

*Sanfte, universelle Lebensenergie zur Entspannung und zur Unterstützung der Selbstheilung durch Auflegen der Hände.*

# Einar Stier

@

[www.lichtsegen.de](http://www.lichtsegen.de)





# E. Stier - Reiki, Licht und Heilung

[www.lichtsegen.de](http://www.lichtsegen.de)

Sei willkommen auf meinen Reiki-Seiten, ich grüße dich von Herzen.

Dies ist ein Ausschnitt zum Download aus den Webseiten von [lichtsegen.de](http://lichtsegen.de),  
speziell zum Thema Reiki.

Die Lichtsegen Webseiten sind die Homepage des Reiki-Meisters und Heilers Einar Stier. Hier findest du ein umfangreiches Angebot an Seminaren und Workshops, an Informationen über Reiki und andere Formen des Geistigen Heilens, der Engelarbeit und der Heilweisen auf der energetischen Ebene. Einar Stier gibt seit 1994 Seminare für Anfänger und Fortgeschrittene in Deutschland und Österreich in Reiki, Seichem, Dao Reiki, Cartouche, AmaDeus, Strahlen der Heilung (Engel & Aufgestiegene Meister), und er hält Engelabende und Lichtzeremonien in Gruppen ab. Eine schrittweise und umfangreiche Ausbildung zum professionellen Heiler über 5-10 Jahre hin ist beim Lichtsegen möglich.

Als Heiler gibt Einar Stier Einzelbehandlungen sowie Fernbehandlungen auf Spendenbasis, er kann die Engel für dich rufen, Blockaden lösen, dich in Krisen begleiten, und dich auf deinem spirituellen Weg unterstützen. Clearings, energetische Reinigungen, Lösen von Emotionen, Arbeit mit dem inneren Kind, Erkennen der (psychosomatischen) Ursachen, Entfernen von Fremdenergien, Beratung in allen Lebenslagen, Chakren-Arbeit, Aura-Arbeit, Lichtkörperprozeß - die Einzeltherapie beim Lichtsegen umfaßt sehr viele Lebensbereiche, in denen Unterstützung und Hilfe von oben segensreich sind. Als Medium hat Einar Stier seit 2001 viele Einweihungen in "Strahlen der Heilung", segensreiche Einweihungen in Engel, Erzengel, Aufgestiegene Meister, Heilige und Gottheiten entwickelt, die mittlerweile weltweit großen Anklang und Verbreitung gefunden haben. Neuestes Projekt (2007-2009) ist das Dao Reiki, eine Erweiterung für diejenigen, die professionell mit Reiki und anderen Energien arbeiten.

Der Segen einer Verbindung zu Reiki und zu den Engeln ist vielfältig und wunderschön. So kommt uns das Göttliche näher und kann uns in allen Lebensbereichen heilsam unterstützen. Reiki ist eine heilsame universelle Energie, die wir zur Entspannung, zum Wohlbefinden und zur Unterstützung der Selbstheilung auf allen Ebenen unseres menschlichen Daseins anwenden können, insbesondere durch einfaches Auflegen der Hände, aber auch mit vielen anderen Methoden der Übertragung. Ich hoffe, du findest hilfreiches auf diesen Webseiten zur Reiki-Praxis, zu Geistigem Heilen und Lichtarbeit beim Lichtsegen, und vielleicht kann auch so im Cyberspace ein wenig Licht, Heilung und Inspiration vermittelt werden.

Mögen alle Wesen glücklich sein, ich wünsche dir Licht & Segen beim Lichtsegen,

*Einar Stier*

Liebe Besucherin, lieber Besucher:

- Bist du neu auf meinen Seiten? Im folgenden Text ist der Inhalt der Homepage kurz erläutert.
- Bist du ein Fan dieser Seiten und schaut immer wieder rein? Hier kannst du aktuelle Änderungen erfahren: Was gibt es [Neues?](#)



**REIKI:** eine kurze Darstellung, was Reiki ist, wie wir es uns vorstellen müssen. Weitere Kapitel: das Universum ist Energie; die langjährige Reiki-Praxis; professionelle Anwendung von Reiki als Geistiges Heilen.



**3 REIKI-GRADE:** Reiki ist im allgemeinen in 3 aufeinanderfolgende Grade aufgeteilt. Diese Grade bauen aufeinander auf und haben bestimmte Inhalte und Lernziele, die ich hier darlege.



**WEITERE MEISTER-GRADE:** Nach dem Reiki-Meister-Grad ist es möglich, weitere Einweihungen zu empfangen, manchmal werden diese als die Grossmeister-Grade gelehrt. Es gibt hierbei verschiedene Übertragungslinien mit verschiedenen Symbolen und Energien.



**REIKI-LEBENSREGELN:** Von Mikao Usui wurden dem Reiki-Schüler Ideale, Lebensregeln mit auf den Weg gegeben, die uns als Leitfaden für unsere geistige Entwicklung wie auch unser alltägliches Verhalten dienen können.



**GESCHICHTE:** Ein Versuch, die Wahrheit über Mikao Usui, den Begründer des Reiki, herauszufinden. Eine unendliche Geschichte, insofern, als daß immer wieder neue Informationen über Usui aus Japan kommen. Des weiteren eine kurze Passage darüber, wie Reiki in den Westen kam.



**USUI REIKI RYOHO + USUI TEATE:** Mittlerweile wissen wir, daß Reiki im allgemeinen im Westen anders gelehrt und praktiziert wird, als dies ursprünglich in Japan der Fall war. Die URR- und USUI TEATE- Seminare lehren die japanische Reiki-Praxis, die eine sehr disziplinierte buddhistische Form sind mit dem Ziel, die Erleuchtung, die Befreiung aus dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zu erlangen.



**GYOSEI :** Im Usui Reiki Hikkei, dem Original Reiki-Handbuch aus Japan, sind Wakas, Gedichte in Versform überliefert worden, die vom damaligen japanischen Kaiser verfasst worden sind. Seit Usui's Zeiten dienen die Gyosei der geistigen Inspiration in der täglichen Reiki-Praxis.



**ZA ZEN SHIKAN TAZA:** Meditationsritual, nach dem Mikao Usui mehrfach auf dem Berg Kurama bei Kyoto im Retreat praktiziert hat. Zum besseren Verständnis erläutert Chris Marsh ein Prinzip, das aller buddhistischen Meditation zu Grunde liegt, die Achtsamkeit.



**USUI SENSEI GEDENKSTEIN:** Im Saihoji Tempel in Tokio liegt das Grab von Usui Sensei. Daneben steht ein Gedenkstein mit aufschlußreichen Informationen über Usui's Wesen und Wirken. Der Text wurde von mir aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt und ist auch als PDF-Download erhältlich.



**SEICHEM:** Die Reiki-Seminare sind der Einstieg in die Ausbildung bei mir, Seichem ist eine energetische Steigerung, weicht in weitere Strahlen ein und bietet interessante Techniken der Geistheilung. Die jeweiligen Reiki-Grade werden vorausgesetzt.



**CARTOUCHE:** Eine Reise ins alte Ägypten zu Osiris, Isis, Horus, Bastet, Thoth, Anubis, Nephthys, Ptah, Hathor und anderen Göttern. 25 Karten zum Legen, Heilen, Schützen und Weissagen, die bislang in Deutschland viel zu wenig bekannt sind, in den USA ein Renner. Einweihungen in alle Energien sind bei mir möglich.



**AMADEUS HEALING:** Schamanische Heilweise der Guaranis Indianer im brasilianischen Dschungel. Mit Hilfe einer Atemtechnik und ebenfalls mit Symbolen können die verschiedensten Aufgaben gelöst werden.



**STRAHLEN DER HEILUNG:** Reiki ist universelle Lebensenergie, diese Strahlen der Heilung rufen den speziellen Segen von Kwan Yin, Saint Germaine, Kuthumi, El Morya, Jesus Christus, Maria, Serapis Bey, Hilarion, Lao Tse etc, von den 7 Erzengeln Michael, Raphael, Gabriel, Uriel, Jophiel, Chamuel und Zadkiel, oder von den Engeln des Violetten Feuers herbei. Weiterhin sind der Erzengel Metatron, Melchisedek, Wei Tuo, die 72 Engel der Kabbalah, ägyptische, japanische und tibetische Gottheiten und viele andere als Einzeleinweihung erhältlich. Hier findest du Infos zu den Einweihungen, zu den Energien und zu ihrer Anwendung, sowie eine Reihe von wunderschönen Bildern von Kwan Yin. Engelabende und Einweihungen in die Strahlen der Heilung sind auch an anderen Orten möglich. Die Liste der Heilstrahl-Einweihungen wird ständig erweitert.



**CHRISTUS-LICHTZEREMONIE:** Eine Anrufung und Anbetung des Göttlichen, eine besonders hohe Energie der Aufgestiegenen Meister, eine Zeremonie für Lichtnahrung, Schutz und Reinigung.



**LICHTSEGEN:** wer ist das? Zur Person von Reiki- und Seichem-Meister Einar Stier, Autor der Lichtsegen-Webseiten und Leiter der Lichtsegen-Seminare



**FEEDBACK:** Rückmeldungen und Kommentare von SeminarteilnehmerInnen



**DOWNLOAD:** alle Lichtsegen-Seiten zum Thema Reiki können komprimiert im PDF-Format zum Ausdrucken und bequemen Offline Lesen heruntergeladen werden.



**INSPIRATIONEN:** 2 Seiten Texte und Bilder von "meinen" spirituellen Lehrern, von S.H. dem Dalai Lama, Namkhai Norbu, Mutter Meera, Sai Baba und anderen, die zur Meditation und Kontemplation einladen. Weitere Inspirationen sind zu finden unter: [spirit.lichtsegen.de](http://spirit.lichtsegen.de).



**TERMINE:** Aktuelle Termine für Seminare mit Reiki-Meister Einar Stier bei Göttingen, gelegentlich auch in Wien oder Nürnberg, oder wo auch immer eine Einladung organisiert wurde, sprich mein Veranstaltungskalender.



**BÜCHER:** Eine kleine Auswahl an deutschen und englischen Büchern zu den Themen Reiki und Lichtarbeit auf dieser Homepage mit der Möglichkeit, sie auch gleich bequem und sicher bei verschiedenen Adressen im Web zu bestellen.



**BÜCHER:** ein paar Buchempfehlungen zur spirituellen Entwicklung.



**MEDITATION:** ein kurzer Text zur Frage: was ist eigentlich Meditation?

**KONTAKT und Newsletter: Schreibe eine eMail an [hallo@lichtsegen.de](mailto:hallo@lichtsegen.de).**

DOMAIN und Subdomains: <http://www.lichtsegen.de> , <http://termine.lichtsegen.de> ,  
<http://cartouche.lichtsegen.de> , <http://engel.lichtsegen.de> , <http://spirit.lichtsegen.de> ,  
<http://news.lichtsegen.de>



**Copyright: Einar Stier 2000-2009 für alle Texte vom Lichtsegen**

# REIKI

## Was bedeutet Reiki?

- Eine Einführung
- Reiki in der professionellen Behandlung
- Reiki in der heutigen Zeit, Reiki für das erschöpfte Selbst
- Das Universum ist Energie
- Die Wissenschaft von den Biophotonen nach A. Popp
- Bewußtsein im Universum und menschliche Energiekörper aus Usui's buddhistischer Sicht
- Reiki täglich üben - ein Leben lang
- Handauflegen und Geistiges Heilen - zur rechtlichen Situation in Deutschland
- Reiki: weitere Texte in den News: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#)

## Eine Einführung

Reiki ist eine aus Japan stammende Form der Entspannung und Streßreduzierung, die auch die Selbstheilungskräfte stimuliert. Durch Auflegen der Hände wird vom Reiki-Kanal universelle Lebensenergie übertragen, eine Energie, die immer heilsam, reinigend, entspannend und ausgleichend wirkt. Wenn das Fließen unserer Lebensenergie gering oder aus dem Gleichgewicht ist, sind wir Streß, Unwohlsein und Krankheit ausgesetzt. Wenn die Lebensenergie frei fließen kann, sind wir eher gesund und zufrieden.

Eine Reiki-Behandlung ist wohltuend und entspannend. Reiki energetisiert den ganzen Menschen, den Körper, die Gefühle, das Denken und die spirituelle Ebene. Eine Entspannung und ein Sich-Wohlfühlen stellen sich fast automatisch ein, ohne langjährige Übung. Reiki ist eine einfache, natürliche und sichere Methode der Entspannung, der geistigen bzw. energetischen Heilung zur Unterstützung der eigenen körperlichen, geistigen und psychischen Gesundheit, die von jedem Menschen leicht zu erlernen ist. Auch unterstützt Reiki viele andere Methoden und ist gleichermaßen segensreich für professionelle Anwendung, z.B. in der Krankengymnastik oder beim Heilpraktiker, für Menschen, die sich einfach etwas Gutes tun wollen, wie auch für jene, die sich intensiv dem Licht und ihrer spirituellen Entwicklung verschrieben haben.

Reiki wird in drei Graden gelehrt, in Seminaren, die 6-12 Std., oftmals also ein Wochenende dauern. Im ersten Seminar werden grundlegende Anwendungstechniken für die Behandlung der eigenen wie auch einer anderen Person gelehrt, sowie ein theoretisches Verständnis für Reiki vermittelt. Wichtigster Teil eines Reiki-Seminars ist eine Einweihung, in der der Kanal geöffnet wird und eine Verbindung zur Lichtquelle Reiki hergestellt wird, so daß Reiki von da an immer in den Händen zur Verfügung steht, unabhängig vom eigenen psychischen oder energetischen Zustand. Es ist also kein langes Training erforderlich, sondern schon ab der Einweihung ist der Mensch ein Kanal für eine segensreiche, wohltuende und heilsame Energie. In den höheren Graden läßt sich die Kraft des Reiki weiter steigern und verschiedene Techniken der Anwendung von Symbolen, der Fernbehandlung und Raumreinigung, der Meditation u.v.m. können erlernt werden.

Mit Hilfe von Worten läßt sich Reiki nicht erfahren, so rate ich dem Leser/ der Leserin, sich einmal mit Reiki behandeln zu lassen, dies sagt mehr als alle Worte. Die Entscheidung, bei welchem Reiki-Meister die Ausbildung absolviert wird, sollte gut überlegt sein, da es mittlerweile viele verschiedene Lehrrichtungen und recht unterschiedliche Qualitätsniveaus im Reiki gibt.

Möge unser Dasein von Tag zu Tag ein Stückchen liebevoller und lichtvoller werden, in diesem Sinne .....

## Reiki in der professionellen Behandlung von körperlichen und psychischen Krankheiten

Geistiges oder energetisches Heilen, wie z.B. das weithin bekannte Reiki, ist eine natürliche und ganzheitlich wirkende Form, um Krankheiten, um körperliche, emotionale und mentale Probleme, die sich im menschlichen Energiefeld als Blockaden oder als negative Energiefelder zeigen, wieder zu bereinigen und in das rechte Gleichgewicht zu führen, sodaß die Selbstheilungskräfte wieder funktionieren und wirken können.

Jegliche körperliche Krankheit hat auch ihre psychische, seelische Seite, der Körper spiegelt uns immer direkt unser Denken und Fühlen. Das Heilen der gesamten Person in ihrem inneren wie äußeren Leben steht beim Heilen mit Reiki im Mittelpunkt, nicht nur das Heilen oder Auflösen eines einzelnen Symptoms. Das Denken, das Fühlen und auch die seelische Ebene werden hierbei direkt oder indirekt mit einbezogen. Die Eigenverantwortlichkeit des Patienten für seine Gesundheit und sein Lebensglück ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Heilarbeit, der Heiler ist Wegbegleiter und unterstützt auf der energetischen Ebene, und er hilft im Gespräch beim Bewußtwerden der

Ursachen. Der Patient ist aufgerufen, diese Hilfestellung zu integrieren und sein Leben innen wie außen zu wandeln und danach neu auszurichten.

Die Ausgangsbasis der energetischen Arbeit wie z.B. mit Reiki ist der menschliche Energiekörper, in dem sich alle Denkweisen, psychischen Strukturen, Verhaltensmuster, Blockaden wie auch positive Veranlagungen und Charaktereigenschaften nicht nur spiegeln, sondern sogar grundlegend befinden. Diese lichtvollen oder dunklen Bereiche im menschlichen Energiefeld sind die Ursache für Streß, Anspannung und Krankheit oder auch für Entspannung, Wohlbefinden und Gesundheit. Ungelöste Konflikte, unausgeglichene Lebensweisen, verdrängte oder traumatisierte Inhalte, sind als energetische Störfelder, als pathologische Schwingungen wahrnehmbar. Diese verdichten sich im Laufe der Entwicklung, wenn sie nicht aufgelöst werden, und führen dann in Körper und Psyche zu Krankheiten, Verspannungen, Schmerzen und anderen Problemen.

Die Arbeit im menschlichen Energiefeld wirkt auf allen Ebenen des menschlichen Daseins, auf der geistigen, der emotionalen wie auch der rein physischen Ebene der Muskeln, der Nerven, Hormone etc.. Die Lehre von den Biophotonen nach Prof. Popp hat auf wissenschaftlicher Basis die Existenz einer Schwingungsebene bewiesen, auf der die Zellen im Körper ihre Informationen erhalten. So ist diese Ebene der Schwingungen die Ausgangsbasis dafür, ob ein Mensch gesund oder krank ist. Und genau auf dieser Ebene vermag Reiki bzw. Geistiges Heilen zu wirken.

Die Hindus nennen die Energiezentren Chakra, denen die verschiedenen Bereiche des menschlichen Wesens und spezifische Organe und Funktionen des Körpers zugeordnet werden. In der chinesischen Medizin geht man von Meridianen aus, von feinstofflichen Energiebahnen im Körper, die mit den einzelnen Organen in Verbindung stehen. Das Wissen um den Zusammenhang von Lebensenergie und deren freiem Fluß und der menschlichen Gesundheit ist uralte. Schon 1000 Jahre bevor die Molekularbiologie den Zusammenhang von Geist und Körper erforscht hat, ist die Rolle des Geistes und dessen positiver Energie in der tibetischen Medizin etwas selbstverständliches gewesen.

Wird die Lebensenergie, das Chi, das Prana, wie auch immer wir es nennen wollen, durch eine Heil-Behandlung wieder ins Fließen gebracht, so kann der Mensch wieder gesund werden, sein Gleichgewicht finden, seine natürliche Ordnung wird wiederhergestellt.

Was geschieht nun in einer Reiki-Behandlung?

Der Reiki-Anwender ist Kanal für eine lichtvolle und stets heilsam wirkende Energie, die er von einer höheren Ebene empfängt, er wirkt also nicht mit seiner eigenen persönlichen Energie. Diese Reiki-Kraft hat die Tendenz, genau dahin zu fließen, wo sie gebraucht wird, so als wisse sie genau, was der Patient gerade braucht. Das Fließen oder Blockiertsein des Energieflusses läßt sich deuten und ein erfahrener Reiki-Anwender vermag es, daraufhin ganz gezielt im menschlichen Energiekörper zu wirken und somit einen hohen Grad von Effektivität in seiner Arbeit zu erreichen.

Ein guter Heiler ist auch immer ein Mensch, der mitfühlend ist, der sich sehr gut in den Patienten hineinversetzen kann. So weiß er mehr als der Patient über die psychischen, emotionalen und mentalen Ursachen der Krankheit, sieht oder fühlt diese, und kann dem Patienten dabei behilflich sein, die eigentlichen Ursachen der Krankheit innen wie außen zu erkennen und sich neu auszurichten, um wieder ein erfüllteres und gesundes, heil-es Leben führen zu können.

Dabei steht dem Reiki-Anwender die göttliche Kraft, das reine Licht, die Segenskraft von oben, manchmal auch direkt in Form von Engeln oder geistigen Helfern, zur Seite und bewirkt das, was die Patienten dann manchmal als ein Wunder erleben. Doch diese Wunder haben System, letztendlich geschieht nichts anderes, als daß der Patient wieder in seine göttliche Ordnung zurückgeführt wird, mit Hilfe der reinen Energie, dem reinen Licht, das übertragen wird in der Behandlung, und durch die gezielte Anwendung durch einen erfahrenen Reiki-Kanal. Alles vermag im menschlichen Energiefeld wieder in die Ordnung, ins natürliche Fließen gebracht zu werden, wenn nicht, ja wenn der Patient keine Widerstände hätte. An diesem Punkt muß eine Wandlung im Bewußtsein des Patienten stattfinden, die eigene (Fehl-)Programmierung muß erkannt und durch andere Weisen des Denkens und Fühlens ersetzt werden, soll der Heilungsprozeß auf Dauer erfolgreich sein. Hierbei ist die Reiki-Behandlung als solche schon sehr hilfreich, aber auch im Gespräch vermag der Anwender den Patienten darauf hinzuweisen, was und wie er dies wieder in die heilsame Ordnung bringen kann, welche Hindernisse aufgelöst werden müssen, damit die Selbstheilungskräfte wieder voll zum Einsatz kommen und ein gesundes Gleichgewicht wiederherstellen können.

Die Ursachen der Krankheit, die oft in vergangenen (Sekunden-)Schockerlebnissen, in ungelösten inneren Konflikten, etc. liegen, werden im Rahmen der Energiearbeit bewußt gemacht und aufgelöst, sodaß die Lebensenergie des Patienten daraufhin wieder frei fließen und sich entfalten kann und Heilung in ganzheitlichem Sinne erfahren wird. Heilung bedeutet dann auch, daß ein innerer Wachstumsprozeß und eine innere Reinigung stattfinden. Dies bedeutet für den Patienten dann nicht nur Schmerz- bzw. Symptombefreiheit, sondern eine erhöhte Lebensqualität, eine Erleichterung oder Erweiterung im Emotionalen, Mentalen und Seelischen.

## Reiki in der heutigen Zeit, Reiki für das erschöpfte Selbst

Die Errungenschaften der modernen Zivilisation lassen uns mehr und mehr in einer vom Menschen geschaffenen künstlichen Welt leben, in einer Welt abseits der Natur, abseits natürlicher Rhythmen und weit entfernt von Stille und Innehalten. Hat der Mensch seine Welt damit wirklich verbessert? Der Umweltschutz hat seinen festen Platz gefunden und versucht, den Schaden der Ausbeutung des Planeten zu begrenzen. Doch was schützt den Geist und die Psyche der Menschen? Die moderne Medizin und Psychologie sprechen von neuen Krankheitsbildern wie ADHS

(Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), wie Angstneurose (Pein der sozialen Isolation) und CFS (chronisches Müdigkeitssyndrom) und nun auch von dem erschöpften Selbst. Das erschöpfte Selbst - Symptom unserer modernen Leistungsgesellschaft - und wie Reiki hier hilfreich und heilsam zu wirken vermag soll Thema dieses Beitrags sein.

Längst steht auch die menschliche Psyche unter dem Leistungsdruck der ständig auf Steigerung ausgerichteten Wirtschaft. Die klassische Definition von Ökonomie bedeutet: Ein System zum Erfüllen menschlicher Bedürfnisse. Dies hat sich völlig verselbständigt und ist zu einem System des Erzeugens von immer mehr Bedürfnissen geworden, die kein Ende nehmen. Doch muß man dann nicht die Frage stellen dürfen, inwieweit dieses System das menschliche Glück tatsächlich steigert oder es eher sogar zerstört? Bhutan ist der einzige Staat auf diesem Planeten, der das Streben nach innerem Glück an vorderster Stelle in seiner Gesetzgebung und politischen Führung verankert hat. Doch dies soll kein politischer Text werden, nur die Hintergründe des Gesellschaftssystems, in dem wir unseren Alltag verbringen, sollen kurz einmal bewußt gemacht werden, damit wir erkennen, inwieweit wir selbst auch davon manipuliert sind oder nicht. Das äußere Leben der Produktivitätssteigerung hat sich auch auf die innere Ebene des Menschen ausgewirkt, Streß gehört zum Alltag, die Natur ist ein Luxus der Freizeit.

Äußeres Gehetztsein findet sich auch auf der inneren Ebene wieder: Eine stets angestrengte Haltung im Leben, das eigene Ich muß immer besser werden, die Persona unaufhörlich optimiert werden. Diese rastlose Optimierung des Ichs, egal ob bewußt oder unbewußt, führt dazu, daß sich kaum jemand noch so lieben und annehmen kann, wie man ist, sondern auch der Umgang mit sich selbst ist leistungsorientiert bis hin zu dem grotesken Schauspiel, seinen eigenen Körper auf dem Marktplatz der Geschlechter weiter und weiter zu optimieren, um bessere Gewinnchancen zu haben. So entfremden sich viele Menschen immer mehr von sich selbst, sie sind nur noch im Kopf und ohne Verbindung zum Herzen und zu ihrem Bauch. Wenn sie dann einmal die ständige Ablenkung und den Leistungsdruck stoppen und innehalten, finden sie nur noch Leere, Sinnlosigkeit und haben gar keinen Bezug mehr zu sich selbst, nur noch zu den Optimierungszielen ihres Ichs. Innere Zufriedenheit, die alles liebevoll und dankbar annimmt, wie es ist, scheint es nur auf einem anderen Planeten zu geben.

Da wundert es nicht, daß derzeit die Nachfrage nach Therapie in der klassischen wie auch in alternativen Formen, sehr stark zugenommen hat. Ganz besonders auch das Interesse an allen Spielarten der Lebenshilfe, um einen Weg der Selbsttherapie zu finden und wieder eine Verbindung zum inneren Wesen und zu einem Lebenssinn in sich herzustellen. Immer nur funktionieren, das kann auf die Dauer gar nicht gehen. Doch innezuhalten und einfach den Moment im Hier und Jetzt zu genießen, so wie er ist, fällt erst einmal sehr schwer.

Die angestrengte Haltung ist zu einer machtvollen Gewohnheit geworden, das wundersame und erfüllende Erleben, das ein Verweilen in der Einheit des Seins schenkt, ist in weite Ferne gerückt. Statt dessen fühlen sich die meisten überfordert, nicht gut genug für diese Welt, sie orientieren sich an äußeren Dingen und haben den Bezug zum eigenen Innern verloren. Herz und Bauch haben nach den Vorstellungen und Erwartungen des rationalen Denkens zu funktionieren, ihre Botschaften werden ignoriert (wenn es ein Schmerzsignal gibt, wird halt eine Tablette genommen und einfach weitergemacht). Spürt man hingegen nach innen und gibt den inneren Konflikten und wechselhaften Impulsen Raum und Aufmerksamkeit, findet sich auch ohne die Kontrolle des Denkens eine Lösung. Wie heißt es so schön: Nur mit dem Herzen sieht man gut, das ist auch auf den Umgang mit sich selbst anzuwenden! Wird aber alles nur vom Kopf her dirigiert und stets angespannt dem Optimierungsstreben untergeordnet, manifestieren sich die inneren Konflikte als Krankheit und Schmerz und da hat unsere moderne Gesellschaft auch ihre typischen modernen Krankheitsbilder wie ADHS und Angstneurose, auch Krebs und Allergien wären hier noch zu nennen. Der neue psychologische Begriff des erschöpften Selbst ist ein Zeichen der Zeit, ein Signal zum Umdenken: So geht es einfach nicht mehr weiter, die Lebenskraft ist erschöpft, nichts geht mehr. Wie lange muß man die Botschaften des Körpers mißachtet haben, um an diesen Punkt zu gelangen?

Manchmal spüren wir es doch, daß ein Ausgleich und ein Abschalten wichtig sind, daß wir auch mal wieder entspannen müssen und den Leistungs- und Optimierungs-Druck mal hinter uns lassen müssen. Sich regenerieren und ein Loslassen auf allen Ebenen sind möglich, bis hin zu dem Punkt des Nichts-Mehr-Wünschens, der allein uns wirklich Frieden schenken kann. Und da kann Reiki für jeden sehr hilfreich und heilsam sein. Man kann sowohl zu einem Behandler gehen und sich Reiki-Behandlungen geben lassen als auch ein Reiki-Seminar besuchen und von da an sich selbst täglich Reiki geben. Reiki ist kinderleicht zu erlernen und zu praktizieren, es gibt überhaupt keine Ausnahmen, ein jeder kann dies tun. Reiki hilft uns sehr, wieder nach innen zu gehen, uns wieder zu spüren statt nur zu denken. Reiki ist regenerierend, bringt wieder Ruhe rein und stärkt alle Ebenen und Systeme des Menschen. Und man kann nichts falsch machen: Denn Reiki lenkt und führt und läßt alles geschehen, man arbeitet weder mit dem eigenen Willen noch mit der eigenen Energie, sondern ist ein Kanal für ein reines göttliches Licht, das auf allen Ebenen stets heilsam wirkt.

Viele Menschen suchen nach etwas, was ihnen hilft, wieder zu sich zu finden, und da ist Reiki optimal, denn es läßt sich in wenigen Stunden erlernen und ohne besondere Anstrengungen während der Behandlung oder Selbstbehandlung genießen. Reiki übernimmt sozusagen die Arbeit, wir müssen nur noch geschehen lassen. Die universelle Lebensenergie, die wir bei einer Reiki-Behandlung empfangen, stärkt uns auf der energetischen Ebene und unterstützt jegliche Form der Entwicklung des eigenen Potentials. Egal ob man spirituell orientiert ist oder nicht, egal ob man alt ist oder jung, egal ob man krank ist oder gesund, Reiki kann jedem etwas geben auf seinem ganz individuellen Weg durchs Leben. Mit Reiki können wir uns ganz einfach kurz eine Auszeit nehmen, um uns zu

regenerieren und wieder zu uns zu finden. Endlich mal wieder ab-schalten. Sogar das erschöpfte Selbst kann sich zum Reiki hinlegen und selbst behandeln und dadurch wieder Kraft und Sinn schöpfen. Ein guter Behandler kann diesen Prozeß der Heilung der Seele allerdings auch besonders gut unterstützen, indem er genau sieht, wo die Person gerade steht, ihr dies bewußt macht und daraufhin gezielte Lösungsansätze aufzeigt.

Manchmal muß gar nicht so viel geändert werden im eigenen Leben, um wieder Frieden und Zufriedenheit erleben zu können, es braucht nur ein wenig Raum für Reiki, für das Innehalten und Zu-Sich-Finden. Das erschöpfte Selbst braucht Nahrung von innen her, einen Raum ohne Hetze, wo die Selbstliebe und wertfreie Akzeptanz all dessen, was ich bin, erfahren wird, als Gegenpol zu all den Anforderungen, die das äußere Leben an einen stellt. So kann das erschöpfte Selbst wieder nach Hause finden, wieder ein Zu-Hause-Sein erleben. Reiki ist dabei eine ganz einfache und perfekte Methode, sich diesen Raum zu schaffen im eigenen Alltagsleben und wieder nach Hause zu kommen.

Der Anfang ist manchmal gar nicht so leicht, denn wie Süchtige sind die Menschen nach außen gerichtet und auf Konsum und Ablenkung hin programmiert. Oft braucht es erst eine Lebenskrise, daß man aufwacht und sich fragt: Gibt es da nicht noch was anderes, was mich glücklich und zufrieden machen kann? Eine ablenkungsfreie Stille, die direkte Begegnung mit sich selbst, kann kaum noch ertragen werden und im Inneren fühlt es sich leer und tot an, manche haben völlig den Bezug zu sich in ihrer Ganzheit verloren. Aber auch an diesem Punkt macht es uns Reiki sehr leicht, wieder Zugang zu uns selbst zu finden. Reiki ist dann eine unerschöpfliche Kraftquelle, die uns tagein tagaus immer wieder aufbaut und auf unserem Weg unterstützt. Reiki schenkt uns Ruhe und Entspannung, Licht und Segen.

*Mögen alle Wesen glücklich und mit sich selbst zufrieden sein, euer Einar Stier.*

## Das Universum ist Energie

Die Weisen und Seher aller Zeiten und Kulturen haben es immer schon gewußt, die Naturwissenschaft braucht etwas länger, um dies wirklich zu verstehen: alles im Universum ist Energie, ist Schwingung.

Sri Aurobindo, einer der größten Seher des letzten Jahrhunderts in Indien, beschreibt das Universum als etwas, das letztendlich Bewußtsein ist. Bewußtsein, das zugleich eine Energie und eine Kraft ist. Je höher, göttlicher das eigene Bewußtsein, um so höher, göttlicher der eigene Energiekörper, die eigene Schwingung, und um so größer die eigene Kraft bis hin zur Allmacht. Für Aurobindo war ein ganz wesentlicher Teil der geistigen Entwicklung die Meisterung aller Schwingungen auf allen Ebenen. Die physische Ebene empfand er dabei als diejenige, die der göttlichen Transformation am meisten Widerstände entgegensetzt, also die größte Trägheit besitzt.

Gesundheit, Krankheit, positive und negative Lebenserfahrungen, demnach auch Unfälle und Glücksfälle, sind nichts anderes als ein Spiegel unseres eigenen Energiefelds. Ist dieses Energiefeld in einer Schwingung der Ordnung und Harmonie, so muß zwangsläufig auch das äußere Leben dementsprechend verlaufen. Umgekehrt zieht die Disharmonie und Unordnung im eigenen Energiefeld auch entsprechende Energien aus dem Kosmos an und führt zu unangenehmen Erfahrungen. Entgegen der allgemein herrschenden Vorstellung, wir würden von den äußeren Lebensumständen beeinflusst und geprägt, zeigt Sri Aurobindo ganz klar auf, daß unser Leben genau andersherum bestimmt wird, von innen nach außen. Meisterschaft im eigenen Energiefeld bedeutet dann auch die Meisterschaft über das äußere Geschehen, über Gesundheit und Krankheit, möglicherweise gar über den Alterungsprozeß und den Tod. Diese Erkenntnisse eines großen indischen Sehers sind in dem Buch "Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewußtseins" von Satprem, O.W.Barth Verlag, wunderbar erklärt.

Es gibt unendlich viele Beispiele der Meisterung, die uns aufzeigen, welches Potential in unserem menschlichen Geist steckt: als die Mutter, die Gefährtin von Sri Aurobindo, einmal nach oben ging, um bei ihm die Fenster zu schließen, da der Monsunregen eingesetzt hatte, mußte sie feststellen, daß der Frieden in seinem Zimmer so machtvoll war, daß der Sturm nicht eindringen konnte, auch nicht bei geöffnetem Fenster.

Sai Baba, ein berühmter indischer Heiliger, ist bekannt für die Manifestation von Objekten, die er Kraft seines Geistes entstehen läßt. Auf seiner Homepage kann sogar ein [Video](#) davon heruntergeladen werden.

Indische Sadhus beherrschen die Kunst, ohne einen Tropfen Blut zu verlieren, sich nicht nur einen kleinen Speer durch die Backen zu führen, sondern sich sogar die Zunge abzuschneiden mit einem Messer und sie wenige Sekunden später wieder anzusetzen, ohne daß Blut fließt, und ohne daß eine Narbe zurückbleibt.

Der Karmapa, einer der größten Tibetischen Meister, ist in der Lage, exakte Informationen darüber zu geben, wo man ihn in seiner nächsten Inkarnation wiederfinden wird, in einem [Brief](#) schreibt er, wie z.B. sein Vater und seine Mutter in der nächsten Inkarnation heißen werden und wo sie leben.

Die Krönung all dieser Fähigkeiten finden wir im höchsten Yoga des tibetischen Buddhismus. Die vollendeten Meister des Dzogchen sind dafür bekannt, einen sogenannten Regenbogenkörper zu manifestieren: wenn sie spüren, daß es an der Zeit ist, den Körper zu verlassen, ziehen sie sich für 7 Tage zur ungestörten Meditation in einen Raum zurück. Nach 7 Tagen bleiben lediglich die Haare und die Nägel im Raum zurück, alles andere ist in die Essenz der Elemente, in Regenbogen-Licht transformiert. Es gibt diverse Berichte von diesem Phänomen, Namkhai Norbu schreibt darüber in seinem Buch "Der Kristallweg", Diederichs Gelbe Reihe, ISBN: 3-424-00961-X, S. 178. Auch S.H. der Dalai Lama hat mehrfach solche Fälle von Regenbogenkörpern bestätigt, u.a. in "Dzogchen, The Heart Essence of the Great Perfection", H.H. Dalai Lama, 2000, Snow Lion Publ., ISBN: 1-55939-156-1.

Nun, der geduldige Leser wird sich langsam fragen, was hat denn das mit Reiki zu tun? Und es stimmt, im Reiki geht es sicherlich nicht um außergewöhnliche paranormale Erscheinungen, wie ich sie gerade beschrieben habe. Was ich damit aufzeigen will, ist die Begrenztheit und Unzulänglichkeit unserer bisherigen Weltsicht und das unvorstellbare Potential, das eigentlich in unserem menschlichen Geist steckt. Und somit auch das geistige Potential, das in zukünftigen Generationen noch viel mehr entwickelt werden wird, natürlich auch, um den Menschen in ihrem Heilungsprozeß zu helfen. Reiki ist nur ein Weg unter vielen, die sich in unserer Zeit rapide verbreiten, und die Heilungsprozesse mit Hilfe von Energie, von Licht unterstützen. Unsere Vorstellungen, unser bisheriges rational orientiertes Weltbild ist oftmals zu begrenzt, als daß es uns alles, was wir erleben, erklären könnte. Daher ist es bei aller bodenständigen Unterscheidungsfähigkeit sinnvoll, zumindest die Möglichkeit anzunehmen, daß wir bislang nur sehr wenig von dem Leben begriffen haben, und daß wir immer wieder aufs Neue eine höhere Perspektive suchen müssen, um zu verstehen. Unsere bisherigen begrenzten Vorstellungen müssen wir auf diesem Weg immer wieder hinter uns lassen.

Ein Weltbild, das die Evolution, das Leben im Universum, als eine Interaktion von Schwingungen, als eine Manifestation von Bewußtsein versteht, - dies ist nötig, um auch Reiki in seinem ganzen Potential zu erfassen und zu verstehen.

Auch wenn meine Fähigkeit, all dies wirklich zu begreifen, recht gering ist, möchte ich versuchen, aufbauend auf dem, was auch Albert Einstein mit  $e=mc^2$ , Materie gleich komprimierte Energie auf einer sehr niedrigen Schwingungsebene, gelehrt hat, das Potential und die Wirkungsweise von Reiki zu erläutern.

## Die Wissenschaft von den Biophotonen nach Prof. Fritz A. Popp

... ist ein weiterer Schritt, Bewußtsein auf seinem Weg, zu Materie ( und somit ja auch zu Gesundheit oder Krankheit) zu werden, in naturwissenschaftlicher Weise zu erfassen. Popp's Erkenntnis in ganz einfacher Weise heißt: die Moleküle als solche sind dumm, sie wissen nicht, was sie tun sollen; erst die Biophotonen, die sich zwischen den Molekülen bewegen, und die Licht = Schwingung = Information = Bewußtsein ausstrahlen, machen daraus einen funktionierenden Organismus. Popp hat nachgewiesen, daß Nahrung unterschiedlich viel Licht (Lebensenergie/Lebenskraft) ausstrahlt, je nachdem, ob sie konventionell oder biologisch produziert wurde.

