

REIKI RUNDSCHREIBEN



Ausgabe Nr. 5

August 2005

Monika Villa, Reiki Meisterin

Liebe Reiki Freunde

Als ich heute morgen die Augen öffnete, sah ich den grauen Himmel und ich musste schmunzeln, der Wetterbericht hatte heute schönes Wetter angesagt, so sah es aber im Moment nicht aus. Ich blieb noch etwas liegen, in Gedanken, ich hatte gerade 2 Wochen in Griechenland verbracht, wo der Himmel einfach jeden Tag blau war und die Sonne den ganzen Tag strahlte und plötzlich ging mir so durch den Kopf: das Leben ist wie das Wetter – es gibt Tage wie das Wetter in Griechenland, strahlend, voll Sonnenschein und Freude, alles verläuft ruhig, im Gleichklang, plötzlich aber ziehen Gewitterwolken auf, es blitzt und donnert, unsere Gefühle sind in Aufruhr und wenn wir eine Form der Entladung finden, fühlen wir uns danach erfrischt, genau so wie die Luft frischer ist nach einem Gewitter, dann gibt es stürmische Tage, wo wir uns durcheinander fühlen oder regnerische Tage, wo uns die Trauer oder Melancholie überfällt. Regen ist aber auch reinigend, genauso sind unsere Tränen reinigend, heilsam, damit lassen wir auch etwas los.

*

Die Frage ist nun, wie gehen wir mit diesen Wechselspielen um. Sind wir wie ein Baum, der in jedem Wetter da steht, fest verwurzelt, stark, unbeugsam, der bei einem zu starken Sturm bricht - oder wie ein Blatt, das sich einfach treiben lässt, ohne Ziel, ohne Halt - oder vielleicht wie ein Bambus, gut verwurzelt aber flexibel?

Namaste

Monika

Inhalt

- Sein wie der Bambus
- Fragen und Antworten
- Standortbestimmung
- Zuschriften: Sabrina und Ursula
- Vortrags- und Seminartermine
- Buchauszug: Flexibel

Sein wie der Bambus

Ich habe mich mal in den Baum, das Blatt und den Bambus hineinversetzt. Vielleicht machst Du das auch einmal. Stell Dich hin, schliess die Augen und stell Dir vor, Du seist ein Baum, spür die Wurzeln im Boden, spür den starken Stamm, die Äste und die Blätter. Stell Dir dann vor, es kommt Wind auf, er wird immer stärker und reisst an Dir, Du stehst da, fest verwurzelt, der Stamm bewegt sich nicht, aber an Deinen Ästen wird gezerrt und plötzlich bricht ein Ast ab. Wie fühlst Du Dich dabei?

Dann mach das gleiche Spiel als Blatt. Der Wind fängt verspielt an, Du tanzst herum. Es kommt Sturm auf, Du wirbelst immer stärker herum, Du weißt nicht mehr, wo oben und unten ist, Dir wird vielleicht schwindlig. Wie fühlst Du Dich als Blatt?

Und nun stellst Du Dir noch vor, Du seist ein Bambus. Egal, was der Wind macht, Du gibst leicht nach, gibst Dich dem Spiel hin, bleibst aber dabei fest im Boden verwurzelt. Wie geht es Dir als Bambus?

Also, mir war es als Bambus am wohlsten. Ich fühlte mich sicherer als ein Blatt und brauchte weniger Kraft als der Baum. Beim Baum kommt mir so der Gedanke an Widerstand leisten, das macht müde und erzeugt Druck, das wiederum gibt Gegendruck.

Doch zurück zum Spiel des Lebens. Was bedeutet denn für mich „Sein wie der Bambus“? Ich definiere es so: Fest verwurzelt sein, wissen, was ich will, trotzdem flexibel sein, das heisst, mich und allenfalls meine Ziele den stetigen Veränderungen anpassen, Herausforderungen annehmen, nicht Widerstand dagegen leisten sondern sie als Chancen für das persönliche Wachstum ansehen.

Dazu ein Beispiel: Nachdem ich die Einleitung zu diesem Rundschreiben geschrieben hatte, ging ich auf eine 2-tägige Bergwanderung. Am ersten Abend musste ich einen steilen Abstieg bewältigen und plötzlich bekam ich starke Knieschmerzen.

