

# REIKI RUNDSCHREIBEN



Wirkliches Leben erfahren wir nur im Hier und Jetzt.  
Die Vergangenheit ist schon vorüber,  
und die Zukunft ist noch nicht da.  
Nur im gegenwärtigen Augenblick können wir  
das Leben wirklich berühren.

---

**Ausgabe Nr. 14**

**August 2008**

---

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

*Liebe Reiki Freunde*

*Als ich mich die letzten Tage gedanklich mit dem Rundschreiben beschäftigte, fiel mir auf, dass etwas sich anders anfühlt als die anderen Mal. Normalerweise kam so, schon wieder soweit, habe ich nicht erst gerade ein Rundschreiben geschrieben? Dieses Mal habe ich das Gefühl, dass es schon lange her ist und doch sind es vier Monate, wie immer. Nur fühlen sich diese vier Monate für mich anders an als sonst. Und ich sinnierte darüber, was denn anders war in den letzten 4 Monaten als sonst, was hat sich denn so bewegt in meinem Leben? Ja, da gab es einiges, im innen wie im aussen. Es war sehr vielfältig, auf allen Ebenen.*

*Heute Morgen entschloss ich mich dann, erst einmal mein letztes Rundschreiben durchzulesen, da ich auch keine Ahnung mehr hatte, worüber ich damals geschrieben hatte und ich sass dann lächelnd vor dem Computer. Ja, jetzt ist alles klar. Ich schrieb da von Neuorientierung meiner gesamten Lebensgestaltung und gab Euch die Geschichte der alten Dame weiter, die mit „könnte ich mein Leben nochmals leben, würde ich mehr Berge erklimmen, Flüsse durchschwimmen, Sonnenuntergänge ansehen, Gänseblümchen pflücken usw.“ erinnert Ihr euch noch?*

*Ja, ich habe Berge erklommen, Berge im Aussen und im Innen, im Aussen war es der Pilatus, (Höhe etwa 2100 m, in der Innerschweiz) den ich gerade vor ein paar Tagen erklommen habe, das Raufsteigen hat sich für mich allerdings viel leichter angefühlt als das Runtersteigen!*

*An diesem Tag wurde mir so richtig bewusst, was mein Körper so alles leistet und ich fühlte eine grosse Dankbarkeit ihm gegenüber. Es wurde mir einmal mehr klar, wie wichtig es ist, dass wir auch gut zu ihm schauen, ihn pflegen, bewegen, auf ihn hören, aber nicht überfordern.*



*Flüsse habe ich keine durchschwommen, ich bin nur daran entlang gewandert, durch drei Schluchten auf der „Via Spluga“ und ich habe in diesen 4 Tagen gesehen, mit wie wenig Gepäck ich auskomme, wenn ich es denn 4 Tage lang auf meinem Rücken rumtragen „darf“. Es ist erstaunlich, wie wenig wir wirklich „brauchen“*

*und wie viel wir oft mit uns schleppen, auch da wieder im Aussen wie im Innen.*

*Ich bin auch immer wieder fasziniert, wie vielfältig und eben auch verschieden unsere Natur ist, nur schon der Unterschied dieser drei Schluchten, jede war auf eine andere Weise sehr reizvoll und hat immer wieder eingeladen, zum Innehalten und einfach geniessen und schauen und staunen.*

\*\*\*\*\*

*Ja, und dann habe ich noch einen ganz anderen Berg erklommen, dieses Mal bildlich gesprochen.*

*Es war am 16. Juni! Ein grosser, bedeutender Tag für mich als Reiki Meisterin. An diesem Tag hat mich René zur Reiki Meister Lehrerin graduiert. Es war für mich ein sehr berührender Moment, den ich dann auch noch gebührend mit Mischa und René am schönen Vierwaldstättersee gefeiert habe.*

*Das bedeutet, dass ich in Zukunft auch das Reiki 3A Seminar unterrichte und Reiki Meister ausbilde. Ich freue mich sehr auf diese neuen Herausforderungen.*