Doch mal eins nach dem anderen. Führend auf dem Gebiet der sogenannten Biophotonenforschung ist [Professor Fritz A. Popp](#), der mit sensibelsten Meßmethoden empirisch nachgewiesen hat, daß Zellen Licht ausstrahlen, mit anderen Worten, es ist Licht in allen Zellen lebender Wesen, wir als Menschen sind in gewisser Hinsicht Lichtwesen. Popp nannte es Biophotonen, Photonen sind Lichtquanten, die physikalisch kleinsten Elemente des Lichtes, und Bio von Bios - das Leben, da sie die Zellen steuern. Die Qualität dieses Lichtes entspricht dem Laserlicht und ist somit in der Lage, Informationen zu übertragen. So kam Popp zu der Erkenntnis, daß die Moleküle selbst sozusagen dumm sind, erst die Biophotonen, die sich mit Lichtgeschwindigkeit zwischen den Molekülen bewegen, sagen diesen, was sie tun sollen. Das Lichtfeld steuert demnach das Molekularfeld. Es herrscht also eine Art Funkverkehr in diesem Lichtkörper, der alle Prozesse im menschlichen Körper letztendlich steuert. Dieses Licht ist nicht nur innerhalb des Körpers zu finden, sondern auch außerhalb, wir strahlen Licht aus. Leicht ließe sich dann eine Verbindung zu der Theorie der morphogenetischen Felder nach R. Sheldrake knüpfen, was bedeutet, daß wir auch als Lebewesen untereinander Licht, Energie, Informationen austauschen, ohne daß uns dies immer bewußt ist.

Der erfahrene und sensible Reiki-Kanal wird da wohl nur schmunzeln können, denn für uns ist dies ja längst eine Erfahrungstatsache, daß wir Energien aufnehmen und abgeben, und daß die Qualität dieser Energien unser ganzes Wesen beeinflußt. Sowohl im eigenen (Licht-)Körper als auch im energetischen Austausch mit der gesamten Umwelt werden wir durch die Reiki-Praxis immer bewußter, man kann auch sagen hellfühlig oder helllichtiger.

Mit unseren Händen können wir nicht nur wie die Instrumente in der Biophotonenforschung die Energiemengen wahrnehmen, sondern auch die Qualität, die innere Harmonie eines Energiefeldes spüren. Dazu sind die Instrumente nicht in der Lage, sie können z.B. bei Krebs eine besonders starke Energie feststellen, doch die unangenehme Wahrnehmung, daß dies ein krankes Energiefeld ist, das können uns unsere Hände sagen, die Meßinstrumente beschränken sich wohl immer nur auf die Menge des ausgestrahlten Lichtes. Mit derartigen Messungen ließe sich aber durchaus die Lebensenergie feststellen, die ein Nahrungsprodukt hat, und Popp hat große Unterschiede in der Lichtqualität von Nahrung festgestellt, je nachdem, ob diese aus dem Supermarkt oder aus biologischem Anbau stammte.

Weltweit wird nun im Bereich der Biophotonen geforscht, die Naturwissenschaft erhofft sich hierin einen Schlüssel zu vielen bislang ungelösten Fragen.

Im Zusammenhang mit Reiki ist die Biophotonenforschung insofern interessant, als daß nun sogar wissenschaftlich nachgewiesen wurde, daß wir Lichtwesen sind, und daß uns Lichtnahrung, sprich die universelle Lebensenergie des Reiki positiv beeinflussen, ja nähren kann.

Das Licht der Biophotonen steuert den gesamten Organismus des menschlichen Körpers, man kann also sogar wissenschaftlich zu Recht sagen, wir sind Lichtwesen. Zwischen dem Individuum und dem Kosmos besteht ein ständiger Austausch an Biophotonen, an Licht, an Information und Lebensenergie.

Sollte dies etwa bedeuten, daß Reiki gar naturwissenschaftlich erklärt und bewiesen werden könnte? Doch ich habe ja eingangs schon ausführlich dargestellt, daß die Seher, die Heiligen und Weisen in möglicherweise allen Kulturen und Zeiten unsere Existenz als Lichtwesen schon längst erkannt hatten.....



## Der menschliche Energiekörper aus buddhistischer Sicht

Mikao Usui hat von 1865 bis 1926 in Japan gelebt und gilt als der Begründer des Reiki oder, besser gesagt, der Usui Teate. Er hatte sich Zeit seines Lebens mit dem Studium des Buddhismus befaßt, und seinen SchülerInnen je nach Befähigung eine einfache Laienversion des Reiki gelehrt oder eine höhere buddhistische oder shintoistische Reiki-Praxis.

Ein gechannelltes Buch von Lama Yeshe alias Richard Blackwell, das nur auf englisch erschienen ist, erklärt das Medizin Dharma Reiki anhand von buddhistischen Texten und Erläuterungen aus (angeblichen) Aufzeichnungen von Usui und seinem Schüler Watanabe.

*(Lama Yeshe hatte bis zum Sommer 2002 eine unabhängige Überprüfung der (angeblichen) Originale von Mikao Usui zugesagt, ist dies aber bis zum Jahresende nach wie vor schuldig geblieben, was dazu geführt hat, daß er unglaublich geworden ist, daß diverse Webseiten zum MDR entfernt wurden und seine Schüler*

*leider an ihm und an der Authentizität der Lehren des MDR zweifeln. Hat er alles nur selbst geschrieben und besitzt er gar keine Originale von Usui? Paula Horan, die weltweit Seminare zum MDR gegeben hatte, schreibt eine [Stellungnahme](#) hierzu auf ihrer Homepage. Weitere Informationen zu der Auseinandersetzung mit dem gechannellten Material von Lama Yeshe alias R. Blackwell unter: [www.geocities.com/drukmar/](http://www.geocities.com/drukmar/). Unabhängig davon sind die im weiteren gegebenen Erläuterungen zum Energiekörper aber durchaus stimmig und interessant, Richard Blackwell hat sich viele Jahre mit dem Studium des Buddhismus und dem spirituellen Heilen befaßt.)*

Alle Rechte an Usui's Texten, wie sie in dem [Buch von Lama Yeshe](#) dargestellt werden, sind urheberrechtlich geschützt, eine wortgetreue, vollständige Übersetzung kann ich dem deutschen Leser also leider nicht liefern, doch im folgenden möchte ich mich bemühen, eine klare Darstellung von Usui's Text über das Wesen des Universums als Schwingung in meinen eigenen Worten zu geben:

Der Buddhist erklärt unser wahres zeitloses Wesen, das seit jeher vollkommen war und ist, als die Präsenz des reinen, klaren Lichtes. Haben wir dies wirklich realisiert, so sind wir erleuchtet, befreit aus dem leidvollen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Die christliche Vorstellung einer Seele, die von Gott bestraft oder gelobt wird, existiert hier nicht, sondern die Erkenntnis vom Karma, von der Eigenverantwortlichkeit eines jeden Individuums. Auf Grund von unseren eigenen, selbstgeschaffenen Verdunkelungen und Hindernissen, die auf unheilhaftem Handeln beruhen, wird das reine klare (Licht-) Wesen, das wir eigentlich sind, unwissend und befleckt.

Der Buddha lehrte die Existenz von drei Kayas, drei Körpern, drei Bewußtseins Ebenen, die letztendlich subtilste Ebene ist der Dharmakaya. Aus dem Dharmakaya entsteht der Samboghakaya, unser menschlicher Energiekörper. Auf dieser energetischen Ebene findet unendlich viel mehr oder weniger unbewußte Interaktion zwischen dem Individuum und dem Universum statt. Die physische Ebene entspricht dem Nirmanakaya, unserem Erscheinungskörper.

Die Verunreinigungen in unserem Bewußtseinskontinuum verursachen eine Deformierung in unserem Energiefeld, dieses Energiefeld wiederum bestimmt den Zustand unseres physischen Körpers. Diese Sichtweise wird nicht nur von Buddhisten gelehrt, sondern ist auch in der westlichen Welt der Lichtarbeiter weitgehend akzeptiert. Die Lehre von den Biophotonen vermag dies sogar wissenschaftlich aufzuzeigen.

Nochmal in anderen Worten: all das, was unseren physischen Körper darstellt, entsteht aus unserem Energiekörper, der wiederum geschaffen wird von unserem eigenen mehr oder weniger leidvollen und unvollkommenen Bewußtsein. Usui führt eine weitere sehr interessante Gesetzmäßigkeit an: die Interaktion auf der energetischen Ebene findet nicht nur zwischen Individuum und Kosmos statt, sondern auch zwischen all den verkörperten und nicht verkörperten Wesen, mit denen wir eine karmische Verbindung haben. Der zwischenmenschliche Kampf um Energie wird auch in dem bekannten New-Age-Buch Celestine's Prophezeihungen gut erklärt, Usui erweitert dies auch auf die Verbindungen, die wir zu Wesen haben, die derzeit nicht in einem Körper inkarniert sind.

Dazu gibt es in unserem Alltag sehr viele Beispiele, die diese Gesetzmäßigkeit, daß wir ständig (mehr oder weniger bewußt) Energien mit anderen austauschen, aufzeigen. Je mehr wir durchlässig und telepathisch aufnahmefähig sind, um so klarer wird unsere Wahrnehmung auf diesem Gebiet. Es sind letztendlich karmische Ursachen, die dazu führen, daß andere Wesen uns Energie abziehen oder unheilvolle Energien auf uns richten. Dies ist laut dem Text von Usui eine der Ursachen für Krankheit.

Unser subtiler Schwingungskörper entwickelt negative, unerlöste Bereiche, die sich wiederum im physischen Körper oder auch auf der emotionalen Ebene manifestieren. Dies nennen wir dann Krankheit. Die westliche Schulmedizin ist in der Lage, auf der physischen Ebene heilend zu wirken. Reiki hingegen wirkt heilsam im Energiekörper, was sich dann auch auf den physischen Körper und auf die Psyche auswirken kann.

Die Reiki-Behandlung vermag nicht die Ursache im Bewußtseinskörper zu korrigieren, also die karmischen Befleckungen aufzulösen. Jedoch wirkt eine Korrektur im subtilen Energiekörper auch auf unser Bewußtsein zurück, läßt unser Denken und Fühlen sich neu und heilsamer orientieren. Dies ist nicht immer nur angenehm, sondern manches Leiden ist nötig, um Körper und Geist zu reinigen, eine Vorstellung, die wir nicht nur im Buddhismus,

sondern auch im Shintoismus und im Christentum finden.

Usui hatte es schon damals gesagt, was in der Biophotonenlehre nun aufgedeckt wurde: jedes Wesen, egal ob Mensch, Tier oder Pflanze, hat seine ganz eigene Schwingung, (ich hatte auf der Seite "[Was ist Reiki?](#)" ja schon Sri Aurobindo zitiert: Schwingung =Energie =Kraft =Bewußtsein). Krankheit bedeutet eine falsche, negative Schwingung im Energiekörper, die ggf. von der reinen, klaren, positiven Schwingung von Reiki aufgelöst werden kann. Der Heilungsprozeß beinhaltet demzufolge eine Veränderung der Schwingung, der Information im Energiekörper, was ja auch z.B. von Bachblüten und von Homöopathie bewirkt wird. Vorausgesetzt, das Karma kann aufgelöst werden, und das Individuum blockiert nicht die Wirkung der Reinigung im Energiekörper (und die notwendige neue Orientierung im Bewußtsein), so ist Heilung möglich. Heilung müssen wir in diesem Zusammenhang als das reine Sein im Licht (die Ebene des Dharmakaya) verstehen und nicht nur als eine Abwesenheit von Unannehmlichkeiten des Körpers oder der Psyche.

Usui hatte eine Reihe von Kriegsverletzten mit Reiki behandelt, die Genesung derjenigen, die Reiki zusätzlich zur chirurgischen Behandlung erhielten, war wesentlich schneller von statten gegangen als bei denen, die kein Reiki erhalten hatten. Demzufolge ist eine vollständige Heilung nicht nur über die Behandlung der physischen Ebene erreicht, sondern auch im Energiekörper muß die Ordnung wiederhergestellt werden.

Noch wesentlich mehr Heilung im ganzheitlichen Sinne ist dann möglich, wenn das Individuum durch eine Einweihung in Reiki in die Lage gesetzt wird, ständig heilsame Energien aus dem Kosmos anzuziehen, dies bedeutet Reinigung und Förderung auf allen Ebenen. Deswegen hat Usui viele Menschen, die zu ihm auf der Suche nach Heilung kamen, nicht nur mit Reiki behandelt, sondern auch in den ersten Grad eingeweiht. Die positive Wirkung einer solchen Einweihung in Reiki beschränkt sich auch nicht nur auf die rein körperliche oder die emotionale Ebene, sondern ein Samen wird gelegt für eine spirituelle Entwicklung und für einen Ausgleich aller drei im Eingang dieses Kapitels genannten Ebenen menschlichen Daseins.

Usui beschließt diesen Artikel mit dem Hinweis an seine Schüler, sich daran zu erinnern, daß wir mit Reiki also im energetischen Körper arbeiten, auf einer reinen Schwingungsebene, um dadurch mehr und mehr von Reiki zu verstehen, bis wir unser spirituelles Wesen als Gewißheit klar zu erkennen vermögen.

Dies verstehe ich in dem Sinne, wie es auch die Tibetischen Meister und auch Sri Aurobindo entsprechend in ihrer spirituellen Praxis lehrten: besonders effizient, geschickt und erfolgreich sind wir, wenn wir die Dinge auf der reinen Schwingungsebene zu meistern lernen, das Denken, das Fühlen und auch der physische Körper folgen dem nach. Im Laufe der jahrelangen Reiki-Praxis werden wir immer klarer und bewußter in unserer Wahrnehmung im sogenannten Unsichtbaren, die ganze Welt der Schwingungen gilt es zu entdecken.

Dieser Text von Usui über die Welt als eine Welt der Schwingungen erläutert die Aussage Usui's in seinem [Usui Reiki Hikkei](#) mit Fragen und Antworten aus der Sammlung von Frau Koyama sehr gut, daß wir mit Reiki auf einer völlig anderen Ebene arbeiten als die konventionelle Medizin und andere bekannte Therapieformen. Während diese nämlich die Heilung auf der Ebene des Erscheinungskörpers behandeln, wirkt Reiki auf der Ebene des Samboghakaya, die nach Möglichkeit in Harmonie mit der Ebene des Dharmakaya gebracht wird. Ist der Energiekörper in Harmonie mit dem Universum, so folgt der physische und psychische Körper dem nach. Alle Versuche, Reiki von der weltlichen Ebene her zu verstehen und zu reglementieren, werden Reiki damit nicht gerecht und müssen scheitern, denn Reiki beginnt erst jenseits dieser Ebene. Diese Ebene können wir aber erst dann verstehen lernen, wenn wir in unserer eigenen Bewußtseinsentwicklung eine klare Wahrnehmung im Bereich des Samboghakaya, der reinen Energie, und deren Zusammenhang mit dem Dharmakaya, mit der vollendeten Wahrheit, erlangt haben.

Dann wird Reiki nicht nur zu einer Technik der Entspannung und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte, sondern zu einem spirituellen Pfad, der zur Vollendung von Glück und Wohlbefinden, zur Glückseligkeit des Samboghakaya führt, wie Usui das von ihm entdeckte Reiki auch in seinen [Lebensregeln](#) definiert.

## Reiki täglich üben - ein Leben lang

*"Die (buddhistischen) Lehren erklären uns, was von uns verwirklicht werden muss, wir müssen dann aber selbst auf unsere Reise gehen, um eine persönliche Verwirklichung zu erlangen. Diese Reise mag uns durch Leiden, Hindernisse, Zweifel aller Art führen, aber genau dies wird unser bester Lehrmeister sein. Durch sie lernen wir die Demut, unsere Begrenzungen zu erkennen, und durch sie werden wir die innere Kraft und Furchtlosigkeit entdecken, die wir benötigen, um über unsere alten Gewohnheiten und Muster hinauszugehen und uns hinzugeben an die größere Vision wahrer Freiheit, die uns die spirituellen Lehren anbieten." ([Rigpa/Sogyal Rinpoche](#))*

Warum nehmen wir an einem Reiki-Seminar, an alternativen Therapien, an schamanischen Reisen, an Einweihungen und Darshans, an all den boomenden esoterischen Veranstaltungen teil? Was ist der wahre Grund dafür? Wir alle sind auf der Suche, auf der Suche nach Glück, Liebe, Sinnfindung, Meisterung des Schicksals, nennen wir es hier einfach einmal die Suche nach Lebensqualität. Vieles wird angepriesen, die sofortige Lösung zu sein, die einzige, die beste Er-Lösung von der inneren Leere. Und wenn es nicht gleich geklappt hat, dann wird halt etwas anderes versucht, und wieder etwas anderes, und am Ende, wo stehen wir dann? Ein paar nette, ein paar leidvolle Erinnerungen, aber nichts hat sich wirklich geändert.

Die Konsumhaltung und Schnellebigkeit dieser unserer Zeit ist in der westlichen Welt auch oft im Bereich der

geistigen Suche zu finden, so schreibe ich diese Zeilen, um aufzuzeigen, welche Faktoren dafür verantwortlich sind, daß unsere Suche nach Lebensqualität auch erfolgreich sein kann.

Auf allen Wegen der Selbsterfahrung sind es dieselben Phasen und dieselben Prüfungen und Hindernisse, denen wir begegnen. Ob es nun eine ganzheitliche Psychotherapie, Yoga, Mutter Meera oder Sai Baba oder die Praxis des Tibetischen Buddhismus, des Zen oder auch des Reiki ist, was tun wir nach der anfänglichen Phase der Begeisterung, wie geht es dann weiter?

So leicht lassen wir uns wieder einfangen von all der Ablenkung des Alltags, all den vermeintlichen Notwendigkeiten, die erst einmal erledigt werden müssen, doch wenn wir dann sterben, was bleibt uns dann noch? Können wir dann wirklich sagen, wir hätten unser menschliches Potential mit all seiner Lichthaftigkeit und Göttlichkeit genutzt? Haben wir Ursachen für zukünftiges Glück geschaffen und unser eigenes Wesen zum Licht hin entwickelt?

Wenn wir also einmal davon ausgehen, daß das menschliche Dasein erst dann eine Bedeutung und somit Lebensqualität erlangt, wenn wir unser wahres (inneres) Wesen zu erkennen und uns demgemäß zu wandeln versuchen, werden viele äußeren Dinge, die wir bislang für so wichtig hielten, und die unseren Alltag völlig einzunehmen scheinen, eher belanglos.

„Mehr, mehr, mehr“ heißt es in unserer äußeren Konsumwelt, deren Beeinflussung wir oftmals unterliegen, in der inneren Welt geht es eher um eine Reduzierung, da wären eher Zufriedenheit, Einfachheit, Bescheidenheit und Klarheit erstrebenswerte Ziele. Oder auch Gelassenheit, Geduld, die Fähigkeit zu liebevoller Hinwendung, Mitgefühl, Wahrhaftigkeit usw..

Wenn wir unser Leben einmal genau betrachten, so läuft es von innen nach außen, alles, was wir im Außen erleben und erkennen, das sind wir selbst, es ist ein Spiegel. Will ich demnach wirklich etwas ändern in meiner Lebensqualität, so muß ich im eigenen Innern etwas ändern, und das heißt, gegen den Strom der Gewohnheiten zu schwimmen, weniger, leerer, gelassener zu werden.

Immer wieder neuen Input, neue Anregungen zu suchen, das hilft uns dann nicht weiter, sondern eher ein geduldiges und beharrliches tägliches Üben. Und ich finde, Reiki macht es uns dabei so einfach. Dank der einmal empfangenen Einweihung ist uns dieses klare Licht ein Leben lang immer zur Verfügung, wir brauchen nur die Hände aufzulegen und Reiki fließen zu lassen.

Reiki ist als eine Praxis auf dem Weg ins Licht tatsächlich universell zu nennen, denn es nährt und heilt (im Sinne von Heil-Sein = Ganz-Sein) den Christen, Mohammedaner, Buddhisten, Schamanen und auch sogar den Atheisten. Auch schenkt Reiki uns seine Kraft, seinen Segen, seine Unterstützung auf allen Entwicklungsstufen, dem Anfänger, der zum allerersten Mal versucht, sich zu entspannen, wie auch dem Fortgeschrittenen, der seit 20 Jahren meditiert, jeden Tag 2 Stunden Tai Chi macht oder was auch immer. Alle erfahren durch Reiki eine Förderung in der Entwicklung ihres menschlichen Potentials.

Und wenn ich nur jeden Tag einmal für 15 Minuten innehalte, nach innen schaue und mich mit Reiki entspanne, so werde ich dies als eine segensreiche Unterstützung auf der Suche nach Lebensqualität in seiner positiven Auswirkung auf mein Leben erfahren. Reiki macht es uns dabei so leicht, wir brauchen uns einfach nur hinzulegen, uns dann selbst die Hände auflegen, - ohne ansonsten eine intensive Disziplin und Enthaltensamkeit üben zu müssen - und so kommen wir dann wieder zur Ruhe, in unsere Mitte, ins Gleichgewicht, können entspannen, regenerieren, zu uns finden.

Um in den Phasen, in denen unsere Praxis nach der anfänglichen Begeisterung weniger ein Selbstläufer ist, dennoch beharrlich weiterzugehen, versuche ich mich mit diesen Zeilen, um klarzumachen, worum es eigentlich geht.

Reiki ist ein Pfad der Selbsterkenntnis, der Selbsterfahrung und der Selbstmeisterung. „In guten wie in schlechten Zeiten ...“, heißt es so schön, und dies gilt natürlich auch für die tägliche Praxis auf unserem geistigen Pfad. Nicht mehr, sondern eher weniger (Ego, Selbstsucht, Ichbezogenheit) gilt es zu entwickeln. Dies geht nicht ohne Widerstände, man könnte sogar sagen, an Hand der Widerstände vermag ich zu erkennen, ob ich wirklich einen Schritt weiter komme oder nicht. Integration des eigenen Schattens wird in der Psychologie angestrebt, und dies bedeutet, mir auch die Seiten anzuschauen, die unangenehm und unbequem sind. Eine Maske nach der anderen will durchschaut werden, ichbezogene Muster müssen immer wieder bereinigt werden, bis sich eine neue Persona bildet, die lebensfähiger, die lichtvoller und liebevoller ist als die alte der Vergangenheit. All das, was in der Vergangenheit verdrängt, vielleicht sogar traumatisiert aus dem Bewußt-Sein ausgeklammert wurde, viele Illusionen über das Innen und das Außen, wollen nochmals erfahren, erkannt und diese Erkenntnis integriert werden.

Reiki ist dabei eine so große Hilfe, sie gibt uns bedingungslos immer wieder neue Kraft und Segen, Unterstützung von oben. In ihrer Vollkommenheit vermag die Reiki-Kraft uns höchst weise zu führen. Doch mein eigener Geist muß auch selbst wachsam und offen sein für diese Führung, bereit sein, an sich selbst zu arbeiten, achtsam zu sein, daß jeder Tag ein Tag der Lebensqualität wird. In vielen, vielen Alltagssituationen kann sich der Segen des Reiki entfalten, das Leben läuft von innen nach außen: habe ich im Innern Frieden gefunden, so erlebe ich dies auch im äußeren Alltag. Am Ende ist dann jeder Moment ein göttlicher Moment, ist jeder Atemzug Glückseligkeit. Doch zunächst einmal ist ja schon sehr, sehr viel erreicht, wenn ich erlebe, daß mir Reiki in der einen oder anderen Alltagssituation hilft, gelassener und liebevoller, dankbarer und mit Vertrauen in das Gute in allen Wesen zu sein

und so die Interaktion mit anderen demgemäß positiver und heilsamer zu gestalten. Jeder Impuls hat die Eigenschaft, ähnliche Energien anzuziehen, kleine Schritte haben so letztendlich große Wirkung.

Jede buddhistische Praxis legt großen Wert darauf, die rechte Motivation zu erlangen und sich dies auch immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, warum, aus welcher Einsicht heraus wir täglich Reiki machen wollen. Hierzu sind die [Reiki Lebensregeln](#) ein guter Leitfaden, es ist wichtig, sich auch damit auseinanderzusetzen, wohin ich mich entwickeln will. Gelegentlich erleben wir solche besonders klaren und lichtvollen Momente, in denen es überhaupt keine Zweifel, Konflikte oder Probleme mehr gibt. Diese Momente gilt es, als Orientierung festzuhalten. Danach versinken wir oft wieder in alte (leidvolle und ichbezogene) Muster. Doch wenn wir beharrlich an unserer eigenen Entfaltung arbeiten, wird der Zustand, den wir einmal in einem besonders lichtvollen Moment erleben durften, eines Tages zu unserem alltäglichen Wesen.

Wenn ich mich heute wirklich bemüht habe, friedlich, ohne Sorgen, dankbar, liebevoll und aufrichtig zu sein, dann war es ein Tag, der mir Lebensqualität vermittelt hat. Wenn ich mich hingegen nur in äußeren Dingen verloren habe, so fehlt mir hinterher etwas, und wenn ich dies über längere Zeit hin weiterführe, so muß ich letztendlich erkennen, daß mein Leben nur noch Streß und Leiden geworden ist und daß ich die Chance, mein Leben zu meistern, vergeben habe.

Und noch ein Hindernis möchte ich hier besonders erwähnen: unsere Erwartungshaltung. Wenn wir zunächst eine Zeit lang immer wieder eine angenehm entspannende und wohltuende Erfahrung mit Reiki gemacht haben, tendieren wir gerne dazu, dies dann als selbstverständlich zu erwarten. Dann bleibt plötzlich die Entspannung aus, manche gar meinen, ihr Reiki funktioniere nicht mehr. Was aber bei einer korrekten Reiki-Einweihung gewiß nicht der Fall ist, sondern unsere Erwartungshaltung blockiert das Empfangen von Reiki. Also auch hier wieder: loslassen, geschehen lassen, sich führen lassen, nur ein Kanal sein.

Reiki wird jedes Mal wieder anders erlebt und mein Ego kann sich des Reiki nicht bemächtigen, um bestimmte Wirkungen sofort herbeizuführen. In der Entwicklung einer lebendigen Verbindung zu, und Kommunikation mit, Reiki finden wir dieselben Gesetzmäßigkeiten, denen auch die Verbindung zum Weisen, zum Göttlichen, zum Höheren Selbst, unterliegen. Um diese Beziehung zu verstehen und segensreich zu gestalten, war für mich das Studium des [I Ging](#) und natürlich auch die Begegnung mit der [Heiligen Mutter Meera](#), von [S.H. Dalai Lama](#) und anderen eine große Hilfe. Auch die [Cartouche](#)-Karten sind da ein gutes Hilfsmittel.

Wir haben hier in unserer westlichen Welt so viele Möglichkeiten, wohl kaum jemand muß seine ganze Lebensenergie in das reine Überleben stecken wie es so vielen Wesen auf diesem Planeten ergeht. Bei all der Geschäftigkeit und Schnellebigkeit des westlichen Alltags kann Reiki uns auf ganz einfache Art und Weise eine große Hilfe sein, einen Schritt zurückzutreten und wahre Lebensqualität zu erfahren und zu verwirklichen. Wir müssen es aber auch (wirklich) wollen, es beharrlich und geduldig anstreben, und unser Leben danach ausrichten.

Es ist wunderschön, wenn ich abends einschlafen kann mit dem Gefühl der Dankbarkeit im Herzen für all den Segen, den ich empfangen und weitergeben durfte. Das ist ein guter Ausgangspunkt für den (inneren) Reichtum am nächsten Tag.

Ich wünsche dir Licht und Segen auf all deinen Wegen.

## Handauflegen und Geistiges Heilen in Deutschland - zur rechtlichen Situation

Lange Jahre war die rechtliche Situation in Deutschland so, daß sich Reiki und andere Formen des Geistigen Heilens in einer juristischen Grauzone befanden. Sobald es rechtlich um Gesundheit ging, um Heilung, war dies ausschließlich den Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten. Manche, die einfach nur anderen gerne Reiki geben wollten, um sie auf ihrem Weg der ganzheitlichen Heilung zu unterstützen, machten deswegen den sogenannten Heilpraktikerschein, eine schulmedizinische Prüfung, die eigentlich mit dem Handauflegen und mit Geistigem Heilen nichts zu tun hatte.

Ungefähr seit dem Jahr 2002 wandelte sich die Haltung in Deutschland gegenüber alternativen Heilweisen, der Heiler wurde nicht mehr belächelt, sondern insbesondere in den Medien immer öfter in einem positiven Licht dargestellt. Das Interesse der Patienten an alternativen Therapieformen wuchs rasant. Der Dachverband Geistiges Heilen ([DGH](#)) bemühte sich viele Jahre lang um eine Anerkennung des Geistigen Heilens in Deutschland und strengte einen Musterprozeß an gegen den Staat, um zu erreichen, daß Handauflegen und Geistiges Heilen nicht nur von denjenigen, die den Heilpraktikerschein absolviert haben, legal und öffentlich praktiziert werden darf.

Im April 2004 gelang ein großer Durchbruch, der Prozeß des DGH war in letzter Instanz vor dem Bundesverfassungsgericht erfolgreich, demnach ist es nun in Deutschland auch völlig legal, Reiki und andere Formen des Handauflegens und Geistigen Heilens zu praktizieren, ohne ein Heilpraktiker zu sein. Den Text dieses Urteils kann man sich herunterladen: [BVerfG-Urteil](#).

Dies bedeutet nun für die rechtliche Situation des Reiki-Praktizierenden in Deutschland:

Wer die Selbstheilungskräfte des Patienten durch Handauflegen aktiviert und dabei keine Diagnosen stellt, benötigt keine Heilpraktikererlaubnis.

Voraussetzung für eine solche Tätigkeit ohne Heilpraktikererlaubnis ist aber:

Der Heiler muß seine Patienten schriftlich darauf hinweisen, daß seine Tätigkeit die Tätigkeit des Arztes nicht ersetzt. Dieser Hinweis kann entweder als Merkblatt dem Patienten vor (!) Behandlungsbeginn übergeben werden oder auf einem gut sichtbaren Aushang im Behandlungszimmer stehen. Das ist alles, was Reiki-Praktizierende in Zukunft beachten müssen.

An dieser Stelle ein Dank an die Rechtsanwälte des DGH, an Herrn Bernhard Fürgau und all seine Helfer. Ein neuer [Leitfaden für Heiler](#) ist beim DGH zum Download bereit.

Dies ist ein grandioser Erfolg für alle, die das Handauflegen oder Geistiges Heilen in Deutschland praktizieren. Mögen alle, die Heilung suchen und benötigen, in Zukunft davon profitieren können.

## Das Leben meistern mit Reiki

(Aus dem Newsletter #1/2004:) Ein Segen, unendlich lichtvoll und hilfreich, ist diese, unsere Verbindung mit Reiki. Jeden Tag aufs Neue können wir Licht und Kraft tanken, direkt aus dieser Quelle schöpfen, unsere Mitte wiederfinden, und nach und nach unser ganzes Wesen auf all seinen Ebenen klären und heilen.

Auch andere können wir daran teilhaben lassen, indem wir ihnen eine Reiki-Behandlung oder sogar eine Reiki-Einweihung geben. Dann sind wir ein Segen, ein Kanal für das Göttliche Licht für andere.

Manche praktizieren Reiki nur für sich selbst, manche hauptsächlich mit anderen, manche täglich und andere wiederum nur dann, wenn akut Bedarf existiert. Jeder kann dies so machen, wie er/sie dies möchte, auch ich als Lehrer gebe da nur Empfehlungen und keine Regeln oder Vorschriften weiter.

Es ist logisch und klar, daß wir nur dann eine umfassende Veränderung zum Positiven und Heilsamen mit Reiki erreichen können, wenn wir dies möglichst regelmäßig und oft anwenden. Plötzliche Veränderungen sind selten dauerhaft, eher eine konstante, regelmäßige Aufrechterhaltung unserer Praxis bewirkt eine dauerhafte und stabile Wendung zum Lichtvollen hin. Nach einem Zeitraum von 1 Jahr oder vielleicht eher nach 5 Jahren können wir dann sehen, daß sich unser Wesen wirklich gewandelt hat, daß es mit Streß besser umgehen kann, die innere Ruhe leichter bewahrt werden kann, daß wir uns im Innern und auch im Äußeren wohler, zufriedener, ein wenig geheilt fühlen.

Wir können uns aber auch nur ein Leben lang mit Reiki entspannen und regenerieren, ohne daß sich wirklich etwas ändert in uns und in unserem Leben. Und auch nur die Möglichkeit zu haben, sich in unserer hektischen Zeit besser entspannen zu können, ist schon hilfreich. Nicht jeder Reiki-Praktizierende hat einen höheren Anspruch an die eigene Entwicklung.

Wenn wir jedoch bewußt mit Reiki lernen wollen, unser Leben zu meistern, die Herausforderung unseres Daseins anzunehmen, so ist es gut, zu wissen, wie wir dann gezielt und effektiv die Reiki-Praxis mit der eigenen Entwicklung verbinden können. Im Kreise Usui Sensei's wurden hierzu täglich die Gyosei, spirituelle Inspirationen, vorgelesen. Im letzten Newsletter habe ich zu diesem Zweck ein Kapitel über die Reiki-Lebensregeln geschrieben, diesmal würde ich euch gerne einen Text von S.H. Dalai Lama mit auf den Weg geben, der uns aufzeigt, wie wir geschickt mit Hindernissen, mit Problemen und Schwierigkeiten, die wir alle erleben und erleiden müssen, umgehen können. Wenn wir diesen Rat beherzigen, kann uns Reiki auch in schwierigeren Zeiten viel Kraft und Geduld und Gelassenheit schenken.

Je konsequenter wir unseren Weg durchs Leben bewußt als Lernerfahrung angehen, um so mehr werden wir dann krisenfest und tragfähig sein können, und auch in der Lage sein, in jedem Moment loszulassen, friedlich zu bleiben und Sorgen und Zweifel als überflüssige Gedanken zu durchschauen. Unsere spirituelle Entwicklung, unser Fortschritt in der Reiki-Praxis wird am alltäglichen Leben, an seinen Herausforderungen gemessen werden müssen. Wenn wir geschickt vorgehen, kann uns die eigene Praxis Wege und Lösungen aufzeigen, die in allen Lebensbereichen zu mehr Lebensglück und Wohlbefinden führen.

S.H. Dalai Lama sagt: "Wenn wir einem Problem gegenüber stehen, sollten wir Maßnahmen zur Änderung ergreifen, um das Problem zu lösen. Können wir nichts daran ändern, so ist es weise, dies zu akzeptieren, und nicht noch weiter unsere Aufmerksamkeit in unfruchtbarer Art und Weise daran haften lassen." Doch was tun wir in unserem Alltag? Wir lassen uns in Selbstmitleid fallen, züchten Selbstzweifel oder Arroganz oder Feindseligkeiten, sind fast immer mit Ängsten und Hoffnungen beschäftigt, sehen nur unseren Film und verstricken uns mehr und mehr darin.

In der tiefen Entspannung kann uns Reiki zeigen: all diese Problemhaftigkeit ist gar nicht so existent, wie wir meinen. Nach der Reiki-Behandlung erscheinen die Probleme gar nicht mehr so fürchterlich wie vorher. Reiki kann uns immer wieder das Loslassen, die Hingabe an das Leben zeigen. Die Wolke, die wir sehen, ist nicht der ganze Himmel, der Himmel ist immer da, war immer da, und wird auch weiterhin sein. Reiki kann uns helfen, die Wolke als Wolke, als das, was sie ist, zu erkennen: eine vergängliche, vorübergehende Erscheinung.

Wichtig allerdings, daß ich dann meine Reiki-Praxis nicht nur zum Entspannen und Wegträumen ausübe, sondern um mich mit meiner Realität zu konfrontieren, mich mit dem, was in mir ist, auseinanderzusetzen. Bin ich dazu bereit, so habe ich in der Intelligenz der Reiki-Kraft auch einen perfekten Führer auf dem Pfad gefunden.

Möge der folgende Abschnitt von S.H. Dalai Lama dich inspirieren und dir eine hilfreiche Intention für deine tägliche Reiki-Praxis aufzeigen: „Als Ausgangspunkt dafür, etwas (zum Positiven) ändern zu können, müssen wir begreifen, daß wir, solange wir in dieser Welt leben, auch Schwierigkeiten erleben werden, Dinge, die die Erfüllung unserer Ziele behindern. Wenn wir angesichts dieser Schwierigkeiten unsere Hoffnung verlieren und uns entmutigen lassen, verringern wir damit unsere Fähigkeit, uns diesen Schwierigkeiten zu stellen. Wenn wir uns andererseits daran erinnern, daß nicht nur wir selbst, sondern alle Wesen derartiges Leiden erleben, verstärkt diese viel realistischere Sichtweise unsere Entschlußkraft und unsere Fähigkeit, die Schwierigkeiten zu überwinden. Wenn wir uns an das Leiden der anderen erinnern, und indem wir dabei Mitgefühl empfinden, wird unser eigenes Leiden so, daß wir damit umgehen können. In der Tat, mit dieser Einstellung kann jedes Hindernis als eine wertvolle Gelegenheit gesehen werden, unseren eigenen Geist zu verbessern, eine weitere Gelegenheit, unser Mitgefühl zu stärken. Wir können wahre Sympathie für andere entwickeln und als Ergebnis dessen wird auch unsere Heiterkeit und innere Stärke wachsen.“

Möge sich deine Reiki-Praxis in diesem Sinne entfalten.

## „Om Mani Padme Hum“ oder „Gerade heute, sei Reiki“

(Aus dem Newsletter #1/2005:) Reiki ist Entspannung, Reiki ist Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Reiki ist aber auch und gewiß nicht zuletzt ein vollständiger Pfad zur Erleuchtung. Alle Versuche, Reiki als ein bestimmtes, klar definiertes System zu kategorisieren und durch eine staatliche Prüfung zu kontrollieren, wie dies leider gerade in England der Fall ist, müssen an der unendlichen Vielfalt, die Reiki verkörpern kann, scheitern.

Zu Beginn ist Reiki für viele erst einmal eine erstaunlich wirksame und einfache, kinderleicht zu erlernende Methode der Entspannung, lange hat man sich nicht mehr so wohl gefühlt... Und viele bleiben dabei, tun sich ab und zu etwas Gutes und genießen Reiki einfach, weil es so angenehm ist. Mit der Zeit, bei entsprechender Veranlagung und regelmäßiger Reiki-Praxis wachsen wir in eine ganz andere „Licht“-Welt hinein, fühlen uns von den Engeln begleitet, von den Lichtwesen geführt, von oben her gesegnet. Dann hängen wir mehr und mehr ab von der Verwicklung in die äußere, materielle Welt und beginnen, ein heiles, ein heiliges Leben anzustreben. Die Glückseligkeiten im Herzen, die wir dann erfahren dürfen, bleiben den „Weltlingen“ noch eine ganze Zeit verborgen.

Wie nun können wir in diese Welt hineinwachsen? Wie finden wir den Weg? Wir können uns ein Leben lang einfach nur entspannen, öfter mal abschalten mit Reiki, ohne etwas in uns, an uns zu ändern, und auch dies ist eine gute, erstrebenswerte Sache in dieser streßgeplagten, ach so hoch entwickelten westlichen Kultur. Wir können uns aber auch auf den Weg machen, auf den Weg zu Höherem. Und auch hierbei kann uns Reiki täglich nähren und führen und heilen.

Wie S.H. Dalai Lama immer wieder betont, ist auf diesem Pfad einerseits jahrzehntelange Geduld von Nöten, und andererseits ein genaue Erkenntnis der Gesetzmäßigkeiten, was in unserem Geiste heilsam oder unheilsam ist, grundlegend wichtig. Hierfür sind uns Reiki-Praktizierenden die Reiki-Lebensregeln mitgegeben worden. Gerade heute, sei friedlich, Sorge dich nicht, sei liebevoll, aufrichtig und dankbar. Diese Ideale zeigen uns, wie wir denken und fühlen, wenn wir Heilsames im eigenen Geiste pflegen.

