

# REIKI RUNDSCHREIBEN



---

Ausgabe Nr. 2

Juli 2004

---

Monika Villa, Reiki Meisterin

Hallo Ihr Lieben

Der Sommer ist da – vielleicht entspricht er nicht ganz unseren „Erwartungen“, das fordert heraus, frei von Erwartungen zu sein und den Moment, resp. die Sonne dann zu genießen, wenn sie da ist. Das wechselhafte Wetter birgt auch die Chance in sich, das wir wunderschöne Regenbögen oder tolle Wolkengebilde bewundern können – oder wir ärgern uns über die vielen Regenfälle. Es liegt ganz bei uns. Genauso ist es mit den vielen Herausforderungen, die uns das Leben schenkt, wir können sie als Chancen wahrnehmen oder als Ärgernis.

In diesem Sinne wünsche ich Euch einen wunderschönen Sommer.

Namaste

Monika

#### Inhalt

- Loslassen- Leben im Moment
- Intensivere Wahrnehmung
- Migräne
- Vortrags- und Seminar Daten
- Geschichte: Ein dummer alter Mann
- Buchempfehlung

## Loslassen - Leben im Moment

Wenn wir so von aussen unsere Gedanken beobachten, merken wir vielleicht, wieviel wir uns mit Erinnerungen aus der Vergangenheit oder mit Wünschen, Zielen, Illusionen und Träumen beschäftigen. Jedes Mal, wenn das passiert, gehen wir am Leben vorbei, denn das findet nur hier und jetzt statt.

Was bedeutet es denn, wenn wir in der Vergangenheit oder Zukunft leben? Heisst es, dass wir mit der Gegenwart nicht zufrieden sind? Dass wir etwas Schönes, zum Beispiel einen schönen Moment nicht loslassen wollen? Dass wir einen Menschen festhalten, der vielleicht nicht mehr zu unserem Leben gehört? Dass wir einer Illusion nachjagen? Dass wir nicht akzeptieren, etwas nicht bekommen zu haben, was wir uns gewünscht haben? Das würde bedeuten, dass wir

### LOS LASSEN

müssen, um in der Gegenwart zu leben. Einfach loslassen, ist doch sehr einfach, oder? Stell Dir vor, Du hältst etwas in der Hand fest. Du musst nur die Hand öffnen, schon hast Du losgelassen. Na ja, sagst Du jetzt, das ist aber ein schlechter Vergleich.

Also gut, gehen wir etwas tiefer, Ich habe letztthin gelesen, das Loslassen in 4Phasen stattfindet

1. Akzeptieren, es ist wie es ist
2. Den Schmerz tief fühlen
3. Abschied nehmen – gehen lassen
4. Neue Energie

Manchmal müssen diese Phasen ein paar Mal durchgemacht werden, aber es ist jedes Mal weniger schmerzhaft und wirkt sehr befreiend.

Zum Thema loslassen von Menschen habe ich mal einen schönen Spruch gelesen:

*Vielleicht bedeutet Liebe auch lernen,  
jemanden gehen zu lassen,  
wissen, wann es Abschiednehmen heisst.  
nicht zulassen, dass unsere Gefühle dem  
im Weg stehen,  
was am Ende wahrscheinlich besser ist  
für die, die wir lieben.*

Wenn wir loslassen, sind wir frei für die Gegenwart, frei den Moment zu geniessen, frei, die Welt um uns wahrzunehmen. Frei für neue Begegnungen. Stell dir mal vor, du spazierst an einem See entlang und bist mit deinen Gedanken irgendwo. Du nimmst nichts von deiner Umgebung wahr, weder die Enten und Schwäne im Wasser, noch die schönen Bäume entlang des Ufers, oder das Gezwitscher der Vögel. Vielleicht geht ein Mensch an dir vorbei, der dir ein wunderschönes Lächeln schenkt, du siehst es nicht.

Wann denkst Du, bist Du erholter nach so einem Spaziergang, wenn du in der Vergangenheit grübelst oder im Moment lebst und all das Schöne um dich herum wahrnimmst?