\*\*\*\*\*

*Ja, das ist natürlich nur ein Teil von meinen Erfahrungen in den letzten 4 Monaten. Die Essenz daraus? Für mich ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben, im Innen wie im Aussen, nicht im Gewohnten stecken zu bleiben, immer wieder Neues auszuprobieren, das können ganz kleine Dinge sein. Spontan zu sein, nicht alles zu verplanen sondern auch einfach einmal im Moment zu entscheiden, was sich gerade gut anfühlt. Grosszügig mit mir sein und zu meinen Gefühlen stehen. Geschenke, die mir das Leben oder liebe Menschen machen in Dankbarkeit und Demut annehmen.*

*Das alles gibt meinem Leben Fülle und Vielfalt und gleichzeitig viele Wachstumsmöglichkeiten*



*In diesem Sinne wünsche  
ich euch eine bewegende  
und bewegte Zeit*

*Namaste  
Monika*

# Vergebung

Dieses Thema hat mich im Mai neu beschäftigt, als ich überrascht feststellte, dass da immer noch etwas Restwut auf meinen verstorbenen Mann in mir steckt. Überrascht, weil ich dachte, dieses Thema ist abgeschlossen, ich habe verziehen. Doch dem war anscheinend nicht so. Ja, und bei genauerem Hinsehen merkte ich dann sogar, dass ein grosser Teil dieser Wut sich in Wirklichkeit auf mich selber bezog. Das heisst, es ist angesagt, mir selber zu verzeihen? Habe ich das nicht auch schon hinter mir?

Mir wurde bewusst, dass Schritte stattfindet, immer stand, so wie alle unseren öfters zeigen. Vollständige wenn wir unser Herz öffnen und dem Ereignis verbunden sind, bedingungslos zu vergeben, sei es uns selbst oder anderen Menschen.



Vergebung scheinbar in mehreren entsprechend unserem Bewusstseins-Themen in der Spirale des Lebens sich Vergebung kann nur stattfinden, alle Schmerzen und Gefühle, die mit verarbeiten und loslassen, um dann

Doch was ist der allererste Schritt? Ich denke, es fängt damit an, dass wir überhaupt die Bereitschaft zeigen, zu vergeben. Und das geht nur, wenn wir die Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen und aus der Opferhaltung heraustreten. Wir müssen bereit sein, die Vorwürfe, Schuldzuweisungen, das Selbstmitleid und unsere Selbstgerechtigkeit loszulassen, weil uns das überhaupt nicht weiterhilft. Und es ist auch wichtig zu erkennen, dass wir andern nicht um ihretwillen vergeben, nein, wenn wir andern vergeben, bedeutet das Heilung und Befreiung für uns selber. Genauso heilsam ist es, wenn wir uns selber vergeben.

Reiki hilft uns dabei, unser Herz zu öffnen, damit wir den ersten Schritt machen können, nämlich die Bereitschaft für Vergebung, wie wir aus untenstehendem Brief von Kurt sehr schön sehen, den er mir 10 Tage nach dem Besuch von Reiki I geschickt hat. Genauso hilft uns Reiki dabei, all die Gefühle, die noch in uns stecken, zu zeigen, nochmals zu fühlen, vielleicht in Form von Tränen und dann loszulassen. Und dann ist echte Vergebung möglich, vielleicht schrittweise, einfach wie es für uns, da wo wir gerade stehen, möglich ist.

\*\*\*\*\*

Bevor ich nun hier einen Auszug aus oben erwähntem Brief einfüge, möchte ich die Gelegenheit benützen, Euch allen, die mir Ihre Erfahrungen schreiben und erlauben, diese hier zu veröffentlichen, ganz herzlich zu danken.

Der Brief von Kurt hat mich dazu inspiriert, dieses Thema aufzugreifen.