Am nächsten Morgen ging die Wanderung gleich wieder mit einem Abstieg los, die Knieschmerzen kamen gleich wieder sehr stark. Mein Ziel war, eine etwa 5stündige Wanderung zu machen. Wäre ich jetzt wie oben geschrieben „wie ein Bambus“ gewesen, hätte ich mein Ziel den Veränderungen (schmerzende Knie) angepasst und die Wanderung abgekürzt, das hätte bedeutet, auf dem schnellsten Weg ins Tal hinabzusteigen. Stattdessen blieb ich (stur) bei meinem Ziel, ich stieg nochmals ca. 300 Meter höher und musste dann am Nachmittag ca. 600 Meter Abstieg bewältigen, eine Tortour für meine Knie. Es gab Momente, in denen ich mich fragte, wie komme ich da bloss wieder runter. Ich musste dann meine Gangart den Knieschmerzen anpassen, habe sie bei jeder Rast mit Reiki behandelt und konnte das ganze nur noch als Chance nehmen, etwas daraus zu lernen.

Frage und Antwort

Fragen, die ich so oder ähnlich in den letzten Monaten von Euch gehört habe

Frage: Manchmal denke ich, ob ich den Reikifluss verloren habe, denn es klappt nicht immer und ich habe eine 3-wöchige Erkältung hinter mir.

Nein, Du hast den Reikifluss sicher nicht verloren, Du hast alle 4 Einstimmungen bekommen und so fließt Reiki bei Dir lebenslang.

Es gibt aber manchmal Zeiten, wo wir es weniger spüren, das heißt aber nicht, dass es nicht trotzdem fließt.

Uns mit Reiki zu behandeln bedeutet auch nicht, dass wir nie mehr krank werden. Krankheiten zeigen uns manchmal auch etwas auf, zum Beispiel, dass wir uns etwas mehr Ruhe gönnen sollten oder ein Bereich in unserem Leben nicht stimmig ist und Reiki hilft Dir dann vielleicht auf diese Art, dass Du das besser siehst.

Wenn wir an unsrem "Eisberg" arbeiten, kann es auch immer wieder zu Heilungskrisen kommen, weil wir ja immer wieder auf tiefere Schichten stossen um heiler zu werden.

Frage: Wenn ich meine Selbstbehandlung mache

- **werde ich ganz unruhig / zappelig**
- **fühle ich mich genervt**
- **fühle ich mich gereizt**

Reiki wird meistens als entspannend empfunden.

Zwischendurch kann Reiki bei manchen Menschen vorübergehend gegenteilig wirken. Denk mal an den Eisberg. Reiki reagiert auf die Disharmonien, das heißt, Reiki arbeitet an unseren Erfahrungen, die bei uns Blockaden verursacht haben. Das kann auch mal bedeuten, dass es uns aufwühlt. Manchmal geht das ganz schnell vorbei, es kann aber auch mal über eine längere Zeit dauern. Das ist eine mögliche Erklärung.

Weitere Möglichkeiten sind:

- dass Dich in der Tiefe etwas belastet,
 - dass Du etwas nicht aussprichst, was endlich raus muss,
 - dass Du in einem Lebensbereich gegen Deine innere Stimme handelst, und die will endlich gehört werden
 - dass Du eine längst fällige Entscheidung aufschiebst
 - dass dich Dein innerer „Schweinehund“ sabotiert - Dich davon abhalten möchte, dass Du Dir täglich was Gutes tust
- usw.*

Damit will ich sagen, Reiki möchte Dich vielleicht auf etwas aufmerksam machen, etwas, das ansteht. Was es bei Dir ist, kannst nur du wissen.

In meinen Ferien habe ich in einem Buch gelesen, ich weiss nicht mehr, wer der Autor ist und wie es heisst (Bibliothek der Pension). Der Autor ging durch viele Lebenskrisen und beschreibt in seinem Buch, wie er zu einem erfüllten Leben gefunden hat. Er hat sich unter anderem regelmässig verschiedene Fragen gestellt. Ich habe mir einige dieser Fragen notiert und andere hinzugefügt. Vielleicht machst Du in so einer Phase mal so was, so unter dem Motto:

Standortbestimmung meiner Seele

Was ist aus meiner Seele geworden?

Was ist in mir kaputt, abgestorben oder droht abzusterben, wenn ich so weitermache?

Welche Bedürfnisse/Wünsche liegen inzwischen unter Sanddünen begraben?

Wann bin ich das letzte Mal frei und laut lachend einem unbekanntem Horizont entgegengelaufen?

