

# REIKI RUNDSCHREIBEN



Hätten wir den stillen Punkt  
in uns gefunden,  
wären die Arme nicht nötig,  
Worte würden ausreichen,  
Hände würden Hände berühren,  
weil es nichts zu verteidigen gäbe.

Ulrich Schaffer

---

**Ausgabe Nr. 7**

**April 2006**

---

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

*Liebe Reiki Freunde*

*Schon ist es wieder Zeit für das Rundschreiben. Schon? Könnte es auch „erst“ heißen? Zeit ist relativ, das heißt, Zeit, respektive das Zeitgefühl hängt vom Betrachter ab. Empfinde ich etwas als schnell oder langsam, erst oder schon, kurz oder lang? Rast die Zeit an mir vorbei oder genieße ich jeden Augenblick in vollen Zügen?*

*Letzten Sonntag habe ich die Ausbildung zur LM Trainerin abgeschlossen. (Was LM ist, werde ich Euch vielleicht im nächsten Rundschreiben berichten.) Für die Ausbildung habe ich mir 1 ½ Jahre Zeit gelassen. Auch da könnte ich mich fragen, war das nun eine lange oder kurze Zeit? Für mich war es genau richtig und das zählt. Mit dem Abschluss ist mir wieder einmal bewusst geworden, wie viel Energie frei wird, wenn wir etwas in unserem Leben abschliessen können, egal, um was es geht, Entscheidungsprozesse, Konflikte, Ausbildungen, jegliche Arbeiten usw. Und was ich heute auch als wichtig betrachte, ist, dies dann auch gebührend zu feiern. Sei es mit einem Ritual, einem Essen, einem Konzertbesuch, einem Spaziergang oder was auch immer. Ich glaube, es geht nicht so sehr um das wie, sondern vielmehr darum, inne zu halten, sich selber dafür zu ehren und sich nicht gleich in die nächste Arbeit zu stürzen. Wie lange dieses Innehalten dauert ist wiederum nicht massgebend, es geht eher darum, es auch bewusst zu zelebrieren.*

*Ich habe heute diesen Abschluss gefeiert und schaue dankbar auf die Zeit zurück, da ich sehr viel für mich persönlich und auch für meine Arbeit als Reiki-Meisterin mitgenommen habe. Dankbar bin ich auch immer wieder für Reiki, das mich auf all meinen „Wegen“ begleitet und unterstützt, mir Kraft und Mut gibt, Neues zu wagen, hilft, Herausforderungen gelassen anzunehmen und Situationen, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren.*

*Ich wünsche Euch viele Gelegenheiten zum Innehalten!*

*Namaste*

*Monika*

## Berührung – sich berühren – berührt sein

Was bedeutet denn eigentlich Berührung? Welche Arten von Berührung gibt es? Welche Berührung lasse ich zu? Wo sind meine Grenzen? Woher kommen die Grenzen? Was fühle ich, wenn ich mich körperlich berühren lasse? Warum geniesst es der eine und der andere hat Angst davor? Was sind meine Erfahrungen mit Berührung?

Berührung ist lebenswichtig, ein Grundbedürfnis, genau so wichtig wie Atmen, Nahrung oder Wasser. Ohne Berührung verkümmern wir, emotional und körperlich.

Es gibt die äusserliche und die innerliche Berührung. Mit der äusserlichen Berührung meine ich die körperliche Berührung. Wie wir mit der äusserlichen Berührung umgehen hat auch wieder damit zu tun, wie wir Berührung in unserem Leben erfahren haben, als Säugling, als Kind. Haben wir Berührung vielleicht eher in Form von Schlägen erlebt oder gar als sexuellen Missbrauch? Gab es zärtliche Berührungen vielleicht nur bis zu einem gewissen Alter und danach mussten wir ein grosser Junge/grosses Mädchen sein? Was waren unsere Beobachtungen von den Erwachsenen? Wie hat da Berührung stattgefunden? Welche Regeln wurden uns betreffend dem Thema Berührung mitgegeben?

All das und noch mehr ist in unserem Unterbewusstsein gespeichert.

