

REIKI RUNDSCHREIBEN



„Auf der ganzen Welt gibt es nichts Anpassungsfähigeres
und Weicheres als Wasser.

Und doch überwältigt es das Harte und Starre.

Nichts auf der Welt, das es ihm gleichtun könnte.“

Aus dem Tao Te King von Laotse

Ausgabe Nr. 19

April 2010

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

Liebe Reiki Freunde

Es ist der 25. April und ich genoss gerade auf einem langen Spaziergang das schöne Frühlingswetter und die blühenden Bäume, Sträucher, Blumen. Dabei wurde mir bewusst, dass ich vor einem Jahr, auch während des Schreibens des Rundschreibens genau den gleichen Weg lief und mir auch Gedanken darüber machte, wie ich das Rundschreiben gestalte, welches Thema usw. Manchmal springt mich ein Thema an, manchmal beschäftige ich mich gerade mit einem Thema. Dieses Mal ist es etwas anders, mir geht in den letzten Wochen/Monaten sehr viel durch den Kopf, ich beschäftige mich mit vielen verschiedenen Themen, teils bedingt durch eigene Prozesse, durch die ich hindurchgehe, teils durch Themen, die ihr in den Seminaren anspricht und teils durch Themen, mit denen ich mich durch meine Tätigkeit im Vorstand des Reiki Networks beschäftige.

In dieser Funktion war ich in den letzten Tagen auch in Weimar und traf dort unseren Webmaster.

Weimar war für mich im Vorfeld einfach nur ein Ort auf der Landkarte, ich wusste, dass es in der ehemaligen DDR liegt und nicht viel mehr.

Es war kalt da, morgens und abends teilweise Minustemperaturen. Ansonsten hat es mir sehr gut gefallen, ich habe viele freundlichen Menschen getroffen, obwohl es eine Touristenstadt geworden ist, und ich hatte das Glück, dass ich neben der Arbeit auch noch etwas Zeit hatte, mir einiges anzusehen und etwas mehr zu erfahren über die vielen Persönlichkeiten, die in Weimar gelebt haben oder hier nach einem Besuch „hängen geblieben“ sind (Maler, Dichter, Komponisten wie Cranach, Goethe, Bach, Schiller, Liszt usw.), was ich gut verstehen kann, die Stadt hat wirklich Charme. Gefallen hat mir

auch die riesige Parkanlage, wo man stundenlang verweilen, spazieren, sinnieren könnte.

In dieser Parkanlage wurde mir auch bewusst, dass mir meine Tätigkeit als Reiki Meisterin nicht nur viel Befriedigung gibt, weil ich den Menschen Reiki weitergeben darf, sondern auch Gelegenheit bietet, immer mehr von der „Welt“ (momentan Europa ;)) zu sehen, verschiedene Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergrund und total verschiedenen Biografien kennen zu lernen und mir damit auch hilft, meine Ansichten immer wieder zu überprüfen und mit neuen Augen zu sehen. Und das hat mich mit Dankbarkeit erfüllt.

„Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, nach neuen Ländern zu suchen, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen“

Marcel Proust

*Ein Thema, das mich auch immer wieder beschäftigt ist das Thema **Abgrenzung**, einfach weil es im Reiki I und Reiki II sehr oft von Euch erwähnt wird.:*

„Ich möchte mich besser abgrenzen können“.



Dazu gehört, nein sagen können, sich nicht die Probleme anderer auf den Rücken laden, nicht mitleiden, sich nicht für andere verantwortlich fühlen usw.

