



REIKI



RUNDSCHREIBEN



Je stiller wir werden, umso mehr hören wir. Je langsamer wir werden, umso mehr Zeit haben wir. Je mehr Liebe wir verschenken, umso reicher ist unser Herz.

Jochen Mariss

Ausgabe Nr. 30

Dezember 2013



Monika Villa, Reiki Meister Lehrerin Tel. 071 422 53 83

St.Gallerstrasse 30, CH-9325 Roggwil

villa.monika@sunrise.ch <http://reiki-villa.ch>

Ich grüsse Euch herzlich, liebe Reiki Freunde



Loslassen auf verschiedenen Ebenen, Annehmen was ist, Vertrauen, Reflektion, Neuorientierung und Dankbarkeit, das zusammengefasst die Themen, die mich durch dieses Jahr begleitet haben. Und nochmals ganz speziell die letzten Wochen, passend zum Jahresende.

Immer wieder zu vertrauen, dass sich Lösungen und neue Wege zeigen, damit war ich das ganze Jahr herausgefordert und Dankbarkeit spüre ich den Menschen gegenüber, die mich unterstützt haben. Alte, gewohnte Wege funktionieren nicht mehr, es gilt, Neues zu „erfinden“, wagen, ausprobieren. Ist dies eine Zeiterscheinung? Oder nur meine Empfindung? Wie du vielleicht schon gesehen hast, gebe ich keine Vorträge mehr. Dies einfach, weil kaum mehr Menschen kamen. Werden Zeitungsinserte nicht mehr gelesen? Gibt es kein Bedürfnis mehr für Vorträge, weil das durch das Internet genug Informationen zugänglich sind? Ist Reiki nicht mehr „in“? Liegt es am Angebot von sehr vielen „neuen“ Methoden (oft nur neue Namen)? Ist es auch eine Zeiterscheinung? Vorübergehend? Oder sind momentan einfach kleine, individuelle Seminare gefragt? Dies Fragen, die mich beschäftigen haben. Ich hab mich den Begebenheiten angepasst und die meisten Seminare bei mir zu Hause abgehalten, bin flexibel auf Wünsche eingegangen und durfte so doch wieder einige Menschen in Reiki einführen und dabei die Freude der Menschen erleben.

Annehmen was ist, dankbar sein, für das, was wir haben und vertrauen!

Ich wünsche Euch allen von Herzen lichtvolle Weihnachten und einen schönen Jahresausklang. Mögt ihr im 2014 glücklich und in Frieden leben.

Namaste

Monika



Auflösung des Verbandes RIO per 15.10.2013

Es war ein langer Prozess, beginnend schon beim Vorstandstreffen im Juni, als wir uns Gedanken darüber machten, wie es denn weitergehen soll mit RIO. Themen waren u.a. Kapazität, Ressourcen, Geldknappheit, Motivation, Gefahr von Burnout. Ende August trafen wir uns dann, um definitive Entscheidungen zu treffen und kamen nach reiflicher Überlegung zum Schluss, wir sehen keinen anderen Weg, als die Auflösung des Verbandes. René Vögtli beantragte dann, ihm alle laufenden Projekte mit allen Rechten und Pflichten zu übergeben. Somit lebt RIO weiter, wenn auch nicht mehr als Verband, ihr könnt das selber verfolgen unter: <http://reiki-international.org> . Ich wünsche René von Herzen alles Gute, möge sich seine Vision von RIO entfalten! Auch möchte ich die Gelegenheit an dieser Stelle nutzen, all jenen von Euch, die RIO unterstützt haben, ganz herzlich zu danken!