Eine liebevolle Berührung kann uns auch innerlich berühren. Wo sind wir denn berührt, wenn wir innerlich berührt sind? Ist unsere Seele dann berührt? Oder ist es unser Herz? Oder vielleicht beide? Wann bin ich denn innerlich berührt? Bin ich vielleicht berührt von einem schönen Musikstück? Ist es die Schwingung, die mich berührt? Oder erinnert es mich vielleicht an eine Erfahrung im Zusammenhang mit der Musik? Bin ich berührt, einfach nur von einem langen „Augen-Blick“, den mir ein Mensch schenkt oder einer rührenden Geschichte, die jemand erzählt, die irgendetwas anklingen lässt bei mir? Oder lasse ich mich von einem schönen Naturerlebnis berühren? Was genau passiert, wenn ich innerlich tief berührt bin? Ist das wichtig? Ist es nicht einfach nur schön, ein Moment, wo ich einfach mit

meinem Herz und meiner Seele verbunden bin? Wo ich mich mit mir verbunden fühle, mit meinem Innersten und damit auch mit der Natur und allen Lebewesen?



Wie ist Deine Beziehung zum Thema Berührung? Wovon lässt Du Dich berühren?

Die Reiki Selbstbehandlung ist eine wundervolle Methode, uns selber äusserlich und innerlich zu berühren, uns mit unserem Herzen zu verbinden und all die Erfahrungen, die in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind, die uns eingrenzen, ausgrenzen, uns limitieren, uns daran hindern, lustvoll zu leben und uns innerlich und äusserlich berühren zu lassen, mehr und mehr „wegzuschmelzen“.



Und nun lassen wir uns berühren von einem Bericht von Hansruedi über „Burnout“ und noch einiges mehr.

März 2006

Liebe Monika

Mit grossem Interesse habe ich die Berichte in der letzten Ausgabe gelesen. Mir wurde mehrmals ganz warm in meiner Herzgegend und so habe ich mich endlich entschlossen, meine Geschichte aus dem 2005 aufzuschreiben.

In den ersten Monaten des neuen Jahres (05) machte ich eine sehr schwere Zeit durch. Mein Herz und somit auch mein Kreislauf begannen

zu rebellieren. Ich konnte nicht mehr schlafen. Der Druck in der Herzgegend und das Herzrasen deuteten auf eine Fehlfunktion des Herzens hin. Der Verdacht auf einen möglichen Herzinfarkt konnte nach genauen Abklärungen ausgeschlossen werden.

Die Arbeitsqualität nahm stetig ab. Jede Kleinigkeit warf meine Psyche aus den Fugen und ich hatte mein Tun in schwierigen Situationen nicht mehr unter Kontrolle. Immer öfter tauchte die Frage nach dem Sinn des Lebens auf und immer öfter kam das Verlangen, dieses „nutzlose Dasein“ zu beenden. Ein sinnloses Dahinvegetieren im Beruf und auch Privat gehörte zu meinem Alltag. Meine Liebe zu einer Frau wurde von ihr zeitweise mit Füßen getreten. Am Arbeitsplatz lernte ich das Mobbing pur kennen. So kam es, dass meine Lebensenergie völlig zusammenbrach. Nach einiger Leidenszeit wurde von den Medizinern ein schweres „Burnout“ festgestellt. Nun ging alles sehr schnell und ich wurde in eine Klinik eingewiesen.

Nach ein paar Wochen Klinikaufenthalt spürte ich langsam wieder Leben in mir. Das „grau – schwarze Bild“ verschwand immer mehr und ich sah wieder die Blumen blühen.

Dies war der Zeitpunkt um neue Perspektiven für das künftige Leben zu suchen.

In einer Tageszeitung sah ich das Inserat, welches zu einem Vortrag über Reiki lud. Ich besuchte den Vortrag und entschloss mich gleich für den Reiki 1 anzumelden. Jeder „Strohalm“, welcher mich möglichst schnell aus dieser misslichen Lage heraus brachte war mir recht.

Im Sommer 2005 besuchte ich das Seminar - Reiki 1. Selbst während des Seminars konnte ich nicht immer alles glauben, was ich da zu hören bekam. Die vorgezeigten Übungen machte ich täglich an den Abenden. Regelmässig schlief ich dabei ein. Zu meiner grossen Überraschung konnte ich nach zwei Tagen die Schlaftabletten völlig weg lassen.

Meine Ruhe in der täglichen Arbeit fiel den Arbeitskollegen und Vorgesetzten auf. Einige hatten mit dieser Veränderung Mühe. Die Sticheleien im Job steckte ich leichter weg und mich konnten auch keine Gemeinheiten mehr aus der Bahn werfen.

