

Es ist schon über ein Jahr her, seit ich hier was schrieb. Wie geht es euch? Wie geht ihr mit der momentanen Situation um? Was beschäftigt euch gerade? Gerne würde ich jetzt mit euch in einen Dialog gehen, doch so sitze ich am Laptop und frage mich, worüber soll ich schreiben? Was dient Euch? Was interessiert euch? Was sind eure Wünsche für ein Rundschreiben? Wie geht es dir mit Reiki? Vielleicht mögt ihr mir mal etwas zu diesen Fragen schreiben? Das würde mich sehr freuen.

So erzähle ich einfach, wo ich so stehe und wie es mir geht. Meine Teilzeitstelle im Pflegeheim habe ich gekündigt, so bin ich wieder „nur“ in meiner Selbständigkeit als Reiki Lehrerin, -behandlerin und Coachin tätig. Oder anders ausgedrückt, als Angestellte bin ich pensioniert und möchte in diesem neuen Lebensabschnitt möglichst lange Menschen dabei unterstützen, immer mehr zu erblühen, ihr Potential zu leben, sich ganz zu fühlen. Das ist auch der Grund, dass ich nochmals eine Ausbildung gestartet habe im Februar, Life Trust Coaching, um einfach noch breitfächiger zu wirken. Wie bei den meisten Ausbildungen ist damit auch wieder ein eigener Prozess verbunden, ich darf mich noch tiefer mit mir beschäftigen, meine Themen ansehen, wachsen und mich dehnen. Momentan nehme ich mir auch täglich Zeit für Yoga und Meditation, kann dabei Reiki gut integrieren, verbringe Zeit in der Natur, auch wenn das momentane Wetter nicht gerade oft einladend ist, aber irgendwie schaffe ich es meist zwischen den nächsten Regengüssen. Es fühlt sich gut an, wieder mehr Zeit für mich selber zu haben, gerade das letzte Jahr in der Pflege fühlte sich anstrengend an. Es war auch ein Prozess, für mich heraus zu finden, wie ich mit der „Corona-Situation“ umgehen möchte, was meine Wahrheit ist. Klar war schnell, Angst möchte ich nicht zu meinem Begleiter nehmen. Auch zu merken, dass in meinem Bekannten- und Verwandtenkreis viele verschiedene Meinungen herrschen und immer mehr zu lernen, es mir anzuhören, meine „Wahrheit“ wiederum zu überprüfen und andere Meinungen immer mehr zu akzeptieren. Auch zu merken, ich kann auch mit jemandem befreundet bleiben, der meine Meinung zum Thema nicht teilt und wir müssen auch nicht weiter darüber diskutieren. Es gibt genug andere Themen. Und ich glaube, das ist ein Teil der Lernmöglichkeit dieser Krise, da es sowieso nicht DIE WAHRHEIT gibt. Konstruktiv-kritisches Denken und Intuition ist angesagt, verschiedene Perspektiven einnehmen, schauen, wo ergibt was für mich Sinn, wo mache ich etwas einfach mit, ohne darüber nachzudenken, einfach weil es die meisten so machen oder es so angeordnet ist oder es uns zur Gewohnheit geworden ist. Und dies meine ich jetzt ganz generell auf unser gesamtes Leben bezogen, bei unserer Arbeit, in unseren Beziehungen, in der Familie. Tiefer blicken, schauen, gibt es hinter der Wahrheit noch eine Wahrheit oder unter dem Thema noch ein tieferes Thema, worum geht es uns wirklich im Leben?

Genau das ist natürlich für mich als Coachin wichtig, dem Klienten dabei zu helfen, tiefer zu blicken, da hinein zu leuchten, wo der Klient einen blinden Fleck hat, Ziele mit ihm ausarbeiten, ihm mit Fragen helfen, Lösungen für Probleme zu finden. Und so sehe ich das Coaching als wunderbare Ergänzung zu Reiki und umgekehrt.