Persönliche Gründe

Ich möchte hier kurz auf einige persönliche Gründe eingehen, die diese Entscheidung mitbeeinflusst haben. RIO hat die letzten 3 Jahre extrem viel von meiner Zeit in Anspruch genommen. Auch standen wir oft vor Herausforderungen auf allen Ebenen, die viel Kraft brauchten. Gleichzeitig wollte ich nicht meine Seminartätigkeit vernachlässigen, da mir das unterrichten nach wie vor sehr am Herzen liegt. Dazu kommt, dass die Teilnehmerzahlen bei meinen Seminaren stark zurückgegangen sind, somit war ich auch auf dieser Ebene sehr gefordert. Und so gab es immer wieder Phasen der Erschöpfung. Auch meldeten sich leise Zweifel, ob der Aufbau von RIO wirklich zu meinem Weg gehört. Nun, ich betone ja auch in den Seminaren, dass es wichtig ist, auf die innere Stimme zu hören, auch wenn sie leise ist und so wurde es Zeit für mich, neu zu klären, was sind meine Prioritäten, was ist mein Weg. Mir war klar, dass der Aufbau noch über Jahre gehen würde und um weiterhin einen solchen Einsatz zu leisten, möchte ich mir absolut sicher sein, dass dies zu meiner Bestimmung, meinem Lebensweg gehört. Und diese Frage konnte ich nicht mehr mit einem klaren Ja beantworten.

Ich schaue auf fast drei Jahre zurück, in denen ich wiederum wachsen durfte, auf allen Ebenen. Es war für mich eine grosse Bereicherung mit René, Mischa und David zu arbeiten und ich freue mich auch über all die Projekte, die wir realisiert haben, die nun teilweise trotz der Auflösung weiter leben und Menschen dienen wie zum Beispiel die Notfallkette oder das Globalprojekt.

Und – ich bekam die Chance, mich wieder einmal mehr im Loslassen zu üben, zu spüren, was löst es in mir aus, wo möchte ich noch festhalten, was gewinne ich, wofür bin ich dankbar. Mit dem Abschluss des Verbandes RIO bekam ich auch das Geschenk von Zeit, Zeit für mich, für Reflektion, Erholung, Heilung, Malen, hoffentlich immer mehr Klarheit und – natürlich – für Reiki und meine Seminartätigkeit und was sich sonst noch zeigt.

Die Kunst des Loslassens

Es ist ein herrlicher Herbsttag, blauer Himmel, die Sonne erwärmt mich mit ihren Strahlen, ich spaziere durch den Wald, höre das Rascheln des Windes und schaue fasziniert zu, wie die in den Herbstfarben schillernden Blätter durch die Luft wirbeln. Mitten in meinem Loslassprozess denke ich, wunderbar, wie die Bäume einfach ihre Blätter loslassen im Herbst, scheinbar fröhlich, einfach mit einer Selbstverständlichkeit, weil jetzt die Zeit des Loslassens ist. Und mir wird klar, dass es wichtig ist, nicht nur im Kopf die Entscheidung für das Loslassen zu treffen sondern dass ich auch tief in mir drinnen ein klares Ja für die Bereitschaft zum Loslassen spüren muss, mit all seinen Konsequenzen.



Da Vergänglichkeit für uns gleichbedeutend ist mit Schmerz, klammern wir uns verzweifelt an Dinge, obwohl sie sich ständig verändern. Wir haben Angst, loszulassen, wir haben Angst, wirklich zu leben, weil leben lernen loslassen bedeutet. Es liegt eine tragische Komik in unserem Festhalten. Es ist nicht nur vergeblich, sondern es beschert uns genau den Schmerz, den wir um jeden Preis vermeiden wollen. Sogyal Rinpoche

Loslassen gehört zum Leben. Wir sind immer wieder aufgefordert, loszulassen; Dinge, Menschen, Beziehungen, Projekte, Glaubenssätze, Ideen, Erwartungen, Illusionen, Bewertungen, Schuldgefühle usw. Mir scheint, manchen Menschen fällt es vielleicht einfach, Menschen gehen zu lassen, dafür halten sie jahrelang an Projekten fest, andere wiederum sammeln Erinnerungsgegenstände oder hängen an Illusionen usw. Loslassen bedeutet, weiter zu gehen, den Horizont zu erweitern, neue Inspirationen zu bekommen, neue Menschen kennen zu lernen, und ja, auch neue Herausforderungen. Loslassen erfordert manchmal viel Mut, weil wir damit vielleicht erst mal in einen leeren Raum fallen, kein Fangnetz haben, nicht wissen, was auf uns zukommt. Zwei einfache Fragen können uns unterstützen:

1. Dient es mir, festzuhalten?
2. Was gewinne ich durch das Loslassen?

Manchmal ist es so, dass wir uns vielleicht bewusst sind, dass uns das „Alte“ nicht mehr dient und uns fällt auch vieles ein, was wir durch das Loslassen gewinnen, trotzdem schmerzt es uns, loszulassen. Was ist denn nun der Grund dafür? Ein Grund ist die Angst, sei es vor dem Neuen, dem Ungewissen, der Reaktion unseres Umfelds usw. Ein anderer Grund ist der, dass wir eben oftmals mit dem unangenehmen gleichzeitig auch uns liebgewordenes loslassen müssen. Was meine ich damit. Ich versuche es mit einem Beispiel zu illustrieren: Du hast einen Job mit einem Super-Gehalt, ein paar tolle Arbeitskollegen, doch du merkst irgendwann, dass dir die Arbeit überhaupt nicht entspricht, du musst Dinge tun, die du im Innern ablehnst, dies wiederum ermüdet dich, lässt dich vielleicht nicht schlafen. Es wird dir klar, du musst diesen Job loslassen und nehmen wir mal an, du hast sogar auch schon ein Angebot, genau das, was dir Spass machen würde. Auf den ersten Blick keine Frage, kündigen und neuen Job annehmen. Da ist nur ein Haken, es gibt weniger Gehalt und es ist am anderen Ende der Schweiz. Hmmm.....loslassen bedeutet in diesem Fall auch das schöne Gehalt loslassen und die tollen Arbeitskollegen sind auch

plötzlich weit weg. Die Vernunft sagt, tu dir was Gutes, schau zu Deiner Gesundheit und nimm den neuen Job an, doch ein anderes Teil möchte nicht auf das schöne Gehalt und die Kollegen verzichten (das „liebgewonnene“). Gerne würden wir ja das positive behalten und nur das negative loslassen (nach unserem Bewertungssystem).

Es ist sinnvoll, dem allen nachzuspüren, was macht Angst, welche Gefühle löst es aus, diese annehmen und hineinspüren, sind wir bereit, dies nun alles loszulassen? Gibt es nur das „entweder - oder“ oder übersehen wir vielleicht ein „sowohl als auch“? Es ist ok, wenn das alles seine Zeit braucht, wirklich bereit sind wir dann, wenn wir in Dankbarkeit loslassen können. Das negative und das positive. Damit haben wir wieder viel Energie zur Verfügung, leben nicht mehr in der Vergangenheit sondern sind im Jetzt angekommen.

Mir ist natürlich bewusst, dass es Situationen im Leben gibt, wo nicht wir selber die Entscheidung treffen für das Loslassen (mindestens nicht auf der bewussten Ebene!). Sei es durch den Tod eines Menschen, Naturkatastrophen usw. Ich denke, in diesem Falle sind wir gefordert, immer mehr zu lernen, Situationen im Leben anzunehmen und darauf zu vertrauen, dass dies unserem höchsten Gut dient.

Unterstützend ist es, immer wieder den Blick auf das zu richten, was wir gewinnen durch annehmen der Situation und bewusstes loslassen, in Dankbarkeit. Bildlich vorstellen, malen, schreiben, fühlen, darüber sprechen mit Freunden. Während der Selbstbehandlung ist ein guter Moment, sich damit zu beschäftigen und mit den Reiki II Techniken können wir natürlich einen solchen Loslassprozess wunderbar zusätzlich unterstützen.