Die Ursachen dafür können vielfältig sein, wie z.B. mangelndes Selbstwertgefühl, unsere „Knöpfe“, also unsere Schwachstellen, die es anderen ermöglicht, uns dazu zu bringen, Dinge zu tun, die wir nicht wirklich wollen, respektive, wir lassen es dadurch zu, weil wir uns dafür (meist unbewusst) Anerkennung erhoffen, usw. Ein grosses Thema, worüber es viel zu schreiben gäbe, im Moment möchte es dabei belassen, mit dem sehr wichtigen

Hinweis, dass ja die regelmässige Selbstbehandlung hilft, an diesen Themen zu arbeiten, ohne dass wir die Ursache dafür wissen und mit den Reiki II Methoden kannst Du noch konkreter daran arbeiten, sei es mit einer Affirmation oder indem Du an die Ursache Reiki sendet.

Das ist ja das Schöne an Reiki, wir müssen nicht immer alles verstehen, wissen, hinterfragen.

Apropos „hinterfragen“, auch in diesen letzten Monaten Mail einer Teilnehmerin, die Bezug auf Reiki beschäftigte. unter anderem diesen Satz:

?  *das Thema Zweifel ist mir begegnet, auch durch ein sich gerade mit Zweifeln in Meine Antwort enthielt*

„Solche Zweifel sind oftmals ein Teil vom Reiki-Weg (und allgemein auf dem spirituellen Weg) und der Auseinandersetzung mit sich selbst und manchmal ist die Beziehung zu Reiki nach einem solchen Prozess noch tiefer und wir uns selbst noch näher.“

Dieser Satz kam aus meiner eigenen Erfahrung. Ja, auch für mich gab es eine Zeit, in der ich plötzlich zweifelte. Ich verbrachte gerade drei Wochen auf der Insel Lanzarote, etwas „ausgebrannt“ von meiner Arbeit im Spital und hatte das Gefühl, dass ich nicht weiterkomme, feststecke, obwohl ich mich so viel mit Reiki behandle usw. Ich las sehr viel in dieser Zeit, wanderte stundenlang am Meer entlang, war die meiste Zeit alleine mit mir und hatte dann eines Nachmittags ein ganz spezielles Erlebnis und nun habe ich in meinen Unterlagen gekramt, weil mir einfiel, dass ich das im Nachhinein niedergeschrieben hatte und ich möchte dies mit Dir teilen.

Ich habe mich entschieden, dies im Original zu lassen, auch wenn ich es heute wahrscheinlich in anderen Worten beschreiben würde:

An einem Nachmittag las ich das letzte Kapitel eines Buches fertig. In diesem Kapitel ging es um die Erkenntnisse von Masaru Emoto über das Wasser und wie wir das im Alltag nutzen können. Später lief ich dann barfuss am Strand entlang und liess meine Füsse vom Wasser umplätschern, ganz im Bewusstsein des vorhin Gelesenen.

Ich verband mich liebevoll mit dem Wasser und wurde dabei ganz friedlich und – ja, irgendwie fühlte ich mich glücklich und völlig im Einklang mit der Natur. Das Gefühl, das ich empfand, wirklich in Worte zu fassen, ist nicht möglich.

Plötzlich wurde mir auch klar, dass ich das Gelesene nicht nur mit dem Kopf sondern auch mit meinem Herz verstanden habe. In dieser Zeit plagten mich gerade starke Zweifel an Reiki, aber in diesem Moment spürte ich die Kraft von Reiki, die mir geholfen hat, mich für solche Erfahrungen zu öffnen und sie bewusst wahrzunehmen.

Lanzarote, 25.2.03

Ja, und ich kann mich noch erinnern, dass dieser Zustand über viele Stunden anhielt und meine Zweifel waren danach weg und ich sah plötzlich wieder, wie viel sich durch Reiki in meinem Leben positiv verändert hatte.

Ich wünsche Dir auch viele solche wunderbaren Momente in Deinem Leben und einen wunderschönen Frühling.

Namaste

Monika



„Das Leben lässt sich nur auf zwei Arten leben. Zum einen so, als wäre nichts ein Wunder. Zum anderen so, als wäre alles ein Wunder.