## WAHRNEHMEN

Ist auch so ein Wort, ich kann nur bewusst wahrnehmen, wenn ich im Moment lebe. Das fängt schon im ganz normalen Alltag an, wenn ich beim Essen noch die Zeitung lese oder ein Telefongespräch führe, dann ist mein Teller leer und ich habe nicht wirklich geschmeckt, was ich gegessen habe oder gesehen, ja, wir essen auch mit den Augen. Wenn ich nämlich bewusst esse, nehme auch die Farben wahr und wie es angerichtet ist und wie es duftet. Je weniger wir alle Sinne brauchen, desto mehr verkümmern sie. Wir wissen, dass zum Beispiel blinde Menschen ein sehr gutes Gehör entwickeln.

Doch noch mal zurück zum Loslassen. Ich habe in den letzten Tagen auch die Erfahrung gemacht, dass auch das Loslassen von Problemen zu spontanen Lösungen führen kann. Mein Computer war schon längere Zeit „überfordert“, ich bekam dann diese Woche ein Telefon von einer Kollegin, sie hätte einen Computer (Occassion) per sofort, ich habe zugegriffen und wollte dann ein Modem anschliessen, das nicht mehr meine Telefon-

leitung blockiert, aber irgendwie gelang es mir nicht, also nahm ich die Hotline in Anspruch, doch nach drei Stunden waren wir immer noch nicht weiter, es war nachts um 24 Uhr, also habe ich meinen alten Computer nochmals installiert, damit ich „weiterhin“ verkabelt war. Am nächsten Tag war ich ziemlich übermüdet und habe mich dann aber entschlossen, das Problem loszulassen, und es dann später einem Fachmann zu übergeben. Gegen Abend läutete das Telefon, es war jemand von der Hotline, Qualitätskontrolle, er hatte gesehen, dass ich ziemlich lange den Dienst beansprucht hatte, und wollte fragen, ob ich einen Zufriedenheitsfragebogen mit ihm ausfüllen würde, so nebenbei sagte er, er sei auch Techniker, falls ich immer noch ein Problem hätte. In nur 5 Minuten hatten wir das Problem gelöst.

Dadurch, dass ich das Problem losgelassen habe, hatte ich freie Energie für anderes und machte auch den Weg für Lösungen frei. Ausserdem haben wir einander sehr bewusst zugehört, und das ist sehr wichtig, wenn man ein Computerproblem am Telefon lösen will. Wir plauderten noch eine Weile miteinander, fragten uns auch, warum denn bei den Gesprächen am Vorabend keine Lösung zustande kam, ein mögliche Ursache vermuteten wir dann beim schlechten Zuhören. (Im Laufe des Gespräches erfuhr ich, dass er stark sehbehindert ist.) Gutes, bewusstes Zuhören ist natürlich für jedes Gespräch wertvoll, dann bin ich auch ganz bei dem Gesprächspartner, und das ist wiederum nur möglich, wenn ich mit meinen Gedanken ganz im Moment bin.

### **DRUCK LOSLASSEN**

Manchmal müssen wir auch den Druck, den wir uns selber machen, loslassen. Damit meine ich zum Beispiel Zeitdruck, ich muss das und das bis dann erledigen und vor lauter Druck kommen wir nicht mehr vorwärts. Ich merke das gerade bei Arbeiten, in denen ich kreativ sein muss, sobald ich mich unter Druck setze, läuft nichts mehr, lasse ich los, sprudelt es plötzlich.

### **BEWERTUNGEN LOSLASSEN**

-damit komme ich nochmals kurz auf das Thema in meiner Einleitung, wir neigen ja auch dazu, Situationen zu bewerten, sind sie gut, sind sie schlecht. Dazu möchte ich nicht mehr schreiben, sondern ich lasse eine Geschichte für mich sprechen, nämlich die Geschichte vom dummen, alten Mann.

All diese Dinge loszulassen, bedeutet, im Moment zu leben, das Leben überhaupt zu leben, denn wenn ich mich in der Vergangenheit oder Zukunft befinde, verpasse ich etwas vom Leben. Haben wir nicht mehr davon, eine neue schöne, wertvolle oder lehrreiche Erfahrung zu machen, als in einer alten zu schwelgen, ihr nachzutruern? Mit Reiki haben wir eine wundervolle Unterstützung in solchen Loslass-Prozessen und können uns

### **VERTRAUENSVOLL DEM LEBEN HINGEBEN**

**Ein kleiner Ausschnitt aus einem langen Feedback von Markus zum Thema: Intensivere Wahrnehmung, Ruhe und Selbstvertrauen**

Hallo Monika

Mein Gefühl sagt mir gerade, dass es mal an der Zeit wäre, ein langes Feedback zu geben und da ich bis jetzt sehr gut damit gefahren bin, auf mein Gefühl zu hören, mache ich doch das am Besten.

