

# REIKI RUNDSCHREIBEN

---



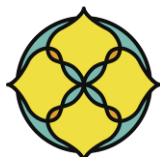
Erzähle mir und ich vergesse,  
Zeige mir und ich erinnere,  
Lass mich tun und ich verstehe.  
Konfuzius

---

**Ausgabe Nr. 26**

**August 2012**

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



**RIO**  
Reiki International  
Organisation

<http://rioreiki.org>

## *Liebe Reiki Freunde*

*Schön, so eine Feuerqualle, dieses rosarot im blauen Wasser. Dies wurde mir aber erst bewusst, als ich dann gut an ihr vorbei ans Ufer kam und damit wurde mir auch wieder mal vor Augen geführt, dass es immer verschiedene Blickwinkel gibt. Als ich sie entdeckte, genau da, wo ich durchwaten wollte, erschrak ich erst und mein Fokus war nur darauf gerichtet, ans sichere Ufer zu kommen, ohne „Kontakt“ mit ihr. Erst danach dachte ich, wie wunderschön sie eigentlich ist. Entdeckt am frühen Morgen in einer Bucht mit schwarzem Sandstrand (hohes Eisenvorkommen) mit „gelben Glitzern“ (Pyrit), in der ich geschwommen bin mit der Frage, kann es sein, dass sich das Wasser, je nach Standort, verschieden anfühlt? Mir schien es an diesem Tag/Ort so weich, sanft, lieblich, einfach anders als an anderen Stränden. Oder lag es an mir? „Spiegel“ meiner eigenen Stimmung?*

*Ja, ich habe eine vielfältige, bunte, intensive, manchmal auch herausfordernde Zeit auf der Insel Elba verbracht mit etwas für mich neuartigem - ein dreiwöchiger WWOOF-Aufenthalt (World Wide Opportunities on Organic farms). Wobei – Farm war in diesem Fall nicht ganz die richtige Bezeichnung – doch für mich hat es gestimmt, wie es war. Mein Arrangement: 3 Stunden Arbeit plus eine kleine Pauschale gegen Kost und Logis (Gartenhäuschen☺). So konnte ich doch auch noch das Meer genießen. Es war für mich eine wertvolle Erfahrung. Die meiste Zeit habe ich im Freien gearbeitet und mein Körper freute sich, wieder einmal aktiv zu arbeiten statt am Schreibtisch zu sitzen. Die Arbeiten waren vielfältig, zum Teil ungewohnt und so hatte ich die Chance, wieder Muster, aber auch Fähigkeiten zu entdecken, die sich eben*



im Alltag weniger zeigen. Marlies, die Besitzerin, ist eine wunderbare, spirituelle Frau mit der Vision, dass, vor allem bei der Landarbeit sich immer mehr Gemeinschaften bilden, so dass jeder sein Potential einbringen und leben kann. Ich hatte meistens die Wahl zwischen verschiedenen Arbeiten und konnte meine Zeit auch selber einteilen. Ihr war wichtig, dass ich die Arbeiten mache, bei denen ich mich Stärke und aufhöre, respektive etwas anderes mache, wenn es mich schwächt. Ganz speziell gefühlt habe ich dies, als ich eines Morgens mit der Kreissäge arbeitete. Ich war zu dieser Zeit völlig allein, das Haus liegt alleinstehend, abseits, auf einem Hügel. Da stand ich nun vor der Säge und ich merkte, es macht mir doch etwas Angst und ich bin mir bewusst, dass niemand da ist, wenn was passieren würde. Ich habe noch nie gesägt, ausser einem kurzen Testlauf mit Marlies. Sollte ich es tun, oder doch nicht? Erst mal eine einfachere Arbeit, Bambuszweige mit der Machete von Seitenzweigen entfernen. Irgendwann entschied ich, dass ich, wenn auch nur kurz, mich der Herausforderung stelle. Doch erst mal Reiki einsetzen, Symbole auf die Kreissäge (Reiki II), um mich zu schützen, dann auch noch einweihen (3A) auf ihre Aufgabe, nämlich Holz zu schneiden, nicht etwa mich 😊, Konzentration, Fokus und dann kann es losgehen – und nach kurzer Zeit kommt es mir so vor, wie wenn die Säge, das Holz und ich eins werden, verschmelzen. Da stehe ich, unter der heißen Sonne, mit einer Plastikbrille und Hörschutz auf dem Kopf und bin nach kurzer Zeit von oben bis unten mit Sägemehl überstäubt, doch es fühlt sich gut an, stärkend. Ich bin vollkommen im Moment, etwas anderes lässt diese Arbeit gar nicht zu. Bei jedem Stück Holz (sind Äste mit Verästelungen) muss ich erspüren, wie soll ich es in die Hand nehmen, muss erst ein Seitenast weg, traue