Ich fühlte mich immer stärker und mir wurde langsam bewusst, dass dies die Energie von Reiki sein musste.

Diese tolle Erfahrung beflügelte mich das Seminar - Reiki 2 im November 2005 zu besuchen.

Die Befähigung anderen ebenfalls helfen zu können versuchte ich ebenfalls zu nutzen. Auch da können Erfolge verbucht werden.

Als Beispiel möchte ich nur einen Fall kurz schildern. An einem Monatstreffen des Freizeitclubs für Alleinstehende (Singles) lernte ich eine Person kennen. Sie kam das erste Mal nach längerem Unterbruch an dieses Treffen. Auf Grund der grossen Verletzungen, welche sie sich bei einem Unfall zuzog, konnte sie nur mit Hilfe von Krücken gehen. So

kam ich mit ihr ins Gespräch und wir verabredeten uns zu einem Treffen. Ich sagte ihr, dass ich mal etwas für die Erwirkung einer schnelleren Heilung versuchen möchte. Sagte ihr aber nicht was genau es ist. Sie war einverstanden und ich behandelte sie mit dem Energiestrom „Reiki“. Vorerst passierte nicht viel, ausser dass sie sich in dieser strömenden Wärme wohl fühlte. Doch nach wenigen Tagen verschwanden die Schwellungen ganz langsam. Eine Woche nach dem Besuch des „Reiki 2“ – Seminars, absolvierte ich einen „Ayurveda“ – Massage – Kurs. Noch am Sonntagabend begann ich die Behandlung ihrer Verletzungen mit dieser Massagetechnik und Reiki zu mischen. Der Erfolg liess nicht lange auf sich warten. Schon eine Woche später konnte sie die Krücken vergessen. Ihre Gehbewegungen waren noch nicht optimal, aber sie konnte den Fuss belasten. Im Dezember 05 musste sie zur Kontrolle den Arzt aufsuchen. Dieser war derart über den Heilungsprozess erstaunt, dass er es nicht glauben konnte und sie immer wieder aufforderte im Behandlungszimmer ein paar Schritte zu tun. Er konnte nicht verstehen, was da vor sich gegangen sein musste. Mit einer so schnellen Heilung hatte er nicht gerechnet. In den darauf folgenden Wochen behandelte ich sie mit den beiden Methoden noch intensiver. Im Januar 06 versuchte sie es bereits mit Skifahren. Trotz Schmerzen war sie glücklich, ihren Lieblingssport wieder ausüben zu können.

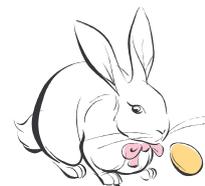
Die wunderbare Energie von Reiki und der Einsatz einer „Verwöhnmassage“ haben einem Menschen die Lebensenergie und Freude wieder zurück gebracht.

So bin ich überzeugt, dass die wunderbare Energie ein Geschenk der Natur ist und zum Wohle der Menschheit eingesetzt zur Verbesserung der Lebensqualität viel beiträgt



Mit herzlichem Dank

*Hansruedi*



### **Reiki und Erste Hilfe, drei Erlebnisse von Bettina:**

November 2005

Meine Mutter stürzte bei einer Wanderung und zog sich eine 6cm lange und 0,5cm tiefe Wunde unterhalb des Knies zu.

Die Wunde musste genäht und zusätzlich ein Schleimbeutel entfernt werden. 5 Tage nach dem Fäden entfernen bildete sich eine rote eitrige Stelle im Bereich der Naht. Meine Mutter vermutete, dass ein Faden noch in der Wunde sei. Sie probierte den Eiter auszudrücken, wobei sich eine kleine Kruste bildete.

Darauf behandelte ich das Knie 3x täglich 5Min. mit Reiki. Meine Mutter spürte bei Behandlungsbeginn im Bereich der Naht jeweils ein Stechen und danach Wärme. Die Rötung nahm ab und nach 3 Tagen konnte ich die Kruste entfernen. Es floss wenig Eiter, ich konnte den Faden sehen und problemlos mit einer Pinzette entfernen.

Dezember 2005

Mein Sohn spielte auf dem Schaukelstuhl, bis dieser rückwärts kippte, und Simon mit der Stirn an die Wand schlug. Durch sofortige Reiki Behandlung blieb nur eine kleine Schürfwunde zurück, jedoch kein Hämatom.