Seltene, wundervolle und doch eigenartige Dinge ergeben sich seit meinem Reiki Kurs bei Dir. Wohl gemerkt, sie sind alle guter Natur, aber lies doch selbst..

..... Nach der ersten Einweihung berichtete ich ja der Gruppe von meinen Erlebnissen, unter anderem auch von meinem intensiveren Farbsehen. Mir schienen vor allem die Bäume und Pflanzen kräftiger zu leuchten. Das Grün an den Bäumen schien kräftiger und saftiger denn je zu sein. Dies ist auch jetzt noch so, ich sehe die Farben viel intensiver. Verstärkt merke ich es, wenn ich meine Stunde Reiki gemacht habe, da scheinen die Farben geradezu zu strahlen. So kam es dann auch, das ich letztthin in der Migros war und einen Strauss gelber Rosen erblickte. Liebe Monika, ich kaufe normalerweise keine Blumen für mich oder uns, sondern nur um sie zu verschenken. Doch die Blumen leuchteten in so sattem gelb, das ich sie kaufte und zwar nicht irgendeinen, sondern genau den Strauss, den ich zuerst gesehen habe und mir auf Anhieb gefiel. Mein Schatz war platt, als sie nach Hause kam und die Rosen sah und fragte mich, warum hast du sie gekauft und ich antwortete: Weil sie so schön leuchteten. Klar hielten wir die Rosen immer wieder in unseren Händen und versorgten sie so mit Energie, aber dennoch sei es hier erwähnt, die Rosen hielten über eine Woche, nur 2 von den 20 Stück gingen nicht auf.



Dort ist vielleicht noch interessant, das nicht nur das Farbsehen intensiver geworden ist (merkt man halt eben am Schnellsten) sondern allgemein die Sinne. So stelle ich immer wieder fest, das gewisse Dinge doch noch nach mehr riechen als man meint, beispielsweise haben wir nun das Salz gewechselt, weil dasjenige, welches wir bis anhin verwendet haben, doch einen eigenartigen Geruch besass. Klingt komisch, aber Speisesalz riecht nicht immer gleich. Auch scheinen gewisse Geräusche dem Ohr geradezu zugetragen zu werden. Wieder ein Beispiel, Pia hat Ihre Nachtschublade geöffnet (ca 2 m von mir weg), als wir mit Reiki beginnen wollten, fragte ich, was hier so tickt? Ich habe die Uhr gehört die in der Schublade lag und das ist nun wirklich kein billiger Wecker, der so laut ticken würde \*lach\*.

Und viele andere Dinge.....

Ich schrieb einen Brief an eine mir nahestehende Person, in dem ich ihm mitteilte, wie unzufrieden das ich mit der Situation sei, das er mir mein Geld, das ich ihm geliehen habe, noch nicht zurückbezahlt habe. Ich hätte das viel früher machen sollen, nur habe ich mich irgendwie nicht getraut.

Ich war an einem Vorstellungsgespräch, ohne auch nur ansatzweise so nervös zu sein, wie ich es sonst war. Ich hielt meine Hände zusammen und spürte, wie meine Energie floss und mich nichts aus der Ruhe bringen konnte.

....Namaste liebe Monika und auf bald

### *sowie ein Auszug aus einem Mail von Pia zum Thema Migräne und Zeit für die tägliche Selbstbehandlung*



Liebe Monika .....Im Moment geht es mir sehr gut. Solch starke Kopfschmerzen wie am Seminar hatte ich keine mehr, ich hoffe dies bleibt auch in Zukunft so. ....