Ja, das ist kleiner Abriss, was mich gerade beschäftigt und ich freue mich auf meine neuen Herausforderungen in diesem neuen Lebensabschnitt.

Und hier kommt noch ein spannendes Thema, was mich gerade beschäftigt:

Wie Fragen unser Leben beeinflussen

Im Reiki I Seminar lernst du, dass deine Realität, so wie du sie siehst, sich durch deine Glaubenssätze bildet. Wir bilden sogenannte Filter, durch die wir die Welt sehen, die Menschen sehen, und auf Grund dessen, ziehen wir entsprechende Situationen und Menschen in unser Leben. Wir haben bewusste und unbewusste Glaubenssätze und ich hoffe, du konntest durch Reiki schon einige ans Tageslicht bringen. Dies ist einfach ein Aspekt. Es gibt noch einen andere Aspekt, wie wir unser Leben beeinflussen.

Ich stelle jetzt einfach einen Satz in den Raum: **Dein Leben ist das Ergebnis von Fragen, die du dir selber gestellt hast** (nicht von mir ☺). Welche Fragen meinst du denn, fragst du dich jetzt vielleicht? Wenn wir einfach einen Tag lang unsere Gedanken beobachten, stellen wir fest, sind da ganz viele Fragen dabei. Was esse ich zum Frühstück, was soll ich heute unternehmen, welchen weg soll ich nehmen, wofür entscheide ich mich, warum passiert mir das, was ist die Ursache, was habe ich falsch gemacht, wie komme ich dahin, was kann ich tun, um..., was will ich wirklich, usw.....Vielleicht hast du Lust, dich zu beobachten, welche Fragen du dir stellst und dabei zu spüren, welche Frage tut dir gut, welche Frage gibt dir Energie und Power und welche Frage deprimiert dich eher? Und dann wirst du merken, ja, das beeinflusst dann auch dein Leben dementsprechend, wenn du dir eine powervolle Frage stellst, fliesst das Leben, kommen Ideen, hast du Energie und Lust, kommen Lösungen, hast du eine andere Ausstrahlung. Stellst du hingegen eine dich einengende, frustrierende Frage wirst du lustlos, traurig, energielos. Für jede Lebenssituation gibt es verschiedene Fragemöglichkeiten, woraus dann verschiedene weitere Lebenssituationen entstehen. Als Beispiel: Du liegst krank im Bett. Was meinst du, welche Fragen helfen dir eher, gesund zu werden: Was habe ich falsch gemacht? Warum passiert das mir? Was ist die Ursache? Was kann ich tun, um schnell gesund zu werden? Wie möchte ich in Zukunft anders leben? Worauf freue ich mich, wenn ich wieder gesund bin?

Verstehst du, was ich meine? Wenn nicht, schreib mir gerne, und ich schau, wie ich es dir noch verständlicher machen kann.

Hast du Lust, dir 5 – 10 Minuten Zeit zu nehmen und für dich wichtige, powervolle Fragen aufzuschreiben und dann eine daraus zu wählen, bei der du merkst, ja, das ist momentan für mich die wichtigste Frage? Und wenn du magst, freue ich mich, wenn du sie mir schreibst. Eine für mich wichtige Frage ist momentan:

Was kann ich tun, um mein Licht wirklich strahlen zu lassen, voll zu erblühen?

Und weißt du was? Diese Frage habe ich mir gestern aufgeschrieben und heute kam in einem Mediationszyklus, den ich gerade mitmache, der Satz: *Meine Kernüberzeugungen*

strahlen meine Licht aus. Dazu ein Mantra: Ravaye Hum. Das bedeutet: Ich bin strahlendes Licht.

Ist das nicht toll, schon eine Antwort bekommen:☺

Also, was ist deine wichtigste und powervollste Frage?

