp for vond rygg:

**Drick nok vann,  
ca 1 l vann pr 30  
kg kroppsvekt.**

Mellom ryggvirvlene er det skiver av brus med et mykt geleaktig materiale i midten som i hovedsak er fylt med vann. Om dagen blir disse støtputene trykt sammen når vi belaster ryggen. Om natten skal kroppen regenereres og da er det viktig med nok vann for at støtputene skal holde seg fleksible og ikke dehydreres.

### Feil madrass?

Veldig mange har gode erfaringer med å skifte ut springfjærmadrassen med en madrass uten fjærer.

Det har jeg også selv erfart. Stiv, støl og verkende rygg ble en saga blott da vi skiftet over til madrass uten metallfjærer.

Senere, hver for oss, fikk vi tilgang til historien, som i høyeste grad omhandlet oss begge og var temmelig dramatisk. Min venninne gjenopplevde historien i en regresjon på en annen kant av landet, jeg fikk fortalt historien i en reading.

Da vi senere fortalte hverandre om dette, ble vi ganske sjokkerte over at vi fikk bekreftet samme historie. Dette overbeviste meg om at vi reinkarnerer.

### *Du driver mye med ryggspøyleterapi.*

Uløste emosjonelle konflikter, traumer, undertrykte følelser som aggresjon eller lidelse og lignende kan føre til at muskulaturen blir anspent. Dette kan føre til store smerter blant annet i nakke, skuldre og rygg.

Rainbow reiki ryggspøyleterapi er en metode hvor vi med varsom berøring kan løse opp i ansentheten som er skapt av følelsesmessige påkjenninger.

### *Rainbowreiki tar også i bruk krystaller, astrologi og orakelkort.*

Vi bruker horoskopet i astroterapi. Hver planet kan sees på om en delpersonlighet. Da harmoniserer vi vanskelige aspekter mellom delpersonlighetene. Rainbowreikis grunnlegger Lübeck er en dyktig astrolog, og han har utviklet systemet. Planeten Merkur står for kommunikasjon, og ved hjelp av våre spesielle healingteknikker kan vi harmonisere og bedre for eksempel kommunikasjonen.

Chakra Energy Cards, orakelkort som er utviklet av Walter Lübeck, blir brukt i forbindelse med personlighetsutvikling og spirituell utvikling. Kortene har affirmasjoner tilknyttet hovedchakra, bichakra og aurfelt og har også et healingsymbol.

Disse orakelkortene kan brukes for å forstå bakgrunnen til ubalanser i energisystemet vårt og blir mye brukt i forbindelse med Rainbow Reiki mentalhealing.

### *Krystaller, hvordan bruker du dem?*

Vi bruker også krystaller i healing. Jeg kan for eksempel ha dem i hendene under healingen. Man kan også gå med krystallene på seg for eksempel i spiralholdere. Man kan ha det som et kjede rundt halsen eller i lomma. En



citrinstein i en spiral foran solar plexus-chakraet er bra hvis man er plaget av uro og støy fra omgivelsene for eksempel i store folkemengder eller hvis man er svært sensitiv for ytre påvirkning.

Steiner kan være en del av den spirituelle utviklingen. Jeg jobber mye med personlighetsutvikling for å kunne komme nærmere vår sjel. Våre innlærte tanker og følelser begrenser oss og hindrer tilgangen til sjelen vår. Personlighetsutvikling blir å finne det som er ekte og ta vekk det som er falskt. Sjelen har et formål med livet. Det er ikke tilfeldig at vi lander her på jorden.

Ting går veldig kjapt i dag. Det er raske endringer og mange ting som man må ta stilling til. Folk er ofte ikke til stede, og det fører til stress og hukommelsesproblemer.

Man vil ha alt raskt, ha raske løsnings. Man må gå til roten av problemet. I bevisstheten finner vi årsaken. Da kan vi ta et ansvar og gjøre noe med det. Grunnlaget for terapiformen er bevissthet – selvsvar – kjærlighet. Først må vi vite hvordan ting er, så må vi ta ansvar og gjøre noe med det som ikke er bra. Alltid på grunnlag av kjærlighet, ikke frykt. ●