Ich glaube an Letzteres.“

Albert Einstein

Erfahrungsberichte von Euch



Vielen Dank für die schönen Stunden, in denen ich bei Dir Reiki "erlernen" durfte. Ich habe mich wacker mit Reiki behandelt und es geht mir sehr gut dabei. Am Anfang habe ich ehrlich gesagt nicht viel gespürt, aber seit ein paar Tagen erlebe ich immer wieder wundersames. Zum einen kribbeln mir die Hände und während der Behandlung sehe ich ab und zu gelbe und violette Farben. Ich bin begeistert. Gestern nun hatte ich meine erste Behandlung bei meiner Tochter. Ich war schon ein bisschen nervös ob ich auch alles richtig mache, aber es war gar nicht nötig, denn sobald ich angefangen habe wurde ich ruhig - es war einfach toll.

Auch sie war Happy und hat es sehr genossen. Sie meinte es wäre wundervoll gewesen und sie habe sich mir noch nie so nah gefühlt wie während dieser Stunde. Ein Wahnsinns Gefühl. Danke

Bei meinem Mann habe ich es auch kurz probiert. Aber nach 20 Minuten musste ich aufhören. Ich habe ihn auf dem Esszimmertisch platziert, schon mit einem Mätteli und Kissen, aber er hat so einen krummen Rücken und kam gerade von der Berit Klinik wo er sich gegen Heuschnuppen bei den Chinesen behandeln lässt. Nach den 5 ersten Positionen konnte er es nicht mehr aushalten - und nicht nur wegen dem Rücken - er sagte er bekomme eng auf der Brust. Wir haben nun beschlossen mit Reiki zu warten bis er bei den Chinesen fertig ist.

Die Enge auf der Brust bei Deinem Mann kann auch einfach eine Heilungskrise sein, grundsätzlich darfst Du ruhig Reiki mit der chinesischen Behandlung kombinieren, aber warten ist natürlich auch ok, ganz wie es für Euch stimmt.

<p>Reiki ist kompatibel mit allen anderen Therapieformen, das heisst, es darf immer kombiniert werden.</p>
--



Ich habe nach wie vor meine Freude mit Reiki; irgendwie fühlt es sich allerdings "schwächer" an. Leider kommt es mir so vor, als ob ich schon vieles aus diesem Wochenende wieder vergessen habe. Am Montag hatte ich noch wunderbar den Kopf voll, nach und nach ist aber alles etwas verblasst. (Habe mir dummerweise zu Hause keinerlei Notizen gemacht). Unter anderem hast du eine Liste erwähnt, die wir anfertigen könnten. Schreiben wir darauf, was wir an uns gerne anders hätten oder wie wir gerne hätten, dass unser Umfeld mit uns ist?

Einige Kommentare zum Spüren: Reiki fließt nach Bedarf. Dass Du es schwächer fühlst, kann auch einfach bedeuten, dass Du Dich daran "gewöhnt" hast, anfangs war es eine ganz neue Erfahrung. Und wir spüren auch nicht immer gleich, Du bist jetzt schon wieder mehr im "Alltag" und es fühlt sich auch verschieden an, das kann sich ständig verändern. Bitte denk daran, nicht was wir spüren ist wichtig, sondern was es bewirkt.

Ja, es war natürlich auch einiges an Stoff, teilweise findest Du es ja in der Seminarzusammenfassung wieder. Wichtig ist letztendlich, dass Du Reiki zur Verfügung hast.

Auf die Liste kannst Du schreiben, was alles toll ist in Deinem Leben und was Du gerne verändern möchtest. Meine Frage war ja am Samstagmorgen, warum bist Du hier, was möchtest Du gerne mit Hilfe von Reiki in Deinem Leben verändern, also Wünsche, Ziele usw. auf allen 5 Ebenen. Dein Umfeld kannst Du ja nicht verändern, das ändert sich automatisch, wenn Du etwas anders ausstrahlst, resp. anziehst, dadurch, dass Du Deine "Knöpfe" auflöst (Glaubenssätze).

Situationen und Menschen ziehen wir auch an, als Chancen, um "heil" zu werden.