Das bedeutet, daß wir im Laufe der Jahre eine Umorientierung erleben, die sich aus der Verstrickung mit der Welt löst und im Inneren den Frieden findet. Je klarer wir dabei sind, um so besser. Es ist ein Stufenweg, Schritt für Schritt erkennen wir, was wirklich ist und was nur eine Einbildung. Auf jeder Stufe erleben wir uns und die Welt wieder auf eine ganz andere Art und Weise.

Lichtvoller wird es, Glück und Wohlbefinden, wie Usui Sensei die Frucht der Anwendung von Reiki definiert hat, wachsen, das Leiden wird geringer.

Dies ist typisch für den buddhistischen Pfad des Erkennens der Leidhaftigkeit unseres menschlichen Daseins, des Erkennens der Ursache unseres Leidens und der Praxis eines Weges, der das Leiden endgültig zu überwinden vermag. Dabei machen wir eine Kehrtwendung um 180 Grad, lernen, die Verblendung und Durchtriebenheit des Egos zu durchschauen, und uns ganz neu am Göttlichen, wie der Christ es nennen würde, oder am Erleuchtungsgeist, wie der Buddhist dies nennen würde, auszurichten.

„Om Mani Padme Hum“, das berühmteste Mantra Tibets, sagt: tue alles aus Mitgefühl und in der Weisheit, das alles vergänglich und leer ist. Shantideva ist ein tibetischer Heiliger, dessen berühmte Schrift Bodhicharyavatara in besonders eindrücklicher Form die Torheit des „Weltlings“ und die Weisheit des Erleuchtungsgedankens aufzeigt: „alles Leiden dieser Welt hat seine Ursache darin, daß ich für mich selbst glücklich sein will, alles wahre Glück hat seine Ursache darin, daß ich andere glücklich wissen will.“

Das ist tatsächlich eine völlig andere Lebenseinstellung, die wir nur langsam Schritt für Schritt verstehen und umsetzen können. Im August 2005 wird S.H. Dalai Lama eine Woche lang in Zürich in der Schweiz Vorträge halten zu diesem Erleuchtungsgedanken. Das Buch von Shantideva ist: [Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung](#). Anmeldungen zu der Veranstaltung mit S.H. sind online möglich: [www.TheDalaiLama2005.ch](http://www.TheDalaiLama2005.ch).

Reiki ist – auf einer höheren Ebene – nicht nur Entspannung, sondern Reiki ist Vollkommenheit, ist Vollendung des Mitgefühls und der Weisheit. Das Ego verschwindet, das eigene Ich wird, zumindest vorübergehend, nicht mehr der Mittelpunkt des Universums sein, die geistige Welt offenbart sich uns. Und dann erleben wir etwas so Schönes, von dem wir noch nicht einmal zu träumen gewagt hatten. Die geistige Welt, die Engel und Meister, werden zu einem Teil unseres Alltags, und wir lernen in der Reiki-Praxis, auch mal die Ichbezogenheit zu ent-spannen, loszulassen.

Wir werden mehr und mehr selbst zu Reiki, zu einem lichtvollen, liebevollen und jederzeit heilsam wirkenden Wesen.

Dann heißt es einfach nur noch: gerade heute, sei Reiki! Sei einfach dieses Licht, diese Klarheit, lasse alles andere los. Wozu ärgern? Überflüssig. Wozu sich Sorgen machen? Energieverschwendung. Sei hier und jetzt. Das Verwirklichen der Reiki-Lebensregeln gehört zum selbstverständlichen Alltag, den wir nicht mehr missen möchten, nachdem wir so wunderschön verzaubert worden sind von dem Licht, von den Engeln, von der göttlichen, erleuchteten Ebene unseres Daseins.

Doch viele, viele Jahre lang ist dies eher ein Vor und Zurück, ein Auf und Ab, mal sind wir klar im Lichte, mal wieder nicht. In dieser Phase ist es besonders heilsam, sich immer wieder die rechte Lebenseinstellung vor Augen zu führen, die zum wahren Glück und zu dauerhaftem Wohlbefinden führt. Der Tibeter betet von morgens bis abends: Om Mani Padme Hum, wir als Reiki-Praktizierende können dies auch tun: Gerade heute, sei Reiki, sei einfach Reiki, sei Licht-haftigkeit und liebevolle Hinwendung.

In diesem Sinne wünsche ich dir Licht und Segen auf all deinen Wegen. *Einar*

## Das Gute und das Böse auf dem Pfad des Reiki

(Aus dem Newsletter #1/2005:) „Aber Reiki ist doch immer gut!!!“, höre ich immer wieder. Was ist damit gemeint? Noch so ein Dogma (s. [News #2/04](#))? Oder eine absolute Wahrheit? Ein reiner Glaubenssatz? Ist die Welt mit Reiki immer gut? Gibt es nichts Dunkles auf dem Pfad des Reiki?

Ein heikles Thema, und am liebsten würde ich auch sagen können: „ja, Reiki ist immer gut.“ Doch nicht immer läßt sich dies als absolute Wahrheit bestätigen, die Erfahrungen in der gesamten "Welt des Reiki" sind lichtvoll und auch manchmal - leider - dunkel. Nicht immer, wenn Reiki „draufsteht“, ist auch Reiki „drin“. Und: wo Licht ist, ist auch Schatten.

Manchmal stoße ich auf eine Naivität, die fast blind zu sein scheint, ein Glaube, daß mir mit Reiki immer nur Gutes widerfahren wird. Dies ist ein Mißverständnis, gemeint war, daß sich eine korrekt ausgeführte Reiki-Einweihung immer nur heilsam und segensreich auswirken kann, und mich auch davor schützt, die Symptome des Klienten bei der Behandlung zu übernehmen. Reiki in seiner wahren Form kann sich tatsächlich immer nur heilsam (im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklung zum Licht hin) auswirken.

Der Leser merkt schon, ich definiere genau. Und es ist wohl an der Zeit, auch dieses heikle Thema einmal anzusprechen. Es gibt unsaubere Einweihungen in Reiki, die eigentlich gar kein Reiki sind. Es gibt Hungergeister und dämonische Wesen. Und es gibt auch schwarze Magie. Nur weil wir Reiki, das ja immer gut ist, praktizieren, bedeutet dies nicht, daß wir immer von derartigen dunklen Erfahrungen verschont bleiben.

Karma, Suchtverhalten (Sex, Macht, Drogen o. Alkohol) und auch falsche Einweihungen können dazu führen, daß wir eine unschöne Begegnung mit der dunklen Seite haben, daß ein Hungergeist sich an uns hängt, oder daß gar boshafte Energien bzw. Wesen auf der energetischen Ebene herum spuken. Manchmal genügt eine kurze Berührung von 1 Sekunde durch jemanden, der mit der dunklen Macht verbunden ist, und das Opfer will sofort alles Lichtvolle aus seinem Leben entfernen. Oder es wird aggressiv, negativ in vielerlei Form.

Eine korrekte Reiki-Einweihung ist immer segensreich, eine falsche Einweihung, die mit einer Besetzung einhergeht, kann sogar nach einiger Zeit in die Psychiatrie führen, wenn die Einweihung nicht rechtzeitig entfernt und korrigiert wird. Das ist leider ein trauriger Fakt, ich habe selbst mehrfach – mal erfolgreich, mal nicht – falsche Einweihungen entfernt. Typische Symptome sind das Übernehmen von Krankheiten beim Behandeln oder das Gefühl, fremdbestimmt, gesteuert zu sein.

Wir alle werden von der dunklen Macht geprüft auf dem Weg ins Licht. Sri Aurobindo nennt dies die gegnerischen Kräfte, die es immer wieder schaffen, unsere Gelassenheit zu stören und die Dinge plötzlich sehr dramatisch werden lassen. Das ist ein typisches Kennzeichen ihrer Wirkungsweise: sobald die Dinge dramatisch werden, sind wir von den gegnerischen Kräften beeinflusst. Unter dem Einfluß der höheren, lichtvollen Kräfte erleben wir hingegen eine zeitlose, unerschütterliche Gelassenheit und Geduld.

Je höher wir entwickelt sind, je weiter wir geöffnet und sensitiv sind, um so mehr müssen wir diszipliniert und demütig sein. Die reinen Lichtwesen haben eine unendliche und zeitlose Geduld, sie haben immer Zeit, zu warten. Und sie kommen nicht von sich aus, sondern nur dann, wenn sie gerufen wurden. Wenn hingegen ein sofortiges Handeln suggeriert wird, wenn es (und das kann sehr plötzlich sein) dramatisch zugeht, da halten sich gerne die gegnerischen Kräfte auf und treiben ihren Schabernack. Haben sie uns erfaßt, so läuft der Film bis zu Ende ab, wir wissen vielleicht sogar, daß uns dies nicht gut tut, doch wir haben die Kontrolle verloren.

Dies gehört einfach zum Pfad, wie Sri Aurobindo es formulierte: die gegnerischen Kräfte sind dazu da, ab und zu an unserem Heiligen-Mäntelchen zu zupfen, und zu prüfen, ob wir wahrhaftig und rein sind.

Ja, das ist ein gutes Stichwort: die Reinheit. Damit ist vollkommene Unschuld gemeint, das Gute Herz, das nur für andere da ist und nicht an den eigenen Vorteil denkt. „Dein Wille geschehe“. Und wer von uns ist an diesem Punkt in seiner Entwicklung? Wer hat nicht seine eigenen Vorstellungen, Bedürfnisse, Schattenseiten? Solange wir dieses Gute Herz nicht in Vollendung verkörpern, werden wir unweigerlich auch immer wieder von der dunklen Macht geprüft.

Reiki ist eine reine, klare, immer auf allen Ebenen heilsam wirkende Energie, die uns nach und nach im Laufe unserer lebenslangen Praxis in diese ursprüngliche Reinheit zurückführen kann. Doch dabei dürfen wir vor der Dunkelheit die

Augen nicht verschließen. Aber wir sollten ihr auch nicht auf den Leim gehen. Besser still zu halten, das Nicht-Handeln ist die perfekte Form der Meisterung aller Energien. Wenn wir allerdings Opfer der schwarzen Magie geworden sind, müssen wir uns ggf. Hilfe holen, nur weil wir eine Reiki-Einweihung haben, sind wir davor nicht zwangsläufig gefeit.

## Usui Reiki Ryoho - Der Pfad zu Glück und Wohlbefinden

(Aus dem Newsletter #2/2005:) Die [Reiki Lebensregeln](#) sind das einzige Dokument, das wir in der Handschrift von Mikao Usui kennen, dort steht geschrieben, daß Reiki der Pfad zu Glück und Wohlbefinden ist. Was ist damit gemeint, was bedeutet dies wirklich?

Suzuki-san, eine der heute noch lebenden Schülerinnen von Usui erzählte, daß die damalige Reiki-Praxis in Japan den Schwerpunkt hatte, sich Tag und Nacht im eigenen Geiste den Lebensregeln gemäß zu schulen. Auch im Usui Reiki Hikkei findet sich ein Hinweis, eine Aussage von Usui hierzu. Er sagte: „erst wird der Geist geheilt, der Körper folgt nach.“

Im folgenden werde ich versuchen, dieses näher zu erläutern.

Usui lehrte einen Pfad zur Erleuchtung, zur Vollendung im Geiste. Das Reiki, das wir hier im Westen meist kennen, ist eher der Entspannung und dem Wohlfühlen und dem Heilen durch Handauflegen gewidmet. Ursprünglich war der Schwerpunkt das Schulen des eigenen Geistes mit dem Ziel, endgültig alles Leiden hinter sich zu lassen, ein dauerhaftes Glück und ein Wohlbefinden, das unabhängig vom Auf und Ab des Lebens ist, zu finden. Glück bedeutet dann, daß das innere Wesen, der eigene Geist immer stärker ist als das äußere Schicksal. Auch Wohlbefinden ist ein Seinszustand, der im Inneren, im eigenen Herzen stattfindet.

In meinen Reiki-Seminaren lehre ich nach wie vor die westliche Form der Reiki-Praxis, da mir dies unserer Kultur und Lebensweise angemessener erscheint. Also die Handpositionen, verschiedene Anwendungstechniken mit den Symbolen etc., all dies mit dem Schwerpunkt des Handauflegens bzw. der Energieübertragung. Doch ich halte es für hilfreich, sich des vollen Potentials, das in der Reiki-Kraft steckt, bewußt zu sein. Und dann ist Reiki ein vollständiger Pfad zur Erleuchtung, zur endgültigen Überwindung allen Leidens.

Die Symbole des 2. und 3. Grades sind Schlüssel zur Vollkommenheit. Das Mentalsymbol ist das Wurzelmantra von Amida Buddha (Amithaba), "Namo Amida Butsu" ist das Nembutsu, das Mantra, mit dem der Segen von Amida Buddha angerufen wird. (Amida ist der Buddha des grenzenlosen Lichtes und soll laut Mariko Obaasan, die eine persönliche Schülerin von Usui ist, die Hauptpraxis von Usui gewesen sein. Insbesondere der Buddhismus des Reinen Landes (Jodo und Jodo Shin) übt sich in dieser Praxis.)

Eine direkte Übersetzung des HSZSN, das irrtümlicherweise Fernsymbol genannt wird, lautet: „das eigentliche Wesen des Seins ist reine Achtsamkeit“. Auch dies ist ein Hinweis auf den erleuchteten Zustand des menschlichen Geistes, leer und dabei absolut präsent. Das Kommen und Gehen der Gedanken und Gefühle ist in diesem Zustand wie Schreiben auf Wasser, es löst sich auch sofort wieder auf in den Zustand der reinen Achtsamkeit. Die Energie folgt meiner Aufmerksamkeit, Intention und Vorstellung allein reichen beim 2. Reiki-Grad, um eine Fernbehandlung schicken zu können, das HSZSN ist als Schlüssel zur Herstellung einer Fernverbindung überhaupt nicht nötig. Usui's Schüler lernten bei diesem Symbol, das Ki der Einheit zu erfahren, dies ist im Zustand der reinen Achtsamkeit eine Ebene jenseits der Dualität, auf der es gar keine Trennung gibt und somit alles miteinander verbunden ist. So kann die Meditation im HSZSN sehr hilfreich sein, eine transzendente Ebene jenseits des dualistischen, wertenden Denkens zu erfahren.

Das Meistersymbol des Reiki ist ein Hinweis auf das große alledurchdringende Licht, auf die Lichthaftigkeit unseres Geistes, auch hier ist ein erleuchteter Zustand gemeint, den es zu verwirklichen gilt. Das Meistersymbol ist verbunden mit Dainichi Nyorai, mit dem Buddha Samantabhadra. Dies ist der sogenannte Urbuddha, der in sich alle erleuchteten Qualitäten der fünf Dhyani-Buddhas trägt, ohne diese spezifisch ausgebildet zu haben.

Wenn wir uns die Reiki-Symbole in dieser Form vergegenwärtigen, so sind sie ein Schlüssel, um in einen erleuchteten Zustand zu gelangen, um den eigenen Geist so zu schulen, daß wir beständig Glück und Wohlbefinden in uns erleben und alles Leidvolle der Vergangenheit angehört.

In der Anwendung bedeutet dies, daß wir mit der Reiki-Kraft gezielt unseren eigenen (!) Geist schulen können, um ein Bewußtsein zu entwickeln, daß alles Leiden für immer überwunden hat. Und dies ist natürlich eine ganz andere Zielsetzung und Motivation als es meist im westlichen Reiki gelehrt wird.

Es ist wunderschön, wenn Reiki auch nur hilft, sich etwas besser entspannen zu können, ein wenig Muße zu finden und innere Ruhe. Sich Hinlegen und Reiki genießen ist soooo schön. Das Potential aber, das wir mit der Reiki-Einweihung empfangen haben, geht weit darüber hinaus und dies sollten wir vielleicht mehr beherzigen und auch wertschätzen.

So hilft uns Reiki, mit dem inneren Lehrer Verbindung aufzunehmen, und bei geduldiger und gezielter Praxis Liebe, Harmonie und Heilung auf allen Ebenen im inneren wie äußeren Leben zu verwirklichen. Dann ist Reiki, so einfach seine Anwendung ist, eine perfekte Anleitung zum Glücklichensein, zu Glück und Wohlbefinden, wie Mikao Usui es formulierte.

Die Seminare des Lichtsegens zum 1. und 2. Reiki-Grad gibt es seit über 10 Jahren abwechselnd alle 2 Monate bei mir bei Göttingen. Der 2. Grad ist dabei erweitert auf 10 Symbole und zusätzliche Techniken der Anwendung. Den 3. Grad und die Meisterausbildung gibt es einmal pro Halbjahr. Die ursprüngliche japanische Form des Reiki, der Usui Teate, lehre ich in einem speziellen Seminar: Usui Reiki Ryoho & Usui Teate. Mehr hierzu findest du [hier](#).

## Sei gut zu dir !

(Aus dem Newsletter #1/2006:) Usui definierte Reiki als den Weg zu Glück und Wohlbefinden. Und genau dies streben wir alle an, wenn wir uns regelmäßig Reiki geben. Wir wollen uns wohl fühlen mit uns selbst und mit dem, was das Leben uns schenkt. Und wir wollen Glück erleben, zufrieden und glücklich durch's Leben gehen. Das klingt so einfach und ist doch so schwer. Es kann auch kein allgemein gültiges Rezept zum Glücklichsein gegeben werden, denn jeder steht an einem anderen Punkt in seiner Entwicklung, der eine versucht das allererste Mal, sich zu entspannen, und der andere meditiert seit langem jeden Tag drei Stunden. Und doch, in meiner langjährigen Behandlungspraxis konnte ich bestimmte Prozesse und Lernaufgaben immer wieder feststellen und begleiten. Je nachdem, wo wir in der eigenen Entwicklung stehen, bedeutet gut zu sich selbst zu sein, etwas ganz anderes.

Und so möchte ich aus meiner Arbeit und auch aus meinem eigenen Lernprozeß ein paar Beobachtungen mit dir teilen.

Zu Beginn des Weges der Selbsterfahrung ist es für die allermeisten grundlegend wichtig, überhaupt erst einmal wieder fühlen, sich selbst spüren zu lernen. Das Leben wird nur noch im Denken erfahren, die eigenen Rechtfertigungsstrategien, Zweifel, Verurteilungen bis hin zu selbstzerstörerischen Denkweisen bestimmen das ganze Leben. Die Ursache für die Probleme wird nur in anderen und nicht in sich selbst gesehen. Die Erfahrungen der Kindheit haben bei vielen Menschen dazu geführt, daß ein glückliches und zufriedenes Dasein in weite Ferne gerückt ist. Gut zu sich selbst zu sein, bedeutet dann, erst einmal wieder Verbindung zu sich selbst aufzunehmen, die Gefühle wieder zu spüren, verdrängte und kompensierte Gefühle aufzudecken, sich in der Entspannung beim Reiki einen Raum zu geben, in dem alle Gefühle, auch die weniger gesellschaftsfähigen, einmal sein dürfen. All das, was in der Vergangenheit nicht geheilt und bewußt wieder losgelassen wurde, vieles, was verdrängt, zurückgehalten und unterdrückt wurde, muß zunächst einmal wieder bewußt gemacht, gefühlt, noch einmal erlebt werden. Schicht um Schicht abzutragen, bis die Atmung wieder frei und alle Muskelpartien wieder entspannt sind. Schuldkomplexe, Minderwertigkeitsgefühle, die verschiedensten Ängste, es sind einige Hindernisse zu überwinden, um sich überhaupt erst einmal wieder authentisch fühlen zu können. Viele Menschen mußte ich aus der Ohnmacht in die Wut und dann weiter in die souveräne Meisterung von Konfliktsituationen führen. Gar mancher (Verzweiflungs-)Schrei war im Halse stecken geblieben und mußte raus. Das innere Kind, der kleine Junge, das kleine Mädchen, war verloren gegangen und mußte erst wieder gefunden werden. Manchmal war der Schmerz so groß gewesen, daß sich dieser Teil aus der bewußten Persönlichkeit völlig entfernt hatte. Das, was der Heilung bedarf, ist gar nicht mehr in Körper oder Psyche anwesend, und muß gezielt mit einer Technik des Zurückholens verloren gegangener Seelenanteile eingefangen und integriert werden.

Der nächste Schritt ist dann, sich mit all dem, was da ist, gut und böse, liebevoll anzunehmen. Erst dann, wenn ich den Schatten liebevoll angenommen habe, führt er nicht mehr sein eigenwilliges Dasein als Störenfried, sondern kann transformiert werden. Und dann gilt es, positive, lebensbejahende, konstruktive Muster einzuüben. Das geht mal leicht, dann wieder mit Rückfällen in alte Geschichten, das Mentalsymbol kann uns dabei eine gute Unterstützung sein. Sei gut zu dir, das ist gar nicht so einfach. Was ist denn wirklich gut für mich?

"Sei gut zu dir" bedeutet in dieser Phase der Entwicklung, akzeptiere dich erst einmal so, wie du bist, höre auf damit, dich selbst klein zu machen, wie dein Vater oder deine Mutter dies mit dir getan haben. Das ist ganz schön schwer, denn derlei Denkweisen haben wir oft schon mit der Muttermilch übernommen. Eine Ablösungszeremonie von Mutter und Vater kann da einiges erleichtern und neue Perspektiven aufzeigen. So viele Eltern-Kind-Beziehungen sind manipulativ, erdrückend und wenig liebevoll gewesen, auch Mißbrauch ist ein häufiges Thema. Reiki kann dabei die Therapie wunderbar unterstützen, weil wir gleichzeitig zur Arbeit an unserem Schatten einen sehr positiven, liebevollen und friedvollen Input erhalten.

Vertrauen ist ein ganz wichtiger Punkt, auch in den Reiki-Lebensregeln heißt es: Sorge dich nicht! Immer wieder zehren Mißtrauen und alte Ängste oder die Zweifelsucht, die eine Form von Haß ist, jeden neuen positiven Impuls auf. Geduld, liebevolle Geduld mit sich selbst ist eine Eigenschaft, die wir entwickeln müssen. Überhaupt müssen wir lernen, uns selbst eine gute liebende Mutter, uns selbst ein gütiger, manchmal aber auch strenger Vater zu sein. Integration ist das richtige Stichwort, nicht Ausgrenzung und Selbstbestrafung, sondern alles, was in mir ist, mit Hilfe von Reiki anzunehmen und an den rechten Platz bringen.

Erst wenn wir die Themen mit Vater und Mutter aufgelöst haben, Anima und Animus an ihren Platz kommen und bewußt greifbar werden, wenn wir uns selbst wieder lieben können, dann, aber auch erst dann, können wir die spirituelle Entwicklung angehen, uns nach oben hin orientieren, die höhere Führung und Inspiration empfangen, ja,

dann fangen wir gelegentlich an, zu fliegen. Dann beginnt aber auch ein Weg mit anderen Maximen, mit den Themen der Selbstdisziplin und Selbstläuterung. Dann heißt es nicht mehr, allen Gefühlen ihren Raum zu geben, sondern gezielt und achtsam die Gefühle und Gedanken neu auszurichten und jegliche Ichbezogenheit zu überwinden. Der Pfad der Selbstmeisterung, der Weg des WuWei, des Nicht-Handelns. Mitgefühl und selbstlose Hinwendung zu anderen sind dann das, was wir anzustreben haben, das gute Herz muß entwickelt werden, egal, ob es ein christliches, buddhistisches oder schamanisches ist.

Wenn also das eigene Wesen ein gewisses Maß an Stabilität und Klarheit und Integration erreicht hat, wenn die Psyche uns beständig positive Impulse zur Meisterung des Alltags geben kann, dann erst beginnt der Pfad der Läuterung und Höherentwicklung, wobei sicherlich auch in der Anfangsphase die Hinwendung zum göttlichen Licht hilfreich sein kann, also keine ganz klare Trennlinie zu ziehen ist. Oft wollen wir allerdings schon höher, weiter, heiliger sein als wir es tatsächlich sind. Das ist nicht hilfreich, denn unser Schatten holt uns doch wieder ein. Sei gut zu dir, bedeutet also, aufrichtig zu sein und ohne Beschönigung den eigenen Entwicklungsstand klar zu sehen. Das, was ich im äußeren Leben gespiegelt bekomme, zeigt mir, wo ich in meiner Entwicklung stehe. Manche wollen dies einfach nicht sehen bzw. hören, sie bleiben unbelehrbar, und demzufolge machen sie überhaupt keine Fortschritte in ihrem Heilungsprozeß.

Reiki führt uns, wenn wir wieder gelernt haben, uns zu entspannen, uns fallen zu lassen, in höhere Bewußtseinszustände und läßt uns unendlichen Frieden, inneres Glück erleben in einer Form, wie wir dies zuvor nie gekannt haben. Besonders lichtvolle Momente offenbaren uns das wahre Sein. Und wenn wir geduldig und diszipliniert dran bleiben an der täglichen Praxis, dann wird diese besonders lichtvolle Erfahrung, die wir z.B. bei einer Einweihung gemacht haben, nach fünf oder zehn Jahren unser Alltag sein. In dieser Phase der Entwicklung heißt es dann nicht mehr, einfach all den Gefühlen, wie auch immer sie sein mögen, ihren Raum zu geben, sondern ganz im Gegenteil, jenseits davon, in der Welt, aber nicht mehr von der Welt zu sein. Die Ursachen für die Probleme werden nur noch im eigenen Innern gesucht und nicht mehr auf die Außenwelt projiziert. Dann geht es darum, die Nichtigkeit, die Vergänglichkeit und Leidhaftigkeit all der ichbezogenen Impulse zu durchschauen, ihnen nicht mehr auf den Leim zu gehen. Wir lösen uns aus dem Kollektiven, was eine sehr, sehr einsame Phase ist, um dann den Weg der inneren Wahrheit zu gehen. Das, was wir entwickeln wollen, ist zunächst noch hinter dem Schleier verborgen, wird nur gelegentlich sichtbar. Unser göttliches, ewiges Wesen ist noch nicht greifbar. Da müssen wir ehrfürchtig um Unterstützung und Führung bitten, daß wir den rechten Weg finden können. Die [Strahlen der Heilung](#) geben uns den Segen der Engel und Heiligen, sie können uns Kraft und Führung schenken.

Auch diese Phase bringt viele Hindernisse und Widerstände, manchmal geht es in einer Behandlung zurück in das Trauma einer anderen Inkarnation. Der Eigenwille, der Wunsch, sein Leben selbst bestimmen zu wollen, ist ein großes Hindernis und benötigt langjährige Läuterung. Psychische Fähigkeiten, die sich manifestieren, dürfen nicht zu einem Egotrip oder in verwirrte Zustände führen. Immer wieder muß ich mich daran erinnern: sei gut zu dir bedeutet das gute, reine Herz für andere zu entwickeln, sonst nichts. Dann entwickle ich nach und nach einen Geist, der stärker ist als das Auf und Ab des äußeren Schicksals, einen Geist, der gleichmütig unangenehme Situationen zu ertragen, wenn nicht sogar in positive Lernerfahrungen und in geistiges Wachstum umzuwandeln vermag.

Und dann ... eines Tages ... hebt sich der Schleier und wir treten ein in ein Leben im Licht und sind nun dauerhaft mit dem Göttlichen verbunden, die geistige Welt wird unser Heim, unsere Nahrung, unser ganzes Streben. Die Vollendung ist dann erreicht, wenn jeder Impuls, jeder Gedanke, jedes Gefühl in uns dann gut, heilsam und segensreich ist für alle Wesen, mich selbst eingeschlossen.

## Die Einweihung in Reiki

(Aus dem Newsletter #2/2006:) Das wichtigste Moment im Reiki ist die sogenannte Einweihung oder Einstimmung in Reiki, das bedeutet die Öffnung und Aktivierung des Schülers zum Reiki-Kanal. Erst dann kann Reiki aus den Händen fließen, erst dann ist es ein geschützter Kanal, der ausschließlich Reiki und keinerlei persönliche Energie überträgt. Dies hat große Vorteile gegenüber anderen Formen des energetischen Heilens: ohne tägliche Exerzitien, ohne Diät und weitere Disziplinen ist der Reiki-Kanal sofort funktionstüchtig; die Übertragung von Reiki ist immer heilsam und segensreich, man kann nichts falsch machen, weder überdosieren noch unpassende Schwingungen eingeben. Vorausgesetzt die Reiki-Einweihung war korrekt, so ist der Behandler geschützt vor den kranken Energien der Patienten und wird selbst beim Geben mit Reiki gestärkt.

So empfangen wir bei einer Einweihung in Reiki einen großen Segen, ein göttliches Geschenk mit unermesslichem Heilungspotential. Einweihungen gibt es in vielen Kulturen, allgemein sind dies Übertragungen von Bewußtsein, Energie und spiritueller Segenskraft vom Meister an den Schüler. Zum Beispiel habe ich auch von S.H. Dalai Lama Einweihungen empfangen in hohe buddhistische Gottheiten und deren Praxis.

Im folgenden möchte ich gern einiges erläutern zu der Einweihung in Reiki, da auch diese Thematik nicht immer korrekt verstanden und dargestellt wird. So behaupten manche Reiki-Meister: "nur dann, wenn du 4 Einstimmungen in den 1. Reiki-Grad empfangen hast, hast du eine richtige Reiki-Einweihung erhalten." Das ist völliger Quatsch und eine unschöne Art, sich vermeintlich mehr Marktanteile zu sichern. Usui hat das Reiju - so heißt seine Art der Einweihung in Reiki - dem Schüler jeweils einmal gegeben, dies allerdings wöchentlich wiederholt. Im westlichen

Reiki gibt es viele unterschiedliche Rituale zur Einweihung, in der Reiki-Allianz nach Takata/Furumoto wird viermal beim 1. Grad eingestimmt, bei dem Ritual nach Ishikuro und beim Tibetan Reiki wird einmal eingestimmt, beim Tera Mai sind es drei Einstimmungen, beim Karuna ist es eine Einstimmung; jedes Ritual ist etwas anders, aber allesamt funktionieren sie prima und schenken dem Schüler einen dauerhaften und geschützten Reiki-Kanal. Es müßte also heißen: wenn du viermal im 1. Grad eingestimmt wirst, bekommst du eine Einweihung im Stile von Takata/Furumoto, nicht mehr, denn andere Reiki-Formen und -Linien übertragen mehr Heilkraft und eine höhere Schwingung.

Es sind viele unterschiedliche Rituale zur Einweihung in Reiki, zur Aktivierung des Reiki-Kanals, bekannt. Und sie alle funktionieren wunderbar, sie verbinden den Schüler mit Reiki ein ganzes Leben lang, und haben viele segensreiche und heilsame Eigenschaften zur Entwicklung des eigenen Potentials und zur Übertragung der Reiki-Kraft auf andere. Manche Rituale sind ganz einfach, andere wiederum recht umfangreich und kompliziert. Die Reiki-Kraft wird dabei vom Meister in unterschiedlichen Positionen wie Kronenchakra, Handflächen, Herzchakra, Füße und andere, per Intention, per Symbol oder über den Atem beim Schüler verankert. Am Ende des Rituals hat der Schüler seine eigene direkte Verbindung zu Reiki, die vom einweihenden Meister energetisch unabhängig ist. Auch der Meister ist bei der Einweihung nur ein Kanal, ein Helfer, er hält sozusagen den Raum für die geistige Welt. Nach der Einweihung ist der Schüler direkt mit der Quelle des Reiki verbunden und kann die Reiki-Kraft über seine Hände, über den Atem, die Augen und über mentale Vorstellungen weitergeben.

Ein ganz wesentlicher Unterschied zwischen dem japanischen Original-Reiju von Mikao Usui und den westlichen Reiki-Einweihungen ist folgender: das Reiju überträgt das gesamte geistige Potential des Lehrers mit allen psychischen Fähigkeiten, auf daß sich der Schüler den Kanal selbst mit gezielten Übungen erarbeiten kann. Nach der westlichen Reiki-Einweihung ist der Kanal sofort fertig und kann angewandt werden. Der Kanal ist und bleibt auf dem Level, den der Meister übertragen konnte, er wird nicht mehr oder besser im Laufe der Jahre, nur die Wahrnehmung des Schülers verbessert sich mit regelmäßiger Praxis. Beide, sowohl das Reiju als auch die verschiedenen westlichen Reiki-Einweihungsrituale verbinden den Schüler mit Reiki, doch jede auf ihre Art.

Entscheidend ist dann nach der Einweihung, ob der Schüler Reiki auch praktiziert, ob er einen Weg findet, seine Reiki-Anwendungen in den Alltag zu integrieren. Nur bei regelmäßiger Anwendung ist auch ein Fortschritt spürbar, eine Entwicklung zu mehr Wohlbefinden hin. Reiki ist keine Sekte, es bleibt dem Schüler selbst überlassen, wie oft er praktiziert, wann und wo, da ist er völlig frei. Auch wenn eine einmalige Einweihung in den (westlichen) 1., 2. oder 3. Reiki-Grad ausreicht, um die Heilkraft dieses Grades ein Leben lang aufnehmen und weitergeben zu können, so ist es doch auch durchaus möglich, mehrfach Einweihungen in denselben Grad zu empfangen und von Wiederholungen der Einweihungen zu profitieren. Die eigene Entwicklung zum Licht hin wird mit jeder Einweihung gefördert. Als Meister kann man sich auch selbst immer wieder einweihen.

Auch ein Austausch mit anderen Überlieferungslinien kann eine gute Erweiterung sein, die Heilkraft ist tatsächlich unterschiedlich bei den verschiedenen Einweihungsformen. Ich biete beim Lichtsegen einmal pro Halbjahr ein Reiju an, das als Fernübertragung gegeben wird. Und jeder ist willkommen, auf Spendenbasis eine Einweihung in einen schon erhaltenen Reiki-Grad zu wiederholen.

Und noch etwas anderes: geht das, eine Reiki-Einweihung wieder zu entfernen? Das ist ein heißes Thema. Manche Lehrer sagen, eine Reiki-Einweihung ist für immer und kann nie wieder gelöscht werden. Andere haben sich darauf spezialisiert, Reiki-Einweihungen zu entfernen und behaupten, Reiki sei grundsätzlich schlecht. Und es gibt sogar Siegel, mit denen Reiki-Meister zu verhindern versuchen, daß ihre Schüler anderswo weitere Einweihungen empfangen, ein dunkles Kapitel im Reiki.

Nun, bei einer korrekten Reiki-Einweihung gibt es keinerlei Grund, diese wieder zu entfernen, denn sie wirkt sich immer positiv, heilsam, segensreich und wohltuend aus. Aber leider gibt es in den letzten Jahren auch andere Einweihungen, die nicht in Ordnung sind, bei denen der Schutz vor der Übernahme der Symptome des Patienten nicht funktioniert, bei denen man sich hinterher erdrückt, ständig schlapp und müde, oder grundlos aggressiv, manipuliert, oder fremdbestimmt fühlt, weil sich andere Wesen, die nicht lichtvoll sind, mit eingeschlichen haben. Manchmal genügt sogar eine kurze Berührung durch einen dunklen Kanal, und alles Licht verschwindet, alle Freude am Spirituellen, das ist eine schwere Prüfung, die die Menschen dann erleben. Dies kann bei falschen Reiki-Behandlungen geschehen, aber auch bei Heilern, die anders als mit Reiki arbeiten. Und dies ist auch nicht auf Heiler beschränkt, auch aus einer englischen Medienschulung und spiritualistischen Vereinigung ist mir dies bekannt.

Doch keine Angst will ich hier machen, die allermeisten Reiki-Einweihungen sind gut und heilsam und stärken unser Wohlbefinden!!! Gelegentlich gibt es aber leider falsche Einweihungen, die man erkennen kann an ihrer Wirkung. Und diese lassen sich auch entfernen. Als Seichem-Meister habe ich die Möglichkeit, dies zu tun, und habe auch schon mehrfach unheilsame Einweihungen, nicht nur aus dem Reiki, sondern z.B. auch das "Licht der Akasha-Krone", erfolgreich entfernen können. Nicht immer ist dies eine ungefährliche Angelegenheit, aber überlebenswichtig für die Psyche und manchmal die gesamte Existenz des falsch Eingeweihten.

Aus dem Vorangegangenen sollte ersichtlich sein, daß der einweihende Reiki-Meister eine große Verantwortung trägt. Ist die Einweihung korrekt erfolgt, so wirkt sie sich stets heilsam aus, und ist eine wunderschöne Lichtarbeit, die Zigtausenden von Menschen rund um den Globus schon unendlich viel geschenkt hat. Doch ist die Einweihung verfälscht worden, so ist die psychische Gesundheit des Schülers gefährdet. Auch der Schüler in spe ist dabei aufgerufen, sich seinen Lehrer und seine Einweihung sorgfältig auszusuchen.

Ich kann im Internet mit 3 Mausklicks meine 3 Grade in Reiki empfangen, ich kann den Reiki-Meister für 20,- Euro bei ebay ersteigern. Die Flut an Webseiten, die Ferneinweihungen anbieten, macht mir Sorgen. Fernweihen funktionieren, das stimmt. Aber wie ist das mit der Qualität? Öfter erhielt ich über meine Homepage Anfragen nach Erläuterungen zu den online empfangenen Ferneinweihungen, denn die Leute konnten gar nichts damit anfangen, verstanden das Skript nicht. Derartige Anfragen habe ich abgelehnt mit dem Hinweis, daß es bei mir alle Grade des Reiki und des Seichem ausschließlich in der persönlichen Begegnung im Seminar gibt. Die Schnellebigkeit und reine Konsumhaltung der heutigen Zeit ist auch im Reiki zu sehen.

Der persönliche Kontakt mit dem Lehrer ist eine sehr wertvolle Verbindung, die nicht unterschätzt werden sollte. Auch von der Seite des Anbieters her finde ich es wenig löblich, und dieser muß sich fragen lassen, inwieweit er für die Aufrechterhaltung der Qualität in der Reiki-Überlieferung beiträgt. Wenn ich ungesehen für 20,- Euro jemanden in den Meister ferneinweihe, wie kann ich da gewährleisten, daß ich nicht einen Größenwahnsinnigen auf die Leute loslasse? Gerade wenn ich einen Reiki-Meister ausbilde, habe ich eine große Verantwortung für das Heil seiner zukünftigen Schüler. Und deswegen bemühe ich mich sehr, Ehrfurcht und Respekt vor dieser Verantwortung und dieser Einweihung gegenüber zu vermitteln. Und keiner meiner Schüler würde je auf den Gedanken kommen, das Einweihungsritual zu ändern, das HSZSN nur zur Hälfte beim Einweihen zu zeichnen, weil es so kompliziert ist, oder gar einfach ein anderes Wesen, das sich bei ihm gemeldet hat, zur Einweihung zu rufen, die Einweihung dann aber dennoch Reiki zu nennen. All diese Beispiele sind aus meiner eigenen langjährigen Erfahrung in der deutschen Reiki-Szene und keine Phantasien. Es gibt leider Reiki-Einweihungen und auch - Behandlungen, bei denen kein Reiki drin ist. Wie, an Hand welcher Symptome, man dies erkennen kann, habe ich zuvor aufgezeigt.