## **Nach Reiki I: Die Nacht danach!**

Vor dem Einschlafen habe ich ca.  $\frac{3}{4}$  h Reiki gemacht. Nach ca. 4 h weckt mich ein komischer Traum:

Eine Frau nervt mich. Sie steht in einer Türe. Ich will, dass sie endlich rausgeht oder herein kommt. Aber immer, wenn ich sie raus bugsiere, will sie wieder herein und wenn ich sie herein ziehe, so will sie wieder hinaus. Die Frau ist meine Mutter. Ich erwache unter Tränen und weine nachher mein Kissen nass. Ich versuche weiter zu schlafen, bis 6.00 Uhr. Vor dem aufstehen mach ich wieder ca.  $\frac{1}{2}$  h Reiki. Beim Morgenessen holen mich die Tränen wieder ein.

..... Ich habe mich nie mit ihr (*Mutter*) verstanden.

Mit 14 habe ich meinen Vater verloren. Mit 16 bin ich von zu Hause ausgezogen. Mit 22 habe ich geheiratet. Mit 29 wurde ich geschieden. Der Nebenbuhler, der geholfen hat, meine Ehe zu zerstören, wurde von meiner Mutter gedeckt. Ich habe danach viel geweint und gedacht, ich hätte alles überwunden. Ich habe nachher meine Mutter nie mehr besucht. Ich war auch nicht an der Beerdigung, als sie vor 15 Jahren starb. Ich habe ihr auch nie die Türe geöffnet, wenn sie mich besuchen wollte.

.....sie war nicht schuld an ihrem Fehlverhalten. **Also werde ich mit einem Ritual ihr Grab suchen und ihr verzeihen.**

.....



*Auszug aus meiner Antwort:*

.....*Wunderbar, wie Du den Traum verstanden hast. Ja, Deine Mutter kann erst eintreten, wenn Du ihr verzeihen hast. Vergebung ist ein wichtiger und zwingender Schritt zur Heilung. Reiki hat dein Herz geöffnet, geöffnet für Deine Mutter und für den Vergebungsschritt. Und Du hast auch wundervoll erkannt, dass Du das mit einem Ritual vollziehen kannst. Vielleicht wirst Du auch immer mehr erkennen, dass alles im Leben seinen Sinn hat und das vielleicht Dein nächster Schritt sein wird, auch Dir selber in einem Ritual zu verzeihen.....*

\*\*\*\*\*

**Ich wollte hier ein kleines Zitat oder Gedicht über Vergebung einfügen und fand stattdessen dieses:**

## Das Tao der Vergebung

von Derek Lin



Eines Tages gab der Weise dem Schüler einen leeren Sack und einen Korb voller Kartoffeln. "Denk an alle Menschen, die in letzter Zeit etwas gegen dich gesagt oder getan haben, besonders jene, denen du nicht vergeben kannst. Schreibe von jedem den Namen auf eine Kartoffel und tu sie in den Sack."

Dem Schüler fielen eine Menge Namen ein, und bald war sein Sack voll mit Kartoffeln.

"Trage den Sack eine Woche lang mit dir, wohin auch immer du gehst, " sagte der Weise. "Wir werden dann wieder darüber sprechen."

Zuerst dachte sich der Schüler nichts dabei. Den Sack zu tragen war nicht besonders schwer. Aber nach einer Weile, wurde er immer mehr zu einer Last. Er war manchmal im Weg, und es schien mehr Anstrengung nötig, ihn zu tragen, ob wohl das Gewicht das gleiche blieb.

Nach einigen Tagen begann der Sack zu stinken. Die geritzten Kartoffeln gaben einen reifen Geruch ab. Es wurde nicht nur immer lästiger, sie herumzutragen, sie wurden auch noch recht unangenehm.

Schließlich war die Woche vergangen. Der Weise rief den Schüler herbei. "Irgendwelche Ideen dazu?"

"Ja, Meister," antwortete der Schüler. "Wenn wir es nicht schaffen, anderen zu vergeben, tragen wir negative Gefühle mit uns herum, so wie diese Kartoffeln. Diese Negativität wird eine Last für uns, und nach einer Weile verfault es auch noch."

"Ja genau das passiert, wenn man einen Groll hegt. Wie also können wir die Last verringern?"

"Wir müssen danach streben zu vergeben."

