

Rundschreiben Nr. 44

Liebe Reiki Freunde

Hier einfach Gedanken zur Informationsflut, der wir immer mehr ausgesetzt sind, wenn wir nicht lernen, achtsam damit umzugehen.

Ich wünsche dir ruhige, sonnige und freudvolle Frühlingstage

Monika

Stille

Es gab einmal eine Zeit ohne Internet, ohne Handy, ohne PC. Ich weiss ja nicht, wie alt du, ja, du, der/die das gerade liest, bist. Ich erinnere mich noch an eine Zeit, das hing das Telefon an der Wand und damit konnten wir nur telefonieren. Für unterwegs musste man eine Telefonzelle finden und wir waren nicht erreichbar. Heute ist das alles kaum mehr vorstellbar. Wir sind ständig online, erreichbar, das Handy stets griffbereit, um ja keinen Chat zu verpassen. Wenn ich mal mit dem Zug unterwegs bin, sehe ich die Menschen rundherum mit dem Handy oder Laptop beschäftigt, Seminare können online absolviert werden. Lexiken sind überflüssig geworden, das Internet beantwortet alle unsere Fragen. Wir wissen, was auf der Welt so alles passiert. Hmmm..... wissen wir das tatsächlich? Können wir wirklich noch herausfiltern, was wahr ist und was nicht? Welchem Medium wir vertrauen können? Unsere Herausforderung in der aktuellen Zeit besteht darin, so sehe ich das, immer wieder gut in uns hinein zu spüren, was fühlt sich für mich wahr an. Und wie gut tun uns all diese Impulse den ganzen Tag? Und welche Informationen dienen uns wirklich oder wie viele Infos können wir verarbeiten? Ich meine, auch da gilt es gut zu spüren, was uns gut tut.

Mehr denn je scheint es mir deshalb wichtig, immer wieder in die Stille zu gehen. Einfach nichts tun, sich nichts anhören, nur dasitzen und in sich hineinspüren. Wie geht es mir gerade, was fühle ich, was beschäftigt mich, wie geht es meinem Körper, wie atme ich, bin ich irgendwo angespannt, vielleicht durch den ganzen Körper durchspüren und tief atmen, bis es ganz ruhig wird. Ganz schön ist das natürlich draussen in der Natur verbunden mit einem langen Spaziergang, ohne Handy. Wir müssen nicht immer erreichbar sein. Auch wichtig im Alltag immer wieder kurz tief atmen zwischendurch. Dafür ist immer Zeit.

In der Stille haben wir mehr Zugang zu unserer Intuition. In der Stille können wir die Verbindung spüren mit allem. Wir können uns auch bewusst mit der Freude verbinden, dazu braucht es auch nichts im Aussen. In der Stille können wir regenerieren. Und natürlich können wir diese Stille auch bei einer Reikibehandlung geniessen.