Ich hoffe, bei all den weniger schönen Dingen, von denen ich in diesem Artikel berichtet habe, dennoch letztendlich das Vertrauen in die Heilkraft des Reiki gestärkt und die Unterscheidungsfähigkeit eines jeden Lesers unterstützt zu haben. Eine korrekte Reiki-Einweihung ist ein großer Segen des Himmels und für sehr, sehr viele Menschen ist die erste Reiki-Einweihung der Schritt in ein neues Lebenskapitel mit mehr Licht und Liebe und Sinn im inneren wie auch im äußeren Leben. Die Einweihung ist ein zentrales Element im Reiki und wird je nach Überlieferungslinie in unterschiedlichen Ritualen gegeben. Der Meister trägt hierbei die Verantwortung für die Qualität, doch auch der Schüler ist angehalten, sich einen guten Lehrer zu suchen und besser seine Trägheit zu überwinden und zum Seminar persönlich anzureisen.

Westliche Reiki-Einweihungen haben eine andere Qualität als das japanische Original Reiju, wie Mikao Usui dies regelmäßig seinen Schülern vor fast 100 Jahren übertragen hat. Das Reiju ist vielmehr eine Übertragung zur Entwicklung des gesamten spirituellen Potentials, nicht nur zum Kanalisieren der Reiki-Kraft. So sind wiederholte Einweihungen in denselben Reiki-Grad, auch aus anderen Linien und von anderen Lehrern durchaus sinnvoll, noch mehr ein wiederholtes Empfangen von Reiju. Reiki ist ein Weg der Selbsterfahrung und der spirituellen Entwicklung, auf dem eine Einweihung jedes Mal einen besonderen Segen und eine Hilfe von oben bedeutet. Eine Reiki-Einweihung ist ein Geschenk des Himmels, möge sie sich stets heilsam für alle Wesen auswirken.....

### Sich wohlfühlen bedeutet: In sich zu Hause zu sein

(Aus dem Newsletter #1/2007:) Sich in seiner Haut wirklich wohlfühlen, ist es nicht genau dies, was wir immer suchen, was wir eigentlich wünschen? In sich zu ruhen, in sich zu Hause zu sein, in Frieden zu sein mit dem, was ist und mit dem was nicht ist. Im Innern stärker zu sein als das Auf und Ab des äußeren Schicksals.

Es gibt das äußere Leben mit den Bereichen Arbeit und Freizeit, Familie und Beziehung. Und es gibt das innere Leben unserer Gefühle und Gedanken, unseres Bewußtseins, unserer Psyche. Ob wir letztendlich den Himmel auf Erden oder die Hölle erleben, dies hängt nur in geringem Maße davon ab, wie unser äußeres Leben gerade mal läuft, viel mehr jedoch von unserer inneren Verfassung, von der Art, wie wir mit dem Auf und Ab des äußeren Lebens umzugehen wissen.

Deshalb liebe ich den Buddhismus so sehr, denn er zeigt uns auf, wie wir den eigenen Geist trainieren können, um wahres (inneres) Glück zu erleben und uns eigenverantwortlich von den Fesseln des äußeren Lebens zu befreien. Und in dieser Hinsicht ist auch die Botschaft des Reiki von Mikao Usui und der Umgang mit den Reiki-Lebensregeln zu verstehen, wenn Usui sagt: "Reiki ist die Medizin für alle Krankheiten."

Wir alle kennen das: Sind wir frisch verliebt, so geht uns auch die Arbeit gut von der Hand, wir fliegen durch den Tag. Sind wir hingegen schlecht drauf, so bringen ganz einfache Dinge des Alltags schon Streß und Frustration. Das zeigt uns ganz klar, wie sehr wir in unserem Lebensglück davon abhängen, wie wir im Innern mit den Dingen des Alltags umgehen. Bin ich dankbar für all den Segen, lebe ich in der Fülle. Verschwende ich meine Energie nicht an Ängste, Hoffnungen und Sorgen, so steht mir die Lebenskraft voll zur Bewältigung der Aufgaben bereit. Bin ich aufrichtig mit mir selbst, wahrhaftig und nicht selbstgefällig, so kann ich Fortschritte machen auf dem geistigen Pfad und von Jahr zu Jahr mehr Freundschaft schließen mit mir selbst, mich mehr und mehr wohl fühlen in meiner Haut.

Reiki ist ein Segen des Himmels, ein Licht und eine bedingungslose Liebe, die wir täglich empfangen können, sobald wir eine Reiki-Einweihung erhalten haben. Sich im Reiki zu entspannen, es in vollen Zügen zu genießen, führt schon ganz von allein dazu, daß wir weniger ärgerlich sind, uns weniger Sorgen machen und Liebe im Herzen empfinden. Aber wie ist es, wenn sich nach einiger Praxis keine wirkliche Verbesserung der Lebensqualität einstellt? Dann

müssen wir geschickter vorgehen und den Segen des Reiki dazu nutzen, unseren Geist bewußt und gezielt zu schulen.

Es sind nicht die äußeren Umstände, die dafür verantwortlich sind, daß ich keine Zeit habe, daß der Ärger über den Nachbar in meinem Herzen ist, daß die Lebensumstände eine regelmäßige Reiki-Praxis unmöglich machen. Es ist auch immer mein eigener Geist, für den ausschließlich ich selbst verantwortlich bin, der entscheidend dafür ist, ob es ein guter Tag oder ein schlechter Tag wird. Nehme ich mir die Zeit und nutze das Reiki für meine geistige Entwicklung, so wird sich mein Leben zum Positiven wandeln, ich kann von Tag zu Tag, von Jahr zu Jahr immer gelassener, friedvoller und liebevoller werden. Und so im Laufe des Lebens lernen, in mir zu Hause zu sein, mich mit mir selbst und in meiner Haut wirklich wohl zu fühlen.

Zunächst einmal muß ich Abstand finden, mir in meinem Leben einen Raum schaffen für die Begegnung mit mir selbst, mit meinem eigenen Geist, mit meinen innersten Gedanken, Gefühlen, Motivationen. Entscheidend ist die Erkenntnis, wie wichtig meine innere Verfassung für mein Lebensglück ist, wie segensreich es also ist, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Daraufhin muß ein fester Entschluß gefaßt werden, sich täglich darum zu bemühen, mit Hilfe von Reiki den eigenen Geist lichtvoller werden zu lassen. So kann ich den weltlichen Alltag direkt mit dem Spirituellen verbinden, die Geschehnisse des Alltags werden zu einem Spiegel des Fortschritts meiner spirituellen Praxis.

Je mehr ich die Bedeutung meines eigenen Geistes, meiner inneren Verfassung für das Erleben von Glück und Erfüllung realisiert habe, um so effektiver kann ich mit mir arbeiten und mich liebevoll zum Licht hin ausrichten. Reiki ist die Medizin zum Heilen aller Krankheiten, sagte Usui. Doch nur dann, wenn wir bereit sind, unsere Konditionierung, unsere innere Einstellung zu ändern. Usui machte die Erfahrung, daß viele Patienten nach einiger Zeit wieder rückfällig wurden, weil sie sich nicht ändern wollten. Und deswegen gab er ihnen die [Reiki-Lebensregeln](#) mit auf den Weg.

Je nachdem, wie weit wir mit uns selbst klar kommen oder nicht, müssen wir professionelle Hilfe suchen, um uns aus den Programmierungen, denen wir ausgeliefert sind, zu lösen. Nicht immer kann man dies für sich allein schaffen. Andere hingegen können Orakel wie das [I Ging](#) oder [Cartouche](#) nutzen, um mehr über sich selbst zu erfahren. Und wenn ich die schlimmsten Störenfriede in mir besiegt habe, die Mutter- und Vater-Themen durchschaut habe, dann kann ich selbständig den Weg weitergehen und mir selbst ein Lehrer und guter Freund sein.

Mit der segensreichen Hilfe der Reiki-Kraft kann ich dann lernen, ein wahrhaft gutes Herz zu entwickeln und den eigenen Geist zu zähmen. Mehr und mehr werde ich mich in meiner Haut wohlfühlen und in mir zu Hause sein. Letztendlich wird sich dies dann auch positiv auf mein äußeres Leben, auf die Arbeit und auf die Beziehungen auswirken. Denn in Wirklichkeit verläuft das Leben von innen nach außen. Das Paradies auf Erden ist nur im eigenen Herzen zu finden, oder, wie S.H. Dalai Lama es sagte: "Das mystische Land der Buddhas Shambala ist nicht auf einer Landkarte, sondern nur im eigenen Geiste zu finden."

In diesem Sinne wünsche ich dir eine lichtvolle Entwicklung und eine gute Führung auf deinem Weg nach Hause.

### Reiki - die Segenskraft des guten Herzens

**oder:** Die Bedeutung einer altruistischen Haltung für das eigene Glück.

(Aus dem Newsletter #2/2007:) Im Juli 2007 hatte ich das Glück, an den Belehrungen und der Manjushri-Einweihung von S. H. Dalai Lama in Hamburg teilnehmen zu können. Am Ende dieser Veranstaltung bat S. H. alle Teilnehmer aus lehrenden Berufen, in ihrer Funktion die Bedeutung von Weisheit und Mitgefühl, die Bedeutung einer altruistischen Haltung für das eigene Glück und auch das der ganzen Welt in den eigenen Lehrstoff mit einzubeziehen.

Was hat dies insbesondere mit Reiki und mit dem Pfad des Reiki wie auch mit Glauben zu tun? Inwieweit sind Heilung und Wohlbefinden durch Reiki überhaupt möglich bei Praktizierenden wie bei Patienten, ohne daß diese Weisheit und Mitgefühl in ihrem Herzen tragen? Diesen Fragen möchte ich im Folgenden ein wenig nachgehen.

Mikao Usui lehrte in der Einleitung zu den [Reiki-Lebensregeln](#): Reiki ist der Weg zu Glück und Wohlbefinden. Dies ist eine übliche Umschreibung in den Einleitungen traditioneller buddhistischer Lehrtexte für den Pfad der Befreiung aus allem Leiden, für den buddhistischen Pfad. Sollte dies auch von Usui gemeint gewesen sein? Ich denke schon. Mittlerweile ist es ja hinlänglich bekannt, daß Usui Sensei zeitlebens ein Buddhist und nie ein Christ gewesen ist, wie Frau Hawayo Takata fälschlicherweise behauptet hatte.

Doch damit möchte ich Reiki keineswegs zu einer ausschließlich buddhistischen Praxis machen, sondern im Sinne buddhistischer Geistesschulung ein paar Gesetzmäßigkeiten aufzeigen, die unabhängig von der Religion des Einzelnen für alle gelten, die geistige Heilung, Glück und wahres Wohlbefinden anstreben.

Usui Sensei gab segensreiche und heilsame Energieübertragungen an Schüler wie an Patienten, aber immer in Verbindung mit den Reiki-Lebensregeln. Spirituelle Heilung ohne Änderung des Bewußtseins, des eigenen Geistes ist unmöglich! Heilung ist viel mehr als reine Entspannung und beinhaltet oftmals neben der Energiearbeit im menschlichen Energiefeld auch ein Gespräch zur Klärung der Ursache für das Leiden im Denken und Fühlen des Patienten.

Spirituelle Heilung ist immer verbunden mit einer Veränderung im Wesen des Patienten. Nach all den Jahren kann ich aus Erfahrung sagen: Die Patienten, die voller Dankbarkeit, Herzensgüte und Integrität sind, erfahren oftmals erstaunliche Wunder in den Heilbehandlungen, während diejenigen, die viel erwarten ohne sich erkennen und ändern zu wollen, die nicht bereit sind, die Eigenverantwortlichkeit für ihr Leben zu sehen, daß sie selbst sich (unbewußt) ihr Problem erschaffen haben, erleben nur ein wenig Linderung und Entspannung, aber selten ein Wunder. Somit haben sogar diese Heilungs-Wunder ein System, unterliegen einer Gesetzmäßigkeit und sind so auch direkt mit der Reife einer Seele verbunden. Natürlich gibt es Licht und Dunkelheit in jedem von uns, wie es auch lichtvolle und dunkle Phasen im Leben gibt. Entscheidend dafür, ob Segen und Heilung von oben empfangen werden, ist eine Offenheit für das Höhere, für das Lichtvolle.

Der Buddhist definiert Heilung noch wesentlich umfassender als einen Weg zur Befreiung aus allem Leiden, zu dauerhaftem Glück und Wohlbefinden, völlig unabhängig zu werden vom Auf und Ab des äußeren Lebens. Das ist dann die vollendete Meisterung des Schicksals, die immer nur im eigenen Geiste stattfinden kann. Die vom Buddhisten angestrebte Überwindung allen Leidens und der Erleuchtung bedeutet eine Entwicklung in die Ichlosigkeit und weniger das, was in der Welt des New Age oftmals als sogenannte Selbstverwirklichung angestrebt wird.

Leben bedeutet Lernen und Wachsen, unser menschliches Dasein ist ein Lernprozeß und nicht nur Konsum. Dies müssen wir dem Patienten in der Behandlung behutsam darlegen, wenn wir eine dauerhafte Besserung und nicht nur vorübergehende Entspannung erreichen wollen. Geistiges Heilen ist somit neben der reinen Energiearbeit auch immer ein Lehren, Aufzeigen der Notwendigkeit zu einer Höherentwicklung.

Höherentwicklung, Heilung und wahre Verwirklichung bedeutet stets Liebe, Mitgefühl, Vergebung und Toleranz zu mehr. Eigentliche Ursache für die Krankheit wie für alles Leiden sind negative Geistesgifte, der Buddhist nennt sie leidverursachende Emotionen: Diese müssen erkannt und überwunden werden. So kann also keine dauerhafte Heilung geschehen, wenn der Patient nicht seine Eigenverantwortlichkeit sieht und bereit ist, sich zu ändern. Manchmal geschieht diese Bewußtseinsveränderung von allein in der Entspannung während der energetischen Behandlung, manchmal ist auch ein Gespräch nötig, um diese Zusammenhänge aufzuzeigen.

Geistige Heilung empfangen zu können bedeutet auch, die Existenz von etwas Höherem zu akzeptieren, dies ist in unserer (gottlosen) Welt eher selten der Fall. „Bitte und dir wird gegeben“, heißt es in der Bibel, aber dieses Bitten ist gar nicht so leicht. Dazu muß Arroganz in Demut verwandelt werden, muß das Herz geläutert werden, auch Selbstgerechtigkeit und Erwartungshaltungen sind kontraproduktiv. Der Heiler ist also in großem Maße auf die Mitarbeit des Patienten angewiesen und so stets nur der Wegbegleiter. Der Patient (wie auch der Schüler) muß nicht von vornherein an Reiki glauben, damit es funktioniert, aber er muß offen sein für etwas Höheres, das nicht seinem selbstsüchtigen Willen und seiner Kontrolle unterworfen werden kann. Ein gewisses Maß an Empfänglichkeit ist nötig, je größer die Hingabe, um so besser.

Zentraler Punkt dieser Form von Heilung ist das gute Herz: Nur mit offenem Herzen gelingt es, Hilfe von oben, Segen und Heilung zu erhalten. Mitgefühl und Weisheit lehrt S. H. Dalai Lama, dies ist universell und völlig unabhängig von Religionszugehörigkeiten zu verstehen, "Tempel braucht es in den Herzen der Menschen", sagt er. Der alte tibetische Meister Shantideva, in dessen Tradition der Dalai Lama steht, lehrte: „Alles Leiden entsteht daraus, daß ich für mich selbst Glück erstrebe; all mein Glück entsteht daraus, daß ich dies für andere wünsche“. Wenn wir uns die Gesetzmäßigkeiten von Karma vor Augen führen, läßt sich dies leicht nachvollziehen und dies ist ein rein logischer Vorgang und keine Glaubenssache. Wirklichen Frieden, dauerhafte Heilung und ein erfülltes Dasein finden wir im Altruismus, in einer Weisheit, die die Ichbezogenheit überwunden und echtes Mitgefühl entwickelt hat.

Und dies gilt für den spirituell Strebenden auf dem Pfad genauso wie für den Patienten, der wegen körperlicher oder psychischer Probleme zum Heiler kommt. Heilung geschieht gemäß dem Plan der Seele und der Reife des Herzens. Die eigentliche Ursache aller Krankheiten ist im Bewußtsein zu finden, in negativen leidvollen Emotionen und Gedanken, in Lebenshaltungen, die nicht in das Ganze passen. Der Buddha hat diese genau benannt als die Feinde des Glücks: Es sind Begehren, Haß und Unwissenheit. Womit wir wieder bei den Reiki-Lebensregeln wären...

In diesem Sinne wünsche ich dir eine lichtvolle Entwicklung, gute Herzensnahrung, und all die Heilung, die du dir wünschst.

## Die Lehrinhalte des Reiki

(Aus dem Newsletter #2/2007:) Im traditionellen Reiki gibt es den ersten, den zweiten und den dritten Grad, darüber hinaus auch den lehrenden Meistergrad. Manche meiner Lichtsegens-Seminare setzen einen bestimmten Reiki-Grad voraus, bauen auf diesem auf, wie das Seminar Reiki-2-Intensiv oder die 3 Grade des Seichem. Ich mußte leider öfter feststellen, daß Schüler diese Voraussetzungen gar nicht erfüllten, weil sie in ihrem Reiki-Seminar nur unvollständig ausgebildet worden waren.

Deswegen möchte ich den Versuch wagen, eine Auflistung zu geben, welchen Lehrstoff ein bestimmter Reiki-Grad beinhalten sollte. Dies orientiert sich an den bekanntesten westlichen Übertragungslinien und natürlich auch an meinen eigenen Ausbildungen in westlichen Reiki-Traditionen. Ob man dann ein ganzes Reiki-Wochenende oder nur

1 Tag für den 1., 2. oder 3. Reiki-Grad benötigt, hängt meiner Meinung nach von der Größe der Gruppe und den persönlichen Vorlieben ab, der reine Lehrstoff mit Erreichung des Lernziels des jeweiligen Reiki-Grades ist in wenigen Stunden vermittelbar und benötigt nicht immer ein ganzes Wochenende. Schön ist es natürlich immer, wenn ausreichend Zeit auch ist, um den Segen des Reiki zu erleben und zu verinnerlichen. Ein Reiki-Seminar in der Länge von 1-3 Stunden aber ist immer zu kurz, in dieser Zeit kann das Lernziel, daß der Schüler die Anwendungen nachher selbständig auszuführen versteht, nicht erreicht werden.

Die Reiki-Seminare vermitteln dem Schüler lediglich das theoretische Wissen und praktische Anwendungsmöglichkeiten entsprechend dem jeweiligen Grad. Das eigentliche Lernen beginnt erst nach dem Seminar durch die eigene Praxis. Wir wachsen Stück für Stück in die Materie hinein, es ist ein Lernen und Wachsen auf allen Ebenen. Und es ist ein Prozeß, der Zeit, Jahre der Praxis braucht. Gut, wenn der Lehrer dann auch nach dem Seminar für weitere Fragen und eine Betreuung auf dem Weg des Schülers zur Verfügung steht.

Im Folgenden steht eine Auflistung der Lehrinhalte der 3 Grade des Reiki, wie ich sie für sinnvoll erachte:

### **Der 1. Reiki-Grad**

- Eine korrekte und auch in der Heilkraft intensive Einweihung in den 1. Reiki-Grad.
- Ein korrektes theoretisches Verständnis der Wirkungsweise von Reiki ist grundlegend wichtig: Wie funktioniert Reiki?
- Die Reiki-Lebensregeln sind ein wesentlicher Bestandteil in der Tradition von Mikao Usui.
- Ein wenig zur Geschichte des Reiki.
- Eine Form der Ganzkörperbehandlung und Chakrenbehandlung sowie der Chakrenausgleich gehören dazu. Intuitives Behandeln kann nicht jeder Schüler gleich praktizieren, so finde ich es für den Anfänger durchaus hilfreich, diese Grundbehandlungsformen zu lernen. Später dann bei Entwicklung der Hellsichtigkeit oder Hellfühligkeit kann man dann diese Form wieder fallenlassen und rein intuitiv behandeln.

### **Der 2. Reiki-Grad**

- Eine korrekte und auch in der Heilkraft intensive Einweihung in den 2. Reiki-Grad.
- Eine Erläuterung des Heilungsprozesses im Sinne ganzheitlichen Wachstums, um so die Anwendung der Symbole verstehen zu können.
- Erklärungen zu den 3 Symbolen des 2. Grades: CKR, SHK und HSZSN. Anwendung der Symbole in Behandlungen. Ein Symbol wird immer einmal gezeichnet und das dazugehörige Mantra dreimal rezitiert, nicht anders herum.
- Mentalbehandlung, Usui nannte es das "Heilen von Gewohnheiten". Die Arbeit mit dem Mentalsymbol ist ein wesentlicher Bestandteil der Möglichkeiten des 2. Grades und sollte wirklich nicht fehlen, wie dies leider öfter der Fall ist.
- Fernbehandlungstechniken und Raumreinigung sowie weitere Möglichkeiten der Anwendung der Symbole z. B. auf ein bestimmtes Thema hin.

### **Der 3. Reiki-Grad**

- Eine korrekte und auch in der Heilkraft intensive Einweihung in den 3. Reiki-Grad, in das Meistersymbol.
- Erläuterung des DKM im Sinne einer Vollkommenheit des Geistes, eine Anleitung für die spirituelle Entwicklung.
- Psychoenergetisches Heilen.
- Meditation und evtl. auch energetische Übungen.

## Dao Reiki - 1. Grad

oder: Die Hohe Kunst des Handauflegens

(Aus dem Newsletter #1/2008:) Es ist schon ganz schön lange her, aber ich kann mich noch gut erinnern an mein allererstes Reiki-Seminar und an die Freude und Dankbarkeit im Herzen, die ich damit verbinde: 1987 bin ich aus Norddeutschland bis ins österreichische Kleinwalsertal getrampt zu einem Seminar des 1. Grades mit Ulla Oberkersch, eine Schülerin von Phyllis Lei Furumoto (Reiki Alliance), und eine der ersten Reiki-Meisterinnen in Deutschland überhaupt. Ein ganzes Wochenende von Freitag Abend bis Sonntag Mittag in einer Gruppe von einem guten Dutzend Teilnehmern, alle außer mir aus dem süddeutschen Raum. Die obligatorischen 400,- D-Mark plus Übernachtung und Verpflegung waren viel Geld damals für mich, aber ich habe sie gerne gegeben wie auch später die 1200,- D-Mark für den 2. Grad. Ich mochte Ulla sofort und es gab sehr viel Raum und Zeit, die anderen kennenzulernen, es war der 1. Mai, es lag noch Schnee in den Bergen und wir konnten schön spazieren gehen. Es hatte sich eine schöne Gruppenatmosphäre gebildet, eine gespannte Erwartung auf die Begegnung mit dem Heiligen, und alle fühlten sich zu Hause. Das Märchen von Frau Takata vom christlichen Usui habe ich natürlich auch damals erzählt bekommen. Und stundenlang haben wir immer wieder dieselben Handpositionen geübt, alle konnten sie hinterher auswendig.

Heute muß ich lächeln, wenn ich mich daran erinnere, wieviel Bedeutung diesen Handpositionen beigemessen wurde. Auch vor ein paar Jahren war ich in Hamburg bei der sogenannten Großmeisterin Phyllis Lei Furumoto, die uns ermahnte, doch ein Leben lang jeden Tag genau diese Handpositionen zu machen und nichts anderes. Den eigentlichen Lehrstoff des damaligen 1. Reiki-Grades hätte man in wenigen Stunden beibringen können, eigentlich habe ich für ein ganzes Wochenende wenig gelernt, wenn ich dies aus heutiger Sicht betrachte.

Erst viele Jahre später, seit 1999 sind dann neue Informationen über das Original-Reiki von Mikao Usui Sensei aus Japan in den Westen gekommen und so einiges wurde in ein anderes Licht gerückt, es stellte sich heraus: Die Handpositionen stammen von dem Arzt Dr. Hayashi, Usui hat sie in dieser Form nie verwendet. Und sogar Hayashi hat nach ein paar Jahren der Praxis diese Positionen wieder fallen gelassen und intuitiv gearbeitet.

So stellte sich für mich dann die Frage: Wie lehre ich das Behandeln in meinen Seminaren zum 1. Reiki-Grad? - Ich zeige meinen Schülern weiterhin die altbekannten Handpositionen, allerdings nicht in der absolutistischen Form der Allianz, sondern lediglich als einen hilfreichen Rahmen für den Anfänger, der diese Behandlungsform auch wieder fallen lassen kann, sobald sich seine Wahrnehmung entwickelt hat und er intuitiv behandeln kann.

Vor ein-zwei Jahren bin ich dann auf Material gestoßen aus dem Jin Shin Jyutsu und aus dem japanischen Heilströmen, auf spezielle Behandlungen und Positionen, die auf dem uralten asiatischen Wissen um die Meridiane beruhen, das sind subtile Energiekanäle im menschlichen Körper. Diese Positionen lassen sich in vereinfachter Form sehr gut mit Reiki kombinieren, ohne ein intensives jahrelanges Studium. Und so habe ich eine Zusammenstellung gefunden von 20 speziellen Handpositionen, die man ganz gezielt und äußerst effektiv anwenden kann, wenn man genau weiß, in welcher Position man welche Heilwirkungen erreichen kann.

Im November des Jahres 2007 ist endlich das Skript für dieses Seminar fertig gestellt worden und so freue ich mich, ein neues spannendes und hilfreiches Seminar im Handauflegen für fortgeschrittene Reiki-Anwender anbieten zu können. Es beinhaltet neben anderem 20 besondere Handpositionen, die gezielt eingesetzt sehr hilfreich sind, und die Heilungsmöglichkeiten einer Reiki-Behandlung wesentlich verbessern. Diese Positionen werden größtenteils von der Ganzkörperbehandlung nach Frau Takata/Hayashi gar nicht abgedeckt. Dieses neue Seminar ist auch ein intensives Lernen, mehr im Stil einer Physiotherapie-Ausbildung, und weit mehr als im Standard-Seminar des 1. Reiki-Grades gelernt werden kann. Es geht darum, die genauen Wirkungen im physischen wie im psychischen bei jeder einzelnen Position zu wissen und gezielt anwenden zu können.

Weitere Themen des Seminars sind besondere Chakrenbehandlungen, die Meridian-Uhr, das Verbinden der Endpunkte der Meridiane etc, aber Schwerpunkt des Seminars sind die 20 Handpositionen und deren spezielle Auswirkungen auf den Körper, auf Organe und Systeme, wie auch auf die Psyche.

Einige werden denken, die Standard-Behandlung wie sie traditionell im 1. Reiki-Grad geübt wird, sei doch völlig ausreichend, sei das A und O, und in diesem Stil wird sie ja auch (leider) in vielen Reiki-Seminaren gelehrt. Nach 20 Jahren täglicher Reiki-Praxis und unendlich vielen Behandlungen, deren Qualität sich in all diesen Jahren dank der Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeiten und auch dank der verstärkten Heilkraft in den Händen ganz wesentlich verbessert hat, bin ich selbst sehr froh, diese speziellen Handpositionen zu kennen und anwenden zu können. So kann ich - in Kombination mit dem intuitiven Behandeln - doch in kürzester Zeit sehr viel mehr Heilung, Entspannung und Lösung bewirken.

Eine Eingebung von oben auf einem Herbstspaziergang hat auch den Namen für die neuen Lichtsegen-Seminare gebracht: ich nenne sie **Dao Reiki**. Jeder mit dem 1. Reiki-Grad kann an dem Seminar Dao Reiki 1 teilnehmen, optimal wäre allerdings auch der 1. Grad des Seichem, aber dies ist kein Muß. Mehr hierzu auf meiner Homepage: [Dao Reiki](#).

Möge all die Heilung geschehen, die du dir wünschst.

## Reiki ist Frieden und Stille

(Aus dem Newsletter #1/2008:) Das noch, das noch, das noch, hektisch läuft das Leben in unserer Welt oftmals ab, und viele kommen kaum noch hinterher. Da trifft Reiki natürlich einen ganz wichtigen Punkt in unserer Zeit, und kann ein sehr wichtiges und oftmals zu kurz gekommenes Bedürfnis befriedigen. Reiki hilft uns, Streß abzubauen, Ruhe zu finden, nach innen zu gehen, uns mal wieder zu fühlen anstatt nur noch im Denken zu sein, und dabei ist Reiki auch so einfach: Einfach zu erlernen und einfach zu praktizieren.

Viele wenden Reiki nur gelegentlich an, um sich ab und zu mal etwas Gutes zu tun, oder weil es ihnen gerade weniger gut geht. Aber wir können Reiki auch als Quelle der Kraft im gesamten Alltag nutzen, um uns, wie Mikao Usui dies mit der Ausrichtung des Geistes nach den Lebensregeln beabsichtigt hatte, bewußt weiter und höher zu entwickeln. Reiki als der Weg zu Glück und Wohlbefinden bedeutet dann, sich um heilsame und segensreiche Inhalte seines eigenen Geistes täglich zu bemühen.

Alle Dinge existieren letztendlich nur im eigenen Geist, nicht der andere ist schuld an unserem Leid, er ist nur der Auslöser, der wichtigste Faktor liegt in uns selbst, wie wir nämlich darauf reagieren. Wie wir mit dem Leben umgehen, ob wir anhaften oder loslassen können, ob wir sehnsüchtig nach mehr begehren oder genügsam zufrieden und dankbar sind mit all dem, was der Tag uns schenkt: Das macht unser Lebensglück aus. Reiki kann uns da sehr viel zeigen und helfen, kann eine Quelle der Kraft sein, um so mehr, wenn wir bewußt unser Denken und Fühlen analysieren und heilsame Inhalte nähren und pflegen.

Das Lebensglück, die Erfüllung unseres Daseins, liegen stets in der eigenen Verantwortung: Wir können uns bemühen, jeden Tag ein Stückchen friedlicher und liebevoller zu werden, gelassener zu bleiben, ein Lächeln zu bewahren anstatt grimmig, hart oder verbissen zu werden. Kein psychischer Zustand, keine Beziehungskrise, keine Arbeitslosigkeit, keine Krankheit, keine Situation ist ewig und von Dauer, alles wandelt sich, entsteht und vergeht wieder. Machen wir uns dies wirklich bewußt und lernen loszulassen, so können wir unser Leben vereinfachen und Gelassenheit und inneren Frieden mehren.

Die Momente der Stille sind dabei so hilfreich: Innehalten, durchatmen, den Gedanken, das Gefühl wahrnehmen und wieder loslassen und die Momente der Stille immer länger werden zu lassen. Diese Stille muß man üben, sie kommt nicht von allein, schon gar nicht in der Großstadtwelt, in der wir heutzutage leben.

Zu Beginn der Reiki-Praxis ist es sinnvoll und sehr gut, sich täglich eine längere Auszeit zu nehmen, um sich Reiki zu geben und nach innen zu spüren. Hinterher sind wir immer etwas entspannter und zufriedener. Langsam kommen wir aus der Hektik heraus und bekommen wieder Verbindung zu uns selbst. Mancherlei Gefühl kommt hoch, das verdrängt worden war, so einiges, was sich an Unerlöstem angesammelt hat, muß erst wieder bewußt gemacht werden. Und in dieser Phase sind innere Widerstände Teil des Weges, sie gehören dazu. Wer dran bleibt, der hat nach einer gewissen Zeit regelmäßiger Praxis einen weniger schweren Rucksack mit sich zu tragen, und erlebt auf ganz natürliche Art und Weise den Alltag entspannter und erfüllter.

Ist die Ruhe wieder im Innern eingekehrt, eine Sammlung und Achtsamkeit gefunden, so ist es an der Zeit, seinen Geist wachsam in allen Alltagssituationen zu beobachten und sich bewußt um eine positive Wandlung im Denken und im Fühlen zu bemühen. Dann ist jede Situation eine Chance, Reiki umzusetzen. Im allerersten Moment kann ich mich entscheiden, gar nicht erst ärgerlich zu werden. Erkenne ich Ängste, Hoffnungen, Sorgen und Zweifel als Feinde meines inneren Friedens, so kann ich sie sofort wieder aus dem Kopf verschwinden lassen, bevor sie sich festgesetzt haben oder gar zu einer Gewohnheit geworden sind. Jeden Gedanken, jedes Gefühl kann man bewußt wahrnehmen und sogleich wieder loslassen, ohne daß eine Identifikation damit entsteht. So bewahrt man sich die innere Freiheit, Gelassenheit und auch Souveränität.

Aus dieser Stille heraus ist Bewußtheit im Alltag vorhanden. Wenn etwas weniger heilsam im Denken oder Fühlen war, so muß man sich nicht dafür runtermachen, sich ständig bewerten oder gar mit anderen vergleichen: Man macht sich das, was weniger stimmig war, bewußt und nimmt sich einfach vor, es beim nächsten Mal halt besser zu machen. So bleibt man in einem positiven und konstruktiven Geisteszustand. Dies ist der einzige Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl, das unabhängig von inneren und äußeren Faktoren des neurotischen Scheins zu bestehen vermag.

Und so sieht dann dieselbe Welt, in der wir zehn Jahre zuvor noch ständigem Streß, Ängsten, Sorgen und Zweifeln, ständigen Konflikten ausgesetzt waren, viel viel schöner aus, auch wenn es eigentlich ja immer noch dieselbe Welt ist. Es gibt die äußere Welt und es gibt die innere Welt. Beides ist relativ und in stetiger Wandlung begriffen. Ob man das Leben als Freude oder als Last empfindet, hängt stark von der inneren Einstellung ab. Reiki kann uns ein Leben lang als Quelle der Kraft, als Licht und als Segen dienen, und so eine große Hilfe sein, positive Inhalte im Denken und Fühlen zu mehren und die Macht unheilvoller Muster in uns zu verringern. Gestützt von Reiki kann jeder Moment im Alltag bewußt genutzt werden, um das Licht zu mehren, in uns und so auch in anderen.

*Mögen alle Wesen glücklich sein,*

*euer Einar Stier.*

## Das Mentalsymbol im 2. Reiki-Grad

(Aus dem Newsletter #2/2008:) Seit über 20 Jahren arbeite ich in Behandlungen mit dem 2. Reiki-Grad, seit über 10 Jahren lehre ich selbst den 2. Grad und fast genauso lange kommen Reiki-Meister aus allen Traditionen zur Fortbildung zu mir. So darf ich wohl sagen, daß ich einen kleinen Eindruck darüber gewonnen habe, wie umfassend oder mangelhaft die Ausbildungen im 2. Reiki-Grad in Deutschland sind. Und es erstaunte mich immer wieder, wie wenig dem Mentalsymbol Beachtung geschenkt worden war in den Seminaren zum 2. Reiki-Grad. Dabei ist es ein ganz wesentlicher Bestandteil und hat - wenn richtig angewandt - großes Heilungspotential. Deshalb versuche ich in diesem Artikel ein wenig die Möglichkeiten des Mentalsymbols zu beleuchten, in der Hoffnung, daß dies dem einen oder anderen hilfreiche Aufschlüsse gibt im Anwenden wie auch im Lehren.

Der Name Mentalsymbol für das SHK sagt schon aus, daß wir hiermit auf der mentalen Ebene heilsam wirken. Doch was genau ist damit gemeint? Ursprünglich bei Usui Sensei wurde es das "Heilen von Gewohnheiten" genannt. Dies zu verstehen, muß ich ein wenig ausholen und buddhistische Erkenntnis von Wesen und Funktionsweise des menschlichen Geistes erläutern:

Das reine Wesen des menschlichen Geistes ist leer und offen wie der Himmel, in meditativem Zustand ziehen die Gedanken und Emotionen vorüber wie die Wolken am Himmel, ohne daß sich der Himmel dabei gestört fühlen würde. Der weltliche Geist hingegen ist gefangen in den Wolken, gefangen in Begierden und Abneigungen und unwissend über seinen wahren Ursprung, den klaren Himmel. So ist alles gewohnheitsmäßige Denken und Fühlen,

alles Identifizieren, jegliche Erwartung oder Befürchtung, sind Angst und Hoffnung doch immer nur so real wie wir selbst ihnen Macht geben über unseren Geist. Und so ist unser Denken, unser Fühlen nichts als eine Gewohnheit, sie besitzen keine absolut objektive Realität, - auch wenn wir oftmals im Alltag so agieren, - und somit läßt sich jede Denkweise, jede Konditionierung auch ändern. Ich kann mich ärgern oder in Geduld üben. Ich kann gleichgültig und abweisend oder liebevoll und mitfühlend auf jede mitmenschliche Situation reagieren. Ich kann selbstgerecht und stolz, launisch und anmaßend daherkommen oder mich im Umgang mit dem Nächsten in Demut und Bescheidenheit üben. Gerade im alltäglichen Umgang mit der eigenen Familie oder dem Partner wird wenig auf die Verletzbarkeit des anderen geachtet und es mangelt an gegenseitiger Achtung und Wertschätzung. Doch es sind nichts als Gewohnheiten, Konditionierungen, nach deren Muster wir unfreiwillig in zwanghafter Art und Weise funktionieren und wir tun uns schwer, in angespannten Situationen einmal anders zu sein, anders zu denken oder weniger ichbezogen emotional zu reagieren.

Und da kommt die Heilkraft des Mentalsymbols ins Spiel. Seine Kraft dringt tief ins Unterbewußtsein ein und kann von dort aus Veränderungen im Geist initiieren, die nach einer Weile auch in schwierigeren Lebenssituationen greifen und stabil sind. Reines Nachdenken mag uns oft dazu führen, die eine oder andere Denkweise oder Emotion ändern zu wollen, doch die Macht der Gewohnheit läßt uns immer wieder in die alten Muster zurückfallen. Schnell ist der Geist abgelenkt im Außen, die Achtsamkeit nach innen wieder verloren, und schon sind wir wieder in alte Muster verstrickt, eine endlose Zwickmühle, der wir weder mit Ablenkungen noch mit Selbstrechtfertigungen oder Rationalisierungen wirklich entfliehen können. Mit dem Mentalsymbol haben wir da ein sehr effektives und hilfreiches Werkzeug, alte Konditionierungen endgültig zu lösen und neue heilsamere zu etablieren.

Doch nun zur praktischen Anwendung: Wie wird die Heilkraft des SHK richtig genutzt?

Klar, einfach und sehr eindringlich ist die Methode aus dem ursprünglichen japanischen Reiki, wie Usui Sensei sie selbst gelehrt und praktiziert haben soll. Man sitzt aufrecht und ist klar und frei von jeglicher Ablenkung im Geiste. Ohne diese Achtsamkeit und einsgerichtete Aufmerksamkeit auf diese Praxis des Heilens von Gewohnheiten allerdings funktioniert diese Technik kaum, Voraussetzung ist also die Fähigkeit, den eigenen Geist auf einem Punkt zu halten. Das Hara ist die Mitte unseres Wesens, von dort aus geschieht alles. Und so liegt eine Hand vor dem Hara, die andere Hand auf der Stirn. Das Mentalsymbol wird in die Hand auf der Stirn eingegeben, und in diese Hand gebe ich auch die Vorstellung der gewünschten erlösten Denk- und Seinsweise ein. Ist die Hand auf der Stirn auf diese Weise programmiert und aufgeladen, lege ich sie dann auf die andere Hand auf das Hara und lasse die Energie vom Hara aus in meinem Körper und auf allen Ebenen einwirken. Auch dabei bin ich frei von Ablenkung, still und klar.

Im westlichen Reiki werden andere Techniken der Mentalbehandlung gelehrt zur Eigenbehandlung, für die Behandlung anderer sowie zur Fernbehandlung. Das Mentalsymbol und das Kraftsymbol werden in den meisten Fällen oben auf dem Kopf in das Kronenchakra gezeichnet, die Hände werden aufgelegt, und der Name des Empfängers dreimal gesagt; und dann wird die Affirmation für eine kurze Weile konzentriert eingegeben, danach bleiben die Hände auf dem Kopf und lassen die Affirmation weiter einwirken.

