

## Liebe Reiki Freunde, liebe Besucher

Ich begann dieses Schreiben an einem herrlichen Frühlingstag, die Sonne schien, überall spriessten Blumen in vielen Farben und ich dachte, was für ein Kontrast zu Bildern auf den Medien, Krieg, Verwüstung, Flüchtlinge, Hungersnot, Überschwemmungen usw. Ich schaue mir diese Bilder nur sehr dosiert und selten an, um meine Energie nicht herunter zu ziehen. Ja, ich weiss, es gibt Menschen, die sagen, damit verdränge ich die „Realität“. Ich sehe das etwas anders. Ich bin mir absolut bewusst, dass viel Schreckliches auf der Erde passiert und es macht mich manchmal auch traurig, zu was wir Menschen fähig sind, nur damit verändere ich es nicht. Energie folgt der Aufmerksamkeit, also frage ich mich, wohin möchte ich meine Energie lenken. Wie kann ich dazu beitragen, dass wir in eine bessere Zukunft hinein gehen, damit wirklich das goldene Zeitalter kommt, von dem wir schon lange reden. Und es fängt damit an, dass wir in Frieden sind in unserem Inneren.



## Innerer Frieden

Auf den ersten Blick haben wir oft das Gefühl, ich bin doch im Frieden mit mir und der Umwelt. Magst du mit mir etwas tiefer schauen? Zumal es so wichtig ist, wenn wir uns Frieden auf unserem wunderschönen Planeten wünschen.

Alles was sich im Aussen abspielt ist ein Spiegelbild von uns, also bringt es uns nichts, auf die „bösen“ Machthaber oder Regierungen zu schimpfen, sondern wirklich hinzusehen, wo bin ich noch nicht ganz in Frieden. Je mehr Menschen wirklich total in Frieden sind, desto wahrscheinlicher ist ein Weltfrieden und ein absolut notwendiger Wandel auf allen Ebenen in allen Systemen.

Gerne teile ich mit dir einige Fragen, die dir dabei helfen, zu reflektieren, wo du wirklich in Frieden bist, die ich mir selber auch immer wieder stellen darf und noch lange nicht so lebe, wie ich es mir wünsche, aber ich bin, wie du, auf dem Weg.

Bist du in Frieden mit deinem **Körper**? Was denkst du, wenn du in den Spiegel schaust? Gibt es da Stellen, die du gerne anders hättest? Wie gehst du mit deinem Körper um? Gibst du ihm die Bewegung, die ihm gut tut, genügend frische Luft, gutes Wasser, nährstoffreiche Nahrung? Darf er sich erholen, entspannen, genügend schlafen? Raubbau mit dem Körper treiben ist auch eine Art Krieg führen. Und wie reagierst du, wenn er Schmerzen anzeigt? Spürst du dann rein, was er dir sagen möchte? Ich bin da auch gerade gefordert durch Rückenschmerzen, die mich zu vielen Themen führen und mir aufzeigen, wo ich meinen Körper überfordert habe und welche Positionen und Bewegungen mir gut tun. Deshalb

schreibe ich dies hier auch etappenweise, damit ich nicht zu lange in der gleichen Position sitze und mache täglich zuerst spezifische Übungen vor dem Frühstück.

Und bist du in Frieden mit deinem **Geist**? Wenn du einfach nur mal einen Tag lang deine Gedanken beobachtest, sind sie mehrheitlich auf positives gerichtet? Und wie reagierst du, wenn du dich bei negativen Gedanken ertappst? Schimpfst du dann auf dich, bleibst du darin hängen oder vergibst du dir und lenkst die Gedanken einfach wieder um? Ja, auch oder gerade in dieser Zeit ist es wichtig, dass wir unseren Fokus auf das Positive richten, darauf, wie wir uns die Welt, die Menschheit wünschen, dem ganz viel Energie geben. Und trotzdem im Mitgefühl (nicht Mitleid!) bleiben für all die Menschen, die unter Hungersnot, Verfolgung, Krieg usw. leiden und hinschauen, wo kann ich wie unterstützen. Dich aber ständig Bildern oder Berichterstattungen aussetzen dient niemandem. Spür gut rein, was dir gut tut (und welche Berichte sich für wahr anfühlen).

Handelst du aus dem **Herz** heraus? Oder überhörst du, was es dir sagt? Machst du deine Arbeit mit Freude oder wartest du immer aufs Wochenende? Wie gehst du mit deinen Emotionen um? Heisst du sie willkommen oder verdrängst du sie?