"Jemanden zu vergeben ist das Equivalent zum Herausnehmen einer Kartoffel aus dem Sack. Wie vielen deiner Missetäter bist du fähig zu vergeben?"

"Ich habe recht viel darüber nachgedacht, Meister, " sagte der Schüler. "Es braucht zwar eine Menge Überwindung, aber ich habe mich entschieden, ihnen allen zu vergeben."

"Sehr gut, wir können alle Kartoffeln entfernen. Gab es noch andere Leute, die dir in dieser Woche schlecht gesinnt waren?"

Der Schüler dachte eine Weile darüber nach, und gab zu, daß es welche gab. Dann verspürte er Panik, als er erkannte, daß sein Sack schon wieder dabei war, gefüllt zu werden.

"Meister," fragte er, "wenn wir so weitermachen, werden dann nicht immer Kartoffeln in meinem Sack sein, Woche für Woche?"

"Ja, solange Menschen auf irgendeine Weise etwas gegen dich tun oder sagen, wirst du immer Kartoffeln haben."

"Aber Meister, wir können niemals kontrollieren, was andere tun. So wozu ist das Tao in diesem Fall gut?"

"Wir sind noch nicht im Bereich des Tao. Alles worüber wir bisher gesprochen haben, ist das normale Verständnis von Vergebung. Es ist dasselbe, das viele Philosophien und Religionen predigen – wir müssen ununterbrochen danach streben zu vergeben, da es eine wichtige Tugend ist. Dies ist nicht das Tao, da es im Tao kein Streben gibt."

"Was ist dann das Tao, Meister?"

"Das kannst du selbst herausfinden. Wenn die Kartoffeln negative Gefühle sind, was ist dann der Sack?"

"Der Sack ist... das, was es mir erlaubt, die Negativität festzuhalten. Es ist etwas in uns, das uns dazu bringt, uns angegriffen zu fühlen.... Ah, es ist mein aufgeblasener Sinn meiner eigenen Wichtigkeit."

"Und was passiert, wenn du ihn loslässt?"

"Dann... scheinen die Dinge, die Menschen die gegen mich tun oder sagen, keine so große Sache mehr."

"In dem Fall, wirst du keine Namen haben, um sie auf Kartoffeln zu schreiben. Das bedeutet, kein Gewicht mehr, das du herumtragen musst, und keinen Gestank mehr. Das Tao der Vergebung ist die bewusste Entscheidung, nicht nur ein paar Kartoffeln zu entfernen, sondern gleich den ganzen Sack loszulassen."

\*\*\*\*\*

## Feedback von Werner: Sich mit Reiki etwas Gutes tun!



Hallo Monika,

jetzt ist es eine Woche her, dass ich bei dir im Reiki 1 Seminar war! Ich möchte dir erzählen, wie es mir in dieser Woche ergangen ist!

In dieser Woche hat sich schon vieles getan, und ich habe alle Tage eine Stunde Reiki Selbstbehandlung gemacht! Immer nach dem Motto wer will der kann! Und ich werde das so weiter führen bis es eine Selbstverständlichkeit wird!

Am Sonntag Abend machte ich auch Reiki, und ich musste richtig weinen! Aber es waren richtige Freuden Tränen!!

Endlich habe ich etwas gefunden wo ich mir etwas Gutes tun kann!! ja etwas wo ich mir helfen kann!!

Ich startete gut in die neue Woche, ich war voll motiviert und voller Energie und trotzdem war ich die Ruhe selbst!

Das übertrug sich auch auf meine Arbeitskollegen!

Meinen Tinnitus habe ich immer noch, aber er ist ganz erträglich geworden, und wenn es so bleibt, kann ich gut damit leben!

Ich leide schon seit Jahren unter Rückenproblemen, die Verspannungen lösten sich, und am Freitag waren sie weg! Auch die Schmerzen sind fast vollständig abgeklungen!