Soweit ist dies eine ganz einfache Technik. Beim Eingeben der Affirmation allerdings sollte man bestimmte Regeln beachten, damit es auch tatsächlich wirksam und heilsam beim Empfänger ankommt. Eine Affirmation muß immer ausschließlich positiv formuliert sein, und sollte kurz und prägnant sein. Was im Unterbewußtsein ankommt, ist aber auch immer das gesamte Bild, die gefühlte Vorstellung, die eingegeben wird! Während wir den Satz der Affirmation aufsagen, müssen auch das Bild und das Gefühl dabei rein positiv und erlöst sein, denn dies wirkt noch viel mehr als die Worte, die wir aufsagen.

Wenn jemand eingibt: "Ich bin geduldig und liebevoll in der Pflege der Schwiegermutter", dabei aber eigentlich fühlt: "Oh Gott, die Arme, nun muß sie auch noch die Schwiegermutter pflegen", kommt letzteres an und macht eher deprimiert als glücklich. Wir müssen also sehr darauf achten, daß auch die emotionale Energie und das vorgestellte Bild während des Eingebens erlöst und rein positiv sind. Die emotionale Energie wirkt mehr noch als die gedachte Energie auf den Empfänger. So wir dies wissen und entsprechend nutzen, ist die Mentalbehandlung sehr kraftvoll und kann viele alte Gewohnheiten in neue erlöste umwandeln. Es sollte also nicht nur ein Satz heruntergesagt werden, sondern eine intensiv gefühlte (!) Vorstellung in Verbindung mit dem Satz eingegeben werden. Dann ist eine solche Mentalbehandlung sehr wirkungsvoll und segensreich.

Meist ist eine ganze Reihe von Mentalbehandlungen mit ein und derselben Affirmation zu empfehlen an auf einander folgenden Tagen, möglichst auch morgens, mittags und abends, damit sich auch tiefsitzende Gewohnheiten ändern lassen. Ich empfehle meinen Schülern des 2. Reiki-Grades auch immer ein Buch über Affirmationen von Louise L. Hay: "[Heile deinen Körper](#)". Körperbereiche und Krankheitsbilder werden in diesem kleinen Büchlein psychosomatisch den falschen unerlösten Denkweisen zugeordnet und Vorschläge gegeben für entsprechende positive Affirmationen. Hilfreich und aufschlußreich für den professionellen Behandler ist auch die Zuordnung der einzelnen Wirbel zu Körperzonen und Denkweisen.

Nach einer Mentalbehandlung ist es sinnvoll, darüber Schweigen zu bewahren, um so gar nicht erst störende Gedanken anderer auf diesen Heilungsprozeß zu ziehen. Wie so oft bei geistigen Übungen ist aller Anfang auch leicht durch äußere Einflüsse des Zweifels Dritter gefährdet, die Gedanken anderer können sich störend auf die

eigene Entwicklung auswirken. Dies ist der Grund für die Geheimhaltung, daß man über derlei Dinge wie Mentalsymbol oder auch bestimmte buddhistische Belehrungen und schon gar Einweihungserfahrungen Schweigen bewahrt und darüber nicht mit Fernerstehenden redet.

Nach Jahren der Übung ist der Glaube an das Lichtvolle viele Male durch Erfahrung bestätigt worden, ein kraftvolle Verbindung auf der inneren Ebene zu der geistigen Welt hergestellt worden, und dann sind wir auch so gefestigt, daß Gedanken anderer uns nicht mehr wanken lassen können. In diesem Sinne: Möge sich deine Herzensverbindung zum Licht jeden Tag ein wenig mehr festigen und intensivieren,

möge all die Heilung geschehen, die du erwünschst, gemäß dem Plan der Seele.

## Täglich praktizieren für eine bessere Welt

(Aus dem Newsletter #2/2008:) S. H. Dalai Lama ist eine Verkörperung von Avalokiteshvara, vom Buddha des unendlichen, vollkommenen Mitgefühls. Einzig und allein aus reinem, selbstlosen Mitgefühl heraus mit allen leidenden Wesen ist der Dalai Lama unermüdlich in seinem Streben, allen Wesen bestmöglichst zu helfen. Die Ausstrahlung eines derart vollendeten Heiligen läßt wohl niemand unberührt.

Gegen Ende der Veranstaltung im Mai 2008 in Nottingham wurde dem Dalai Lama folgende Frage aus dem Publikum gestellt: "S. H. war so gütig zu uns, wie können wir etwas für Ihn tun?" Und seine Antwort war direkt und klar: "Praktiziere aufrichtig! Werde harmonischer und erschaffe dadurch eine bessere Welt."

Dies zeigt Parallelen zu den Reiki Lebensregeln und läßt sich genauso auf unsere tägliche Reiki-Praxis anwenden. Genau darum geht es bei allen spirituellen Traditionen, dies ist die Essenz der Suche nach dem Höheren und nach einem Lebenssinn: Zähme deinen eigenen Geist, entwickle ein gutes Herz und mache so die Welt ein Stückchen liebevoller.

Herzengüte entwickeln, das ist es, worum es wirklich geht. Und das ist vielleicht auch das einzige, was unsere Welt tatsächlich besser und schöner machen kann, im Innern wie im Außen. Im New Age wird teilweise für 2012 ein Mensch vorhergesagt, der fast fliegen kann, ungläubliche Fähigkeiten der Hellsichtigkeit etc hat, eine höhere Spezies mit erweiterten magischen und psychischen Eigenschaften. Dabei wird oft übersehen, daß diese Eigenschaften nur ein Nebeneffekt, und wenn sich das Ich damit identifiziert, sogar ein Hindernis auf dem Pfad der Höherentwicklung sind, denn die Essenz ist seit anfangslosen Zeiten immer dieselbe: Herzengüte entwickeln durch Selbstmeisterung, Hingabe und Läuterung. Das Ergebnis ist völlig unspektakulär und offenbart sich gerade durch seine Einfachheit.

Was bedeutet dies? Den anderen wichtiger zu nehmen als sich selbst, Demut und Bescheidenheit zu lernen, die eigene Anhaftung und Abwehr zu verringern, mitfühlender und liebevoller im Umgang mit allen zu sein, egal, wie sie sich uns gegenüber verhalten. Die heilige Mutter Meera sagt: "Werde jeden Tag etwas liebevoller und friedlicher."

Doch wie können wir dies im Alltag umsetzen? Dazu müssen wir uns erst einmal motivieren: Warum habe ich mit Reiki angefangen? Was suche ich? Welches Glück möchte ich im Leben erfahren? Was hat wirklich Bedeutung in meinem Leben? Und da wird schnell klar, daß wir einerseits ein Auf und Ab im äußeren Leben haben, das sich nur begrenzt kontrollieren läßt, letztendlich aber die innere Verfassung darüber entscheidet, ob wir mit dem, was ist und was nicht ist, zufrieden und glücklich sind oder nicht. So erkennen wir, wie hilfreich und bedeutsam die tägliche Reiki-Praxis ist.

Natürlich ist es auch völlig okay, wenn man sich nur gelegentlich mal Reiki gibt, wenn gerade etwas weh tut, man sich elend fühlt oder nur mal ein bißchen entspannen will. Als Reiki-Meister gebe ich meinen Schülern hier keine Regeln oder Vorschriften, sondern appelliere an die Eigenverantwortlichkeit für das eigene Lebensglück. Aber eine Entwicklung in Richtung Herzengüte und vermehrtem Wohlbefinden und Glück im Leben braucht mehr Anstrengung und ein möglichst regelmäßiges Reiki, insbesondere an Tagen, wo wir nicht so recht mögen und die Ablenkung vorziehen.

Die Einweihung in Reiki ist ein großes Geschenk des Himmels, es wird uns so einfach gemacht: Sich hinlegen, die Hände auflegen, sich entspannen und wohlfühlen, einfach geschehen lassen, loslassen. Und hinterher sind wir in einer liebevolleren und friedvolleren Verfassung. Das geschieht ganz von allein. Aber wir können natürlich auch mehr tun und uns immer wieder im Alltag an den Lebensregeln ausrichten, Reiki dabei als Kraftquelle für den eigenen Prozeß der Höherentwicklung nutzen. Aller Anfang ist schwer, aber wenn ich einige Male Geduld an Stelle von Ärger bewußt geübt habe, wird auch dies zu einer Gewohnheit. Wenn ich mir klar mache, was für einen wunderschönen göttlichen Segen ich durch die Reiki-Einweihung empfangen habe, bleibe ich in der Demut und Dankbarkeit, und so kann immer mehr Segen geschehen. Und in Zeiten wo ich hadere, erkenne ich den Wert von Aufrichtigkeit mir selbst gegenüber, nur so komme ich weiter auf dem Weg.

Und Reiki hilft uns so viel, innere Ruhe und ein warmes, gütiges Herz zu nähren, auf daß wir Liebe und Mitgefühl im Herzen empfinden können und sich dies auch in all unseren Begegnungen heilsam auswirkt. Das wiederum kommt auch zurück und stärkt uns. Nach 10 Jahren sieht unser Leben dann ganz anders aus, im Innern wie auch im Außen beginnt das Licht der Seele zu leuchten. Daran würde dann auch S. H. Dalai Lama seine Freude haben ...

*Mögen alle Wesen glücklich sein, euer Einar Stier.*

## Die Handpositionen im Reiki

(Aus dem Newsletter #1/2009:) Mein allererstes Reiki Seminar war Anfang Mai 1987 im Kleinwalsertal mit Ulla Oberkersch, Schülerin von Phyllis Lei Furumoto und Reiki Lehrerin der ersten Generation der Reiki Alliance, dem sogenannten "traditionellen Original Usui Reiki", in Deutschland. Stundenlang haben wir im 1. Grad bestimmte, klar festgelegte Handpositionen gelernt und geübt, die Reiki Ganzkörperbehandlung. Auch ungefähr 15 Jahre später bei einer Veranstaltung in Hamburg mit Phyllis Furumoto und Paul Mitchell wurde allen Reikianern eindrucklich nahegelegt, jeden Tag an sich selbst all diese Positionen exakt zu praktizieren.

1987 dachte ich, ja, so muß das sein, und nicht anders habe ich auch die ersten Jahre mich selbst und andere behandelt. 15 Jahre später kann ich nur noch den Kopf schütteln und mir denken, so ein Quatsch, so ein "Kindergarten"-Reiki. Nun, das ist ziemlich direkt und provokativ und sollte bitte nicht persönlich genommen werden. Und es bedarf einer Erklärung, warum ich mittlerweile die traditionelle Praxis der Ganzkörperbehandlung im Westen mit ihren Handpositionen nur noch dem Anfänger lehre und selbst überhaupt nicht mehr praktiziere. Im Folgenden möchte ich dies erläutern.

Zunächst ein kurzer geschichtlicher Abriss: Seit 1999 haben wir erfahren, daß es Reiki doch noch in Japan gibt, und daß Mikao Usui seine Schüler von Anfang an angeregt hat, intuitiv in der Behandlung zu sein und entweder die Hände komplett von Reiki führen zu lassen, oder die Hände zu nutzen, um energetische Störungen im menschlichen Energiefeld auszumachen und daraufhin gezielt zu behandeln. Hayashi als ehemaliger Arzt hat zunächst einmal Positionsabfolgen für bestimmte Krankheitsbilder entwickelt, diese aber in späteren Jahren wieder fallengelassen und statt dessen ebenfalls nur noch rein intuitiv gearbeitet. Frau Takata hat Handpositionen bei ihren Reiki Behandlungen in Tokio kennengelernt, diese mit in den Westen gebracht, und entweder sie selbst oder ihre Enkelin Furumoto haben diese Behandlungsabfolge dann zum Absoluten erklärt.

Von Suzuki San, die 12 Jahre bei Usui dabei gewesen ist, im Gegensatz zu Hayashi, der nur die letzten 9 Monate von Usui miterlebt hat, wissen wir mehr: Usui hat intuitiv gearbeitet, viel auch zusätzlich rein mental, also ohne direkte Berührung. Er hat seine Schüler von Anfang an gelehrt, intuitiv arbeiten zu können, Energiefelder im Körper unterscheiden zu lernen. Und diese Fähigkeit wurde auch besonders unterstützt und gefördert durch die regelmäßigen Reijus, die ursprüngliche Form der Einweihung, die Usui seinen Schülern immer wieder gegeben hat, und die sich doch sehr unterscheidet von der westlichen Form der Einweihung in Reiki.

Eine spezielle Form der Behandlung, die aber für den Anfänger eher ungeeignet ist, wurde tatsächlich laut Suzuki San von Usui Sensei angewandt. Und diese finde ich magisch, sie ist unglaublich wirkungsvoll: Ohne den Körper überhaupt zu berühren, werden alle Meridiane, alle Zonen, alle Organe, alle Systeme, alle Ebenen des Menschen über nur 5 imaginierte Kopfpositionen behandelt. Verbunden mit dem Segen des heilenden Buddhas Binzuru sind es 5 Mudras, die man sich am Kopf des Empfängers vorstellt und darüber gezielt alle 12 Meridiane im Körper behandelt. Wenn meine Informationen über Reiki in Japan zu Usui's Zeit stimmen, ist dies die einzige Original Reiki Behandlungsform, mal abgesehen von dem rein intuitiven Behandeln. Sie ist wesentlich schwieriger anzuwenden als die westliche Ganzkörperbehandlung, geht aber auch viel tiefer und ist umfassender. Ihre Heilwirkung verblüfft mich immer wieder aufs Neue. Und so trainiert man dann auch die Fähigkeit, die Meridiane im Körper direkt sehen zu können und daraufhin gezielt in gestörten Bereichen eines Meridians Energien zu platzieren. Diese Art der Behandlung setzt allerdings psychische und mentale Fähigkeiten voraus, um entsprechend wirkungsvoll sein zu können.

So wird dem Leser wohl auch schon klar, warum ich nicht mehr ein Leben lang die Handpositionen meines allerersten Reiki Seminars anwende. Doch mein Weg hat mich noch weiter geführt zu anderen Lehrern und zu anderen Traditionen. Im Weiteren möchte ich nun darstellen, wie ich selbst in den Lichtseggen Seminaren das Behandeln mit und ohne Positionen lehre. Möge es eine Inspiration sein für alle Reikianer und eine Anregung, doch noch mehr zu lernen als das, was traditionell im westlichen Reiki im 1. Grad gelehrt wird.

Nach wie vor lehre ich die Ganzkörperbehandlung mit festgelegten Handpositionen in jedem Seminar zum 1. Grad des Reiki, denn es ist für den Anfänger, der noch keine Wahrnehmung der Energien hat, durchaus nützlich, einen so klaren festen Rahmen zu haben. Ich sage aber auch gleich immer dazu: "Wenn du eine Position vergessen hast, macht nichts. Wenn die Hände länger als 3 oder 5 Minuten liegen bleiben wollen, mache das. Und wenn du intuitive Wahrnehmungen hast, folge ihnen und beschränke dich dann nicht mehr auf die einmal gelernte Abfolge, sondern lerne, diese Intuition richtig zu verwenden und ihr zu folgen." Ich überlasse es dem Schüler, ob er sich dann auf die gelernte Ganzkörperbehandlung stützt oder lieber intuitiv behandelt. Mancher ist überfordert, wenn er, wie dies mittlerweile auch gelegentlich gelehrt wird, gleich von Anfang an rein intuitiv behandeln soll, die Wahrnehmung hierfür entwickelt sich erst mit der Zeit. Manche Reiki Lehrer wiederum haben - auch in Buchform - die bekannten Handpositionen bestimmten Wirkungen auf der körperlichen und der psychischen Ebene zugeordnet, die hier aufgeführten Positionen halte ich persönlich aber oftmals für wenig effektiv.

Von Hannah Kroeger lernte ich spezielle Positionen, die höchst effektiv sind, und gezielt für die Nerven oder die Lymphe oder für Herz und Kreislauf, zum Klären im Mentalen und zum Lösen von Emotionen, etc etc eingesetzt werden. Einfache und klar thematisierte Handpositionen, die jeder anwenden kann, basierend auf dem Wissen um

die Meridiane. Und so wurde dies ein Teil des Lehrstoffs im Lichtsegen-Seminar Seichem 1. Grad, das für jeden mit dem 1. Reiki Grad offen ist.

Für das professionelle Behandeln habe ich vor wenigen Jahren einen weiteren Schatz entdeckt: Behandlungs-Punkte auf den Meridianen, wie sie im japanischen Heilströmen und im Jin Shin Jyutsu angewandt werden. Dies ist der wesentliche Lehrstoff des Seminars Dao Reiki 1. Hier muß der Schüler wie bei einer Ausbildung zum Physiotherapeuten einiges lernen zu der jeweiligen Position und auch in einer Behandlung erkennen können, welche der 18 Positionen die Eine ist, die der Klient gerade braucht. Dann läßt sich sehr effektiv damit arbeiten und eine oder zwei dieser Handpositionen erreichen mehr als mehrere Ganzkörperbehandlungen nach dem klassischen traditionellen westlichen Reiki-System.

Ich bin glücklich darüber, daß ich in den 20 Jahren meines Reiki Wege gefunden habe, das Behandeln effektiver zu gestalten. Es ist nun eine Mischung aus dem Wissen um bestimmte effektive Handpositionen und reiner Intuition geworden. Gerne gebe ich dieses Wissen weiter in den beiden genannten Lichtsegen-Seminaren, einzige Voraussetzung für beides ist der 1. Grad des Reiki, egal ob in der westlichen oder der östlichen Form. Die traditionelle Ganzkörperbehandlung des westlichen Reiki lehre ich ganz am Anfang als hilfreichen Einstieg, da finde ich diese Form durchaus angebracht. Aber es gibt auch noch mehr...

Möge all die Heilung geschehen, die du erwünschst, gemäß dem Plan der Seele.

### Wunschlos glücklich? Reiki zeigt uns wie.

(Aus dem Newsletter #1/2009:) Manche Reiki Schüler waren zu Beginn ihres ersten Reiki Seminars eher skeptisch, doch am Ende hatte jeder eine innere Erfahrung gemacht und erlebt, daß Reiki gut tut. Jedenfalls ist mir nur ein einziger Fall aus meinen fast 15 Jahren mit unendlich vielen Reiki Einweihungen bekannt, wo der zweifelnde Geist so übermächtig war, daß außer der eigenen Neurose wieder nichts erlebt worden war.

Die Unterschiede, wie Reiki wirkt und erlebt wird, sind allerdings groß, der eine kann sich sehr gut entspannen und ganz schnell fallenlassen, der andere tut sich zunächst schwer damit. Auch bei ein und derselben Person wird Reiki jedesmal anders und neu erlebt. Und so brauchen wir Geduld, dann wird es immer leichter und der Zustand im Alltag immer entspannter und lichtvoller. Aber nur dann, wenn der Reiki Schüler einen Weg findet, Reiki in seinen Alltag zu integrieren und regelmäßig Reiki zu praktizieren, nur dann stellt sich eine positive Wandlung im inneren und im äußeren Leben ein. Die Augen beginnen zu leuchten und bekommen Tiefe, die Tiefe der Seele.

Wer ernsthaft Reiki praktiziert, wird Jahr um Jahr Fortschritte machen, es ist ein Wachstumsprozeß, an dem alle Ebenen des menschlichen Wesens Anteil haben. Und gelegentlich gibt es dann besonders tiefe und gelöste Zustände, aus denen man nie wieder auftauchen will. Doch das ist nicht möglich, möglich ist aber, sich der Qualität dieses Zustands bewußt zu werden und ihn im weiteren Leben gezielt anzustreben als die Wahrheit, als das Licht, als die Essenz des Seins, oder wie Usui es in der Einleitung zu den Reiki Lebensregeln definierte: Als der Pfad zu Glück und Wohlbefinden, was eine klassische Umschreibung des buddhistischen Pfades ist, der Befreiung aus allen Leiden und der Verwirklichung des Erleuchtungsgeistes.

Viele Reikianer haben schon einmal ein solches kleines Satori erlebt, doch die Bedeutung ist ihnen in dem Moment gar nicht klar geworden. In tiefer Entspannung fallen alle Sorgen, alle Ängste weg, gibt es nichts, worüber man sich ärgern könnte, ist Liebe im Herzen für alle da und auch Dankbarkeit. Das IST die Wahrheit: kein Ego mehr, kein Habenwollen oder Wegdrängen, alles ist okay, so wie es ist. Auch die Unterscheidung zwischen Ich und Du löst sich auf, und wir erleben die Einheit.

Viele haben solche Zustände im Reiki erlebt, und doch gingen sie wieder unter, sobald die Behandlung zu Ende war und das diskursive Denken wieder die Oberhand gewonnen hatte. Schade eigentlich, denn wir könnten so viel daraus lernen. Es ist möglich, bedingungslos glücklich zu sein, im Innern so zu Hause zu sein, daß man nicht mehr im Außen etwas sucht. Es ist ein Zustand der Begierdelosigkeit, eine Erfahrung von wunschlosem Glücklichein.

In der buddhistischen Lehre wird von Dukha gesprochen, was so viel bedeutet wie nicht erfüllt, unbefriedigt sein. Alles wertende Denken, alles Wünschen schafft eine Spannung. Und so leben wir letztendlich unser ganzes Leben lang in einem Zustand von Dukha, von Nicht-Erfülltsein. Alles Wünschen schafft Spannung und Rastlosigkeit. In der tiefen Entspannung, die Reiki uns manchmal schenkt, kommen wir in diesen Zustand der Wunschlosigkeit, das äußere Leben ist immer noch dasselbe, und doch kann es unseren inneren Frieden nicht mehr stören.

Man erlebt einen so tiefen Frieden im Reiki, alles löst sich auf und fällt von einem ab, warum nur fängt man dann hinterher wieder an, sich so viel Streß zu machen? Reiki zeigt den Weg zum Glück, zum inneren Glück im Herzen. Da muß nichts mehr gewünscht, erhofft oder befürchtet werden, es gibt nur noch das reine Sein, das Sein im Hier und Jetzt, in der Einheit.

Jede tiefe Entspannung im Reiki kann uns zeigen, daß es einen anderen Weg zu Glück und Wohlbefinden gibt, zum wunschlos Glücklichein. Gut, wenn man sich dies immer wieder bewußt macht und den eigenen Geist danach

ausrichtet, dann können sich Jahr für Jahr noch höhere erleuchtete Erfahrungen des Seins einstellen, in einer Vollkommenheit, die man sich jetzt noch gar nicht vorstellen kann. Es liegt immer an uns selbst, ob wir dieses innere Glück im Herzen oder die Welt äußerer Wünsche anstreben, Reiki zeigt uns den Weg nach innen.

*Mögen alle Wesen glücklich sein,  
euer Einar Stier.*

## Reiki - der Pfad zu Glück und Wohlbefinden

(Aus dem Newsletter #2/2009:) Eine Reiki-Behandlung ist wohltuend und sehr angenehm entspannend, ganz einfach anzuwenden, ohne daß man irgendwas falsch machen könnte und ohne daß man jahrelang trainieren müßte. Und so ist es ja auch schon in der heutigen hektischen Zeit sehr hilfreich, auf diese Art und Weise Streß abbauen zu können und wieder ein wenig zur Ruhe zu kommen. Traditionell werden im Seminar des 1. Reiki-Grades verschiedene Möglichkeiten des Handauflegens gelehrt, um sich selbst und andere mit Reiki behandeln zu können. Darüber hinaus gehören auch immer die Reiki-Lebensregeln dazu als wesentlicher Bestandteil der täglichen Reiki-Praxis.

Damit ist das Potential des Reiki aber noch lange nicht erreicht, in der Einleitung zu den Reiki-Lebensregeln heißt es: Reiki ist der „Pfad zu Glück und Wohlbefinden“. Es ist wohl kein Zufall, daß gerade diese Formulierung vom Begründer Mikao Usui gewählt wurde, der „Pfad zu Glück und Wohlbefinden“ ist eine klassische Umschreibung des buddhistischen Pfades, des Weges zur Befreiung aus allen Leiden und des Strebens nach Erleuchtung.

Und so können wir uns für die Praxis des Reiki auch einige ganz grundlegende Regeln buddhistischer Lebensführung und Denkweise heranziehen, ohne gleich die Religion wechseln zu müssen und Zuflucht zum Buddhismus zu nehmen. Die Lehre des Buddha zeigt uns die Gesetzmäßigkeiten auf, nach denen wahres Wohlbefinden und wahres Lebensglück zu erlangen sind, nach denen unser Wesen, das primär Geist ist, funktioniert. Je besser wir verstehen, wie unser Geist arbeitet und so unser Schicksal formt, um so besser können wir uns bewußt mit Reiki entwickeln.

Das Streben nach Glück ist universell, alle Lebewesen haben dies miteinander gemeinsam und wünschen sich dies. Für den intelligenten Homo Sapiens ist ein dauerhaftes und stabiles Glück weniger im Äußeren zu finden als im eigenen Geiste, genau darauf weisen uns die Reiki-Lebensregeln hin.

Reiki als unsere universelle Kraftquelle können wir noch besser im Alltagsleben nutzen, wenn wir uns klar machen, wie unser Geist funktioniert, und daraufhin den eigenen Geist schulen, um uns positive Einstellungen anzugewöhnen, die hilfreich und heilsam sind. Hierzu gebe ich immer wieder Hinweise und Anleitungen in dem Lichtsegen-Newsletter wie auch in den Reiki-Seminaren, denn derlei Inhalte werden nur durch Wiederholung und Verinnerlichung dazu führen, daß sich unser Wesen danach richtet und daß sich die Lebensqualität daraufhin tatsächlich zum Positiven wandelt.

Erst wenn man sich der Phänomene bewußt wird, die in der eigenen Psyche wirken, kann man sie auch transformieren und einen lichtvolleren und liebevolleren Weg einschlagen. Die inneren Störenfriede, die emotionalen und mentalen Zwänge können durch liebevollen, konstruktiven Umgang mit dem eigenen Wesen nach und nach geläutert werden, bis sie ihre Macht über uns verlieren.

Grundlegende Bedeutung hat hierbei unser Selbstbild, meist ein neurotisches Element, das das eigene Ich immer an erster Stelle in seiner Aufmerksamkeit hat, und sich entweder aus dieser Ichbezogenheit heraus größer macht und wichtiger, verbunden mit einer realitätsfremden und unbelehrbaren Selbstgerechtigkeit, oder sich kleiner und minderwertiger macht, was sich bis hin zu Selbstmitleid und dem Spiel vom Armen Ich steigern läßt. Beide neurotische Komponenten unseres Geistes müssen zunächst einmal überhaupt erkannt und dann auf geschickte Art und Weise überwunden werden. Doch wie???

Reiki lehrt uns das Loslassen: Wenn ich diesen Gedankengängen der Ichbezogenheit nicht weiter folge, sondern sie entspannt wieder weiterziehen lasse, dann stellen sich Ruhe und damit verbunden Klarheit ein. Dann kann ich mich als groß und als klein erleben, ohne daß sich mein Selbstwertgefühl dabei ändert. Dann wird all die Aufmerksamkeit nicht mehr dazu verwendet, mich selbst größer oder kleiner zu machen, sondern ich kann beginnen, konstruktiv eine Verbindung zu mir selbst aufzunehmen, an deren Ende ich mich selbst gar nicht mehr so wichtig nehme, sondern erkannt habe, daß das eigene Wohlbefinden davon abhängt, wie weit ich liebevoll zu anderen im Herzen bin und mich deren Glück mehr interessiert als das eigene.

Wieviel Streß gibt es jeden Tag um dieses Selbstbild? Wie sehr bin ich gefangen im Stolz oder in kompensierenden oder rationalisierenden Denkmustern, und kann so schnell meine Gelassenheit verlieren? Wie oft hat sich das Selbstbild schon gewandelt, alles erschien großartig, wenn es ein guter Tag war, oder fürchterlich, wenn meine Scheinheiligkeit mal etwas gelitten hat? So viel dreht sich nur um das eigene Selbstbild, das sich letztendlich als eine reine Einbildung entpuppt, die aber doch oft schwer zu durchschauen ist.

All diese Projektionen und Fixierungen, der Buddha nennt dies Geistesgifte, stammen aus den Mustern von Angst und Hoffnung, aus dem Habenwollen oder der Abwehr. Ich kann mir jede einzelne Reaktion in meinem Wesen

bewußt machen und versuchen sie zu durchschauen, meine Aufmerksamkeit also nach innen richten anstatt nach außen: Wieviel wahres Glück und Wohlbefinden schenkt mir diese gewohnheitsmäßige Reaktion wirklich?

Von großer Bedeutung ist bei dieser Selbsterfahrung, daß wir mit uns selbst liebevoll umgehen, das wir lernen, uns selbst ein guter „Reiki“-Freund zu sein: Okay, das war nicht gut, morgen machen wir es besser. Und dann auch wieder loslassen. So bleibe ich auf einem konstruktiven Niveau mit mir selbst. So finde ich einen weisen und liebevollen Umgang mit dem Ich, und das fühlt sich dann auch viel schöner an, als sich ständig größer oder kleiner zu machen, oder sich gar in Schuldkomplexen oder vernichtenden Gedanken aus Selbstablehnung zu ergehen.

Aufmerksamkeit nach innen macht uns klar, wie schnell wir nach etwas greifen wollen, was eine Annehmlichkeit verspricht, oder etwas abwehren, was der Ichbezogenheit gegen den Strich geht. So leben wir in ständigem Wechsel aus Angst und Hoffnung. Der Pfad des Reiki hingegen kann uns zeigen, wie schön es ist, liebevoll, dankbar und gelassen zu sein, einfach indem wir die Dinge so sein zu lassen, wie sie sind. Das ist eine große Kunst, wenn wir dies vollkommen verinnerlicht haben, sind wir erleuchtet und aus allen Leiden befreit.

Je mehr man sich mit der Bedeutung der Reiki-Lebensregeln für die tägliche Reiki-Praxis auseinandersetzt, um so mehr wird auch klar, daß dies ein langer Weg ist, daß es eine spirituelle Entwicklung ist, und dies wiederum heißt, die Tyrannei des Egos überhaupt erst einmal zu erkennen und letztendlich zu besiegen. Der Geist ist ständig mit Angst und Hoffnung, mit Begehren und Abwehren befaßt und äußerst trickreich in diesem Unterfangen. Dazu braucht es Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber – die vierte der Lebensregeln. „Gerade heute Sorge dich nicht“ meint etwas anderes: Sein Denkvermögen tatsächlich geschickt einzusetzen und sich nicht ständig überflüssige und stressende Gedanken zu machen.

Reiki hilft uns täglich aufs Neue, in die Gelassenheit zu kommen, in das Hier und Jetzt, achtsam nach innen zu schauen und ist ein unerschöpflicher Kraftquell auf dieser Reise. Weise Reiki zu nutzen beschenkt uns mit einem Segen, der das Leben vereinfacht und schöner macht, lichtvoller und liebevoller.

Möge all die Heilung geschehen, die du erwünschst, gemäß dem Plan der Seele.

## Die Reiki-Grade

Den Begriff Reiki klar und allgemeingültig zu definieren und dabei mehr als das Empfangen und Weiterleiten von Licht zu meinen, ist bei all den verschiedenen Formen, die unter dem Namen Reiki gelehrt und praktiziert werden, schon recht schwierig, ebenso streiten sich die "Gelehrten" um eine für alle gültige Definition des Begriffes Usui Reiki. Auch Usui Reiki gibt es mittlerweile in vielen Varianten, in westlichen und in japanischen Traditionen.

Eines der Merkmale aller Traditionen von Reiki ist, daß es in drei aufeinander aufbauenden Graden als Reiki 1, Reiki 2 und Reiki 3 gelehrt wird. Auch in den Schriften von Mikao Usui, dem Begründer der Reiki Ryoho, der Reiki-Heilmethode, finden sich drei Grade, drei Stufen, in denen er seine Schüler unterwiesen hat, nämlich Shoden, Okuden und Shinpiden. Inhaltlich weichen diese jedoch ab von den Graden, die als Reiki 1, 2 und 3 in der westlichen Welt allgemeine Verbreitung gefunden haben.

Der erste Reiki-Grad (in den westlichen Traditionen) ermöglicht den Einstieg in die Reiki-Praxis und vermittelt dem Schüler neben einem theoretischen Verständnis von Funktionsweise, Intention und Geschichte die praktische Anwendung mittels Auflegen der Hände am eigenen Körper wie auch bei einer anderen Person. Eine ein- bis anderthalbstündige Ganzkörperbehandlung mit bestimmten Handpositionen und eine kurze Chakrenbehandlung sind Bestandteil eines Reiki-1-Seminars. Ebenso auch die Ideale, die Reiki-Lebensregeln, das Gebet, das Mikao Usui mit seinen Schülern zur gemeinsamen Praxis rezitiert hat.

Nach dem Seminar beginnt für den Schüler die eigentliche Praxis, denn nur dann, wenn Reiki in einer halbwegs regelmäßigen Form im Alltag angewandt wird, kann sich sein Segen, seine Heilkraft in der persönlichen Entwicklung und in der Form allgemeinen Wohlbefindens auswirken. Die Praxis des Handauflegens nach der Einweihung zum Reiki-Kanal bedeutet nicht nur eine verstärkte Öffnung der Handchakren, aus denen Reiki herausfließt, sondern, wie das auch bei all den anderen Chakren des menschlichen Energiekörpers der Fall ist, werden auch die Hände im Laufe der Zeit zu einem geschulten Wahrnehmungsorgan für energetische Schwingungen.

Wenn sich nach einer gewissen Zeit der Reiki-Praxis das ganze Wesen für das Licht des Reiki geöffnet hat, ein Interesse an weiteren Anwendungsmöglichkeiten besteht und eine gewisse Sensibilität für das Fließen der Energie entwickelt wurde, ist der Schüler bereit für den zweiten Reiki-Grad. Dies mag ein halbes oder ganzes Jahr dauern, ist jedoch individuell recht unterschiedlich.

Im zweiten Reiki-Grad werden Symbole, die spezifische Energien abrufbar machen, und deren Anwendung gelehrt, allgemein üblich sind drei Symbole, nämlich ein Kraftsymbol, ein Mentalsymbol und ein sogenanntes Fernsymbol. Mit Hilfe dieser Symbole kann der Reiki-2-Schüler gezieltere, umfassendere, effektivere und wesentlich kraftvollere Behandlungen geben, sowie weit über die Reichweite seiner eigenen Hände hinaus auch eine energetische Raumreinigung, Fernbehandlungen, Mentalbehandlungen und vieles mehr praktizieren. Das Kraftsymbol allein schon verstärkt sein Reiki um ein Vielfaches im Vergleich zum ersten Grad.

Weitere Symbole zur Erdung, für karmisches Heilen, für inneren Frieden, zur Reinigung von psychischer Energie und Engelarbeit, und ein Symbol für die Rückenbehandlung kommen zu den 3 traditionellen Reiki-Symbolen hinzu. Diese stammen aus dem Tera Mai bzw. Karuna Reiki.

Ich selbst habe ab 1986 eine ganze Reihe von verschiedenen Reiki-Ausbildungen gemacht, angefangen bei der Reiki-Alliance (Ulla Oberkersch/Paul Mitchell/Phyllis Furumoto) bis hin zu Tibetan Reiki und Karuna Reiki (William Rand) und Tera Mai Reiki (K. Milner). Und ich habe mich daraufhin entschlossen, im Reiki-2-Seminar nicht nur die drei traditionellen Symbole, sondern neben den 7 Symbolen des Tera Mai Reiki bzw. Karuna Reiki noch drei weitere, also insgesamt 10 Symbole zu lehren, die thematisch so interessant sind, daß sie in vielen Standard-Behandlungen eines Reiki-2-Schülers zur Anwendung kommen können. Es werden auch diverse Techniken der Arbeit mit den Symbolen aufgezeigt, um unbegrenzt in Raum und Zeit mit Reiki heilsam wirken zu können. Der Schüler kann sich z.B. zur Fernbehandlung oder Raumreinigung diejenigen Techniken aussuchen, die seinem Interesse und seiner Veranlagung entsprechen. Ist das Grundprinzip von den Funktionsweisen von Symbol, Energiefeld und Intention verstanden, so ist es möglich, letztendlich sogar eigene Techniken und Hilfsmittel in der Arbeit mit den Symbolen zu entwickeln.

Für diejenigen, die bislang das "Standard"-Reiki-2 mit den 3 traditionellen Symbolen gelernt haben, biete ich ein Reiki-2-Intensiv an, das aufbauend auf dem im Westen üblichen Lehrstoff des 2. Grades die erweiterte Form mit diversen Techniken und insgesamt 10 Symbolen erläutert.

Auch nach dem Reiki-2-Seminar ist die eigene Praxis und Erfahrung sehr wichtig, denn erst im Laufe der Zeit wachsen wir in diese Welt des sogenannten Unsichtbaren hinein und vermögen in dem Reich der Energien und Schwingungen eine klare Wahrnehmung zu entwickeln. Dies geht Hand in Hand mit der eigenen geistigen und emotionalen Entfaltung und ist ein Prozeß, der seine Zeit braucht, ist eine innere Entwicklung zum Licht hin, die genährt und unterstützt sein will. Reiki ist dabei eine große, bedingungslose Hilfe und eine Quelle der Kraft, ein himmlischer Segen.

Da ich Reiki als einen Entwicklungsprozeß und nicht nur als eine Technik verstehe, ist es nicht mein Stil, alle drei Grade im Schnelldurchlauf in wenigen Wochen oder gar Tagen zu unterrichten. Die Zeit vom zweiten zum dritten Reiki-Grad hat bei mir persönlich sogar 7 Jahre gedauert, erst dann war die Zeit reif für den nächsten Schritt, die Einweihung zum Reiki-Meister. Ein Minimum von einem Jahr Reiki-Praxis sollte meiner Meinung nach auf jeden Fall verstreichen zwischen dem zweiten und dem dritten Reiki-Grad.

Der dritte Reiki-Grad ist die volle Öffnung zum Reiki-Kanal und die Einweihung in die Energie des Meistersymbols ist ein großer Schritt in der persönlichen Entwicklung. Es ist möglich, den dritten Grad ausschließlich für die eigene Reiki-Praxis und Entwicklung zu machen und so die volle Kraft des Reiki zur Verfügung zu haben. Andere wiederum machen die Ausbildung zum Reiki-Meister, um daraufhin selbst Einweihungen in Reiki und Seminare geben zu können. In manchen Traditionen wird dies als Reiki-Meister-Lehrer bzw. als vierter Grad bezeichnet. Im dritten Grad werden weitere Techniken zur Behandlung gelehrt, u.a. die psychoenergetische Chirurgie, und auch eine besonders intensive Atemtechnik und Meditation zur Schulung des eigenen Energiekörpers.

Reiki-Meister zu sein und andere in Reiki unterrichten zu wollen, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, der wir nur gerecht werden können, wenn wir auch gemäß der vierten Reiki-Lebensregel an uns selbst zu arbeiten bereit sind, wobei dies gewiß auch eine wunderschöne Entfaltung des eigenen Wesens zum Licht hin bedeutet. Die tägliche Meditation im Energiefeld des Meistersymbols ist eine von vielen Möglichkeiten, die Entwicklung auf allen Ebenen des eigenen Wesens zu fördern.