Bist du in Frieden mit den **Menschen**? Wie oft beurteilen oder verurteilen wir andere Menschen, ohne daran zu denken, dass sie uns nur unseren Schatten spiegeln? In unserem direkten Umfeld, aber eben auch Regierungsmitglieder, Behörden usw.? Huch, manchmal sehr schwer, sagt gerade eine Stimme in mir. Wirklich immer ganz ehrlich hinzuschauen, wo ich noch eine Eigenschaft ihn mir nicht integrieren möchte, die er/sie mir aufzeigt. Setzen wir uns erst mal in den Menschen, fragen ihn nach seiner Motivation oder Sichtweise? Dazu fällt mir eine indianische Weisheit ein: Beurteile nie einen Menschen, bevor du nicht mindestens einen halben Mond lang seine Mokassins getragen hast.

Bist du in Frieden mit deiner **Ursprungsfamilie** und deinen Ahnen? Ja, viele von uns hatten eine „schwierige“ Kindheit, doch unsere Eltern haben das Beste gegeben, was in ihren Möglichkeiten lag. Es bringt uns überhaupt nicht weiter, uns deshalb zum Opfer zu machen. Wir haben heute so viele Möglichkeiten, zu verarbeiten, zu heilen, zu vergeben und diese Umstände als Lernsituation anzunehmen für unseren Lebensweg.

Und wie steht es mit dem Frieden zum Kosmos und der **Schöpfung**? Haderst du manchmal mit dem Leben, dem Universum, der geistigen Welt, Gott, oder wie immer du es nennst? Oder entdeckst du, wenn du ganz bei dir bist, dass es hinter allem eine weise Kraft gibt? Das alles letztlich einen tieferen Sinn ergibt, den wir oft nicht sehen können, weil wir immer nur einen kleinen Teil des Ganzen sehen?

Es gibt sicher noch mehr gute Fragen, die uns dabei helfen, zu reflektieren, ehrlich hinzuschauen, wie es mit unserem eigenen, inneren Frieden steht. Dabei unterstützt dich natürlich Reiki wunderbar, du nimmst dir Zeit für dich, berührst deinen Körper liebevoll, entspannst, hast auch Zeit, deine Gedanken dabei zu beobachten, bist mit deinem Herz verbunden.

Weitere unterstützende Methoden sind Yoga, Meditation, Schattenarbeit, Coaching, Therapien usw. Dann ganz wichtig, möglichst viel in die Natur gehen, die Stille im Wald genießen, Pflanzen beobachten, dem Wasser zuschauen, Sonnenuntergang oder –Aufgang, barfuss laufen, die Erde spüren, den Vögeln lauschen, in den Himmel schauen, Wolken beobachten und immer wieder bewusst tief atmen. Nimm dir einfach Zeit für dich, und ja, du darfst Freude spüren trotz des Krieges, weil die Energie von Freude und Liebe ins Feld geht und so auch unterstützend wirkt.

### **Wo stehe ich?**

Seit Februar 2021 war ich in einer weiteren Coaching Ausbildung, alles online, was ich teilweise als sehr anstrengend empfand, stundenlang in den Bildschirm schauen, doch jetzt ist auch diese Ausbildung, Life trust Coaching, praktisch am Ende. Es fehlt nur noch die mündliche „Prüfung“. Deshalb mein Angebot hier für dich:

**Möchtest du mein/e Prüfungsklient/in sein? Das würde für dich bedeuten, dass du gratis eine Coaching Sitzung von mir bekommst. Ich mache das online, per Skype oder Zoom. Melde dich bei mir, wir besprechen das Ganze und schauen dann, ob es für beide stimmig ist. Und, dieses Angebot gilt nur für eine Person, also melde dich schnell 😊.**

### **In Planung**

Ich gehe sozusagen mit einer Idee schwanger. Gerne möchte ich eine Gruppe ein Jahr lang begleiten in ihrer Entwicklung. Stehst du an einem Punkt, wo du sagst, ich möchte wirklich ein Jahr lang intensiv mit mir selber arbeiten und dabei unterstützt werden? Intensiv durch Prozesse gehen, Ziele erreichen, dich selber immer mehr erkennen, spüren und lieben? Einzelheiten habe ich noch nicht geplant, würde aber gerne im Spätsommer/Herbst starten. Ich würde mich freuen, wenn du dich bei mir meldest, falls du Interesse hast, noch ganz unverbindlich. Mir geht es momentan nur darum, zu spüren, ob dieses Angebot auf Resonanz stößt.

### **Veränderung**

Wie du siehst, verändert sich auch bei mir einiges und ich bin noch mitten im Prozess, wie ich die nächsten Jahre gestalten möchte. Reiki Seminare habe ich nur wenige gegeben, oftmals Einzelseminare, dafür waren Reiki Behandlungen mehr gefragt und auch, trotz Corona, meistens durchführbar.

Ich halte dich auf dem Laufenden, freue mich, von dir zu hören/lesen und wünsche dir einen wundervollen Frühling und vor allem tiefen, inneren Frieden

Deine

Monika