Was sagt die Stimme meiner Seele in diesem Augenblick?

Sprüht sie innerlich vor Freude und Kreativität oder verstummt sie mehr und mehr?

Was ist mir wichtig?

In welchen Situationen/Beziehungen/Beschäftigungen in meinem Leben fühle ich mich wohl - unwohl?

Wie sieht meine Vision aus?

Und/oder halt einfach weiter machen mit der regelmässigen Selbstbehandlung.

Zuschriften



Zwei Reiki-Geschichten von Sabrina

Autounfall

Vor ca. 2 Monaten hatte ich einen Autounfall. Da ich nicht angeschnallt war, flog ich gegen die Scheibe oder das Lenkrad (ich weiss es nicht genau, ich hatte eine Gehirnerschütterung und war kurz bewusstlos) und mein Kopf schmerzte sehr stark. Also hielt ich die ganze Zeit meinen Kopf, auch während des Gesprächs mit der Polizei. Meine Freundin, die auch das Reiki-Seminar besucht hatte, behandelte mich auch sofort mit Reiki, es war sehr beruhigend für mich. Alle empfahlen mir, ich solle sofort zum Arzt gehen. Das machte ich dann nicht. Die nächsten 3 Tage hatte ich ein stark aufgeschwollenes Gesicht, aber kein einziges Hämatom, im Gegensatz zu meinem Oberarm, der war ziemlich blau. Im nachhinein fiel mir ein, dass ich nach dem Unfall nur meinen Kopf behandelt hatte, am Oberarm spürte ich damals keine Schmerzen.

Als ich dann nach drei Tagen doch noch zum Arzt ging, wunderte er sich, dass im Gesicht nichts sichtbar war. Es stellte sich heraus, dass ich

mir neben der Gehirnerschütterung auch verschiedene Quetschungen (Rippen, Oberarm, Schulter) zugezogen hatte. Die ersten 3 Wochen spürte ich das auch, aber ich ging gleich nach dem Unfall wieder zur Arbeit und brauchte die ganze Zeit keine Schmerzmittel. Der Arzt nannte es Glück im Unglück, dass mir nichts Ernsthaftes passiert ist (Auto Totalschaden).

Ich weiss, hätte ich kein Reiki und mich nicht sofort behandelt, hätte es bestimmt schlimmere Folgen gehabt.

Erste Hilfe bei einem Kind

Vor ca. 3 Monaten hatte ich ein schönes Erlebnis mit Reiki. Ich war bei einer Freundin zu Besuch, sie passte auf einen 5-jährigen Jungen auf. Wir sassen am Tisch und plauderten. Der Kleine turnte auf dem Sofa herum. Plötzlich fing er an zu weinen und wir gingen sofort zu ihm. Wir merkten schnell, dass etwas nicht stimmte, denn er hörte nicht auf zu weinen. Er sagte uns dann, dass der Arm ihm weh täte. Seine Tante informierte uns dann, dass er des öfteren seinen Ellbogen „aushänge“. Wir telefonierten sofort einem Arzt, denn wir wussten nicht, wie man den Ellbogen einrenkt. Seinen Ellbogen durfte niemand berühren, das tat ihm noch mehr weh und er schrie dann noch lauter. Ich fragte ihn dann, ob ich trotzdem meine Hände darauf halten dürfte, das gefiel ihm erst gar nicht, trotzdem liess ich meine Hände auf dem Ellbogen und nach einer Weile wurde sein Weinen immer leiser. Ich fragte ihn dann, ob es weh tue und ob ich meine Hände wegnehmen soll. Er sagte nichts, schaute mich nur an und schüttelte den Kopf.

Später kam dann der Arzt und brachte seinen Ellbogen wieder in Ordnung.

*

Meiner Meinung nach verändert sich das Leben mit Reiki. Manchmal sind es kleine, manchmal grosse Dinge. Wenn ich zurückblicke, ist es meine ganze Lebenseinstellung.

Sabrina



Entspannung und mehr Zeit zu Verfügung

Liebe Monika

An Deinem Reiki-Vortrag in Schüpfheim habe ich mir gedacht, täglich 1 Std. Reiki ist des Aufwands doch zuviel – da läuft mir die Zeit für den restlichen Tag davon. Tatsächlich aber mache ich seit meinem Kurs in Nottwil täglich Reiki – und kann es mir ohne nicht mehr vorstellen; und habe gleichviel oder sogar mehr Zeit für den Alltag!