.....

Eine solche Liste kann auch unterstützen, wenn Du mal an Reiki zweifelst. Dann kannst Du sie hervorheben und stellst dabei vielleicht fest, dass sich eben schon so manches verändert hat, seit Du Dich mit Reiki behandelst.

Im Reiki I Seminar lernen wir, dass wir bei der Selbstbehandlung die Reihenfolge der Positionen ändern können. Wenn Du die SB zum Beispiel vor dem Schlafen machst, ist es ev. sinnvoller, wenn Du bei den Rückenpositionen beginnst und bei den Vorderpositionen abschließt, am Morgen jedoch fängst Du eher bei den Kopfpositionen an und endest bei den Rückenpositionen. Du findest selber für Dich heraus, was ideal ist, und das ist vielleicht nicht immer die gleiche Reihenfolge.



Dazu kam folgende Frage:

Liebe Monika

Nun ist schon bald eine Woche vergangen, seit ich den Kurs 1 bei Dir gemacht habe. Es geht mir wirklich gut und die Selbstbehandlungen tun mir gut und geben mir Kraft. Nun habe ich aber noch eine Frage: Ich beginne jeweils mit den Rückenpositionen (vom Gesäss nach oben) dann die Kopfpositionen und zum

Schluss die Bauchpositionen. Wenn ich beim Nacken fertig bin und zum Kopf komme, beginne ich beim Hals über den Hinterkopf usw. Ist das richtig oder soll ich zuerst bei den Augen anfangen, wenn ich beim Rücken fertig bin?? Spielt das eine Rolle??

Nein, es spielt keine Rolle, richtig ist, was für Dich stimmig ist und vom Nacken zum Hals ist einfach von der Bewegung her auch „logischer“. Wichtig ist, dass Du jeweils die vier Positionen hintereinander machst. Also, alles perfekt.

ÜBRIGENS: Bei der Fremdbehandlung ändern wir die Reihenfolge nicht, wir fangen bei den Kopfpositionen an, nachdem wir erst kurz die Schultern berührt haben und nicht vergessen, am Schluss kommen noch die Füße.



Und zum Abschluss noch eine schöne Tiergeschichte mit Reiki II Methoden:

Hallo Monika!

Ich habe in letzter Zeit an dich gedacht, weil ich eine schöne Geschichte mit Reiki erlebt habe... Vor ca 2 Wochen hatte ich einen Anruf von einem guten Freund. Er klang am Telefon nicht so gut und hat mir dann auch erzählt, woran dies liege. Er und seine Lebenspartnerin haben zwei Katzen, die ihnen sehr am Herzen liegen. Der Kater ist, wie ich bereits wusste, vor ein paar Wochen etwa 3 Tage nicht nach Hause gekommen, danach hatte es sich aber wieder eingependelt und der "Löitschi" kam am Abend jeweils immer brav nach Hause; vielleicht war er ja irgendwo eingesperrt?? Also bei dem erwähnten Telefongespräch sagte er mir dann, der Kater Merlot sei nun inzwischen schon über eine Woche weg, seine Partnerin sehr traurig und er habe ehrlich gesagt die Hoffnung auch schon eher aufgegeben. Ich machte ihm ein bisschen Mut und versprach ihm, dem Kater ein bisschen Reiki zu schicken. Ca. eine halbe Stunde nach dem Telefon schickte ich dem Merlot dann Reiki und sagte ihm, er solle unbedingt nach Hause gehen, alle würden auf ihn warten und er könne doch nicht einfach so lange wegbleiben, er habe es doch dort so schön und man habe ihn so gern!..... Etwa 5 Stunden später bekam ich ein SMS und war ganz aus dem Häuschen...! Nach 9 Tagen ist der Ausreisser endlich wieder nach Hause gekommen!!! Ein bisschen stinkig, dreckig und etwas dünner, aber sonst "Zwäg".