Aufbauend auf den Meister-Grad sind eine ganze Reihe von weiteren Einweihungen möglich, die in der Literatur manchmal als die Reiki-Großmeister-Grade bezeichnet werden. Dies ist ein weiterer Schritt auf dem Pfad des Reiki, mehr zu den höheren Reiki-Meister-Graden auf der nächsten Seite. ([weiter](#))

In den Jahren 1999 bis 2002 erfuhren wir, daß der Begründer des Reiki in Japan, Mikao Usui, zwar ebenfalls ein System von hauptsächlich 3 Reiki-Graden lehrte, deren Inhalt und Zielsetzung jedoch von der westlichen Reiki-Praxis abweicht. In meinen Seminaren zum 1., 2. und 3. bzw.- Meister-Grad lehre ich aber weiterhin vorrangig die westliche Reiki-Form, denn diese entspricht wohl eher der heutigen Zeit bzw. unserer westlichen Kultur. Die Grade und Stufen des Reiki, wie sie ursprünglich von Usui Sensei selbst in Japan gelehrt wurden, sind im Seminar URR & Usui Teate zu erlernen, mehr hierzu auf den Seiten [Usui Reiki Ryoho und Usui Teate](#).

## Weitere Reiki-Meister-Grade

Mit dem großen Schritt zur Reiki-Meister-Einweihung ist der Weg noch lange nicht zu Ende, im Gegenteil, jetzt fängt das Lernen erst richtig an. Um so mehr, wenn der Reiki-Meister sich entschließt, andere in Reiki zu unterrichten und damit eine verantwortungsvolle Aufgabe übernimmt.

Aufbauend auf dem Meistergrad sind von verschiedenen Personen weitere sogenannte Großmeister-Grade entwickelt worden. Dies sind also keine Symbole und Einweihungen, die sich auf den Begründer des Reiki, auf Mikao Usui, zurückführen lassen, sondern es sind Weiterentwicklungen westlicher Reiki-MeisterInnen, die auf der inneren Ebene der geistigen und emotionalen Entfaltung wie auch in der Anwendung bei Heilbehandlungen sehr hilfreich sein können.

Ich selbst nenne diese Einweihungen lieber "nur" weitere oder höhere Reiki-Meistergrade. Offiziell hätte auch höchstens der Präsident der Usui Reiki Ryoho Gakkai die Berechtigung, den Titel Großmeister zu tragen. Gar manches Ego in der Reiki-Szene fühlt sich größer mit dem Großmeistertitel, dies möchte ich bewußt nicht fördern, also nenne ich diese Einweihungen, so wunderschön und machtvoll sie auch sind, weitere Meistergrade und gut.

Das Weisheitssymbol stammt von einem hessischen Reiki-Meister namens Helmut Ernst und trägt seinen Namen zu Recht. Mit dem Blick in die Unendlichkeit gerichtet vermögen wir höhere Zusammenhänge zu erkennen und eine Gelassenheit zu erleben, die uns dem Alltagsbewußtsein entrückt. Für mich war die erste meditative Praxis mit dem Weisheitssymbol, als ob mir plötzlich das Vermächtnis von tausend Jahren buddhistischer Meditation zur Verfügung stünde. Die Botschaft des Weisheitssymbols lautet: "das Wissen dieser Welt steht dir zur Verfügung". Weisheit, intuitive Erkenntnis, geistige Führung und eine tiefe Einsicht werden mit dieser Einweihung und der anschließenden Praxis mit dem Symbol gefördert.

Das 4.Reiki-Grad (Radiance), das Herzsymbold hat die Botschaft "Licht und Liebe strahlen aus meinem Herzen" und ist wunderschön für unser Herz. Die Energie des Symbols öffnet und reinigt im Bereich von Herz- und Halschakra und läßt uns wieder in der Liebe sein. Die Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten ist eine Seite, die eigene Herzensgüte und auch die bedingungslose Freude, die mit einem solchen Herzen einhergeht, ist gewiß nicht weniger wichtig. Ein verletztes oder von Kummer belastetes Herz kann mit dem Herzsymbold wieder in die Harmonie und in die Freude geführt werden. Ein weiterer Aspekt ist die Fähigkeit, Herzensenergie frei ausstrahlen zu lassen zur Freude der Mitmenschen wie natürlich auch der eigenen. Meiner Recherche nach stammt dieses Symbol aus der Linie von Barbara Weber-Ray, die es aus einer Quelle in Japan (Mieko Mitsui oder Iris Ishikuro - wer weiß genaueres?) erhalten hatte und in ihr Radiance-System integrierte.

Der 5.Reiki-Grad (Radiance), das Halschakrasymbold, stammt wie das Herzsymbold aus der Barbara Ray-Linie, also von der A.I.R.A., später in Radiance umbenannt. Diese Großmeister-Einweihung energetisiert, wie der Name es schon sagt, das Halschakra. Alle mit diesem Chakra verbundenen Bereiche und Ebenen des Ausdrucks, der Kommunikation und der Wahrhaftigkeit werden zum Licht hin geöffnet. Die Botschaft dieses Symbols ist: "die göttlichen Kräfte kommen zum Ausdruck". Bemerkenswert finde ich den Zusammenhang zwischen der Öffnung des Halschakras, der Stimme und der Qualität der inneren Wahrhaftigkeit. Dies wird in der Energie dieses Symbols erfahrbar und wurde so auch von Schülerinnen Ray's erlebt (The Reiki Factor - Barbara Ray). Wie es ja in der Redewendung auch so schön heißt: "stimmig sein".

Der 5.Reiki-Grad, Die Große Harmonie, wie auch der 6. Grad, die Grosse Teilung, wird zwei in Deutschland lebenden Reiki-Meistern zugeschrieben, Raj Petter und Jay Arjan Falk. Es kursieren viele Geschichten und Gerüchte um die Entstehung dieser Grade und leider ist keine eindeutige Erläuterung zur Entstehung dieser Grade von Petter und Falk gemeinsam zu erhalten. Nach wiederholten, umfangreichen Recherchen auch im Umfeld der Entstehung dieser Grade aus den Jahren 1990 bis 1992 scheint sich für mich das Puzzle zusammensetzen zu lassen und folgendes über die Entstehung dieser beiden Grade herauszukristallisieren:

Der 5. und 6. Grad entwickelten sich in ihrer heutigen Form in zwei Schritten. Ein buddhistischer Mönch namens Serge Goldberg, ein weißhaariger, fast achtzigjähriger Amerikaner, der seit vielen Jahrzehnten Zen-Buddhismus praktizierte, hatte die Energien und Mantren (oder nur die Selbsteinweihungstechnik?) in den 40er Jahren in einer japanischen Reiki-Schule gelernt. Raj Petter, der bei Osho in Indien gewesen war, begegnete Serge Goldberg in Indien und hat diese Energien und Mantren, wie auch die Technik, dann aus Indien mit nach Europa gebracht.

In Deutschland wurden die Energien und Mantren dann in einer im Raum Frankfurt ansässigen Reiki-Szene Anfang der 90er weitergegeben. A. Falk kam so auch in Verbindung damit und hat laut Norbert Kuhl dann einfach ein japanisches Wörterbuch genommen und daraus Symbole in japanischem Kanji entnommen. Falks

eigene Darstellung variierte, seine Behauptung, die Symbole seien in Zusammenarbeit mit einer Japanerin entstanden, halte ich für unwahrscheinlich, weil das Zeichen des Mundes (eine dem Quadrat ähnliche Figur) im Kanji kein Japaner in dieser Form jemals so schreiben würde. So vermute ich, es war einfach ein Wörterbuch. Mit einer Zeremonie wurden dann die Symbole gemeinsam mit den Mantren von Falk aufgeladen und die Einweihung in den 5. und 6. Grad, wie sie seither viele Reiki-Meister, hauptsächlich im deutschsprachigen Raum, empfangen haben, entstand. Dies müsste 1993 oder 94 gewesen sein.

Wie auch immer: Der Name des 5. Grades, Die Große Harmonie, sagt eigentlich schon alles, eine wunderschöne heilsame Harmonie im Herzen. Liebe ist die größte aller Kräfte. Die Heilige Amma aus Indien sagt, daß 90 % aller Leiden und Krankheiten auf einen Mangel an Liebe zurückzuführen sind, das läßt sich gut nachvollziehen. Wieder in der Liebe aus ganzem Herzen zu sein, ist Heilung auf allen Ebenen schlechthin. Die große Harmonie ist eine Energie, eine Kraft, die Herzengüte und Einheit erfahrbar macht. In Behandlungen habe ich mit dieser Energie wunderschöne Heilungen im Herzen der Menschen erleben dürfen.

Der 6. Reiki-Grad, Die Große Teilung, ist ebenfalls aus der Linie Serge Goldberg/ Petter & Falk und gehört mit der Großen Harmonie zusammen. Höhere Stufen der Bewußtheit und Klarheit werden erfahrbar, sobald das Wesentliche vom Unwesentlichen getrennt wird.

Der 7. und 8. Reiki-Grad, eine Weiterentwicklung von W. Keil und einer japanischen Schülerin von mir. Dai Ji Yu, Die Große Freiheit, und Dai Hey Wa, Der Große Frieden. W. Keil, von Raj Petter in den Reiki-Meister eingeweiht, hat diese beiden Energien empfangen und mit Hilfe von Makiko, einer japanischen Reiki-Schülerin von mir, und einem Kanji-Wörterbuch haben wir passende Symbole gefunden, die dann in einer heiligen Zeremonie von W. Keil und mir (E. Stier) mit den Energien verbunden wurden. In dem für alle höheren Meistergrade üblichen Einweihungsritual sind seither, genauer gesagt, seit dem Jahr 2000, diese Einweihungen in den 7. und 8. Grad zu erhalten. Sie haben sich als höchst segensreich und besonders fein und hoch schwingend erwiesen. Sie können gemeinsam oder auch einzeln nacheinander weitergegeben werden.

Dai Ji Yu, Die Große Freiheit, unterstützt die Klarheit im Geiste, gelassen und frei von Anhaftung und Ablehnung die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Die Freiheit, die im Erhabenen liegt.

Dai Hey Wa, Der Große Frieden, schenkt Geborgenheit, Sicherheit in der unendlichen, bedingungslosen Liebe. Ein "Sich-Rundum-Wohlfühlen", in seiner Intensität weitaus kraftvoller als das, was mit dem zweiten oder dritten Reiki-Grad vermittelt werden kann. Die Macht und Göttlichkeit des Erhabenen, jenseits aller Dualität.

Alle Einweihungen in das Weisheitssymbol, sowie in den 4., in beide 5., in den 6., 7. und 8. Grad sind eine Bereicherung für jeden Reiki-Meister sowohl für die eigene innere Entwicklung als auch für die Anwendung in Behandlungen. Ich gebe diese Grade gerne auf Spendenbasis weiter an interessierte Reiki-MeisterInnen, Termine dazu können individuell vereinbart werden. Voraussetzung ist eine Einweihung in den 3. Reiki-Grad, in das Reiki-Meister-Symbol Dai Ko Myo.

Oft wird ein recht hoher Preis für diese Einweihungen verlangt, bis hin zu \$40.000,- für das Herzchakra-Symbol bei Barbara Weber-Ray lauten die Geschichten. Diese Einweihungen auf Spendenbasis zu geben, ja, das stimmt nach wie vor für mich, nachdem ich seit ca. 1997 Reiki-MeisterInnen aus vielen Linien darin eingeweiht habe. Denn ich möchte diese Grade gerne allen Interessierten, unabhängig von ihrer materiellen Situation, zugänglich machen. Was allerdings nicht mit der Spendenbasis beabsichtigt wurde, ist, daß diese Grade dann zum doppelten bis fast fünffachen Preis dessen, was mir gespendet wurde, weiterverkauft werden. In Zukunft (ab September 2003) gilt also die Regel, daß die Weitergabe dieser Einweihungen auch nicht teurer sein darf als die geleistete Spende - was ich eigentlich für selbstverständlich halte. Oder nicht?

Alle weiteren Reiki-Meistergrade sind sehr kraftvoll und segensreich, sie dienen der spirituellen Nahrung und Entwicklung des Meisters z.B. in der Meditation. Auch in Behandlungen lassen sich diese besonders intensiven Energien anwenden. Es ist eine Bereicherung für jeden Reikimeister mit und ohne Lehrbefähigung. Ich freue mich, wenn ich diesen Segen weiterreichen darf.

Und so möchte ich diesen Text gerne mit einem Zitat von Ayya Khema aus ihrem Buch mit "Anweisungen des Buddha zum Glückhsein" beschliessen:

*"Was wir mit Liebe tun, ist wohlgetan. In Wirklichkeit: Was wir mit Liebe tun, ist spirituell getan. Was wir ohne Liebe tun, kann noch so spirituell aussehen, hat aber keinen spirituellen Gehalt. ... Heiligkeit ist heil sein und nichts anderes. Seligsein ist Glückseligkeit. Wir alle haben die Fähigkeiten dazu, aber wir müssen darauf hinarbeiten und erkennen, daß es möglich ist. ... und diese Welt um eine Kleinigkeit reiner und schöner verlassen, als wir sie vorgefunden haben."*

In diesem Sinne: mögen die weiteren Reiki-Meistergrade hierzu beitragen.  
Mögen alle Wesen glücklich sein.

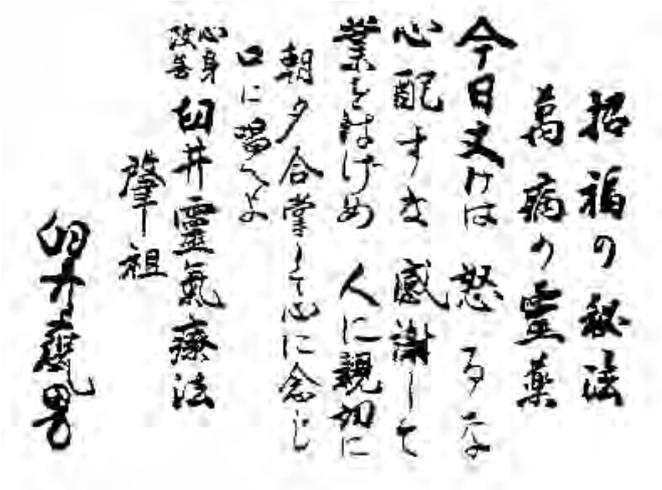
Gerne können die PDF-Lichtsegen-Seiten auch anderen Reiki-Interessierten empfohlen bzw. zugesendet werden. Ich bitte lediglich darum, das Copyright zu respektieren und die Seiten unverändert und komplett zu lassen.

© Einar Stier 2001-09

# REIKI-LEBENSREGELN

Gemäß buddhistischer Tradition wird die Reiki-Praxis mit einem Gebet, mit einer Rezitation begonnen und beendet. Dieses Gebet richtet den eigenen Geist aus, klärt die Motivation für das Tun und ist somit eine wirkungsvolle Einstimmung und Ausrichtung, um gezielt eine Ursache für eine bestimmte Wirkung zu erzeugen. Jede buddhistische Praxis wie z.B. auch eine Meditation auf den Medizin-Buddha beginnt mit einem Gebet zur Klärung der Motivation. Der Text wird immer mindestens dreimal wiederholt, die Hände sind dabei in der Gebetshaltung (Gassho) vor dem Herzen gefaltet.

Die vollständige Version dieses Textes von Mikao Usui Sensei wurde erst Ende der 90er Jahre im Westen bekannt. Die bis dahin gelehrt Version von Frau Hawayo Takata war im Text verändert worden. Die unten abgebildete japanische Version wurde freundlicherweise von Frau K. Koyama, ehemals Leiterin der Usui Reiki Ryoho Gakkai in Tokio, zur Verfügung gestellt.



*Die geheime Kunst, den Weg zum Wohlbefinden zu beschreiten.*

*Die wunderwirkende Medizin bei allen Krankheiten.*

*Gerade heute, sei nicht ärgerlich.*

*Sorge dich nicht und sei erfüllt von Dankbarkeit.*

*Widme dich aufrichtig deiner Arbeit (an dir selbst).*

*Sei liebevoll zu allen Wesen.*

*Jeden Morgen, jeden Abend falte deine Hände zum Gebet.*

*Bete diese Worte mit deinem Herzen und sage sie mit deinem Mund.*

*Die Usui Reiki Behandlung zur Stärkung von Körper und Geist.*

*Der Begründer*

*Usui Mikao*

( aus dem Englischen übersetzt von E. Stier)

Das Glück, das wahre Wohlbefinden, Heilung auf allen Ebenen zu finden, ist möglich im Geiste des Reiki, in einem Geist, der sich befreit hat zu einem universellen Wesen, das die Einheit mit dem Spirituellen klar erkennt und lebt. In der täglichen Praxis (gerade heute) sind bestimmte Richtlinien wie Friedfertigkeit, Vertrauen, Dankbarkeit, Selbstdisziplin und Wertschätzung anderer, mithin die Pflege buddhistischer ( und auch universell menschlicher) Tugenden im eigenen Denken und Fühlen Voraussetzung, um Glück zu erlangen, d.h. sein Schicksal wahrhaft zu meistern, oder um es in Worten des New Age zu formulieren, Selbstverwirklichung zu erreichen. Ist der Geist im richtigen Gleichgewicht, so muß auch der Körper folgen und gesunden.

Die Reiki-Lebensregeln enthalten meiner persönlichen Meinung nach ganz typisch buddhistische Züge. So möchte ich noch ein paar Anregungen aus buddhistischer Sichtweise anfügen.

In jedem Moment (gerade heute- die klare Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt) erschaffen wir durch Denken und Handeln auf der inneren und der äußeren Ebene unser Karma in dem Sinne, daß es unweigerlich Spuren im eigenen Bewußtsein hinterläßt. Die Wirkung erfahren wir früher oder später als Glück oder Leid. Deswegen zu Beginn einer Handlung eine Klärung der Ausrichtung, der Zielsetzung und Motivation. Sind wir uns bewußt, daß wir für all das Glück und all das Leid, das wir erfahren, selbst verantwortlich sind, so ist eine klare Erkenntnis dessen, was im eigenen Bewußtsein gefördert werden soll, höchst hilfreich. So können wir dann das Glück fördern und Leiden verringern. Qualitäten wie Gleichmut, Vertrauen, Integrität und eine liebevolle Hinwendung zu den Mitmenschen sind in der Lage, unser inneres und äußeres Leben gesünder, heilsamer und lichtvoller werden zu lassen. Die Praxis findet immer in diesem

Moment, im Hier und Jetzt statt, und bedarf ständiger Achtsamkeit, also der Arbeit an uns selbst. So vermag der Segen der Reiki-Praxis nicht nur ein wenig Entspannung und Streßreduzierung, und auch nicht nur ein Lindern der Schmerzen und der Krankheiten zu bewirken, sondern einen Weg aufzuzeigen, der uns ins Licht führt, zum wahren Glück.

P.S.: eine weitere Übersetzung und Interpretation der Original-Lebensregeln findet der interessierte Leser auf der Seite über die [Usui Reiki Ryoho](#). Die Gyosei, Gedichte des Meiji-Kaisers, die wie die Lebensregeln in Usui's Reiki-Praxis gemeinsam zitiert wurden, sind [hier](#) zu finden.

Noch eine andere Übersetzung und Deutung der Reiki-Lebensregeln, die alle ihren Ursprung beim Original-Text des Meiji-Kaisers haben, stammt aus der Übertragungslinie des [Reiki Jin-Kei-Do](#). Dies ist vielleicht die Version, die buddhistischem Denken am meisten entspricht.

Der Buddha lehrte, alles Leben ist leidvoll, ist Dukha (Unbefriedigt-Sein). Die Existenz negativer unheilsamer Emotionen und Gedanken im eigenen Geist als Ursache des Leidens ist eine Tatsache, die erkannt werden und aus dieser Erkenntnis heraus mit geschickten Methoden transformiert werden soll. So ist das Mitgefühl das Gegenmittel zu Haß, Zweifel und Sorgen werden durch Achtsamkeit im Hier und Jetzt überwunden. Letztendlich können wir uns befreien aus allen Anhaftungen, unser wahres Wesen unmittelbar und klar erkennen, und uns somit aus vielen leidvollen Mustern befreien. So üben wir uns in der Weisheit des Buddha.

***Sei wachsam in jedem Augenblick deines Tages, um das Auftreten von Begehren, Haß und Unwissenheit zu erkennen und tiefer nach deren wahrer Ursache zu forschen.***

***das Geschenk des Lebens wertzuschätzen und mitfühlend gegenüber allen Wesen zu sein.***

***den rechten Lebensunterhalt zu finden und aufrichtig in deiner Arbeit zu sein.***

***in die sich ständig wandelnde Natur deines Körpers und Geistes zu schauen.***

***mit der universellen Natur des Geistes eins zu werden, wenn Reiki durch dich fließt.***

***Indem du diesen Idealen jeden Tag folgst, werden sich dein Körper und Geist wahrhaftig transformieren durch die Kraft von Reiki.***

(von [Gordon Bell](#), geschrieben für das deutsche Reiki-Magazin, aus dem Englischen von E. Stier)

### Zur weiteren Vertiefung und Anregung.....

sei hier ein Text beigefügt von einem Tibetischen Heiligen namens Dodrupchen. Die Praxis der Lebenskunst, auf heilsame und Glück bringende Art und Weise zu denken und zu fühlen, ist es, worum sich der Buddhist in jedem Moment bemüht, denn so vermag er auf sein Schicksal positiv Einfluß zu nehmen. Bemerkenswert ist in diesem Text auch der Hinweis auf den direkten Zusammenhang zwischen unserem Denken und Fühlen und unserer psychischen und körperlichen Gesundheit.

**Dodrupchen** lehrt: "Indem wir uns in dieser Weise üben, wird unser Geist sanft werden. Unsere Einstellung wird tolerant werden. Wir werden zu sehr umgänglichen Menschen werden. Wir werden eine tapfere Gesinnung haben. Unsere spirituelle Schulung wird von Hindernissen frei werden. Alle auftretenden widrigen Umstände werden sich als großartig und Glück verheißend erweisen. Unser Geist wird durch die Freude innerer Ruhe immer zufrieden gestellt sein. Um in diesem Zeitalter des Niedergangs den Pfad der Erleuchtung zu üben, dürfen wir nie ohne die Rüstung dieser Art von Schulung sein, die Glück und Leid in den Pfad der Erleuchtung verwandelt. Wenn das Leiden des Sich-Sorgen-Machens uns nicht plagt, dann werden nicht nur sonstige mentale und emotionale Leiden verschwinden - wie Waffen, die Soldaten aus der Hand fallen -, sondern in den meisten Fällen werden außerdem sogar die konkreten negativen Kräfte, wie etwa die physischen Erkrankungen, von selbst verschwinden.

Die Heiligen der Vergangenheit haben gesagt: »Indem wir nichts und niemandem gegenüber Abneigung oder Unzufriedenheit empfinden, wird unser Geist unbehelligt bleiben. Wenn unser Geist nicht behelligt wird, wird unsere Energie nicht behelligt werden, und dadurch werden andere Elemente des Körpers gleichfalls nicht behelligt werden. Aufgrund dieser inneren Ruhe und Harmonie wird unser Geist nicht behelligt sein, und das Rad der Freude wird sich ständig weiterdrehen.« Sie haben auch gesagt: »So wie es Vögeln leicht fällt, Pferden und Eseln mit wunden Stellen auf dem Rücken Verletzungen beizubringen, werden negative Kräfte leicht Gelegenheit finden, jenen Menschen zu schaden, deren Wesen von der Angst negativer Besorgtheit erfüllt ist. Aber es wird schwer sein, jenen zu schaden, deren Wesen von einer starken positiven Einstellung durchdrungen ist.« (aus: [Tulku Thondup](#), Die heilende Kraft des Geistes, Knaur Verlag, Reihe Mens Sana. Ein Buch, das Gesundheit (Wohlbefinden und Lebensglück) aus Sicht eines tibetischen Buddhisten erklärt, und dem Leser viele Anregungen gibt für eine heilsame Praxis im Alltag. Nicht nur für Buddhisten geeignet.)

## Die Geschichte von REIKI

Die Geschichte von Reiki als einer einzigartigen Form der Energiearbeit, des Heilens mit Licht, ist untrennbar verbunden mit der Person ihres Entdeckers, einem Japaner namens Mikao Usui. Und so möchte ich das Kapitel Geschichte mit dem Leben und Wirken dieses Mannes, dem die Welt so viel zu verdanken hat, beginnen.



*Mikao Usui, 1865-1926*

Mikao Usui wurde am 15. August 1865 im Bezirk Yamagata in Japan geboren, in einer buddhistischen Familie des Chiba-Klans mit einer alten Samurai-Tradition. Er hatte mit seiner Ehefrau Sadako, geborene Suzuki, einen Sohn und eine Tochter. Beruflich hatte er vieles erlebt, er hatte im Staatsdienst, als Geschäftsmann, Reporter, Sekretär eines Politikers (Bodyguard?), Missionar und auch als Bewährungshelfer gearbeitet. Als Privatsekretär des Politikers Shimpei Goto muß Mikao Usui gute Verbindungen zu den oberen Schichten gehabt haben.

Die Zeit, in der Usui in Japan aufwuchs, war gekennzeichnet von Erneuerung, nach Jahrhunderten der Isolation öffnete sich Japan wieder für das Ausland und für den Fortschritt, aber auch für verschiedene alte Traditionen, die nicht der ehemaligen Staatsreligion des Shintoismus angehörten. Eine Synthese aus altem und neuem, dies ist auch der Lebensweg und das Lebenswerk von Mikao Usui gewesen.

Doch weltlicher Erfolg war ihm nicht beschieden, vielleicht war er auch wenig daran interessiert gewesen. Esoterik und Spiritualität waren von großer Bedeutung für ihn, und er studierte Kiko, das japanische Qi Gong, bis zu einem hohen Grad, interessierte sich für chinesische Medizin, er erlernte Kampfkünste, darunter Yagyū Shinkage Ryū (Samurai-Schwertkampf) bis zum hohen Grad des Menkyō Kaiden, er studierte Tendai -, Zen- und Shingon-Buddhismus und auch die alte Religion Japans, Shinto. Sein Interesse galt der Medizin, der Psychologie, dem Wahrsagen und den spirituellen Pfaden, er war ein gebildeter Mensch mit einem Bewußtsein für innere Qualitäten.

Er ist auch in China und im Westen gewesen, um zu lernen, doch ist es durchaus möglich, daß er vieles seiner Kenntnisse in der ehemaligen Kaiserstadt Kyoto mit all ihren Tempeln und Bibliotheken gefunden hat. Kyoto ist ein Ort mit einem sehr hoch entwickelten kulturellen und spirituellen Erbe. Bedeutende Weggefährten von Mikao Usui sind u.a. [Morihei Ueshiba](#), der Begründer der Aikido- Kampfsportkunst, Onasiburo Deguchi, Gründer der [Oomoto-Religion](#), Toshihiro Eguchi, ein guter Freund Usui's und ebenfalls Gründer einer Religion, sowie Mokichi Okada, Gründer der [Johrei-](#) Religion des spirituellen Lichtes, gewesen. Reiki ist also ein Weg von vielen, die in dieser schöpferischen Zeit in Japan entstanden sind.

### Auf dem Berg Kurama bei Kyoto

Das Leben Usui's verlief trotz all seiner Fähigkeiten und seiner hohen Bildung nicht besonders glücklich, und so fragte er, wie das in der japanischen Kultur so üblich ist, seinen spirituellen Lehrer um Rat. Dies führte dazu, daß er in ein Retreat ging, d.h. sich aus dem äußeren weltlichen Leben völlig zurückzog, und "shyu gyo" praktizierte, 21 Tage des Fastens und der Meditation, eine buddhistische Praxis, die sehr viel Disziplin und aufrichtiges Bemühen verlangte. (Die allgemeine Meditationsform, die Usui praktizierte, ist [Zazen Shikan Taza](#), mehr dazu im URR- und Usui Teate-Seminar.) Ein Wasserfall auf dem Berg [Kurama](#) nördlich von Kyoto war der geeignete Ort, um sich ungestört zurückzuziehen und zu praktizieren. Am Morgen des 21. Tages dieses Retreats kam unerwarteterweise das

Licht des Reiki zu ihm herab und Reiki wurde geboren. Usui erkannte und verwirklichte die Reiki-Heilungsmethode und hatte zu sich selbst gefunden, einen geistigen Bewußtseinszustand erlangt, der "Anshin Ritsumei" genannt wird, und in etwa folgendes bedeutet : der eigene Geist ist vollkommen in Frieden, es ist klar, was zu tun ist, nichts kann die innere Ruhe und Klarheit mehr stören. Ich vermute, dies entspricht Rigpa im tibetischen Buddhismus.

Dieses Satori muß in den Jahren 1914 bis 1922 stattgefunden haben. Die neue Heilungsmethode wurde zunächst im engsten Familienkreis erprobt und überprüft, mit so positiven Ergebnissen, sprich Heilerfolgen, daß Usui sich entschied, diese Ryoho, diese Heilweise, allen Menschen frei zugänglich zu machen. Er wollte sie bewußt nicht als eine sichere Einkommensquelle für seine Familie und seine Nachfahren zurückhalten und als ein Geheimnis bewahren und offenbarte damit seinen großen Geist, seine altruistische Lebenseinstellung. Dies geht aus der [Inschrift](#) (auf [Deutsch](#)) an seinem Grab in Tokio hervor.

1922 war Usui von Kyoto nach Tokio umgezogen, und da sich Reiki bei den verschiedensten Krankheiten und Problemen als äußerst hilfreich erwiesen hatte, gründete er dort seine erste Klinik, sein erstes Heilungszentrum. Das Interesse an Reiki war immens, die Leute mußten sogar vor dem Haus Schlange stehen, um eine Behandlung von Usui oder seinen Mitarbeitern zu erhalten. Mit seinen ganz außergewöhnlichen Fähigkeiten wurde Usui schnell in ganz Japan bekannt, und dies sogar obwohl er ausdrücklich keinerlei Werbung für Reiki wünschte. Die Behandlungen waren für alle zugänglich, was bedeutete, daß sie nicht teuer waren, wenn überhaupt ein Entgelt dafür verlangt wurde.

Weit über 1000 Menschen hat Usui in den wenigen Jahren, die ihm bis zu seinem Tode für seine Arbeit mit Reiki blieben, in dieser Heilweise unterrichtet und eingeweiht, 17 seiner Schüler erhielten die dritte Stufe, den 3. oder Shinpiden-Grad. Die Ausbildung in Reiki war zunächst in drei Grade unterteilt, der erste heißt Shoden, der zweite Okuden und der dritte Shinpiden. Shihan sind die Mystischen Lehren, die auf Shinpiden aufbauen, erst hier lernte der Schüler, die Einweihungen, Reiju, zu geben. Darüber hinaus soll es noch mindestens zwei weitere höhere Meistergrade gegeben haben, einer ohne Namen, der andere bedeutet: „das Licht hereinbringen“. Diese Ermächtigungen können erst nach langjähriger Meditationspraxis erlernt und dann weitergegeben werden.

Den zweiten und schon gar den dritten Reiki-Grad erhielten die Schüler erst nach einer langjährigen Zusammenarbeit mit Usui Sensei, mit ihrem ehrwürdigen Lehrer Usui. Auch mußte der Schüler seine Sensibilität, im Energiekörper diagnostizieren zu können (Byosen und Reiji Ho), unter Beweis stellen, um weitere Ermächtigungen zu erhalten. Der Titel Sensei, ehrwürdiger Lehrer, wird dem Lehrer aus Respekt für seine Integrität und Befähigung von den Schülern verliehen.

Shoden, die erste Stufe des Reiki, war offen für jeden Schüler. Die Menschen kamen zu Usui, um Heilung zu finden, sie erhielten hierzu von Usui Behandlungen und die regelmäßigen Einweihungen (Reiju) in den ersten Grad, in Shoden. Die höheren Grade und Ermächtigungen, Okuden und Shinpiden und erst recht die noch höheren Meistergrade, wurden erst dann gewährt, wenn der Schüler die erforderlichen Fähigkeiten und charakterlichen Qualitäten unter Beweis gestellt hatte. Eine jahrelange Zusammenarbeit und Mitarbeit war Voraussetzung, das Reiju, die Einstimmung in Reiki, wie auch eine kurze Form des Hatsurei Ho wurden regelmäßig praktiziert. Auch heutzutage mag es bis zu zehn Jahre dauern, bis ein Schüler in der Usui Reiki Ryoho Gakkai die zweite Stufe, Okuden, erlernen darf.

Mikao Usui legte auf die spirituelle Seite, die Pflege der inneren geistigen Qualitäten großen Wert, seine Behandlungen waren rein intuitiv, manchmal lehrte er 5 Kopfpositionen, wie wir mittlerweile erfahren haben von einer weit über 100 Jahre alten Schülerin von Usui. Er lehrte Meditationen und Kotodamas, Invokationen, um sich mit speziellen Energien zu verbinden. Wenn ein Schüler hierzu nicht sensibel genug war, wie u.a. Hayashi, bekamen diese die bekannten 4 Reiki-Symbole als Hilfsmittel.

17 Schüler haben den Shinpiden-Grad bei Usui gelernt, 5 buddhistische Nonnen, 3 Marine-Offiziere und 9 weitere Männer, unter ihnen Eguchi, ein enger Freund Usui's. 50-70 Schüler lernten den ersten Teil (Zenki) des 2. Grades, 30 lernten auch den 2. Teil (Kouki) von Okuden.

Usui Sensei's Zielsetzung war und ist es, den Zustand von Körper, Geist und Seele der Menschen zu verbessern, Gesundheit, Wohlbefinden und Glück zu fördern. Reiki war also nicht nur dazu gedacht, um Krankheiten und Schmerzen zu lindern, sondern um in ganzheitlichem, spirituellem Sinne Gesundheit auf allen Ebenen des menschlichen Wesens und eine heilsame geistige Verfassung, die wahres Lebensglück bedeutet, zu fördern und letztendlich die Erleuchtung, die Befreiung zu erlangen.

Shinto und Kiko waren die Basis für die energetische Reiki-Praxis, der Tendai-Buddhismus lieferte den spirituellen Hintergrund. Mag sein, daß auch Shingon und Zen Einfluß hatten, aber nur sekundär. Auf dieser Basis entwickelte Mikao Usui eine sehr einfache Art der Reinigung und Stärkung des menschlichen Energiekörpers und diverse Formen der Meditation, der geistigen Schulung. Usui lehrte einen Pfad zur Erleuchtung und zur geistigen Entwicklung, das reine Handauflegen, das im Westen so zentrale Bedeutung erlangt hat, war nur eine Nebensache. Wöchentlich wurde das Reiju, die Einweihung in Reiki gegeben, es wurden gemeinsam religiöse Texte und Gebete zitiert, es ging darum, den eigenen Geist zu schulen in Achtsamkeit und reiner Präsenz und dadurch über das gewöhnliche hinaus alle verborgenen Qualitäten zu entwickeln.

Die sogenannten [Reiki-Lebensregeln](#) oder Reiki-Ideale, die den fünf Prinzipien des Meiji-Kaisers entsprachen, dienten der Orientierung und klaren Ausrichtung für die Reiki-Praxis. Sie wurden regelmäßig zu Beginn der gemeinsamen Praxis rezitiert. Ebenso [Gyosei](#), kaiserliche Gedichte zur geistigen Inspiration. Usui hat jene Gyosei

ausgesucht, die als Kotodamas interessant und hilfreich waren, um die Schüler in bestimmte Zustände zu führen. Das Hikkei, das Handbuch, das Usui ungefähr ab 1920 an seine Schüler austeilte, enthielt die Lebensregeln, Gyosei und Meditationen, nicht aber Handpositionen.

### Die Usui Reiki Ryoho Gakkai in Tokio

Später erst, nachdem Usui Sensei an einem Gehirnschlag 1926 gestorben war, entstand in Tokio die Usui Reiki Ryoho Gakkai, eine Gesellschaft zur Verbreitung der Reiki-Heilweise nach Usui, die es auch nach wie vor gibt. Mittlerweile ist erwiesen, daß Usui erst nach seinem Tode die Ehre zuteil geworden ist, als erster Präsident der Gakkai aufgelistet zu werden.

Als der erste Präsident dieser Usui Reiki Ryoho Gakkai wird Mikao Usui selbst genannt, seine Nachfolger hießen Juzaburo Ushida, Kan'ichi Taketomi, Houichi Wanami und Kimiko Koyama. Der derzeitige Präsident ist Herr Masaki Kondo. Wenn überhaupt, so könnte allein Herr Kondo sich als Großmeister oder Oberlehrer des Reiki bezeichnen, eine derartige Bezeichnung ist in Japan jedoch unbekannt.

Die Lehren der Gakkai, die von Arjava Petter, William Rand und Hiroshi Doi als das originale Reiki des Mikao Usui dargestellt werden, stellen nicht die Praxis dar, wie Usui Sensei sie selbst gelehrt hat, sondern sind eine Weiterentwicklung innerhalb der Gakkai.

Von der ehemaligen Präsidentin der Gakkai in Tokio, Frau Koyama, stammt die Version des mittlerweile auch bei uns sehr bekannten Usui Reiki Hikkei, ein Handbuch, das Usui zum Teil an seine Schüler austeilte. In dem Usui Reiki Hikkei werden Fragen zu Reiki beantwortet, eine englische Übersetzung ist auf Rick Rivard's Webseite "Reiki Threshold" zu finden. Im Hikkei werden auch bestimmte Handpositionen für die verschiedensten Krankheiten aufgelistet. Neuesten Forschungen in Japan zufolge (Usui Teate) stammen die Handpositionen aus der Feder Hayashi's, - daher auch die Ähnlichkeit mit den Positionen in seinem eigenen Hikkei -, und gar nicht von Usui selbst. Schüler, die direkt bei Usui gelernt haben - im Gegensatz zu den Informationen der Gakkai, die aus 2. Hand stammen und verändert worden sind - haben gesagt, daß Usui lediglich 5 spezielle Kopfpositionen gelehrt hat, anschließend wurde ggf. intuitiv der Körper behandelt. Mehr dazu auf der Seite zur Usui Teate.

### Der Name Reiki

setzt sich aus zwei Kanjis, japanischen Schriftzeichen, zusammen, Rei und Ki. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Worte zu deuten, zu übersetzen:

*Rei* ist die spirituelle Heilung, verbunden mit spirituellem Wachstum.

*Ki* ist die Energie, die Kraft zum Heilen von Geist und Körper.

Hier die alte und die neue Schreibweise der Kanjis:



Eine wörtlichere Übersetzung, Interpretation der beiden Kanjis lautet: *Rei*: vom Himmel herab kommt der Regen mit lebensspendender Energie, die sich aus drei Teilen zusammensetzt, aus Licht, Liebe und Weisheit. *Ki*: auf der Erde steht ein Schamane mit seinen Armen zum Himmel emporgestreckt.

Reiki ist also ein Empfangen von Licht, Liebe und Weisheit von oben, vom Himmel, und ein Weitergeben an die Menschen auf der Erde. Dies trifft sowohl auf die Einweihung in Reiki als auch die Behandlung mit Reiki zu.

### Weitere Quellen - Kurama

Usui hatte sicherlich Inspirationen empfangen aus seinem Studium des Zen- Buddhismus, wie auch aus dem Tendai- und dem Shingon-Buddhismus. Er kannte andere japanische Formen der Lichtarbeit, ist wohl auch ein Mitglied gewesen in der "Rei Jyutsu Ka", die ihren Sitz am Fuße des Berges Kurama hatte. Usui Sensei hat Kiko, die japanische Form des Qi Gong bis zu hoher Meisterschaft gelernt, und er war Meister (Menkyo Kaiden) in einer

japanischen Kampfkunst namens Yagyū Ryū. Die Darstellung in manchen Kapiteln über die Lebensgeschichte Usui's, daß er Sekretär eines Politikers war, ist wohl eine Umschreibung für seine Tätigkeit als Bodyguard.