Ein schönes Feedback gibt mir meine 8-jährige Tochter – sie schläft nach kurzer Zeit ein oder wird ganz ganz entspannt.

Ich wünsche Dir eine gute Zeit und grüsse Dich herzlich

Ursula

Seminar- und Vortragsdaten August – Dezember 2005

22.8.	20.00 Uhr	Vortrag	Hotel Landhaus, Herisau
24.8.	20.00 Uhr	Vortrag	Klinik Gais, Gais
27./28.8.	11.00 – 18.00 Uhr	Reiki II	Kant. Spital, Walenstadt
30.8.	19.30 Uhr	Vortrag	Hotel Buchserhof, Buchs
31.8.	19.30 Uhr	Vortrag	Hotel Linde, Schaan
10./11.9.	11.00 – 18.00 Uhr	Reiki I	Win Win-Markt, Herisau
13.9.	19.30 Uhr	Vortrag	Fachschule Apamed, Jona
15.9.	19.30 Uhr	Vortrag	Hotel Engel, Wädenswil
17./18.9.	11.00 – 18.00 Uhr	Reiki II	Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
24./25.9.	11.00 – 18.00 Uhr	Reiki I	Praxis für Kinesiologie, Buchs
28.9.	19.30 Uhr	Vortrag	Hotel Rose, Sargans
29.9.	19.30 Uhr	Vortrag	Hotel Churfürsten, Walenstadt
1./2.10.	11.00 – 18.00 Uhr	Reiki I	Fachschule Apamed, Jona
11.10.	20.00 Uhr	Vortrag	Hotel Linde, Heiden
18.10.	20.00 Uhr	Vortrag	Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
19.10.	20.00 Uhr	Vortrag	Restaurant Bahnhof, Schüpfheim
22./23.10.	11.00 – 18.00 Uhr	Reiki II	Herisau/Heiden, Ort erfragen
29./30.10.	11.00 – 18.00 Uhr	Reiki I	Kant. Spital, Walenstadt
5./6.11.	11.00 - 18.00 Uhr	Reiki I	evang. Kirchgemeindehaus, Heiden
12./13.11.	12.00 – 19.00 Uhr	Reiki I	Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
15./16./ 17.11.	18.00 – 22.00 Uhr	Reiki II	Fachschule Apamed, Jona
26./27.11.	11.00 – 18.00 Uhr	Reiki II	Praxis für Kinesiologie, Buchs

Anmeldungen für Nottwil:

Marlis Müller, Florastrasse 45
CH-6014 Littau
Tel. +41 (0)41 250 14 26
E-mail: frzm@gmx.ch

Anmeldungen für alle andern Orte:

Monika Villa, St.Gallerstrasse 30
CH-9325 Roggwil
Tel. +41 (0)71 422 53 83
E-mail: villa.monika@freesurf.ch

3A Seminar

Am 3./4./5.12. findet ein 3A Seminar mit Misha Vögtli in Luzern statt. Falls Du Interesse daran hast, melde Dich bitte frühzeitig bei mir für ein Interview an. Du kannst Dich auch zu diesem Gespräch anmelden, wenn Du Dir nicht sicher bist. Im Laufe des Gesprächs wirst Du dann herausfinden, ob es für Dich das Richtige und/oder der richtige Zeitpunkt ist.



Flexibel

Ein Gastgeber hatte zu Tische geladen, auf dem bereits Schalen und Schüsseln erlesene Köstlichkeiten darboten. Ein Gast verlangte jedoch nach Käse.

„Warum willst du ausgerechnet Käse essen, wenn hier vielerlei Gaumenfreuden für dich bereitstehen?“ erkundigte sich der Gastgeber.

Der Gast erwiderte:

„Käse vor dem Essen dem Hunger dien’.

Und nach dem Essen als Medizin.“

Ein anderer konterte mit dem Spruch:

„ Der Käse die Zähne verdirbt.

Und durch ihn das Gedächtnis erstirbt.“

„Nun haben wir einen Lobspruch und eine Schmähere auf den Käse gehört“, sagte der Gastgeber: „Aber an welche sollen wir uns halten?“

„Meiner bescheidenen Meinung nach, an die erste“, sagte ein anderer Gast, „wenn Käse da ist. An die zweite, wenn keiner da ist.“

Auszug aus:

Ein Lächeln für die Seele

von Norbert Lechleitner