*ich es mir zu oder habe ich dafür noch zu wenig Erfahrung? Ich bin dankbar, dass ich mich darauf eingelassen habe, mich der Angst gestellt habe, und - wie so oft im Leben, wenn wir das machen, dadurch eine wertvolle Erfahrung gewonnen. Irgendwann spürte ich plötzlich eine grosse Müdigkeit, aha, jetzt ist der Moment gekommen, wo es mich schwächt, also Zeit, was anderes zu tun, denn speziell bei dieser Arbeit könnte es gefährlich werden.*

*Und so nahm ich viele gute Erfahrungen und Erkenntnisse mit nach Hause durch die vielen verschiedenen Arbeiten, aber auch bei Wanderungen, bei einem Ausflug auf einem Segelschiff zur Delfinbeobachtung sowie durch Begegnungen und bereichernde Gespräche mit verschiedenen Menschen. Reiki war mir, wie immer, ein guter Begleiter, ja, es war dann sogar Bestandteil meiner Arbeit, indem ich der Besitzerin zwei Reikibehandlungen machen durfte.*

*Nun grüsse ich Euch herzlich, wieder an meinem Schreibtisch sitzend und in Vorfreude auf das, was das Leben für mich bereit hält.*

*Alles Liebe, Namaste*

*Leone*



### **Arbeit: ☺ Freude oder Frust ☹ ?**

Macht die Arbeit Spass und Freude oder ist sie nur ein Mittel, um die Existenz zu sichern? Sind die Arbeitstage ein Warten auf die Freitage, auf die Freie Zeit, auf das freie Wochenende, die Ferien? Würde das Leben Spass machen ohne Arbeit oder ist letztlich Arbeit ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und fälschlicherweise oft minimiert auf das Geld verdienen? Ist Arbeit nicht eher die Chance, unser Potential zu

leben und einen wichtigen Beitrag für die Menschheit/Umwelt/Bewusstseinsentwicklung zu leisten? Welche Produkte oder Dienstleistungen fühlen sich besser an, die von Menschen gemacht werden, die Freude bei der Arbeit haben oder wenn sie nur aus Pflichtgefühl oder aus dem Gefühl heraus, zu müssen, gemacht werden? Wie sähe die Zukunft der Menschheit aus, wenn immer mehr Menschen aus und mit Freude arbeiten, tun, handeln? Muss die Arbeit mir Freude bereiten oder ist es vielleicht umgekehrt? Wie gehen wir mit Tätigkeiten um, die uns der Alltag, das Leben auftischt, zu denen wir nicht konkret Lust haben? Was ist das Rezept?

Vor meinen Ferien las ich ein Buch von Eckhart Tolle, „Eine neue Erde“. Es war ein Buch, das mich seit langem wieder einmal begeistert hat, nachdem ich zurzeit eher etwas „lesemüde“ bin. Ich möchte Dir nur einen kurzen Einblick in ein Kapitel geben, in dem es um *erwachtes Handeln* geht.

Ein Zitat daraus: „Nicht das, *was* du tust, sondern *wie* du es tust, entscheidet dein Bewusstseinszustand“. Tolle nennt drei Modalitäten des erwachten Handelns: Bereitwilligkeit, Freude und Enthusiasmus und schreibt, das mindestens eines davon in alles einfließen sollte, was wir tun, egal, ob es sich um einfache oder komplexe Aufgaben handelt.

Und noch ein Zitat: „Wenn Du keine Freude bei dem empfinden kannst, was du tust, kannst du es zumindest als das annehmen, was du tun musst. Bereitwillig annehmen heisst, einzusehen, dass die Situation dies im Augenblick von mir verlangt, sodass ich es bereitwillig tue.“

Auf das Buch bin ich durch ein Video auf youtube gestossen, indem Tolle genau dieses Kapitel vorliest. Falls Du neugierig geworden bist, hier die Links zu diesem Kapitel, welches für mich persönlich (da wo ich gerade stehe) die wichtigste Botschaft des Buches enthält:

1. Teil <http://www.youtube.com/watch?v=C7nEwhhIg3I>
2. Teil <http://www.youtube.com/watch?v=mwH0FyX6qCs&feature=related>

Der Inhalt dieses Kapitels hat mich auch begleitet bei meinen Tätigkeiten auf Elba, denn letztlich nützt uns Wissen erst dann, wenn wir es immer mehr im Leben umsetzen.