Der Berg Kurama eine Stunde nördlich von Kyoto ist ein besonders heiliger Ort in Japan, ja, er wird sogar das spirituelle Herz Japans genannt. Viele hundert Tempel sind dort, aus allen japanischen Traditionen, somit auch ihre Energien und Helfer aus dem Reiche des Lichtes. Auch für den japanischen Kampfsport ist der Berg Kurama ein besonders heiliger und gesegneter Ort.

Von 1922 an übte Usui sich 3 Jahre lang in Zen-Meditation, mehrfach machte er ein Retreat, dessen Rahmen im [Zazen Shikan Taza](#) beschrieben wird.

Möglicherweise ist das Satori, das Usui im März 1922 mit dem Empfang von Reiki auf dem Berg [Kurama](#) erlebt hatte, auch inspiriert worden von der mystischen Geschichte der Kurama Sonten, die mit dem Berg Kurama verbunden und dort energetisch nach wie vor wirksam sind. Die drei Gottheiten des [Kurama Sonten](#) verkörpern verschiedene Qualitäten und sind durch Sanskrit-Mantren dargestellt. Es sind die göttlichen Eigenschaften: Licht (Bishamon-Ten), Liebe (Senju-Kannon) und Macht oder Kraft (Mao-Son). Die Mythologie des Kurama Berges weist auffällige Parallelen auf zu den Graden des Reiki! Sonten, im Kanji wie das Reiki-Meister-Symbol dargestellt, ist die Universelle Lebenskraft, die den gesamten Kosmos durchdringt und nährt, und sich durch die drei Eigenschaften von Licht, Liebe und Kraft manifestiert.

Das Symbol für Senju-Kannon (eine Form von Avalokiteshvara, dem tausendarmigen Bodhisattva des vollendeten Mitgeföhls) ist das Hrih im Sanskrit und die Quelle für das 2. traditionelle Reiki-Symbol, das sogenannte Mentalsymbol. Es steht für den Amida-Buddha (Amitabha), der in Japan sehr viel verehrt wird (Buddhismus des Reinen Landes). Das Hrih verkörpert die Segenskraft der Liebe in dieser Dreiheit und ist dem Mondprinzip zugeordnet.

Bishamon-Ten ist die Kraft des Lichtes (Licht-Haftigkeit ist eine wesentliche Eigenschaft des Erleuchtungsgeistes) und mit dem Prinzip der Sonne verbunden. Mao-Son ist die dritte Gottheit des Kurama-Sonten und bedeutet: Macht oder Kraft. Mao-Son verkörpert das Prinzip der Erde.

Auch das Mantra des Meistersymbols wird in diesem Tempel auf dem Berg Kurama täglich verwendet zum Schutz und als Anrufung. Das Dai Ko Myo, das Reiki-Meister-Symbol repräsentiert die drei Prinzipien des Kurama Sonten: Liebe, Licht und Kraft.

Folgende Abbildungen stammen aus einem der Tempel auf dem Berg Kurama bei Kyoto:



Im Jahre 1923 gab es in Japan ein grosses, verheerendes Erdbeben, das [Kanto-Erdbeben](#), in dem über 100.000 Menschen ihr Leben verloren. Mikao Usui hat sich sehr engagiert, den Opfern zu helfen, ihre Leiden mit Reiki zu lindern und zu heilen. Zu diesem Zweck verlegte er seine Klinik in das Gebiet des Erdbebens, um "Hände der Liebe zu den leidenden Menschen auszustrecken". Auch dies zeigt, daß Usui Sensei ein Mensch von "Großem Geist" gewesen ist, der in selbstloser Art und Weise Bodhicitta, liebevolle Hinwendung wirklich praktizierte. Als Auszeichnung für seine Dienste erhielt Usui einen Doktor-Titel, ehrenhalber.

Im Jahre 1926 erlag Mikao Usui einem Gehirnschlag. Sein Grab ist beim Saihoji-Tempel in Tokio. Direkt neben dem Grab steht ein Stein mit einer [Inschrift](#), alsbald auch in deutscher Übersetzung der Inschrift auf dem [Gedenkstein](#), die über Usui's Leben und Wirken berichtet. Die Entdeckung dieser Inschrift, das Auffinden der Tokioer Reiki-Gakkai und zwei japanische Bücher zum Thema Reiki machten es Ende des 20.Jahrhunderts möglich, mehr stimmige Informationen zu der Geschichte von Reiki und zum Leben ihres Begründers Mikao Usui im Westen zu erhalten. Die zwei japanischen Reiki-Bücher sind das "Iyashi No Te" von Toshitaka Mochizuki (erschienen 1995) und das "Iyashi No Gendai Reikiho" von Hiroshi Doi. Das Buch von Hiroshi Doi ist ins Englische übersetzt worden und unter dem Namen "Modern Reiki Method for Healing", mittlerweile erhältlich (ISBN: 0-9688100-0-4, Dezember 2000 bei Fraser Journal Publishing). Weitere Überlieferungen von anderen japanischen Reiki-Lehrern, die nicht der Gakkai angehören, sich aber dennoch auf Mikao Usui oder Chujiro Hayashi zurückführen lassen, sind bekannt geworden.

### Danksagungen / Quellennachweis

Viele haben zu dem Bekanntwerden der neuen Informationen aus Japan beigetragen, allen voran [Frank Arjava Petter](#) ("Das Reiki Feuer" und "Das Erbe des Dr.Usui" und "Das Original Reiki Handbuch", alle erschienen im Windpferd-Verlag); und [Hiroshi Doi](#) , der ausgebildet bei der Usui Reiki Ryoho Gakkai diese Reiki-Tradition nun auch im

Westen lehrt. Ebenfalls danken möchte ich [Andrew Bowling \(Reiki History\)](#) aus England für seine Geschichte des Reiki und William Rand für "[Discovering the Roots of Reiki](#)". Ende 2000 ist im Windpferd-Verlag das "Reiki-Kompendium" von Lübeck, Petter und Rand zu diesem Thema erschienen. Eine andere Tradition der buddhistischen Reiki-Praxis ist [Buddho-Ener Sense](#). Sie baut auf einer Linie von Usui's Schüler Hayashi auf.

Mittlerweile wurde dank Chris Marsh und den Erkenntnissen über die [Usui Teate](#) ein noch klareres Bild sichtbar, was Usui genau praktiziert hat und was nicht. Hier möchte ich insbesondere [Taggart King](#) für seine Arbeit und Unterstützung danken.

Mikao Usui Sensei hat täglich die Rezitation der Reiki-Lebensregeln und eine Kurzform des Hatsurei-Ho mit seinen Schülern praktiziert und die Einweihung, das Reiju regelmäßig wiederholt, damit die Fähigkeit, Reiki weitergeben zu können, mehr und mehr gesteigert wurde. Ihm war klar, daß Gesundheit und wahres Lebensglück untrennbar verbunden sind mit geistigen, inneren Werten, mit der spirituellen Entwicklung. Er legte Wert darauf, auf der Basis eines ethisch korrekten Verhaltens den Frieden im eigenen Geist zu finden, und mit einem guten Herzen und in innerer Stille wie die großen Heiligen aller Zeiten für das Wohl der Menschen zu wirken.



## Reiki geht nach Westen, Hayashi & Takata

Im nächsten Abschnitt möchte ich ein wenig über die Übertragungslinie von Reiki in den Westen berichten. Diese Linie beginnt mit Dr. Chujiro Hayashi und führt über Frau Hawayo Takata in die USA und nach Europa.

Dr. Chujiro Hayashi war zusammen mit 2 weiteren Offizieren, Jusaburo Gyuda/Ushida und Ichi Taketomi ein Schüler von Usui gewesen. Geboren im Jahre 1878 hatte er als Kommandeur bei der japanischen Marine als Arzt gedient. 1925 lernte er (nur) 9 Monate lang Reiki von Mikao Usui und führte später eine kleine Reiki-Klinik in Tokio mit 8 Betten und 16 Heilern, die immer zu zweit Behandlungen gaben. Hayashi hatte ein eigenes Handbuch geschrieben, das in puncto Behandlungspositionen dem Usui Reiki Hikkei sehr ähnlich war. Beides entstand wohl aus Qi Gong Materialien, die 1927 bei der Marine verbreitet wurden. Die 3 Offiziere waren die Gründer

der Gakkai gewesen, ältere Schüler Usui's konnten sich aber nicht mit dem, was dort praktiziert wurde, identifizieren. Eguchi war nur 1 Jahr lang mit bei der Gakkai, von ihm hat Hayashi wahrscheinlich das Reiju, die Einweihung erlernt, die er aber wohl auch modifiziert hat.

Die nationalistische Einstellung des "Offiziers-Clubs" Reiki Ryoho Gakkai war sogar Hayashi zuviel gewesen, und so ist er seine eigenen Wege gegangen und später nicht mehr Mitglied der Usui Reiki Ryoho Gakkai gewesen, sondern hat ab 1931 sein eigenes Reiki gelehrt in der Hayashi Reiki Kenyu-kai. Die spirituelle Dimension, auf die Usui Sensei so viel Wert gelegt hatte, war für Hayashi kein zentraler Punkt, er konzentrierte sich auf die Technik des Handauflegens zum Zwecke der (physischen) Heilung. Bis zu seinem Tode im Jahre 1941 hat er 17 Schüler in den Meister-Grad eingeweiht. Eine seiner Schülerinnen war Frau Hawayo Takata, die 1938 den Meister-Grad bei ihm absolvierte.



HawayoTakata kam am 24.Dezember des Jahres 1900 als Tochter japanischer Immigranten in Hawaii zur Welt. Das Leben auf der Zuckerrohrplantage war hart und hatte sie krank gemacht. Als sich Frau Takata aus familiären Gründen Mitte der dreißiger Jahre in Tokio aufhielt und in einem Krankenhaus untersuchen ließ, wurden ihr ein Tumor, Gallensteine und eine Blinddarmentzündung diagnostiziert. Sie lag schon auf dem Operationstisch, als eine innere Stimme ihr eindrücklich sagte, daß eine Operation nicht nötig sei. Sie fragte den Arzt nach einer anderen Möglichkeit und erfuhr von Hayashi's Reiki-Klinik, die direkt gegenüber dem Krankenhaus lag. So bekam sie statt einer Operation tägliche Reiki-Behandlungen, die sie innerhalb von 4 Monaten vollständig heilten. So überzeugt von Reiki wollte sie es selbst erlernen und vermochte Hayashi dazu zu bewegen, ihr im Frühjahr 1936 den ersten Grad zu übertragen. Ein Jahr lang arbeitete Hawayo Takata in der Reiki-Klinik in Tokio und erhielt zum Abschluß den zweiten Grad.

1937 kehrte sie zurück nach Hawaii und begann dort mit ihrer Reiki-Arbeit. Im Winter 1938 wurde sie von Hayashi in den Meistergrad eingeweiht. Die politische Situation während des zweiten Weltkriegs, als die USA und Japan Kriegsgegner gewesen waren, mag der Grund gewesen sein, daß Frau Takata aus Mikao Usui einen christlichen Theologen machte. Pearl Harbour war den Amerikanern nur allzu gut im Gedächtnis, in dieser Situation hätte sie große Schwierigkeiten bekommen, wenn sie etwas japanisches oder buddhistisches hätte publik machen wollen. So begann sie, ein Märchen zu erzählen, und machte aus Usui einen Christen, der er definitiv niemals gewesen ist. Auch die Reiki-Praxis wurde für den Westen angepaßt, das Hatsurei Ho z.B. hatte sie gelernt von Hayashi, jedoch nie an ihre Schüler weitergegeben.

Usui wäre niemals damit einverstanden gewesen, daß sie, wie auch weitere "Linienhalter", sich als Reiki-Großmeister bezeichneten. Er hatte bewußt ein offenes Lehrsystem erschaffen, "Ronin" genannt, ohne Führer-Ambitionen und offen für jeden, der Interesse hatte.

Bis zu ihrem Tod im Jahre 1980 hat Hawayo Takata insgesamt 22 Reiki-Meister eingeweiht, unter ihnen Barbara Ray,

die die A.I.R.A., später dann Radiance gründete, und ihre Enkelin Phyllis Lei Furumoto, die die Reiki Alliance gründete. Längere Zeit waren diese beiden Organisationen führend in der Verbreitung von Reiki in Europa, erst in den 90er Jahren wurde es möglich, sich auch als Freier Reiki-Meister der Vermittlung von Reiki zu widmen. Damit wurde das hohe Preisniveau, man könnte auch sagen, Preiskartell, abgeschafft und Reiki einer noch größeren Anzahl zugänglich gemacht. Der Versuch von Phyllis Furumoto, der Enkelin Frau Takatas, die Namen Reiki und Usui Reiki Shiki Ryoho weltweit für sich patentieren zu lassen, ist glücklicherweise fehlgeschlagen, denn mittlerweile ist Reiki weltweit bekannt und beliebt. Auch die Art, wie sie die Rolle des Reiki-Großmeisters übernommen hat, ist zweifelhaft, siehe diesen [offenen Brief](#) ihrer engsten Freundin Carell Ann Farmer aus jener Zeit.

## Zurück zu den Quellen in Japan

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts findet nun eine Rückbesinnung statt auf die Ursprünge des Reiki und die westliche Reiki-Szene schaut wieder nach Japan, um die wahre Geschichte über Reiki herauszufinden. Mehr dazu im Kapitel [Reiki Ryoho](#). Insbesondere ist es William Rand, Arjava Petter, Rick Rivard und Hiroshi Doi zu verdanken, daß die sogenannten URR-Techniken nun im Westen bekannt wurden. Ihre Quelle ist die Gakkai, die - wie wir ja gesehen haben - erst nach Usui's Tod entstanden war und auch nicht das hohe spirituelle Niveau aufwies, auf das Usui so großen Wert gelegt hatte.

Im Jahre 2002, als ich diese Zeilen schreibe, leben noch 12 SchülerInnen von Usui in Japan, die jüngste von ihnen ist 107 Jahre alt. Chris Marsh hat Kontakt zu ihnen und gibt seine Nachforschungen unter dem Titel "[Usui Teate](#)" weiter. Dies finde ich ganz besonders spannend und bin sehr dankbar dafür, daß [Taggart King](#) diesen Lehrstoff in so großzügiger Form mit mir geteilt hat, insbesondere da Chris Marsh sich sehr bedeckt hält und mit dem Reiki-Boom nichts am Hut hat. Ein Zug, der ihn mir sympathisch macht und seine Glaubwürdigkeit unterstreicht.

Men Chhos Rei Kei, das Medizin Dharma Reiki nach Lama Yeshe alias R. Blackwell, ein weiterer Versuch, die ursprüngliche Lehre Usui's wiederzuerwecken, basiert auf Unterlagen, die man (angeblich?) in Japan fand. Ein Buch hierzu ist auf meiner [Buch-Seite](#) aufgelistet, Ende 2002 werden die Angaben von Lama Yeshe allerdings angezweifelt, da er die Originale, auf denen seine Lehre beruht, nicht zu zeigen bereit ist. Mittlerweile ist klar, daß sich R. Blackwell als unglaubwürdig erwiesen hat, da er alle Zusagen, die Originale zu zeigen, nie eingehalten hat. Auch ist eine hohe Reinkarnation, die er behauptet, zu sein, in Bhutan und bei S.H. Dalai Lama völlig unbekannt. Viele seiner weltweit lehrenden Schüler haben sich mittlerweile von ihm distanziert, die Webseiten zum MDR gelöscht und die MDR-Seminare gecancelt. Auch das deutsche Reiki Magazin, das eine Übersetzung des Buches von Lama Yeshe alias R. Blackwell ins Deutsche schon in der Produktion hatte, mußte letztendlich mit finanziellen Verlusten das Projekt einstellen. Eine sehr traurige Entwicklung, mehr hierzu unter [www.geocities.com/drukmar/](http://www.geocities.com/drukmar/).

## Die weitere Entwicklung im Westen

Neben den Versuchen, "back to the roots" die ursprüngliche Reiki-Praxis wiederzuentdecken, gibt es auch eine ganze Reihe von Weiterentwicklungen im Westen. Die [höheren Reiki-Meister-Grade](#), auch "Großmeistergrade" genannt, sind sehr schöne Energien.

Und auch andere Stile, wie das Tibetan Reiki (William Lee Rand), Karuna Reiki und Tera Mai Reiki (Kathleen Milner) sind sehr interessante Steigerungen des "traditionellen" westlichen Reiki. (Nachdem ich selbst mit dem [Reiki](#) nach Phyllis Lei Furumoto 1987 bei Ulla Oberkersch begonnen hatte, wurde ich dann von Rand und von Milner 1994 bzw. 1995 in den beiden Linien zum Reiki-Meister ausgebildet - Anmerkung des Autors.)

Es könnten noch viele weitere Reiki-Stile genannt werden, oftmals interessante und heilsame Erweiterungen. Manches in der Esoterik-Szene sollte aber wohl eher Energie oder Licht heißen, und nicht Reiki, denn es hat mit Reiki nichts mehr zu tun. Partnerzusammenführungen und dergleichen Magie sind meiner Meinung nach keine Reiki-Anwendung. Eine sehr bedauerliche Entwicklung in allerletzter Zeit durch die Veröffentlichung der Symbole und Einweihungen in Verbindung mit mangelndem Respekt und eigennützigem Streben sind verfälschte Reiki-Formen, die sich nicht als segensreich erweisen. Der Begriff "Reiki" ist nicht geschützt und somit kann leider einiges unter dem Namen Reiki laufen, was diesen Namen nicht verdient.

Ich hoffe, daß diese Auswüchse des Reiki-Booms im Westen aber nur sehr vereinzelte Fälle sind, Reiki ist etwas so wunderschönes und segensreiches... . Möge sich das Licht durchsetzen, um die Welt, in der wir alle leben, ein wenig liebevoller und friedlicher werden zu lassen. Mögen wir alle danach streben, daß das großartige Erbe Usui's viele heilsame Früchte im Sinne seines Begründers hervorbringen kann.

Nun, ich glaube, diese Webseite ist nun lang genug, nicht wahr? Mag sein, daß ich in ein paar Jahren das Kapitel "Geschichte des Reiki" wiederum neu schreiben kann bzw. ergänzen muß, wenn noch weitere Informationen aus Japan gekommen sind. ;-))

Licht und Segen auf all deinen Wegen....

# Neues von der Reiki Ryoho & Usui Teate

- [Einleitung](#)
- [Die Usui Reiki Ryoho nach Hiroshi Doi und Frank Arjava Petter](#)
- [Die Usui Teate nach Chris Marsh](#)
- [Die Reiki Lebensregeln nach Chris Marsh](#)
- [Bewußtsein im Universum und menschliche Energiekörper aus Usui's buddhistischer Sicht](#)

## Einleitung

Reiki ist nicht in ein einfaches klares System einzupassen, das für alle gültig wäre. Im Gegenteil, es gibt sehr viele verschiedene Reiki-Pfade. Es gibt traditionelle Richtungen, die sich darum bemühen, möglichst unverfälscht das Reiki von Usui Sensei weiterzugeben, es gibt Weiterentwicklungen, die auf den Fähigkeiten und Inspirationen einzelner Reiki-Meister oder auf dem Kontakt mit höheren Lichtwesen basieren. Reiki ist wie ein Regenbogen mit vielen Farben, und das ist gut und wunderschön so! Das sogenannte "einzig wahre Reiki" ist eher eine Verirrung des Egos einzelner westlicher Reiki-Meister. Die Frage allerdings nach dem, was Mikao Usui Sensei tatsächlich gelehrt und praktiziert hat, ist vollkommen berechtigt und hat durch Nachforschungen in Japan kurz vor der Jahrtausendwende zu interessanten Ergebnissen geführt.

Die Geschichte des Reiki, wie sie von Frau Takata, ihren Schülerinnen Phyllis Furomoto (Alliance) und Barbara Ray (A.I.R.A./Radiance), sowie von deren Meister-SchülerInnen erzählt worden war und somit große Verbreitung gefunden hatte, erwies sich als unrichtig, ja als Märchen. Viele Fakten waren schlichtweg falsch gewesen. Erst Ende der 90er Jahre kam nach und nach die Wahrheit ans Licht, siehe auch mein Kapitel [Geschichte des Reiki](#). Aber dies betraf nicht nur die Geschichtsschreibung, sondern auch die Reiki-Praxis und sogar die Form der Einweihung in Reiki. Im Westen, in den USA und in Europa, war Reiki ganz anders gelehrt und praktiziert worden als in Japan, nun geht es also mit den Usui Reiki Ryoho-Techniken und der Usui Teate wieder zurück zu den Wurzeln.

Unter anderen ist es Herrn Hiroshi Doi, der bei der Usui Reiki Ryoho Gakkai in Tokio lernen durfte, und einem in Japan lebenden westlichen Reiki-Meister, Frank A. Petter, zu verdanken, daß nun Techniken, die die traditionelle japanische Form des Reiki und Usui's Grundlagen der Arbeit mit Reiki widerspiegeln, auch bei uns im Westen zugänglich sind. Später kamen die Erkenntnisse von Chris Marsh hinzu, die unter dem Namen "Usui Teate" gelehrt werden. Usui Teate, das Handauflegen nach Usui, so wurde es zu Usui's Lebzeiten in Japan genannt, der Name Reiki tauchte erst viel später auf.

Die Original- [Reiki-Lebensregeln](#) und Usui's Handbuch [Usui Reiki Hikkei](#) sind mittlerweile auch bei uns im Westen recht bekannt. Diese Reiki-Lebensregeln sind auch als handschriftliches Original von Usui vorhanden und bildeten einen wesentlichen Teil der täglichen spirituellen Praxis. Das Hikkei, das Handbuch, das Usui seinen Schülern gegeben hat, ist teilweise von Usui selbst verfaßt worden, die Behandlungspositionen für spezifische Krankheiten wurden jedoch erst später von Hayashi verfaßt, die Fragen und Antworten sind eine Sammlung von Antworten, die Usui seinen Schülern gegeben hat, und wie sie Frau Koyama - ehemals Präsidentin der Gakkai- in ihrem Hikkei stehen hatte. Die [Gyosei](#) sind Wakas, inspirierende Gedichte, vom damaligen japanischen Meiji-Kaiser geschrieben, die zur täglichen gemeinsamen Reiki-Praxis gesungen wurden, um den Geist auf Höheres zu richten und wohl auch wegen der Kotodamas von Usui ausgesucht, um energetische Vorgänge zu unterstützen.

Es ist demnach völlig falsch gewesen von Frau Takata und ihren NachfolgerInnen, zu behaupten, eine ausschließlich mündliche Überlieferung sei im Reiki üblich. Im Gegenteil, es existiert sogar ein Handbuch von Mikao Usui, das Hikkei, das er zum Teil selbst verfaßt und an seine Schüler ausgegeben hat. Auch eine Inschrift am Grabe von Usui in Tokio hat aufschlußreich gewirkt, um seine Lehren zu rekonstruieren.

## Die Usui Reiki Ryoho

Die Usui Reiki Ryoho wurde von Usui Sensei in mehrere aufeinander aufbauende Grade eingeteilt, die der fleißige Schüler bei der Gakkai nach vielen Jahren der täglichen Reiki-Praxis nach wie vor in dieser Reihenfolge erlernen darf. Der erste Grad nennt sich Shoden (sho=erster, zuerst; den=Lehre, Unterweisung), der zweite Grad wird Okuden (tiefere, tiefgründige Lehre), und der dritte Grad, der dem westlichen Meistergrad entspricht, wird Shinpiden, der einweihende Reiki-Lehrer-Grad wird Shihan, die mystische, verborgene Lehre, genannt.

Darüber hinaus muß es wohl noch 2 weitere Grade gegeben haben, die aber erst nach vielen, vielen Jahren der Meditation übertragen werden können. Ich selbst praktiziere zur Zeit täglich eine der Übungen, die zusammen mit 4 weiteren Übungen über mehrere Jahre hinweg praktiziert werden müssen, um dann eine weitere höhere Ermächtigung empfangen zu dürfen.

## Die Techniken

Die grundlegenden Techniken der Usui Reiki Ryoho, wie sie in dieser Form bei der (erst nach Usui's Tod gegründeten) Usui Reiki Ryoho Gakkai gelehrt und praktiziert wurden, und nun von Doi und Petter in den Westen überliefert wurden, sind folgende: das Hatsurei Ho, das Reiju und Byosen bzw. Reiji Ho. Übrigens hat Frau Takata wohl auch von diesen Techniken gewusst, diese jedoch nicht weiter an ihre Schüler übermittelt.

Die URR-Techniken im einzelnen:

**Hatsurei Ho:** Eine Abfolge von Energieübungen, Gebeten und Visualisationen, um das Reiki und die eigene geistige Präsenz zu steigern, wie es der Schüler regelmäßig, am besten täglich, praktizierte. Folgende Teile sind darin enthalten: Kihon Shisei, Mokunen, Kenyoku, Joshin Kokkyu Ho, Gassho, Seishin Toitsu und Mokunen. (Usui selbst hat lediglich Kenyoku und Joshin Kokkyu Ho gelehrt, alle weiteren Teile des Hatsurei Ho stammen aus der Gakkai.)

**Reiji Ho:** Hier handelt es sich um eine japanische Technik, um sich mit der Reiki-Kraft zu verbinden und dann intuitiv von Reiki zu den Stellen geführt zu werden, an denen Reiki zur Behandlung fließen soll.

**Byosen:** Die Standard Reiki Positionen und intuitives Heilen mit Reiki. Es geht um die Fähigkeit, mit den Händen zu scannen, zu diagnostizieren, oder sogar intuitiv zu wissen und zu sehen, was das wirkliche Problem ist.

**Reiju Einstimmungen:** Reiju sind die Einweihungen oder Initiationen, wie sie in der Gakkai gehandhabt werden. Es handelt sich um technisch einfache, sehr kraftvolle Einstimmungen, die ohne Symbole durchgeführt werden. In der Ermächtigung zu Okuden, zum 2.Grad, kommen die Kotodama (s.u.) zur Anwendung.

Weitere zusätzliche Techniken, die bei der Gakkai gelehrt werden, aber erst später, d.h. nach Usui's Tod, im Rahmen der Einführung von Kiko-(Qi Gong)-Techniken übernommen wurden, sind:

**Koki Ho:** Reiki mit dem Atem heilend auspusten oder blasen, wie es in Usui's Hikkei heißt.

**Gyoshi Ho:** Reiki mit den Augen heilend ausstrahlen.

**Unbenannte Ho:** Fokussiertes Heilen mit Reiki mit Hilfe einer speziellen Handhaltung.

**Ketsueki Koukan Ho:** Halber und voller Blutaustausch, eine Technik zur Blutreinigung durch Stimulation von Meridianen.

**Reiki Mawashi:** Eine Form des Reiki-Kreises in der Gruppe.

**Seiheki Chiryō:** Eine Technik zur mentalen Programmierung.

**Uchi-te, Oshi-Te und Nade-te:** gezielte Bewegungen der Reiki-Hände, das Beklopfen, Drücken und Streichen, wie es auch in Usui's Handbuch erwähnt ist.

Dies sind im wesentlichen die Techniken, die unter dem Namen Usui Reiki Ryoho-Techniken nun verfügbar sind. Sie erweitern die Fähigkeiten des Reiki-Kanals, wirkungsvolle Behandlungen geben zu können, mehr und mehr Reiki fließen zu lassen, und die eigene spirituelle Entwicklung, die Verbindung zum Licht klarer, bewußter und intensiver zu führen.

Anmerkung: es konnte mittlerweile geklärt werden, welche Versionen in manchen URR-Kursen von Hiroshi Doi verändert worden waren. Das Reiju, das ich lehre, stellt exakt die Einweihungsform in Shoden bei der Usui Reiki Ryoho Gakkai in Tokio dar. Auch in der Gakkai hat eine Entwicklung stattgefunden, die Materialien, die Petter lehrt, sind also ebenfalls nicht zwangsläufig, nur weil sie von der Gakkai stammen, das Original, wie Mikao Usui es gelehrt hat. Es ist eine Frage der exakten Formulierung, die wichtig ist, um Mißverständnisse zu vermeiden. Die URR-Techniken stellen eine Form der Reiki-Praxis dar, wie sie sich in Japan nach dem Tode Usui's innerhalb der Gakkai entwickelt und ausgebreitet hat, und somit stehen sie dem Original von Mikao Usui näher als all die westlichen Reiki-Traditionen, die auf Frau Takata aufbauen. Mittlerweile (Anfang 2001) wurde geklärt, was von Hiroshi Doi und was von Usui oder der Gakkai stammt. Usui Sensei hat seine Schüler gemäß ihren Fähigkeiten und ihrem religiösen Hintergrund in unterschiedlichen Formen der Reiki-Praxis unterrichtet, dies erklärt, warum verschiedene Versionen der Reiki Ryoho von Usui's Schülern weitergegeben wurden.

## Die Usui Teate

Neue Informationen sind im Jahre 2001 hinzu gekommen. Die "Usui Teate", das Handauflegen nach Usui, wird es von A. Bowling und Chris Marsh genannt. Chris Marsh hat als bislang einziger Europäer die Meisterschaft in einer japanischen Kampfkunst erlangt, spricht und schreibt japanisch und ist Tendai-Buddhist. Auf Grund dieser Gegebenheiten hat er Zugang zu Quellen, die Usui wohl wesentlich näher standen bzw. stehen als die heutige Gakkai. Es ist in Japan unmöglich, einfach an eine Tür zu klopfen und "Hallo" zu sagen, nur durch eine Empfehlung können sich Kontakte entwickeln, und als Shihan ist Chris Marsh besonders gesegnet und es öffnen sich ihm in Japan Türen, die allen andern bislang verschlossen geblieben sind.

Mittlerweile ist auch bekannt, wie das Reiju, die Einweihung, in den zweiten Reiki-Grad, in Okuden, ausgeführt wurde. Kotodama, magische Invokationen, wurden hierbei angewandt. Die Verwendung der vier traditionellen Reiki-Symbole wurde erst von Hayashi zu einem wesentlichen Bestandteil der Reiki-Praxis gemacht. Über Jahre hinweg geübte spezielle Meditationen und Kotodamas waren die ursprüngliche Form, die einzelnen Schwingungen in der Reiki-Energie zu aktivieren. Es gibt nur noch sehr wenige Kotodama-Meister im heutigen Japan. Ein sehr beeindruckender Zeitgenosse von Usui, Ueshiba, begründete das Aikido und lehrte ebenfalls die Kotodama.

Im Rahmen der Usui Teate lernte ich auch "[Zazen Shikan Taza](#)", die "Lotus Meditation des Bereuens", wie sie Usui auf dem Berg Koyama praktiziert hat, als er den Segen der Reiki-Ermächtigung empfing. Ebenso das Heilen mit Edelsteinen, wie Usui es genutzt hat.

Die Usui Teate lehrt eine ganz andere Sichtweise der Anwendung der Usui Reiki Ryoho als einer rein spirituellen

Disziplin für praktizierende Buddhisten mit der Zielsetzung, Satori, Erleuchtung zu erlangen. Usui hatte selbst in seinem Hikkei geschrieben: erst wird der Geist geheilt, der Körper folgt nach. Und so ist auch in der Usui Teate das Heilen von Krankheiten durch Auflegen der Hände eher in dem Sinne zu verstehen, daß wir alle von der Krankheit eines leidvollen Daseins erfaßt sind, solange wir nicht erleuchtet und endgültig befreit sind.

Das Heilen von Krankheiten mit den Händen ist nur in der westlichen Reiki-Praxis ein zentraler Punkt, Usui betrachtete dies eher als einen Nebeneffekt. Es ging darum, den eigenen Geist zu schulen, das gesamte spirituelle Potential zur Entfaltung zu bringen, man könnte dies auch Bewußtseinerweiterung nennen.

Manchmal lehrte Usui Sensei, ausschließlich und rein intuitiv die Hände zur Energiearbeit zu verwenden, manchmal die Verwendung von Edelsteinen, und zwar Bergkristall, Jade und Citrin, aufgeladen mit den jeweiligen Kotodamas, manchmal lehrte er auch 5 spezielle Handpositionen am Kopf, eine weitere Behandlung am Körper wurde dann intuitiv gegeben; man muss dabei allerdings beachten, daß zu diesem Zeitpunkt der Schüler Hellsichtigkeit oder Hellfühligkeit entwickelt hatte.

Die 5 Handpositionen am Kopf, die Usui Sensei selbst lehrte, entsprechen Mudras, die die Präsenz des Bodhisattvas [Binzuru](#) herbeirufen. Binzuru ist DER Heiler in der japanischen buddhistischen Kultur, er ist einer der 16 Arhats und engsten Schüler von Shakyamuni Buddha gewesen. Sein Sanskrit-Name lautet Pindola- Bharadvaja. Als Bodhisattva verkörpert Binzuru das reine Mitgefühl, er verbleibt im Daseinskreislauf, um gemäß dem Bodhisattva-Gelübde allen leidenden Wesen zu helfen, seine speziellen Fähigkeiten sind der Heilung gewidmet. In Japan gehen auch heutzutage die Menschen in manchem Tempel zu der Statue von Binzuru, berühren die Statue an der Stelle, an der sie um Heilung bitten, und berühren anschließend diese Stelle an ihrem eigenen Körper.

Binzuru ist ein Bodhisattva, dessen heilende Fähigkeiten grenzenlos sind wie sein Mitgefühl. Ich hoffe, bald noch mehr über die speziellen Mudras, über diese 5 Kopfpositionen, aus Japan zu erfahren.

Im Okuden, dem 2. Grad, gab es zwei Stufen, Zenki und Kouki. Usui lehrte die Schüler Meditationen bzw. Kotodamas, je nachdem, ob sie Buddhisten oder Shintoisten waren, um sich mit bestimmten Energien zu verbinden, um zu diesen Energien zu werden. Zunächst mit dem Ki der Erde, dies entspricht dem Kraftsymbol im westlichen Reiki, dann mit dem Ki des Himmels, dies entspricht dem Mentalsymbol. Die Praxis benötigte viele Monate, wenn nicht gar Jahre der täglichen Übung, eine Energie nach der anderen wurde dabei gelernt und gemeistert. In der 2. Stufe von Okuden, dem Kouki, wurde die dritte Energie, das Bewußtsein des Einsseins, der Einheit trainiert, dies entspricht dem Fernsymbol im westlichen Reiki. Es war in dieser Energie vollkommen selbstverständlich, daß man mit allem verbunden ist, eine Fernbehandlung demzufolge eine ganz natürliche Sache.

In Shinpiden und Shihan wurden noch machtvollere, höhere Übungen praktiziert, all diese Meditationen des 2. und 3. Grades sind jedoch nicht geeignet, sie mal kurz in einem kleinen Seminar zu lernen, sondern benötigen ein jahrelanges Training in der Begleitung des Lehrers. Hayashi kann demzufolge in den kurzen 9 Monaten, die er bei Usui gelernt hat, gar nicht bis zum 3. Grad vorangeschritten sein. Auch war Hayashi nicht in der Lage gewesen, mit Meditation und/oder Kotodamas Verbindung zu den Energien zu finden, deswegen hat Usui eine simplifizierte Form für ihn gegeben, die im Westen so bekannten Symbole. Dies wissen wir nun von Schülern, die von Usui Sensei selbst bis zum Shihan, bis zum Meister, ausgebildet worden sind, und sich nach wie vor im hohen Alter von weit über 100 Jahren eines Lebens in ihrem Körper erfreuen. Diese möchten allerdings verschont bleiben vom Reiki-Boom, ihre Identität wird demzufolge nicht veröffentlicht. Die Verbindung zu diesen SchülerInnen hat Chris Marsh und nach und nach lehrt er uns im Westen, was er in Japan herausfinden konnte.

Von Chris Marsh wurden auch die Reiki-Prinzipien, als Reiki-Lebensregeln oder -Ideale bekannt, nochmals übersetzt, hier mein Versuch, sie aus dem Englischen ins Deutsche zu übersetzen:

*Das Geheimnis, das (wahre) Glück zu finden durch viele Segnungen\*,  
Die spirituelle Medizin für alle Krankheit.  
Für den heutigen Tag: sei nicht zornig, mache dir keine Sorgen,  
sei demütig, sei aufrichtig in deiner Arbeit\*\*,  
sei mitfühlend dir selbst und anderen gegenüber.  
Mache Gassho jeden Morgen, jeden Abend  
Behalte dies in deinem Geist und rezitiere.*

\* viele Segnungen mögen das Reiju meinen, also viele Reijus zu erhalten

\*\* dies meint in Wirklichkeit, aufrichtig im Umgang mit anderen Menschen zu sein.

Es leben derzeit (Ende 2002) in Japan noch 12 Menschen, die das, was Usui Sensei seinen Schülern beigebracht hat, direkt von ihm gelernt haben bzw. völlig unverändert seit Jahrzehnten praktizieren. Chris Marsh hat auf Grund seiner ganz außergewöhnlichen Stellung in Japan als Linienhalter einer japanischen Kampfsportart Zugang zu diesen Personen und kann so besser als jeder andere herausfinden, was Usui Sensei tatsächlich gelehrt hat. Er wird 2 Bücher über die Usui Teate schreiben, wir dürfen gespannt sein, was in den kommenden Jahren über Mikao Usui und das, was er wirklich gelehrt und praktiziert hat, noch herausgefunden wird.

Mittlerweile (Ende 2002) ist vieles davon bekannt geworden, mehr und mehr entsteht ein klares Bild, was Usui Sensei seinen SchülerInnen genau beigebracht hat, in welcher Form und mit welcher Zielsetzung; dies lehre ich im URR & Usui Teate Seminar, siehe [Termine](#).



## Der menschliche Energiekörper aus buddhistischer Sicht

Mikao Usui hat von 1865 bis 1926 in Japan gelebt und gilt als der Begründer des Reiki oder, besser gesagt, der Usui Teate. Er hatte sich Zeit seines Lebens mit dem Studium des Buddhismus befaßt, und seinen SchülerInnen je nach Befähigung eine einfache Laienversion des Reiki gelehrt oder eine höhere buddhistische oder shintoistische Reiki-Praxis.

Ein gechannelltes Buch von Lama Yeshe alias Richard Blackwell, das nur auf englisch erschienen ist, erklärt das Medizin Dharma Reiki anhand von buddhistischen Texten und Erläuterungen aus (angeblichen) Aufzeichnungen von Usui und seinem Schüler Watanabe.