Mein 3jähriger Sohn verbrannte sich die Fingerkuppe an einer heißen Pfanne.

Während dem kühlen des Fingers behandelte ich ihn gleichzeitig mit Reiki. Im Laufe der nächsten Stunde suchte Simon immer wieder meine Nähe und hielt mir seinen Finger in die Hand.

#### Auszüge aus Mails

????? Reiki-Fragen ?????

.....Ich bin im Moment sehr müde (hat sich seit dem Kurs noch verstärkt), sodass ich, kaum beginne ich mit der Behandlung sofort einschlafe. Ich mache dann zwar weiter, aber so geht es, dass ich bestimmt zwei- oder mehr Mals einnicke. Darum meine Frage: kann ich meine Behandlung auch im Sitzen durchführen oder ist dies nicht zu empfehlen.

*Es ist völlig in Ordnung, wenn Du während der Behandlung einschläfst, scheinbar brauchst Du einfach momentan den Schlaf. Reiki fließt ja gleichermassen, ob Du wach bist oder schläfst, solange Du dich mit den Händen berührst. Also erlaube es Dir einfach auch, einzuschlafen dabei. Die Behandlung im Sitzen durchzuführen finde ich nicht sinnvoll.*

....Bis jetzt halte ich täglich meine Stunde Reiki durch. Ich hoffe, das bleibt auch so. Ist es o.k., wenn ich nicht all zuviel an mir spüre?

Als ich es bei meinem Mann gemacht habe, hat er und ich die Wärme meiner Hände gespürt. Aber an mir selbst spüre ich kaum etwas. Ist das ein gutes oder schlechtes Zeichen?

*Dass Du kaum etwas spürst ist weder ein gutes noch ein schlechtes Zeichen, es ist einfach wie es ist.*

*Bei Reiki geht es nur um die Wirkung. Und da brauchen wir manchmal auch etwas Geduld und Zeit.*

## Seminar- und Vortragsdaten Mai - September

2.5.	20.00	Vortrag	Hotel „der Rosengarten“, Tettngang, D
3.5.	20.00	Vortrag	Hotel Gerbe, Friedrichshafen, D
6./7.5.	11.00 – 18.00	Reiki I	Fachschule Apamed, Jona
13./14.5.	11.00 – 18.00	Reiki II	Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil
15.5.	20.00	Vortrag	Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil
16.5.	20.00	Vortrag	Rest. Schlossfeld, Willisau
20./21.5.	11.00 – 18.00	Reiki II	Gewerbestr. 4, Buchs SG
10./11.6.	12.00 – 19.00	Reiki I	Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil
19./20.6.	12.00 – 19.00	Reiki I	Fachschule Apamed, Jona
24./25.6.	11.00 – 18.00	Reiki I	Hotel Gerbe, Friedrichshafen
22.8.	20.00	Vortrag	Fachschule Apamed, Jona
23.8.	20.00	Vortrag	Schinzenhof, Etzelstube, Horgen
29.8.	20.00	Vortrag	Hotel Buchserhof, Buchs SG
30.8.	20.00	Vortrag	Hotel Residence, Vaduz
5./6./7.9.	18.00 – 22.00	Reiki II	Fachschule Apamed, Jona
11./12./13.9.	18.00 – 22.00	Reiki II	Forum im Ried, Landquart
16./17.9.	11.00 – 18.00	Reiki I	Fachschule Apamed, Jona
23./24.9.	11.00 – 18.00	Reiki I	Gewerbestr. 4, Buchs
27.9.	20.00	Vortrag	Hotel Churfürsten, Walenstadt
28.9.	20.00	Vortrag	Forum im Ried, Landquart

### Koordinatorin in Nottwil:

Marlis Müller, Florastrasse 45  
CH-6014 Littau  
Tel. +41 (0)41 250 14 26  
E-mail: frzm@gmx.ch

### Übrige Orte:

koordiniere ich nach wie vor selber

### 3A Seminar

Nächste Termine mit René und Mischa Vöggtli: Pfingsten oder vom 6. – 9. Juli auf der griechischen Insel Sikinos. Falls Du Interesse hast, melde Dich frühzeitig für ein Interview. Du kannst Dich auch zu einem Gespräch anmelden, wenn Du Dir nicht sicher bist, um herauszufinden, ob es für Dich das Richtige und/oder der richtige Zeitpunkt ist.