Auf meinem heutigen Spaziergang habe ich einen Mann angesprochen, der gerade am Kräuter sammeln war. Wir hatten ein sehr spannendes Gespräch darüber, was uns die Erde alles einfach so schenkt, wo die Menschheit gerade hinget usw. Am Ende des Gesprächs habe ich ihn gefragt: Was ist ihre derzeit wichtigste Frage in ihrem Leben? Er meinte, er stelle sich immer wieder bewusst Fragen und warte dann, bis die Antwort kommt. Jetzt, wenn ich ihn so frage, würde er gerne folgende Frage stellen: Was ist **wahrhaftig** an der/dieser Wahrheit, sei es bei seiner Wahrheit, oder der Wahrheit, die Medien berichten, Politiker/Wissenschaftler usw. aussprechen. Hmmm..... auch eine spannende Frage.

Viel Spass beim Frage finden.

Und hier noch ein paar News aus der Reiki-Welt:

2020 Global Reiki Umfrage

Auf dieser Seite <https://www.reiki-centre.com/2020-reiki-survey> findest du die Ergebnisse einer Umfrage mit 1288 Reiki Anwendern aus 68 Ländern.

Reiki-Stiftung

Ende 2018 schrieb ich euch schon darüber, dass Kurt Märki eine Reiki Stiftung gründen möchte und es ist ihm gelungen, seit August 2020 ist sie offiziell. **Herzliche Gratulation an Kurt, das war ein grosser Schritt und langer Weg!**

Zweck der Stiftung: Die Stiftung ist gemeinnützig. Sie bezweckt die Förderung und Unterstützung der Anwendung von REIKI zum Wohle der Volksgesundheit. Zu diesem Zweck kann sie Fördermittel sprechen sowie finanzielle Unterstützungen aller Art leisten. Gewinn und Kapital der Stiftung sind ausschliesslich dem vorstehend genannten Zweck gewidmet. Erwerbszwecke sind ausgeschlossen

Wenn du mehr darüber wissen willst oder unterstützen möchtest, unter diesem Link findest du den Eintrag und Kontaktdaten der Stiftung: <https://www.fundraiso.ch/sponsor/reiki-stiftung#hrnews>

Reiki Conciliation

Ein Projekt von meinem Lehrer, René Vögtli, welches ich einfach wieder einmal hier erwähnen möchte. Du findest auf dieser Seite viele spannende Gespräche mit

Persönlichkeiten aus der ganzen Welt. Unter anderem findest du da auch ein Interview mit Elaine Hamilton Grundy, der Autorin obgenannter Umfrage.

Hier ein Text, welchen du auf seiner Seite <https://reiki-conciliation.org/about-us-and-our-vision/> unter „Über uns und unsere Vision“ findest:

„Mit der auf dieser Website vorgestellten Arbeit möchte ich zur Versöhnung in der Reiki-Welt beitragen, damit gegenwärtige und zukünftige Generationen frei von Überresten von Dissonanzen aus der Vergangenheit sind“.

Spenden sind willkommen.

Und....übrigens, 2022 wird 100 Jahre Reiki gefeiert, du kannst auf dieser Seite auch laufend sehen, wo auf der Welt eine Feier stattfindet.

Ja, das wars für dieses Mal, ich wünsche euch viel Kraft, Mut, Freude und Erkenntnisse auf eurem Weg. Bis zum nächsten Mal oder vielleicht auf einem Seminar oder bei einem Coaching, würde mich freuen!

Namaste

Monika

Nächste Reiki Seminare

Reiki I in Roggwil TG: 19./20. Juni sowie 2./3. Oktober

Reiki II in Roggwil TG: 28./29. August sowie 30./31. Oktober

Weitere Termine auf Anfrage, auch in deiner Region möglich, sowie auch Reiki 3A oder Kinderseminare auf Anfrage.

Coaching

Melde dich gerne für ein kostenloses, unverbindliches Vorgespräch bei mir. Coachings sind auch telefonisch, per Skype oder Zoom möglich.