Am Freitag hatte ich einen kleinen Arbeitsunfall, ich stürzte 3 Meter von einem Gerüst in die Tiefe, weil der Gerüstbauer ein Brett nicht richtig befestigt hat! Ich war richtig froh, als ich wieder Boden unter meinen Füßen beziehungsweise unter meinem Hintern hatte! Ausser ein paar Schürfwunden und Prellungen hat es mir nichts gemacht! Ich legte sofort meine Hände auf die Prellungen (alle konnte ich nicht erreichen) und bis heute habe ich keine blauen Flecken! Ich muss schon sagen, Reiki ist wunderbar!

Ich habe auch nicht vergessen, meinen Schutzengeln zu danken!!

Du siehst, Reiki hat bei mir schon viel bewegt und wird noch viel bewegen! Darauf freue ich mich jetzt schon! .....



### Mein erstes 3A Seminar

Mein erstes 3A Seminar findet vom 5. – 7. Dezember 2008 in Roggwil statt. Falls Du Dich dafür interessierst, melde Dich bitte frühzeitig bei mir für das Interview, damit wir gemeinsam herausfinden können, ob es das richtige ist für Dich und der richtige Zeitpunkt.  
Denk bitte auch daran, das Reiki II zu wiederholen.

Und eine kleine Erinnerung an mein neues Seminarangebot, auch eine Möglichkeit, den „Kartoffelsack“ (Erwartungshaltung, wie andere Menschen sich verhalten „sollten“) einfacher abzulegen ☺!

### 7-Schritte-Bewusstsein

**6. und 7. September 2008**  
**10.00 – 18.00 Uhr**  
**in Wolfhausen**  
**Kosten: Fr. 450.—**

Melde Dich bitte, wenn Du Fragen dazu hast, oder Dich gerne anmelden möchtest

## Seminar- und Vortragsdaten bis Dezember 2008 Schweiz

<b>26.8.</b>	20.00 Uhr	<b>Vortrag</b>	Restaurant Engel	<b>Sirnach</b>
<b>27.8.</b>	20.00 Uhr	<b>Vortrag</b>	Restaurant Ochsen	<b>Niederuzwil</b>
<b>30./31.8.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki II</b>	„Kreativ Raum“, Lochrütistr. 8	<b>Wolfhausen</b>
<b>6./7.9.</b>	10.00 – 18.00 Uhr	<b>7-Schritte</b>	„Kreativ Raum“, Lochrütistr. 8	<b>Wolfhausen</b>
<b>13./14.9.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki II</b>	Schweizer Paraplegiker-Zentrum	<b>Nottwil</b>
<b>16.9.</b>	20.00 Uhr	<b>Vortrag</b>	Forum im Ried	<b>Landquart</b>
<b>18.9.</b>	20.00 Uhr	<b>Vortrag</b>	Hotel Churfirsten	<b>Walenstadt</b>
<b>22.9.</b>	20.00 Uhr	<b>Vortrag</b>	Hotel Kreuz	<b>Jona</b>
<b>24.9.</b>	20.00 Uhr	<b>Vortrag</b>	Ref. Kirchgemeindehaus	<b>Richterswil</b>
<b>27./28.9.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki I</b>	Kath. Pfarreizentrum	<b>Niederuzwil</b>
<b>25./26.10.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki I</b>	Forum im Ried	<b>Landquart</b>
<b>28.10.</b>	20.00 Uhr	<b>Vortrag</b>	Altersheim Höchweid	<b>Ebikon</b>
<b>29.10.</b>	20.00 Uhr	<b>Vortrag</b>	Schweizer Paraplegiker-Zentrum	<b>Nottwil</b>
<b>1./2.11.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki II</b>	Forum im Ried	<b>Landquart</b>
<b>8./9.11.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki I</b>	„Kreativ Raum“, Lochrütistr. 8	<b>Wolfhausen</b>
<b>15./16.11.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki I</b>	Schweizer Paraplegiker-Zentrum	<b>Nottwil</b>
<b>29./30.11.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki II</b>	Kath. Pfarreizentrum	<b>Niederuzwil</b>
<b>5. – 7. 12.</b>	10.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki 3A</b>	St.Gallerstrasse 30	<b>Roggwil TG</b>