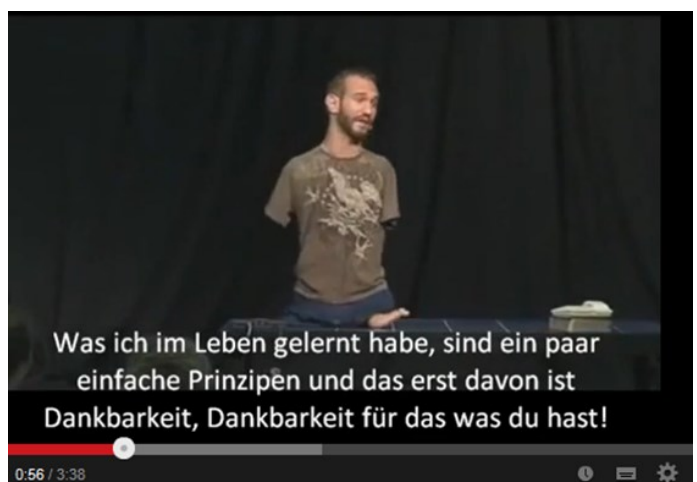
Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.
Buddha

Dankbarkeit

Ich meine, dieses Video passt gut zum Thema und zur Jahreszeit, vielleicht magst Du es dir mal anschauen, dauert nur ein paar Minuten, einfach auf das Bild klicken oder diesen Link eingeben: <https://www.youtube.com/watch?v=Jlry5QbAstI>

Das Geheimnis glücklicher Menschen ist die Fähigkeit, den Moment als Wunder zu erkennen und dafür dankbar zu sein.

Bodo Schäfer



Meine vorläufige Planung für 2014

Fixe Termine und offen für Individualität

Auf der Terminseite siehst du, das ich weiterhin fixe Termine eingeplant habe, vorläufig weiterhin bei mir zu Hause, aber nach wie vor offen für Auswärtstermine bei grösseren Gruppen. Gerne gehe ich auch auf individuelle Wünsche ein, sei es ein Termin unter der Woche oder abends, aber auch Spezialseminare oder ein Einzeltermin, um ein spezifisches Thema mit dir anzuschauen. Melde dich gerne bei mir!

Da ich keine Vorträge mehr gebe (ausser auf Anfrage) und keine Zeitungsinserate mehr mache, bin ich mehr denn je angewiesen und dankbar für Weiterempfehlungen.

Letzte Reiki-Seminare in Sursee!!

Du wohnst in der Innerschweiz oder Umgebung? Gerne möchte ich Dir nochmals die Gelegenheit anbieten, das **Reiki II** in deiner Nähe zu besuchen oder zu wiederholen. Ein letzter Termin in Sursee habe ich dafür gebucht, am **29./30.3.** Gleich notieren oder noch besser, gleich [anmelden](#).

Auch ein Reiki I Seminar biete ich nochmals an, vielleicht hast Du noch Angehörige oder Freunde, die daran interessiert sind?

Die Erfahrung zeigt, dass weniger die Entfernung als der passende Termin das Problem ist. Deshalb werde ich, sofern keine klaren anderen Zeichen kommen oder spezifische Anfragen, danach keine fixen Termine mehr buchen in Sursee.

Was ist sonst noch anbiete

Ich freue mich, wenn Du mal zum [Malen](#) zu mir kommst, sei es einzeln oder als Gruppe, auch da gehe ich gerne auf individuelle Wünsche ein. Übrigens, manchmal malen nun auch meine Reiki-Seminarteilnehmer nach einer Einweihung ein Bild, eine schöne Erfahrung, die auch möglich geworden ist durch die kleinen Teilnehmergruppen.

Gerne biete ich auch wieder ein [7-Schritte-Bewusstsein-Seminar](#) an und bleibe beim neuen Format als Tagesseminar, Termin am 16. März.

In diesem Jahr habe ich entdeckt, dass mir das [Gestalten am PC](#) auch Spass macht, als ich meine eigene Homepage kreierte habe und dann auch noch eine weitere Seite für eine Freundin. Also, falls Du da Bedarf hast? Auch individuell und vielleicht etwas auf eine andere Art und Weise als gelernte Webdesigner, mehr mit Herz und Intuition :) und im Rahmen meiner Möglichkeiten, und der, die meine Software bietet.

Deine Erfahrungen mit Reiki

Schreib mir doch mal wieder über Deine Erfahrungen mit Reiki. Gerne veröffentliche ich es dann an dieser Stelle, natürlich anonym. Es ist immer schön, dies zu lesen und an alle weiterzugeben. Danke!