\*\*\*\*\*

Irgendwie passend zu diesem Thema, hier noch:

## **Eine Reiki-Fallgeschichte aus dem [RIO-Archiv](#)**

### **Burn-out Syndrom**

... Vor Reiki hat mich das Spannungsfeld zwischen sehr starkem Engagement im Beruf, Familie, Sport und eigenen Interessen in ein starkes Ungleichgewicht gebracht. Insbesondere die sehr starken Anforderungen im Beruf und das Bedürfnis, die Familie trotz der hohen Arbeitsbelastung nicht zu vernachlässigen, zerrten in gegensätzlichen Richtungen an mir und drohten mich zu zerreißen. Ich hatte immer das Gefühl, nicht ausreichend „Zeit“ zu haben. In dieser Situation wuchs meine persönliche Unzufriedenheit sehr, und es traten zunehmend Probleme (in fast allen

Lebensbereichen) auf. Auf dem Höhepunkt dieser Misslage besuchte ich das erste Reiki-Seminar bei Sabine.

Mit Reiki trat mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit in mein Leben, und die Spannungen nahmen spürbar ab, so dass sich mein persönliches Wohlbefinden stark verbesserte. Aufgrund der gesteigerten Kraft, Vitalität und Intuition liessen sich mit „weniger Zeit“ sogar qualitativ bessere Ergebnisse erzielen als vor Reiki, was mich sehr erstaunte. Bei leicht reduziertem Arbeitseinsatz, jedoch erhöhtem Output, blieb fortan mehr Zeit und Kraft für meine Familie übrig. Die Quelle für diese höhere Lebensqualität, die tägliche einstündige Selbstbehandlung mit Reiki, ist mir sehr wichtig geworden. Es bedeutet für mich meine ganz persönliche „Zeitinsel“ – täglich eine Stunde Zeit für mich selbst, wäre vor Reiki undenkbar gewesen.

Mit Reiki hat sich in der Tat ein beträchtliches persönliches Wachstum auf vielen Ebenen eingestellt und mein Leben, und das meiner Familie, ist um so viele positive Elemente angereichert worden, dass ich inzwischen eine tiefe Beziehung zu Reiki entwickelt habe.

## Reiki II Workshop

Du stehst gerade irgendwo an? Kommst nicht weiter? In der Beziehung, Arbeit, mit Dir selber, Beruf – Berufung? Du suchst nach Antworten, Entscheidungen, Lösungen? Du möchtest Dich weiterentwickeln?

In diesem Seminar gehen wir konkret auf Themen ein, die gerade in Deinem Leben aktuell sind. Wir schauen, welche Reiki II Techniken Du dafür einsetzen kannst, arbeiten eine spezifische Affirmation aus und bauen allenfalls noch andere Methoden mit ein wie Meditation, Phantasiereise, Körperarbeit, Malen usw. Das heisst, wir lassen uns einfach miteinander ein, tauchen ein und schauen ganz spontan, was sich dabei entwickelt.

Voraussetzung: Reiki II absolviert

**11. November, 10.30 – 17.30 Uhr**

**Zentrum Mühle, Buttisholz LU**

**Anmeldefrist: bis 24. Oktober**

Kosten: Fr. 180.—

Ich bin ein Loch in einer Flöte, durch die der Atem Christi strömt.

Hafis (persischer Dichter und Sufimeister 14. Jahrh.)

# Vorträge- und Seminartermine bis Dezember

## Vorträge

Di 4.9.	19.30 Uhr	Hotel Sonne	Altstätten
Do 6.9.	19.30 Uhr	Kultur-Werkstatt	Wil
Mo 24.9.	19.30 Uhr	Rest. Rössli	Huttwil
Mi 25.9.	20.00 Uhr	SBZ	Nottwil

## Reiki I Seminare, Sa 11.00 – ca. 18.30, So 10.30 – 18.00 Uhr

Sa/So 15./16.9.	Kurslokal Pro Senectute	Buchs SG
Sa/So 29./30.9.	Kultur-Werkstatt	Wil
Sa/So 3./4.11.	Freiraum	Sursee
Sa/So 17./18.11.	Forum im Ried	Landquart

## Reiki II Seminare Sa von 11.00 – 18.30, So 10.30 – ca. 18.30 Uhr

Sa/So 8./9.9.	Freiraum	Sursee
Sa/So 27./28.10.	Kurslokal Pro Senectute	Buchs
Sa/So 24./25.11.	Kultur-Werkstatt	Wil

## Reiki II Workshop

So 11.11. 10.30 – 17.30 Uhr Zentrum Mühle Buttisholz LU

## Initiator (3A) Seminar jeweils von 10.00 – ca. 17.00 Uhr

Vorgängig Interview abmachen!

Sa/So/Mo 1./2./3.12. St.Gallerstrasse 30 Roggwil TG

**Kinderseminare** auf Anfrage

Zusätzliche Seminartermine in Roggwil auf Anfrage, auch an Werktagen.

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

Anmeldungen via homepage oder:  
Monika Villa, St.Gallerstrasse 30, 9325 Roggwil, 071 422 53 83,  
[villa.monika@sunrise.ch](mailto:villa.monika@sunrise.ch)

**Reikigruppen:** <http://rioreiki.org/reikigruppen/>  
**Reikigruppen**