## Deutschland

<b>9.9.</b>	19.30 Uhr	<b>Vortrag</b>	Gasthof Krone	<b>Kressbronn</b>
<b>12.9.</b>	19.30 Uhr	<b>Vortrag</b>	Hotel Gerbe	<b>Friedrichshafen</b>
<b>11./12.10.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki II</b>	Hotel Gerbe	<b>Friedrichshafen</b>
<b>18./19.10.</b>	11.00 – 18.00 Uhr	<b>Reiki I</b>	Hotel Gerbe	<b>Friedrichshafen</b>

### Anmeldungen für Nottwil

#### bei meiner Koordinatorin:

Marlies Müller, Florastr. 45  
CH-6014 Littau, Tel. 041 250 14 26  
E-Mail: frzm@gmx.ch

### übrige Orte:

Monika Villa, St.Gallerstr. 30  
CH-9325 Roggwil  
Tel. +41 (0)71 422 53 83  
E-Mail: villa.monika@sunrise.ch

Du findest diese und weitere Termine auch unter:

<http://villa.reiki-network.ch>

Falls Du Menschen kennst, die gerne einen Vortrag besuchen möchten, aber zu weit weg wohnen von meinen Vortragsorten, melde Dich einfach und ich sehe, was ich machen kann. Gerne sende ich Dir auch Broschüren zu.

## Reikitreff in Sempach

Wir treffen uns an jedem **ersten Montag** im Monat zum Gruppentreff.

**Daten:** 1.9. / 6.10. / 3.11. / 1.12.

**Zeit:** jeweils um 20.00 Uhr

**Unkostenbeitrag:** Fr. 5.— pro Abend

**Ort:** Schauensee 1, Sempach (Einfamilienhaus)

Von Sempach-Station herkommend durch die Sempacher Altstadt fahren, im Kreisel zweite Ausfahrt Richtung Beromünster nehmen, nach ein paar Metern ist links die Distillerie Hecht. Vor der Rampe oder links davon parkieren, bitte die Parkfelder frei lassen. Ein paar Schritte zu Fuss bis zum ersten Einfamilienhaus auf der linken Strassenseite, rechts vom Haus zum unteren Eingang.

Nutze die Gelegenheit, dich mit gleichgesinnten Menschen zu treffen und eine Gruppenbehandlung zu geniessen. Trage die Daten bitte gleich in deiner Agenda ein. Herzlich willkommen!

Marlies Müller, Telefon 041 250 14 26 / 078 607 59 15

## Reiki-Träff Pfäffikon SZ

Jeden 1. Dienstagabend im Monat treffen wir uns zu **Gruppenbehandlungen**, sowie Austausch von Erlebtem unter Gleichgesinnten. Ob Einsteiger oder Wiederholer, du bist herzlich willkommen.

**Wann:** jeden 1. Dienstag des Monats  
(02.09.08, 7.10., 4.11., 2.12.)

**Zeit:** 19.30 Uhr

**Wo:** Laubscher AG, Eichenstr. 12, 8808 Pfäffikon SZ (roter Punkt)

**Mitbringen:** 2 Kissen und 2 Woldecken sowie stilles Wasser sind vorhanden.

Für das eigene Wohlbefinden entsprechende Utensilien mitbringen.

**Unkostenbeitrag:** Fr. 5.-

**Anfahrtsweg:** **Auto:** Autobahn Richtung Zürich, Ausfahrt Schindellegi, 1. Abfahrt rechts Richtung Pfäffikon, 2. Strasse links abbiegen. Parkplätze bei Firma Delimpex benutzen, bitte nicht direkt vor dem Haus parkieren.

**Bus:** Pfäffikon SZ Bahnhof Richtung Roggenacker, Haltestelle Roggenacker, Abfahrt: 19.17 Uhr. Bei Bus verpasst, bitte unten stehende Tel.-Nr. wählen.

**Kontakt::** Pia Laubscher, Tel: 079 274 94 72 (bei Fragen betrf. Reiki-Träff)