Ich habe am Anfang nicht daran geglaubt, dass ich das mit dem Zeit nehmen für die Selbstheilung so gut in den Griff bekomme. Ich stehe jeden Morgen um 5.30 Uhr auf, mache meine morgendlichen Tätigkeiten und anschliessend 1 Stunde Selbsttherapie und dann geht's zur Arbeit. Die Tagesmüdigkeit ist völlig verschwunden. Zwischendurch gibt's mal leichte Spannungskopfschmerzen, aber auch nur noch beim starken Wetterwechsel oder wenn sehr viel Kopfarbeit in der Praxis gefragt ist. Ich möchte nicht mehr ohne sein, denn wenn ich diese Stunde nicht habe, fühle ich mich nicht so gut. Es fehlt etwas. Ich wechsele auch mit den 3x4 Positionen. Fange immer wieder an einem anderen Ort an, den manchmal kommt es vor, dass ich nicht ganz fertig werde, aus irgend einem Grund höre ich die „Glöckchen“ nicht und verweile an einer Stelle (immer wieder eine andere) fast doppelt so lang. Komme aber sehr gut klar. Was ich noch nicht so im Griff habe sind die Hitzewallungen und der Hitestau im Kopf. Da hat sich noch nichts getan.



..... Dein Reiki-Röseli hat übrigens 12 Tage gehalten. Ich war völlig platt. Leider lassen sich meine Zwergkaninchen nichts anmerken. Sie sind auf dem Schoss nach wie vor sehr zappelig. ....Liebi Grüess

## Ein dummer alter Mann

„Ein alter Mann lebte in einem Dorf sehr arm, doch selbst Könige beneideten ihn, denn der Mann besass ein wunderschönes Pferd. Der König bot ihm eine fantastische Summe, doch der Mann verkaufte es nicht.

Eines Morgens fand er sein Pferd nicht mehr im Stall. Das ganze Dorf versammelte sich, und die Leute sagten. „Du dummer alter Mann, Wir haben gewusst, dass das Pferd einmal gestohlen würde, es wäre besser gewesen, du hättest es zuvor verkauft.“ Der alte Mann antwortete: „Geht nicht so weit, das zu sagen, mein Pferd ist nicht mehr da, soviel ist Tatsache. Alles andere ist Urteil. Ob es gut oder schlecht ist, weiss ich nicht, denn ich weiss nicht, was folgen wird.“

Zwei Wochen später kehrte das Pferd zurück. Es war nicht gestohlen worden, sondern ausgebrochen. Doch nicht nur das. Es brachte auch noch zwölf wunderschöne, wilde Pferde mit. Wieder versammelten sich die Leute und sagten: „Alter Mann, du hattest recht, es hat sich als gut herausgestellt, dass dein Pferd verloren war.“ Der Mann entgegnete: „Ihr geht zu weit. Das Pferd ist zurück, und es hat andere Pferde mitgebracht. Ob dies ein Unglück oder ein Segen ist, weiss ich nicht, denn ich weiss nicht, was folgen wird. Ihr lest nur einen Satz, und wollt das ganze Buch verstehen.

Der Mann hatte einen einzigen Sohn. Dieser begann sogleich, die wilden Pferde zu zähmen. Doch schon bald fiel er vom Pferd und brach sich beide Beine. Wieder versammelten sich die Leute und sagten: „Du hattest recht, die zwölf Pferde waren ein Unglück. Dein einziger Sohn ist doch deine Stütze, und jetzt kann er beide Beine nicht mehr gebrauchen.“

„Ihr seid besessen vom Urteilen“, entgegnete der alte Mann leise und ruhig. „Mein Sohn hat beide Beine gebrochen. Ob dies ein Unglück oder ein Segen ist, weiss ich nicht, denn ich weiss nicht, was folgen wird.“

Die Leute schüttelten ihre Köpfe, sie konnten den Mann nicht verstehen. Nur wenige Tage später begann das Land einen Krieg, und alle jungen Männer wurden aufgeboten, obschon man wusste, dass sie kaum mehr zurückkehren würden. Nur der Sohn des alten Mannes konnte zu Hause bleiben. Und wieder kamen die Leute: „Du hattest recht, es war ein Segen, dass dein Sohn sich beide Beine brach.“

Der Mann antwortete: „Ihr hört nicht auf zu urteilen. Eure Söhne wurden eingezogen, mein Sohn nicht. Das ist alles. Nur das Leben weiss, ob dies ein Unglück oder ein Segen



---

BUCHEMPFEHLUNG:

**Paul Ferrini  
Leben  
in Hingabe**

Wie man sein Herz öffnet  
und darin wohnen bleibt

Schirmer Verlag

ISBN 3-930944-92-8

In diesem Büchlein geht es darum, seiner inneren Führung zu vertrauen, loszulassen. Es geht darum, sich selbst zu lieben, anzuerkennen und darum, das Glück in sich selbst zu finden.