Und bevor es nun zur Terminübersicht geht noch eine kleine Weihnachtsgeschichte.

Nur eine leere Schachtel

Ein Mann hatte ein fünf Jahre altes Mädchen. Zum Spielen hatte es sich eine kostbare Rolle Goldpapier genommen. Das Geld war knapp in der Familie. So ärgerte sich der Vater, als er feststellte, dass seine Tochter das Goldpapier benutzte, um einen Karton damit einzuwickeln. Obwohl er mit ihr geschimpft hatte, überreichte das Mädchen ihrem Vater das Päckchen am Weihnachtsabend.

Sie sagte: „Das ist für dich, Papa.“ Der Vater war beschämt.

Doch er ärgerte sich erneut, als er entdeckte, dass die Schachtel leer war. „Weißt du nicht, meine Tochter, wenn du jemandem ein Geschenk überreichst, sollte auch etwas in dem Päckchen drin liegen.“

Das Mädchen schaute ihn mit großen Augen an. Langsam füllten sie sich mit Tränen. Sie antwortete: „Oh Papa, die Schachtel ist nicht leer. Ich habe viele Küsse in sie hineingepustet, bis sie voll war“. Der Vater war zutiefst getroffen. Er kniete sich hin, legte die Arme um sein kleines Mädchen und bat es, ihm seinen Ärger zu verzeihen.

Kurze Zeit später starb das Mädchen bei einem Unfall.

Noch heute erzählt man sich, dass ihr Vater bis zu seinem Tod die Schachtel neben seinem Bett aufbewahrte. Und immer, wenn er in schwierigen Situationen war, entmutigt oder traurig, öffnete er das Päckchen. Er entnahm ihm einen Kuss und erinnerte sich an die Liebe, die sein Töchterchen „hineingepustet“ hatte.

(Autor unbekannt)



Seminartermine im 1. Halbjahr 2014

Reiki I Seminare in Roggwil TG Sa 11.00 – 18.00 Uhr, So 10.00 – 17.00 Uhr

18./19. Januar St.Gallerstrasse 30
22./23. Februar St.Gallerstrasse 30
5./6. April St.Gallerstrasse 30

Reiki I Seminar in Sursee LU Sa/So jeweils 11.00 – 18.00 Uhr

3./4. Mai Freiraum, im Kloster, Geuenseestrasse

Reiki II Seminare in Roggwil TG Sa von 11.00 – 18.30, So 11.00 – ca. 18.00 Uhr

25./26. Januar St.Gallerstrasse 30
24./25. Mai St.Gallerstrasse 30

Reiki II Seminar in Sursee LU Sa von 11.00 – 18.30, So 11.00 – ca. 18.00 Uhr

29./30. März Freiraum, im Kloster, Geuenseestrasse

Initiator (3A) Seminar in Roggwil TG jeweils 10.00–17.00 Uhr

7. – 9. Juni (Pfingsten) St.Gallerstrasse 30
Oder auf Anfrage!

Kinderseminar

Auf Anfrage!

7-Schritte-Bewusstsein voraussichtlich in Roggwil TG, 10.00–18.00 Uhr

16. März **bitte anmelden bis 28. Februar !!**

Zusätzliche Seminartermine in Roggwil auf Anfrage, auch an Werktagen oder abends.
Vorträge für Interessengruppen auf Anfrage.

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

Anmeldungen an: Monika Villa, St.Gallerstrasse 30, 9325 Roggwil
071 422 53 83, villa.monika@sunrise.ch

Reikigruppen:

Freienbach SZ, Leitung: Pia Laubscher, Tel. 079 274 94 72, anfragen

Huttwil BE, Restaurant Rössli, jeden ersten Freitag, 20.15 Uhr, Leitung: Barbara Zahnd
079 585 44 10, Werner Schwarz 079 36 59 43

Sevelen SG, Glasürweg 9, Sylvia Hemmi 081 740 11 60 oder 076 453 12 80, Termine anfragen