

Rundschreiben Nr. 44

Liebe Reiki Freunde

Mich hat vor einiger Zeit ein Telefonanruf sehr berührt. Eine wunderbare Frau hat sich bei mir bedankt für Reiki, sie hätte vor 20 Jahren bei mir das erste Seminar besucht. So schön. Mir wurde dann bewusst, dass ich letztes Jahr mein 20-jähriges verpasst habe, nämlich 20 Jahre Reiki unterrichten. Im November 2003 gab ich meine ersten zwei Reiki 1 Seminare und im Dezember 2003 durfte ich bereits Kinder in Reiki einweihen. Nun, ich feiere dies einfach jetzt nach, in tiefer Dankbarkeit euch allen gegenüber, die ich in diesen Jahren in Reiki einweihen durfte.

Und seither schreibe ich auch regelmässig Reiki Rundschreiben. Anfangs noch in Papierform, erst schreiben, ausdrucken, dann in den Copyshop, danach falten, alle Kuverts adressieren, Briefmarken drauf und dann ab auf die Post. Es war zwar einiges an Arbeit, aber ich habe das auch gerne gemacht, beim Adressieren tauchten manchmal auch die betreffenden Gesichter auf oder damit verbundene Geschichten. Irgendwann habe ich die Schreiben dann als pdf per Mail versandt und heute findest du sie hier und alle Schreiben, die ich in dieser Zeit verfasst habe. Ja, alles ist in Veränderung, wir verändern uns, die Technik, das Wetter, die Erde.....

Mitten im Sturm

So fühlt es sich momentan manchmal an. Ich bin nach wie vor zuversichtlich, dass wir den Wandel in eine bessere, friedliche Welt schaffen, doch an manchen Tage schüttle ich innerlich den Kopf über uns Menschen. Mir ist aber auch klar, dass es nichts nützt, über die Politiker zu schimpfen, denn damit gehe ich in die Opferrolle und ändere gar nichts, im Gegenteil. Wir können nur überlegen, was wir beitragen können, damit wir in das sogenannte goldene Zeitalter kommen. Und ja, jeder einzelne kann dazu beitragen. Ich habe heute eine schöne Fabel erhalten in einem Newsletter. Die möchte ich hier gerne teilen:

«Es gab eines Tages ein grosses Feuer im Wald. Alle Tiere flohen voller Angst in alle Richtungen, denn es war ein sehr heftiges Feuer.

Ein hastig fliehender Jaguar sah einen Kolibri über seinen Kopf hinwegfliegen. Allerdings in die entgegengesetzte Richtung. Der Kolibri flog auf das Feuer zu!

«Was machst du, Kolibri?», fragte der Jaguar verwundert.

»Ich komme vom See«, antwortete er, «ich trinke Wasser mit meinem Schnabel und werfe es auf das Feuer, um es zu löschen.»

Der Jaguar lachte. «Bist du verrückt? Glaubst du wirklich, dass du dieses grosse Feuer mit deinem kleinen Schnabel allein löschen kannst?»

«Nein», sagte der Kolibri, «ich weiss, dass ich das nicht kann. Aber der Wald ist mein Zuhause. Er ernährt mich, er bietet mir und meiner Familie Schutz. Dafür bin ich sehr dankbar. Und ich helfe dem Wald zu wachsen, indem ich seine Blumen bestäube.

Ich bin ein Teil von ihm und der Wald ist ein Teil von mir. Ich weiss, dass ich das Feuer nicht löschen kann, aber ich muss meinen Teil dazu beitragen.»

In diesem Moment hörten die Waldgeister den Kolibri. Sie waren von der Hingabe des Vögelchens so gerührt, dass sie wie durch ein Wunder einen sintflutartigen Regenguss schickten, der dem grossen Feuer ein Ende bereitete.

Die indianischen Grossmütter erzählen diese Geschichte ihren Enkelkindern und schliessen mit den Worten: «Willst du Wunder in deinem Leben bewirken? Dann erfülle deinen Teil!

Was ist unser Beitrag? Einerseits, darüber habe ich ja letzthin geschrieben, indem wir in Frieden mit uns und mit unserer Umwelt sind. Ausserdem Aufräumen in unserem Leben, Menschen vergeben, uns selber vergeben, die Vergangenheit loslassen, schauen, was tut dir gut, wer tut dir gut, präsent sein und immer wieder schauen, in welcher Energie/Frequenz bist du gerade. Kennst du die Stufen des Bewusstseins nach Dr. David R. Hawkins? (Findest du im Internet) Beispiel: Schuld und Scham hat eine tiefe Frequenz, Frieden, Liebe, Dankbarkeit eine hohe. Was hilft dir, nebst der Reikibehandlung, möglichst oft in der Frequenz der Liebe und Dankbarkeit zu sein?

Herzkohärenz

Im Zustand der Herzkohärenz ist die Kommunikation zwischen dem Herzen und dem Hirn optimal, dies hat Einfluss auf deine Gesundheit und auf deine Ausstrahlung, was wiederum auf deine Umwelt Einfluss hat. Ich möchte hier gar nicht mehr dazu erklären, auch dazu findest du viele Informationen im Netz. Lieber gebe ich dir eine Übung dazu und so dass du die Wirkung selber erfahren kannst.

Übung:

Atme erst einmal ein paar Atemzüge tief ein und aus und beobachte, ob sich dabei dein Bauch hebt und senkt. Lege dir nun beide Hände auf das Herzchakra und atme nun tief 5 Sekunden lang ein, dann 5 Sekunden lang aus und bleibe ca. 5 Minuten in diesem Atem- Rhythmus. Nun aktiviere die das Gefühl von Dankbarkeit, indem du an etwas denkst, wofür du dankbar bist, verstärke dieses Gefühl und dann stell dir vor, wie sich dein Herzenergiefeld ausbreitet, erst um deinen Körper, dann im Raum, in der Wohnung, im Haus, im Ort um die ganze Erde herum.

Du wirst merken, dass du, je öfters du das machst, je schneller bist du im Zustand der Liebe und Dankbarkeit.

Dies sind einfach wieder ein paar Anregungen zur Arbeit im Inneren, um einerseits gut durch diese Herausforderungen zu kommen und mitzuhelfen für eine bessere Welt.

Natürlich können wir zusätzlich auch im Aussen Beiträge leisten. Es gibt viele Projekte auf unserer Erde, wie z. Bsp. Lebensgemeinschaften oder Wohnprojekte, die ein neues Miteinander leben, Onlinekongresse usw.

Was ist dein Beitrag? Kennst du spannende Projekte? Hast du Ideen? Schreib mir gerne. Ich freue mich.

In liebevoller Verbundenheit
Monika