Reikigruppen

Ich freue mich, dass eine weitere Reikigruppe entsteht, und zwar in Sevelen, initiiert und geleitet von Sylvia Hemmi. Details erseht Ihr weiter unten. Also wieder eine Gelegenheit für eine Gruppenbehandlung und die Möglichkeit, Eure Erfahrungen auszutauschen. In allen Gruppen könnt Ihr ohne Voranmeldung erscheinen. Der Unkostenbeitrag beträgt überall Fr. 5.--.

Die Gruppe in Oberriet hat sich zu einer geschlossenen Gruppe umgewandelt, deshalb werden hier keine Termine mehr veröffentlicht.

Freienbach SZ

- Leitung:** Pia Laubscher, Tel. 079 274 94 72
Wann: **Jeden 1. Dienstag** des Monats
4.5. / 1.6. / 6.7. August Pause 7.9. / 5.10. / 2.11. / 7.12.
Zeit: 19.30 Uhr
Wo: Gemeinschaftszentrum der röm. kath. Kirche Freienbach
Kirchstrasse 47, 8807 Freienbach (vis à vis der Kirche)
Mitbringen: Süsse Getränke für sich selbst bitte selber mitbringen, stilles Wasser ist vorhanden.
Parkplätze: Bitte die öffentlichen Parkplätze mit zentraler Parkuhr hinter der Kirche (in der Pfarrmatte) benutzen.

Huttwil BE

- Leitung:** Barbara Zahnd 079 585 44 10 und Werner Schwarz 079 316 59 43
Wann: **Jeden ersten Freitag** im Monat
7.5. / 4.6. / 2.7. / 6.8. / 3.9. / 11.10. / 5.11. / 3.12.
Zeit: 20.15 Uhr
Wo: Restaurant Rössli
Mitbringen: ev. Kissen, alles andere steht zur Verfügung

Sevelen SG

- Leitung:** Sylvia Hemmi, 081 740 11 60
Wann: **jeweils montags**, 10.5. / 7.6. / 5.7. / 13.9. / 11.10. / 8.11. / 6. 12.
Zeit: 19.30 Uhr
Wo: Sylvia Hemmi, Glasürweg 9, 9475 Sevelen

Termine bis Ende 2010

Vorträge, jeweils um 20.00 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung nötig

23.8.	Hotel Sonne	Altstätten
8.9.	Schweizer Paraplegiker-Zentrum	Nottwil
15.9.	Forum im Ried	Landquart

Weitere Vorträge in Planung!

Kinderseminare auf Anfrage!

Reiki I Seminare, jeweils von 11.00 – 18.00 Uhr

Sa/So	1./2.5.	Schweizer Paraplegiker-Zentrum	Nottwil
Sa/So	5./6.6.	Forum im Ried	Landquart
Sa/So	25./26.9.	Gewerbestr. 4	Buchs
Sa/So	30./31.10.	KGH Rosengarten	Richterswil
Sa/So	6./7.11.	Schweizer Paraplegiker-Zentrum	Nottwil
Sa/So	20./21.11.	Forum im Ried	Landquart

Reiki II Seminare jeweils Sa von 11.00 – 18.00, So 10.30 – 18.00

Sa/So	19./20.6.	Forum im Ried	Landquart GR
Sa/So	18./19.9.	Schweizer Paraplegiker-Zentrum	Nottwil
Sa/So	27./28.11.	Gewerbestr. 4	Buchs

3A Seminar jeweils von 10.00 – ca. 18.00 Uhr

Sa/So/Mo	22./23./24.5.	St.Gallerstrasse 30	Roggwil TG
Sa/So/Mo	3./4./5.12.	St.Gallerstrasse 30	Roggwil TG

Bitte frühzeitig Interviewtermin abmachen!

7-Schritte Bewusstsein Seminar jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

Sa/So	2./3.10.	Gewerbestr. 4	Buchs
-------	----------	---------------	-------

Termine findest Du auch unter: <http://reiki-villa.ch>

