

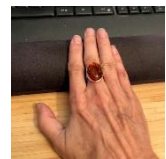


Den andra gjordes inför det blivande husbilslivet, tyckte att jag behövde en skyddssymbol, blev kallad **Lilla My** på ett företag, (iMo av ett antal utländska chefer) och så har jag ju träffat och skakat hand med Tove Jansson som sex-åring. Hade då tanken på att införskaffa en Pippi Långstrump på den andra skuldran, men hittade inte en bild som talade till mig.

Nu råkade jag hitta konstverket på Urban Deli oktober 2021, samma dag som min mycket nära kusin Toffe begravdes i Finland. En alltigenom otroligt sorglig och uppriovande historia under ett fullständigt katastrofalt år.

Föll som en fura, tog en bild och googlade sönder mig tills jag hittade artisten. I januari var det dags att ändra bilden något så inte totalt copyright-intrång (vill inte offra min vänstra skuldra). Smärtan kanaliserades förstås i sorgen inkl stora delar av släkten som rök samtidigt. En dam som inte ville honom väl tog avstånd från mig och jag slogs tillbaka, jag förlorade.

Min **ring** köpte jag en vecka efter vår alternativa begravningsstund i Stockholm. Den ska inte påminna om Toffe, honom glömmer jag nog inte, men väl den djupa insikten om hur en person kan tappa fullständigt allt på sex månader och tacksamheten för allt jag/vi har inklusive hälsan. Bärnsten är ju Nordens kristall och kommer från skogen (Toffe jobbade med skog.) Och vikten av medkänsla!



Man sparkar INTE på någon som ligger ner/är sjuk är min andra grundvärdering. Därav gick jag förstås i taket när en person gjorde just detta med besked. Testa själv kronisk borrelia, mögel- och blyförgiftning + sex materiella förluster + hund + döttrar + syster. Gör inte det!



Eller så kan man göra som min ena väninna som gick igenom ett par riktigt tuffa år och inte visste om det skulle bära eller brista. Hon såg tavlan: "**Gör som havet, våga**", det blev den första möbelen i det nyligen inköpta egna huset som sedan gjordes till ett armband för ständig påminnelse.

Hon kom igenom det, genom att just våga ta steget ut i intet, utan att veta om framtiden alls skulle hålla. Den gjorde det, men det tog ett par år att hitta jämnvikten igen.



Den **22.5** fick jag ett meddelande via Instagram från "A Nostalgic Friend." Det vara **Hiroshi**, min japanska brevvän från 80-talet (jag skulle gifta mig och flytta till Japan och ville ha en egen vän där.) Jag som trott i flera år att han och hans familj dött pga Fukushima (de bodde, han bor i närheten) och har förlorat många människor i mitt liv så att en verkligen uppstod var en skänk från ovan. Han är änklings, har en vuxen son (som då var nyfödd), barnbarn och mår bra. Och vi är båda löjligt tacksamma om att återfå kontakten – "*My family on the other side of the world*" som jag kallade dem. Vi hörs varje dag via Insta, skickar foton till varandra och börjar åter bygga en vänskap, sakta men säkert.



När **Optimeringsbyrån** (de som byggt om och layoutat mina webbsidor) ett par veckor senare bad om min logotyp, förklarade att jag inte hade någon utom fotot på Lilla My-tatueringen och de bad mig snabbt hitta på en, blev det självklart för mig, den skulle vara Japan/Hiroshi-inspirerad. Jag googlade ett par timmar och föll för den Zen-buddhistiska **Enso**-cirkeln med tjocka penseldrag samt en **tori** (portal) från Shintoism (en slags japansk filosofi/religion.) Skickade förslaget till Hiroshi som tog en bild på sitt närmaste Shinto-tempel med samma slags portal och "godkände" 😊

"Shinto eller på svenska ofta shintoism är en japansk inhemsk religion. 54% av Japans befolkning praktiserar än idag shinto, men många japaner kombinerar detta med buddhismen. Namnet betyder "gudarnas väg", och började användas först när buddhismen kom till Japan; dessförinnan hade den gamla religionen inget namn." Wikipedia

Detta är det väldigt typiska med Japan; befolkningen har en mycket hälsosam syn på religioner – man ger och blandar – lite kristet, buddhism (finns en massa olika grenar), shintoism, taoism, laoism, konfucianism, man döps enligt en, gifter sig enligt en annan tradition eller flera – japansk och västerländsk, går i olika tempel och offrar, har ett altare hemma/utanför huset, dör och begravs enligt olika seder och ritualer. Det är ju bra att hålla sig väl med de olika gudarna. Så pragmatiskt!

*"The ensō symbolizes absolute enlightenment, strength, elegance, the universe, and mu (the void). It is characterised by a minimalism born of Japanese aesthetics. Drawing ensō is a disciplined-creative practice of Japanese ink painting, sumi-e. The tools and mechanics of drawing the ensō are the same as those used in traditional Japanese calligraphy: One uses an ink brush to apply ink to washi (a thin Japanese paper). The circle may be open or closed. In the former case, the circle is incomplete, allowing for movement and development as well as the perfection of all things. Zen practitioners relate the idea to **wabi-sabi**, the beauty of imperfection. When the circle is closed, it represents perfection, akin to Plato's perfect form, the reason why the circle was used for centuries in the construction of cosmological models (see Ptolemy)." Wikipedia*



Vi i väst har ju tagit till oss och fortsätter med en hel del uttryck från Japan/Öst – både näringslivet & industrierna från 70-talet; **Kaizen-Mura-Muda-Muri (Just-In-Time/Lean/ständiga förbättringar)**, till privatpersoner; **Ikigai, Wabi-Sabi, skogsbad/shinrin-yoku** (finns vetenskapliga studier, det är INTE en skogspromenad – har testat med välutbildad), **Ikebana, teceremoni** med matcha & mochi, japansk mat (tänk 100+-åringar på Okinawa) och sushi/sashimi, yakiniku, **bonsai, futon, japanska trädgårdar/parker, onsen (heta bad/källor, kalligrafi**, m m. Ja, jag har läst japanska och massor om Japan, men får nog fräscha upp kunskaperna då resa är planerad nästa vår.

Jag vill uppleva att dricka sake under blommande körsbärsträd. Vi har några stycken vid Bysistorget på Söder, samt de väldigt populära träden i Kungsträdgården. Men det är inte samma sak – tror jag.

Japansk kultur

”Strävan efter harmoni, skönhet och stram enkelhet präglar många av Japans kulturyttringar. Traditionella trädgårdar och bostäder ska till hela sin uppbyggnad utstråla dessa egenskaper. I det klassiska japanska rummet är färgerna få och utstuderat samstämda och möbleringen sparsam. Även konsten att arrangera blommor, ikebana, eftersträvar harmoni. Medan man i väst ser mer till blommornas skönhet och mängd betonar japanerna deras linjespel och symbolism. I en modern västinfluerad variant, moribana, skapas miniatyrer som ska ge intryck av landskap eller trädgårdar.”

<https://www.ui.se/landguiden/lander-och-omraden/asien/japan/kultur/>

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut, SE**
- **Certified Solution Focused BRIEF Coach, DK**
- **PQ Coach – Mental & Emotional Fitness, USA**
- **Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP, SE**
- **Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare, SE**
- **Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE**



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>