

# REIKI

# RUNDSCHREIBEN



"Sicherheit ist größtenteils Aberglaube.  
Sie existiert weder in der Natur, noch  
kann die Menschheit als Ganzes sie erfahren.  
Gefahr zu vermeiden ist auf lange Sicht nicht  
sicherer, als sich ihr vollständig auszusetzen.  
Das Leben ist entweder ein waghalsiges Abenteuer  
oder gar nichts.  
Unseren Blick auf Veränderung zu richten und uns  
wie freie Seelen im Angesicht des Schicksals zu benehmen  
- das ist unbesiegbare Stärke."  
Helen Keller

**Ausgabe Nr. 39**

**März 2020**

---

Monika Villa, Reiki Meister Lehrerin, St.Gallerstrasse 30  
CH-9325 Roggwil, 0041 (0)71 422 53 83  
kontakt@reiki-villa.ch, <https://reiki-villa.ch>

*Liebe Reiki Freunde,*

Was für ein spezieller Winter. Hier in Roggwil hat es nie wirklich geschneit, ausser bei dem Schneesturm vor kurzem und so geht es grossen Teilen in der Schweiz. Dafür haben wir umso mehr Stürme, auch heute bläst der Wind stark. In meiner Coachingausbildung sind wir durch die Themen des Medizinrads gegangen, Wind gehört zum Osten, wo es um Neuanfang geht. Hmm....sind die Stürme metaphysisch gesehen ein Zeichen für einen Neuanfang? Ja, ich weiss, Klimaforscher haben da auch eine Theorie dazu, aber in diesen Bereich möchte ich gar nicht gehen, dazu fehlt mir auch das nötige Wissen. Schauen wir einfach, was uns dieses Jahr noch bringt.

Auf jeden Fall zeigt uns das Leben momentan einmal mehr, dass wir nie im Aussen Sicherheit finden können sondern nur im Innen. Gerade auch mit dem weltweit aktuellen Thema Coronavirus. Panikmache? Sind die Massnahmen übertrieben oder vorausschauend? Ich weiss nur, das Angst nie ein guter Berater ist. Auf unsere Hygiene zu achten, gerade wenn wir was auch immer für einen Virus haben, ist letztlich rücksichtsvoll gegenüber unseren Mitmenschen. Wenn ich aber sehe und höre, dass Desinfektionsmittel und Masken zur Mangelware werden, weil Menschen aus Angst vor dem Virus diese Dinge zu Hause zu horten und die Menschen, die das wirklich brauchen, dies nicht mehr zur Verfügung haben, verstehe ich es nicht.

Ich arbeite immer noch nebenbei Teilzeit in einem Pflegeheim. Für uns sind Desinfektionsmittel sehr wichtig, und zwar immer, nun einfach noch wichtiger, um unsere Bewohner, die zur Risikogruppe gehören, zu schützen und letztlich auch uns, damit wir genügend Personal sind für die Pflege. Bitte lies auch in Ruhe die Fakten, wer ist wirklich gefährdet und schaut euch auch einfach mal Vergleichszahlen an (Hungerstote, Krebstote, Suizide, Grippetote usw.) um das alles in Relation zu sehen.

**Eine gute Immunabwehr, Ruhe bewahren und Vertrauen ist letztlich der beste Schutz und dafür haben wir ja zum Glück Reiki. Die regelmässige Selbstbehandlung stärkt deine Immunabwehr und hilft dir auch, ruhig und gelassen zu bleiben und darauf zu vertrauen, dass alles, was geschieht, zum höchsten Gut ist.**

### **Zusätzliche Tipps zur Stärkung deiner Immunabwehr**

Während der Arbeit haben wir meist nicht die Möglichkeit, uns zu behandeln. Dafür möchte ich dir gerne noch ein paar zusätzliche Tipps geben, die du einfach in deinen Alltag einbauen kannst.

### **Atmung**

Achte immer wieder mal darauf, wie du gerade atmest. Unter Anspannung wird unser Atem schnell sehr flach und so verlieren wir Energie. Tief einatmen bis in den Bauch hinunter und bewusst ausatmen entspannt und

gibt dir wieder die nötige Energie, wenn du das immer mal wieder zwischendurch einige Male machst. Dies ist bei jeder Art von Arbeit machbar. Es geht nur darum, daran zu denken und das wiederum hat mit Eigenliebe zu tun.

### **Schütteln**

Du fühlst dich gerade etwas gelähmt, ängstlich oder gestresst, schüttele dich einfach mal so richtig durch, Hände, Arme, Beine, den ganzen Körper, mach ein paar Faxen, kannst auch noch dazu Töne von dir geben, wenn es gerade von der Umgebung her passt, auch das eine gutes Hilfsmittel für zwischendurch zum Beispiel bei der Toilettenpause.

### **Herzkohärenz**

Vielleicht hast du diesen Begriff schon einmal gehört?

Wenn das Herz in einem harmonischen, gleichmässigen Rhythmus schlägt und sich somit in einem optimalen physischen Zustand befindet, spricht man von Herzkohärenz. Dann sind alle wichtigen Systeme wie die elektromagnetischen Aktivitäten im Gehirn, die Atmung, der Puls usw. in Übereinstimmung und Gleichklang mit dem Herzen. Dies wiederum stärkt unter anderem auch die Immunabwehr.

Deshalb ist es wunderbar, dass du den Zustand von Herzkohärenz selber erzeugen kannst. Du weisst ja, wo sich das Herzchakra befindet. Stell dir vor, du atmest durch dieses Zentrum ein und aus, möglichst tief und langsam, 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden ausatmen. Dann integrierst du noch ein Gefühl dazu, Mitgefühl, Liebe oder Dankbarkeit. Dankbarkeit geht am einfachsten, indem du dich einfach daran erinnerst, wofür du alles dankbar bist. Oder du erinnerst dich an eine Situation, in der du grosse Dankbarkeit gefühlt hast. Wenn du diese Atmung etwa 3 Minuten lang machst, hält die Wirkung einige Stunden an.

Auch das kannst du überall machen. Ich habe es mir angewöhnt auf dem Weg zur Arbeit, wenn ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bin und vor dem Einschlafen. Und immer mal wieder zwischendurch, wenn ich merke, dass ich angespannt bin oder grad traurig, wütend oder ängstlich. Vielleicht übst du das zuerst während der Reikibehandlung, du kannst unterstützend die Hand auf dein Herzchakra legen, das fühlt sich wunderschön an, unterstützt dich und hat gleichzeitig einen positiven Einfluss auf dein Umfeld.

Und so wünsche ich dir, atme tief durch, vertraue und bleib gesund.

Namaste

Monika