*(Lama Yeshe hatte bis zum Sommer 2002 eine unabhängige Überprüfung der (angeblichen) Originale von Mikao Usui zugesagt, ist dies aber bis zum Jahresende nach wie vor schuldig geblieben, was dazu geführt hat, daß er unglaubwürdig geworden ist, daß diverse Webseiten zum MDR entfernt wurden und seine Schüler leider an ihm und an der Authentizität der Lehren des MDR zweifeln. Hat er alles nur selbst geschrieben und besitzt er gar keine Originale von Usui? Paula Horan, die weltweit Seminare zum MDR gegeben hatte, schreibt eine [Stellungnahme](#) hierzu auf ihrer Homepage. Weitere Informationen zu der Auseinandersetzung mit dem gechannelten Material von Lama Yeshe alias R. Blackwell unter: [www.geocities.com/drukmar/](http://www.geocities.com/drukmar/). Unabhängig davon sind die im weiteren gegebenen Erläuterungen zum Energiekörper aber durchaus stimmig und interessant, Richard Blackwell hat sich viele Jahre mit dem Studium des Buddhismus und dem spirituellen Heilen befaßt.)*

Alle Rechte an Usui's Texten, wie sie in dem [Buch von Lama Yeshe](#) dargestellt werden, sind urheberrechtlich geschützt, eine wortgetreue, vollständige Übersetzung kann ich dem deutschen Leser also leider nicht liefern, doch im folgenden möchte ich mich bemühen, eine klare Darstellung von Usui's Text über das Wesen des Universums als Schwingung in meinen eigenen Worten zu geben:

Der Buddhist erklärt unser wahres zeitloses Wesen, das seit jeher vollkommen war und ist, als die Präsenz des reinen, klaren Lichtes. Haben wir dies wirklich realisiert, so sind wir erleuchtet, befreit aus dem leidvollen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Die christliche Vorstellung einer Seele, die von Gott bestraft oder gelobt wird, existiert hier nicht, sondern die Erkenntnis von Karma, von der Eigenverantwortlichkeit eines jeden Individuums. Auf Grund von unseren eigenen, selbstgeschaffenen Verdunkelungen und Hindernissen, die auf unheilbarem Handeln beruhen, wird das reine klare (Licht-)Wesen, das wir eigentlich sind, unwissend und befeckt.

Der Buddha lehrte die Existenz von drei Kayas, drei Körpern, drei Bewußtseisebenen, die letztendlich subtilste Ebene ist der Dharmakaya. Aus dem Dharmakaya entsteht der Samboghakaya, unser menschlicher Energiekörper. Auf dieser energetischen Ebene findet unendlich viel mehr oder weniger unbewußte Interaktion zwischen dem Individuum und dem Universum statt. Die physische Ebene entspricht dem Nirmanakaya, unserem Erscheinungskörper.

Die Verunreinigungen in unserem Bewußtseinskontinuum verursachen eine Deformierung in unserem Energiefeld, dieses Energiefeld wiederum bestimmt den Zustand unseres physischen Körpers. Diese Sichtweise wird nicht nur von Buddhisten gelehrt, sondern ist auch in der westlichen Welt der Lichtarbeiter weitgehend akzeptiert. Die Lehre von den Biophotonen vermag dies sogar wissenschaftlich aufzuzeigen.

Nochmal in anderen Worten: all das, was unseren physischen Körper darstellt, entsteht aus unserem Energiekörper, der wiederum geschaffen wird von unserem eigenen mehr oder weniger leidvollen und unvollkommenen Bewußtsein.

Usui führt eine weitere sehr interessante Gesetzmäßigkeit an: die Interaktion auf der energetischen Ebene findet nicht nur zwischen Individuum und Kosmos statt, sondern auch zwischen all den verkörperten und nicht verkörperten Wesen, mit denen wir eine karmische Verbindung haben. Der zwischenmenschliche Kampf um Energie wird auch in dem bekannten New-Age-Buch Celestine's Prophezeiungen gut erklärt, Usui erweitert dies auch auf die Verbindungen, die wir zu Wesen haben, die derzeit nicht in einem Körper inkarniert sind.

Dazu gibt es in unserem Alltag sehr viele Beispiele, die diese Gesetzmäßigkeit, daß wir ständig (mehr oder weniger bewußt) Energien mit anderen austauschen, aufzeigen. Je mehr wir durchlässig und telepathisch aufnahmefähig sind, umso klarer wird unsere Wahrnehmung auf diesem Gebiet. Es sind letztendlich karmische Ursachen, die dazu führen, daß andere Wesen uns Energie abziehen oder unheilbare Energien auf uns richten. Dies ist laut dem Text von Usui eine der Ursachen für Krankheit.

Unser subtiler Schwingungskörper entwickelt negative, unerlöste Bereiche, die sich wiederum im physischen Körper oder auch auf der emotionalen Ebene manifestieren. Dies nennen wir dann Krankheit. Die westliche Schulmedizin ist in der Lage, auf der physischen Ebene heilend zu wirken. Reiki hingegen wirkt heilsam im Energiekörper, was sich dann auch auf den physischen Körper und auf die Psyche auswirken kann.

Die Reiki-Behandlung vermag nicht die Ursache im Bewußtseinskörper zu korrigieren, also die karmischen Befleckungen aufzulösen. Jedoch wirkt eine Korrektur im subtilen Energiekörper auch auf unser Bewußtsein zurück, läßt unser Denken und Fühlen sich neu und heilsamer orientieren. Dies ist nicht immer nur angenehm, sondern manches Leiden ist nötig, um Körper und Geist zu reinigen, eine Vorstellung, die wir nicht nur im Buddhismus, sondern auch im Shintoismus und im Christentum finden.

Usui hatte es schon damals gesagt, was in der Biophotonenlehre nun aufgedeckt wurde: jedes Wesen, egal ob Mensch, Tier oder Pflanze, hat seine ganz eigene Schwingung, (ich hatte auf der Seite "[Was ist Reiki?](#)" ja schon Sri Aurobindo zitiert: Schwingung =Energie =Kraft =Bewußtsein). Krankheit bedeutet eine falsche, negative Schwingung im Energiekörper, die ggf. von der reinen, klaren, positiven Schwingung von Reiki aufgelöst werden kann. Der Heilungsprozess beinhaltet demzufolge eine Veränderung der Schwingung, der Information im Energiekörper, was ja auch z.B. von Bachblüten und von Homöopathie bewirkt wird. Vorausgesetzt, das Karma kann aufgelöst werden, und das Individuum blockiert nicht die Wirkung der Reinigung im Energiekörper (und die notwendige neue Orientierung im Bewußtsein), so ist Heilung möglich. Heilung müssen wir in diesem Zusammenhang als das reine Sein im Licht (die Ebene des Dharmakaya) verstehen und nicht nur als eine Abwesenheit von Unannehmlichkeiten des Körpers oder der Psyche.

Usui hatte eine Reihe von Kriegsverletzten mit Reiki behandelt, die Genesung derjenigen, die Reiki zusätzlich zur chirurgischen Behandlung erhielten, war wesentlich schneller von statten gegangen als bei denen, die kein Reiki erhalten hatten. Demzufolge ist eine vollständige Heilung nicht nur über die Behandlung der physischen Ebene erreicht, sondern auch im Energiekörper muß die Ordnung wiederhergestellt werden.

Noch wesentlich mehr Heilung im ganzheitlichen Sinne ist dann möglich, wenn das Individuum durch eine Einweihung in Reiki in die Lage gesetzt wird, ständig heilsame Energien aus dem Kosmos anzuziehen, dies bedeutet Reinigung und Förderung auf allen Ebenen. Deswegen hat Usui viele Menschen, die zu ihm auf der Suche nach Heilung kamen, nicht nur mit Reiki behandelt, sondern auch in den ersten Grad eingeweiht. Die positive Wirkung einer solchen Einweihung in Reiki beschränkt sich auch nicht nur auf die rein körperliche oder die emotionale Ebene, sondern ein Samen wird gelegt für eine spirituelle Entwicklung und für einen Ausgleich aller drei im Eingang dieses Kapitels genannten Ebenen menschlichen Daseins.

Usui beschließt diesen Artikel mit dem Hinweis an seine Schüler, sich daran zu erinnern, daß wir mit Reiki also im energetischen Körper arbeiten, auf einer reinen Schwingungsebene, um dadurch mehr und mehr von Reiki zu verstehen, bis wir unser spirituelles Wesen als Gewißheit klar zu erkennen vermögen.

Dies verstehe ich in dem Sinne, wie es auch die Tibetischen Meister und auch Sri Aurobindo entsprechend in ihrer spirituellen Praxis lehrten: besonders effizient, geschickt und erfolgreich sind wir, wenn wir die Dinge auf der reinen Schwingungsebene zu meistern lernen, das Denken, das Fühlen und auch der physische Körper folgen dem nach. Im Laufe der jahrelangen Reiki-Praxis werden wir immer klarer und bewußter in unserer Wahrnehmung im sogenannten Unsichtbaren, die ganze Welt der Schwingungen gilt es zu entdecken.

Dieser Text von Usui über die Welt als eine Welt der Schwingungen erläutert die Aussage Usui's in seinem [Usui Reiki Hikkei](#) mit Fragen und Antworten aus der Sammlung von Frau Koyama sehr gut, daß wir mit Reiki auf einer völlig anderen Ebene arbeiten als die konventionelle Medizin und andere bekannte Therapieformen. Während diese nämlich die Heilung auf der Ebene des Erscheinungskörpers behandeln, wirkt Reiki auf der Ebene des Samboghakaya, die nach Möglichkeit in Harmonie mit der Ebene des Dharmakaya gebracht wird. Ist der Energiekörper in Harmonie mit dem Universum, so folgt der physische und psychische Körper dem nach. Alle Versuche, Reiki von der weltlichen Ebene her zu verstehen und zu reglementieren, werden Reiki damit nicht gerecht und müssen scheitern, denn Reiki beginnt erst jenseits dieser Ebene. Diese Ebene können wir aber erst dann verstehen lernen, wenn wir in unserer eigenen Bewußtseinsentwicklung eine klare Wahrnehmung im Bereich des Samboghakaya, der reinen Energie, und deren Zusammenhang mit dem Dharmakaya, mit der vollendeten Wahrheit, erlangt haben.

Dann wird Reiki nicht nur zu einer Technik der Entspannung und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte, sondern zu einem spirituellen Pfad, der zur Vollendung von Glück und Wohlbefinden, zur Glückseligkeit des Samboghakaya führt, wie Usui das von ihm entdeckte Reiki auch in seinen [Lebensregeln](#) definiert.

# Zazen Shikan Taza

## Einleitung

"Zazen Shikan Taza", die Lotus Meditation des Bereuens ist kein eigentlicher Bestandteil des Original Usui Systems, es war auch nicht Bestandteil der täglichen Praxis der Schüler des Shinpiden oder Shihan. Wohl aber wurde es ihnen angeraten, in dieser Form einmal ein Retreat zu machen. Diese Zazen Shikan Taza stammt nicht, wie der Name vermuten ließe, aus dem Zen-Buddhismus, sondern aus dem Tendai, die hiesige Form ist eine moderne Version der Mönche am Berg Hiei. Die Meditation zielt auf Satori ab, auf einen Durchbruch zur Erkenntnis. Diese Praxis ist nichts für Schwächlinge, sondern man geht damit bis an seine Grenzen und darüber hinaus. Es beinhaltete 21 Tage des Fastens und Meditierens und einen sehr disziplinierten Tagesablauf. Die ältere, umfangreichere Form dieser Praxis ist kaum noch bekannt, Usui Sensei hat sie mindestens fünfmal in seinem Leben durchgeführt.

Die Geschichte von Frau Takata, Usui sei auf den Berg gegangen ins Retreat und mit Reiki zurückgekommen, wird von noch lebenden SchülerInnen Usui's nicht bestätigt, auch hat Usui schon lange bevor er diese Retreats machte, sein System gelehrt. Dies wird auch dadurch unterstützt, daß seine Usui Teate gar nicht das Heilen als Fokus hatte, sondern die spirituelle Entfaltung bis hin zur Erleuchtung.

„Zazen Shikan Taza“ ist der japanische Name der Meditation, die Mikao Usui mehrfach auf dem Berg Kurama bei Kyoto ausgeführt hat. Im englischen heißt sie „Lotus Repentance Meditation“, also eine Meditation der reumütigen Umkehr, ein Eingestehen der bisherigen Unzulänglichkeiten und eine neue Ausrichtung des eigenen Geistes gemäß dem Dharma. Hier nun das Ritual in einer modernen Form der Tendai-Mönche am Berg Hiei:

## Zazen Shikan Taza

Außerhalb der Meditationshalle oder des Ortes der spirituellen Praxis:

(1) Shikan Zen Yo No Ichi Ge zeigt den wesentlichen Aspekt der Samatha-Vipassana Meditation.

Zitiere einmal: "Zum wahren Eintritt in das Nirvana scheint es viele Wege zu geben. Wenn wir aber an die grundsätzlichen Notwendigkeiten denken, so stehen zwei Übungen im Vordergrund. Die erste, Samatha, befriedet die üblen Leidenschaften, und die zweite, Vipassana, führt uns noch weiter dahin, unheilsamem Verlangen zu entsagen. Sobald Samatha dazu führt, daß wir Zugang finden zu Dhyana-Samadhi, wird Vipassana die Grundlage der Weisheit. Werden sowohl Samatha als auch Vipassana erfolgreich praktiziert, erlangt der Meditierende Samadhi und empfängt Prajna, Weisheit. In diesem Zustand wird das altruistische Ziel des Dharma, sich selbst und den andern zu helfen, vollkommen vollendet."

(Anmerkungen: Samatha - beenden, aufhören jeglicher Aktivität; Dhyana-Samadhi - Zustand vollendeter Meditation; Vipassana - Einsicht; Prajna - Weisheit; Dharma - der Pfad, die Wahrheit.)

(2) Kokoro No Ryo über die Nahrung für Herz und Geist

Zitiere jeweils einmal: "Dharma zu praktizieren schließt auch das Essen und die Kleidung mit ein, aber in Essen und in Kleidung hingegen ist Dharmapraxis nicht zu finden."

"Finanzieller Wohlstand ist kein nationaler Schatz, eine Person aber, die nur eine Ecke erhellt, ist ein nationaler Schatz."

"Höchstes Mitgefühl bedeutet, das Unangenehme bei mir selbst willkommen zu heißen während ich andern Gutes tue, und mich selbst zu vergessen, während ich etwas Gutes für andere tue."

"An Mißgunst fest zu halten und mit Haß zu antworten, so wird der Haß niemals enden; aber mit Tugend zu erwidern, dies läßt den Haß sich völlig erschöpfen. Anstelle voll Neid und Mißgunst zu sein über die Dinge, die in dem Traum einer langen Nacht namens Welt geschehen, überschreite die Grenze in das Dharma-Reich des wahren Buddha."

(3) Form des Eintretens in die Halle

Stellt euch in einer Reihe vor der Halle auf. Zitiert das Sange Mon ( Vers der Reue) einmal:

"Ga Shaku Sho Zo Sho Aku Go, Kai Yu Mu Shi Ton Jin Chi, Ju Shin Go I Shi Sho Sho, Issai Ga Kon Kai Sange". Bedeutung: seit anfangslosen Zeiten habe ich negatives Karma geschaffen durch meine fehlgeleiteten Gedanken, Worte und Taten. Ich möchte sie alle bekennen und wiedergutmachen.

Betrete die Halle.....

Innerhalb der Meditationshalle oder des Ortes der spirituellen Praxis:

(4) San Rai - Die drei Verbeugungen

Zitiere dreimal, jedesmal nach einer großen Verbeugung (Niederwerfung):

"Isshin Chorai Jippo Hokai Joju Sanbo" , was bedeutet: Reuevoll bin ich gekommen, meine Übertretungen zu bessern.

Große Verbeugung, Niederwerfung: stehe mit Gassho, knie nieder mit den Händen in Gassho, dann lege dich auf den Boden längs mit den Händen vor dir ausgestreckt.

(5) Die zehn nicht tugendhaften Bewußtseinszustände , das Rezitieren zur Selbstdisziplin

Dies geschieht einzeln, kontempliere: Indem ich mein Leben überdenke, sollte ich diejenigen Herzenszustände aufgeben, in denen sich schlechte Handlungen anhäufen, dies sind die Bereiche der Höllen, der Tiere, der Hungergeister, der kämpfenden Wesen, des weltlichen Lebens, der Himmel, der boshaften Geister, der Anhänger des Hinayana, der professionellen Priester und der leidverursachenden Emotionen.

(6) Godai Gan - Die fünf großen Gelübde , rezitiere:

"Shujo Muhen Segan Do Fukuchi Muhen Segan Shu Homon Muhen Segan Gaku

Nyorai Muhen Segan Ji Mujo Bodai Segan Jo Goji Busshi Jodaigan"

Was bedeutet:

Die fühlenden Wesen sind unzählig, ich gelobe, sie alle zu retten. Wissen und Weisheit sind grenzenlos, ich gelobe, sie alle anzusammeln. Die Dharmas sind grenzenlos, ich gelobe, sie alle zu studieren. Die Tathagatas sind ohne Ende, ich gelobe, ihnen allen zu dienen. Die höchste Erleuchtung ist unübertroffen, ich gelobe, sie zu verwirklichen.

Möge dieser Sucher der Erleuchtung diese Gelübde erfüllen.

(Anmerkung: Tathagatas sind erleuchtete Wesen, jenseits der Bodhisattvas)

Setze dich zur Meditation.....

#### (7) Der Eintritt in Samadhi

Zunächst, überprüfe deine Sitzhaltung. Sitzt du im halben Lotus, so lege das linke Bein über das rechte. Ziehe es nah an den Körper heran, die linken Zehen und die rechte Ferse parallel. Lockere deinen Gürtel und richte deine Kleidung zurecht, wie um die Beine zu bedecken. Die Hände in Schoß formen die Meditations-Mudra, die rechte Handfläche über der linken, die Spitzen der Daumen berühren sich leicht, nah an den Bauch herangezogen. Drehe deinen Körper mehrmals nach rechts und nach links, um in einer korrekten, aufrechten Haltung zu ruhen. Das Rückgrat sollte nicht gekrümmt sein, die Schultern nach hinten. Sollte deine Haltung sich zu weit lockern, korrigiere sie zügig, aber ohne zu hetzen.

Reinige die Atemwege, schmutzige Anteile auspustend. Atme durch den Mund aus, um die verbrauchte Luft langsam zu entfernen, mit einem leichten Sich-Vorbeugen. Atme weder übermäßig langsam noch übermäßig schnell aus, doch fahre fort, bis du damit zufrieden bist. Atme sämtliche Unzulänglichkeiten aus, sie alle vollständig erschöpfend. Dann richte deinen Rücken wieder auf und atme durch die Nase unendlichen reinen Geist ein. Stell dir dabei vor, wie dieser über dein Kronenchakra eintritt, Ein- und Ausatmen dreimal.

Mit entspanntem und aufrechtem Rückgrat, erlaube dem Zwerchfell sich zum Tanden zu bewegen entsprechend der Bewegung der Atemluft durch die Nase. Schließe den Mund, die Zähne leicht aneinander, die Zunge am oberen Gaumen. Mit halb geschlossenen Augen, um die Helligkeit des Lichtes von außen zu verringern, richte deinen Blick ungefähr einen guten Meter vor dich.

Als nächstes, überprüfe deine Atmung. Wenn du dem Klang des Ein- und Ausatmens zuhörst, sollte er weder laut sein noch die Luft einsaugen, weder ruckartig noch zusammenziehend noch entweichend. Erlaube deiner Atmung in einem natürlichen Zustand zu verweilen, als wäre es ein geschlossenes System.

Als drittes, überprüfe die Aktivität deiner Gedanken. Löse deine Aufmerksamkeit von der Atmung und sammle sie in dem roten Feld ( dies siehst du mit halb geschlossenen Augen, die Augen nach oben gerichtet). Gib alle Gedanken außer der eigentlichen Praxis auf, alle groben, alle ziellosen Gedanken, alles Tagträumen, alle Gedanken über emotionale Hochs und Tiefs, wie auch über entspannte oder angespannte Zustände.

#### (8) Verweilen in Samadhi

Beobachte die Harmonie der drei Mysterien von Körper, Rede und Geist. Bemerke, wenn diese drei nicht in Harmonie sind, und fahre kontinuierlich fort, Achtsamkeit und Sammlung anzuwenden, um die Einheit und Harmonie von Körper, Rede und Geist wiederherzustellen. Stütze dich auf diese Praxis, um hinüberzugehen. Der Geist ist einsgerichtet, nicht von Gedanken oder Aktivitäten des Alltags geschüttelt, noch nicht einmal dann, wenn du inmitten wütender Flammen stehen würdest.

#### (9) Verlassen des Samadhi

Zuerst, löse deinen Geist vom Samadhi, stelle wiederum Verbindungen und Beziehung her. Als nächstes, öffne deinen Mund und atme tief durch, so als würdest du den Geist loslassen. Bewege deinen Körper leicht, dann deine Hände, dann streiche mit einer Hand die Arme von der Schulter bis zu den Fingerspitzen aus (wie bei Kenyoku), dann wieder hoch zur Schulter, über den Nacken, den Kopf, den Nacken und die Schulter an der anderen Seite herab, als Abschluß ein Schnippen, um negative Energien zu entfernen. Tue dasselbe mit der anderen Hand. Reibe deinen Körper (auch deine Unterarme), dann reibe deine Hände aneinander, nutze diese Wärme, um deine Augen zu bedecken. Darauf öffne deine Augen hinter den Händen. Abschließend, zünde Räucherstäbchen an oder rezitiere Sutren, gemäß deiner Zeit.

#### (10) Form des Verlassens der Meditationshalle

Wenn die Zeit es erlaubt, lies Sutren vor. Dies mag das Herzsutra sein, die 10 Verse des Kannon-Sutra, Teile des Lotus-Sutra, das Sutra des Heiligen Fudo, welches Sutra du auch immer wählen magst. Oder du kannst das Nembutsu singen und den Verdienst widmen.

Abschließend, zitiere das San Rai nochmals dreimal, jeweils mit einer großen Verbeugung.

"Isshin Chorai Jippo Joju Sanbo"

Verlasse den Raum.....

#### Anmerkungen:

- Manche Teile sollten in japanischer Sprache zitiert werden, da sie Kotodamas enthalten, und sie somit spezielle Wirkungen haben.
- Diese Lotus Meditation des Bereuens ist der äußere Rahmen für morgens und abends, mit Sitz- oder Gehmeditationen am Tag und/oder misogi. Darüber hinaus gab es (auch für Usui) individuelle Meditationsanweisungen.
- In diesem Zusammenhang bedeutet Zen eine Meditation und nicht die Tradition des Zen-Buddhismus.
- Diese Meditation entspricht der Vipassana-Meditation.
- Das englische Original dieses Textes ist unter den [Tendai Lotus Teachings](#) vom Mount Hiei in Japan zu finden. Chris Marsh ist in Japan in Kontakt mit Personen, die noch direkt bei Usui Sensei die Usui Teate gelernt haben. Aus einer dieser Quellen stammt die Information, daß Usui die Zazen Shikan Taza auf dem Berg Kurama praktiziert hat.

### Achtsamkeit

Das Prinzip, die geistige Qualität der Achtsamkeit (engl. mindfulness) wurde Usui's Schülern von Anfang an gelehrt, im 2. Grad wurde dies noch weiter vertieft. Das Präsent-Sein im Hier und Jetzt spielt in allen buddhistischen Traditionen eine zentrale Rolle,

so gibt es auch unendlich viele Lehrbücher zu diesem Thema, falls du dich damit noch intensiver befassen möchtest.

Ohne Meditation ist geistige Schulung und Höherentwicklung unmöglich, dies sagt auch S.H. Dalai Lama, und erst wenn wir den Zustand der Achtsamkeit tatsächlich erfahren haben, sozusagen am eigenen Leibe, ähem Geiste ..., können wir wirklich verstehen, was damit gemeint ist, und wie groß die Vorteile sind, Achtsamkeit in jedem Moment in unserem Alltag zu praktizieren.

Chris Marsh hat in Japan als Shihan und Linienhalter einer japanischen Kampfsportkunst gewiß ein sehr gutes Training in Achtsamkeit erfahren, er schreibt folgendes zu diesem Thema (in meiner unvollkommenen Übersetzung aus dem Englischen):

Es zu lernen, jetzt in diesem Moment zu leben, dies ist eine großartige und machtvolle Fähigkeit, die uns in allen Lebenslagen zu helfen vermag. Im „Hier und Jetzt“ zu sein, entspannt und eins mit dem, was wir gerade tun, bedeutet, wirklich lebendig und gesund zu sein. Im Buddhismus wird das Bewußtsein dessen, was gerade jetzt geschieht, Achtsamkeit genannt.

Im Alltag bedeutet Achtsamkeit einen wachen Geist, der sich all dessen, was gerade geschieht, voll auf bewußt ist, und der genau weiß, was zu tun ist, ohne zerstreut zu sein. In der Meditation bedeutet Achtsamkeit, sich völlig auf das Objekt, z.B. den Atem, einzulassen, zu konzentrieren.

Achtsamkeit gibt der Gegenwart die volle Aufmerksamkeit und ist ohne Sorgen oder Zweifel über Vergangenheit oder Zukunft. Wie oft machen wir uns Sorgen über die Zukunft, was uns morgen wohl an Schicksal widerfahren könnte, anstatt uns wirklich konkret mit diesem heutigen Tag zu befassen.

Im Buddhismus liegt die Betonung auf dem Jetzt, auf DIESEM Moment. Wir können unseren Geist dahin führen, in der Gegenwart zu leben; um dies zu tun, müssen wir die Gewohnheit entwickeln, mit der vollen Wachsamkeit bei dem zu sein, was gerade ist. Was immer wir auch gerade tun, wir sollten uns bewußt dazu erziehen, alle abschweifenden Ideen, Gefühle, Aktivitäten und Gedankengänge außen vor zu lassen, und voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun.

Achtsam zu sein bedeutet dann nicht, in besonderem Maße emotional zu sein, oder uns ständig mit Vorstellungen und Konzepten über das, was wir an uns beobachten, zu beschäftigen, sondern im Gegenteil, unser Geist ist völlig entspannt und ruhig, und gerade deswegen ist er sich all dessen bewußt, was gerade geschieht, ohne innere Konflikte, weder im Emotionalen noch im (wertenden) Denken. Sollten wir also bemerken, daß unser Geist abschweift, so bringen wir ihn sanft, aber fest wieder zu dem, was in der Gegenwart geschieht und zu dem, was wir gerade tun. Für die allermeisten von uns, insbesondere zu Beginn, ist es nötig, sich immer wieder daran zu erinnern, bis es zu einer Gewohnheit geworden ist.

Shantideva (ein berühmter tibetischer Heiliger) sagt:

*„wieder und wieder, prüfe jeden Aspekt deiner mentalen und körperlichen Aktivität, kurz gesagt, dies ist genau die Art, Achtsamkeit zu wahren.“*

Auch dann, wenn wir in Meditation und spirituellem Training unterwiesen wurden, benötigen wir weiterhin Achtsamkeit und Wachsamkeit, andernfalls rennt unser Geist umher wie ein wildes Tier, unfähig, zentriert und in Ruhe zu sein, und sei es auch nur für einen kurzen Moment. Was werden wir dann erreichen von unserer rein physischen Anwesenheit in der Meditation?

Achtsamkeit ist so grundlegend wichtig, daß Shantideva fleht:

*„Ich bitte mit gefalteten Händen, all diejenigen, die ihren Geist zähmen möchten:  
bitte wahrt Achtsamkeit und Bewußtheit, als koste es euer Leben.“*

Die Frucht der Achtsamkeit ist der Schutz, den sie bietet in allen erdenklichen Situationen des Durcheinanders und der Schwierigkeiten. So sagt Shantideva:

*„Nun, so werde ich ihn halten und bewachen, meinen Geist in der rechten Art. Ohne die Disziplin, den eigenen Geist zu zähmen, sind doch alle anderen Disziplinen nutzlos. Wäre ich mitten in einer unkontrollierten wilden Horde, würde ich wachsam und vorsichtig sein, mich nicht zu verletzen. Ebenso, wenn ich unter undisziplinierten Menschen lebe, sollte ich meinen Geist schützen vor Verletzungen.“*

Mit Achtsamkeit und Bewußtheit lernen wir, geduldig zu sein und uns der Situation gemäß zu verhalten. Geduld wird dann zu einer transformierenden Energie. Shantideva sagt:

*„Wenn du dich bewegen möchtest, oder etwas sagen, prüfe zuerst deinen Geist. Dann erst, mit Festigkeit, handle in der rechten Weise. Solltest du Verlangen oder Haß in deinem Geiste spüren, handle nicht und schweige, halte ein wie ein Stück Holz.“*

Die Praxis der Achtsamkeit sollte nicht zu Streß führen. Wenn dies geschieht, mag dies ein Zeichen dafür sein, daß wir es zu sehr forcieren, von der Achtsamkeit selbst versuchen, Besitz zu ergreifen. Wir müssen dann ein wenig mehr loslassen und weniger ichbezogen sein.

Ven. Rahula sagt:

*„...vergib dich völlig, gib dich dem hin, was du tust“.*

Verweilen wir in einer entspannten und offenen Haltung, können wir in einem spontanen Fluß von Achtsamkeit und Bewußtheit leben. Unser Geist wird gefestigter, anstatt sich ständig zu verzetteln und der Vergangenheit oder Zukunft nachzujagen. Nach einiger Zeit wird sich unsere Konzentration verbessern und die Meditation wird uns leichter fallen. Den gegenwärtigen Moment zu erleben und zu genießen, dies zu lernen führt zu Offenheit und Zeitlosigkeit. Wenn wir wahrhaft wachsam sind, finden wir den Frieden in uns selbst.

© Einar Stier 2001-09

## Der Gedenkstein am Grab von Mikao Usui

Erst Ende der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts wurde die Existenz des Grabes von Mikao Usui im Westen bekannt - im Zuge der Suche nach der Wahrheit und den Ursprüngen des Reiki in Japan. Dieses Grab mit einem Teil der Asche von Usui Sensei ist beim Saihoji Tempel in Tokio. Dieser gehört zum Jodo-Buddhismus, dem Buddhismus des Reinen Landes mit der zentralen Buddha-Figur [Amida](#) (Amitabha-Amitayus), den Usui Sensei laut Suzuki-San auch täglich verehrt haben soll. Neben dem Grab steht eine Inschrift zu seinem Gedenken, von einem seiner Schüler verfaßt. Der Text dieser Inschrift ist eine der wenigen Quellen, die klare und bewiesene Informationen über Reiki und seinen Begründer Mikao Usui Sensei enthalten und somit besonders bedeutsam für die Reiki-Gemeinschaft.



### Übersetzung der Inschrift am Usui Gedenkstein im Saihoji Tempel in Tokio, Japan.

© Universelles Copyright 1998-2003 Emiko Arai und Richard Rivard, dt. Übersetzung Einar Stier. Weitergabe, Kopieren etc. erwünscht unter der Voraussetzung, daß die Übersetzer und die Quellen "[Reiki Threshold](#)" und "[Lichtsegen](#)" genannt werden.

Die Übersetzung der Inschrift wurde so wortgetreu wie möglich gemacht, so mag der Leser selbst die interpretierenden Umschreibungen finden. Kommentare sind in Klammern eingefügt, zum besseren Verständnis. Wie bei allen Übersetzungen gab es für jedes Kanji verschiedene Möglichkeiten der Wortwahl, das am besten erscheinende wurde jeweils gewählt. Vielen Dank auch an Melissa Riggall, Miyuki Arasawa, Yukio Miura und Hiroshi Doi für ihre Korrekturvorschläge. Auf Rick's englischen Seiten sind weitere Fotos und auch Ortsbeschreibungen vom [Saihoji Tempel](#), mittlerweile ein "Wallfahrtsort" der weltweiten Reiki-Gemeinschaft, zu finden.

===== Beginn der Übersetzung =====

"Reihou Chouso Usui Sensei Kudoko No Hi"

Gedenkstein zur Wohltätigkeit des Reiki-Begründers Usui Sensei

( Im oberen Teil des Gedenksteins steht geschrieben, von rechts nach links: "[Reihou](#)" - spirituelle Methode, Reiki Methode; "[Chouso](#)" - Gründer; "[Usui](#)"; "[Sensei](#)" - Lehrer; "[Kudoku](#)" - Wohltätigkeit, eine fromme Tat; "no Hi" - ein Gedenkstein, ein Grab, ein Monument)

"Toku" wird es genannt, was Menschen durch Kultur und Erziehung erfahren, und "Koh" ist , daß die Menschen die Lehren praktizieren und der Weg, die Menschen zu retten. ('koh' + 'toku'= 'kudoku; Kou = hervorragender Dienst, Ehre, Ansehen,

Errungenschaft; Toku = eine Tugend, Moral)

Nur eine Person von hoher Tugend und eine, die Gutes tut, kann ein großer Begründer und Führer genannt werden. Seit uralten Zeiten waren derart unter den Weisen, Philosophen und Genies (eine Redewendung, die meint: unverfälscht und von der rechten Integrität) die Begründer einer neuen Lehre oder einer neuen Religion. Wir können sagen, Usui Sensei war einer von ihnen.

Usui "Sensei" (wörtlich "derjenige, der zuerst kommt", also Lehrer, oder respektierte Person) neuerdings startete die Methode, die Geist und Körper zum Besseren wandeln würde durch die Anwendung universeller Kraft. Die Menschen hörten von seinem guten Ruf und wünschten die Methode zu erlernen, oder sie wollten eine Therapie erhalten, so kamen sie von überall. Sie war wirklich erfolgreich.

Sensei's Vorname ist Mikao und sein anderer Name war Gyoho (möglicherweise sein spiritueller Name). Er wurde in Taniiaimura (Dorf) im Yamagata Distrikt der Gifu Präfektur (Taniiai ist heutzutage Teil des Miyama Dorfes) geboren. Der Name seiner Vorfahren ist Tsunetane Chiba (ein sehr berühmter Samurai, der eine aktive Rolle gespielt hatte als Armee-Kommandeur vom Ende der Heian-Zeit bis zum Beginn der Kamakura-Phase (1180-1230). Wie wir nun wissen, ist diese Person nicht ein direkter Vorfahre Usui's gewesen.) Sein Familien-Name war Uzaemon (dies war sein üblicher Name; sein Eigenname war Taneuji). Der Mädchennamen seiner Mutter war Kawai.

Sensei wurde im ersten Jahr der Keio-Zeit, genannt Keio Gunnen (1865), am 15.ten August geboren. Soweit man weiß, ist er ein begabter und hart arbeitender Student gewesen. Seine Fähigkeiten waren hervorragend. Als er erwachsen geworden war, reiste er nach Europa, Amerika und China, um zu studieren (ja, genau das ist gemeint!). Er wollte gerne erfolgreich im Leben sein, konnte dies jedoch nicht erreichen; vielfach hatte er kein Glück und war mittellos. Doch er gab nicht auf und hielt eine strenge Selbstdisziplin, um immer mehr zu lernen.

Eines Tages ging er zum Kuramayama um sich in Askese zu üben (es heißt "shyu gyo" - eine sehr strenge Einhaltung eines spirituellen Trainings mittels Meditation und Fasten. Eine andere japanische Übersetzung besagt "Buße während des Fastens".) Am Morgen des 21.ten Tages spürte er plötzlich ein riesiges Reiki über seinem Kopf und er verstand die Wahrheit. In diesem Moment empfing er die Reiki "Ryoho"(Heilweise).

Als er dies zunächst an sich selbst ausprobierte (Die Geschichte der URR Gakkai erzählt, daß er auf dem Weg vom Berg Kuramayama stolperte und sich einen Fußnagel abriß, dies jedoch schnell zu heilen vermochte), dann mit seiner Familie erprobte (seine Ehefrau war sehr krank, doch auch sie war schnell geheilt), ergaben sich sofort gute Resultate. Sensei sagte, es sei viel besser, diese Freude mit der gesamten Öffentlichkeit zu teilen als dieses Wissen in der Familie zu halten (es war üblich, derartiges Wissen in der Familie zu halten, um deren Macht zu stärken). So wechselte er seinen Wohnsitz nach Harajuku, Aoyama, Tokyo (das ist bei den Äußeren Meiji Gärten und dem riesigen Aoyama Friedhof). Dort gründete er die "Gakkai" (eine Lehr-Institution) im April des 11. Jahres der Taisho-Zeit (1922), um die Reiki Ryoho zu lehren und zu praktizieren (Tatsächlich, nach Angaben von seiner Schülerin Mariko-Obaasan (die im Jahre 2002 im Alter von 105 Jahren ist), lehrte er zu dieser Zeit seine spirituelle Methode, auch einfach "seine Methode" oder "Usui-Do" genannt.). Viele Leute kamen von weit her und baten um Führung und Therapie, und standen sogar vor dem Gebäude Schlange.

Im September des 12. Jahres der Taisho-Zeit (1923), gab es wegen des Kanto Erdbebens und -Feuers überall in Tokio viele Verwundete und Kranke. Sensei war voller Besorgnis. Jeden Tag ging er in der Stadt herum, um sie zu behandeln. Wir könnten sie nicht zählen, wie viele Menschen von ihm behandelt und gerettet wurden. In dieser Notlage war seine erlösende Handlung, seine Hände der Liebe den leidenden Menschen entgegenzustrecken. Sein erlösendes Tun war grundsätzlich dergestalt. (Hiroshi Doi war erzählt worden, daß Sensei tatsächlich auf dem Boden lag und mit Händen und Füßen mindestens 4 Leuten gleichzeitig Reiki gab.)

Danach war sein Ort des Lernens zu klein geworden. Im Februar des 14.ten Jahres der Taisho-Zeit (1925), baute er und zog zu einem neuen (ein Dojo or Übungssaal) außerhalb Tokios in Nakano. (Nakano ist mittlerweile ein Teil von Tokyo, und ist auch in der Nähe des Saihoji Tempels, einer der Orte der Verehrung seiner Asche). Weil sein Ruhm sogar noch größer geworden war, wurde er oft und zu vielen Orten in Japan eingeladen. Um diesen Bitten nachzukommen, ging er nach Kure, dann nach Hiroshima, nach Saga und erreichte Fukuyama. (Fukuyama war auch der Sitz der Gläubiger Sensei's - seine letzte Reise galt hauptsächlich einem Treffen mit ihnen). Es war während seines Aufenthaltes in Fukuyama, daß er unerwarteterweise krank wurde und starb. Er war 62 Jahre alt. (Nach westlicher Rechnung war Sensei 60 - geboren am 15.August, 1865; gestorben am 9. März, 1926 wie es am Grab steht; im alten Japan hingegen, war man "1" bei der Geburt und wurde mit jedem Beginn eines neuen Jahres ein Jahr älter).

Seine Ehefrau war aus der Familie Suzuki, ihr Name war Sadako. Sie hatten einen Sohn und eine Tochter. Der Name des Sohnes war Fuji, er führte die Usui Familie weiter. (dies meinte den Besitz, das Geschäft, den Familiennamen, etc.. Geboren 1908 oder 1909, war Fuji zum Zeitpunkt des Todes seines Vaters 19 in japanischen Jahren. Wir wissen nun, daß Fuji auch Reiki im Dorf Taniiai gelehrt hat. Gemäß dem Grabstein der Familie Usui war der Name der Tochter Toshiko, und sie starb am 23. September, 1935 im Alter von 22 in japanischen Jahren - 21 nach westlicher Rechnung. Sensei belehrte auch die Nichte seiner Frau, die eine buddhistische Nonne des Tendai ist. Zum Zeitpunkt dieses Übersetzens (2002-3) ist sie nach wie vor am Leben - schätzungsweise 108).

Sensei war von seinem Wesen her sehr mild, sanftmütig und demütig. Er war von großer Statur und stark, doch immer mit einem Lächeln jederzeit. Hingegen, wenn etwas passierte, widmete er sich dessen Lösung mit Beharrlichkeit und Geduld. Er hatte viele Begabungen. Er las gerne, und besaß umfangreiches Wissen in Geschichte, Biographien, Medizin, theologischen Bücher wie dem Buddhistischen Kyoten (Buddhistische Bibel) und Schriften (Texten), Psychologie, Jinsen no Jitsu (Gott Einsiedler Technik), der Kunst der Direktion, Ju Jitsu (nach Auskunft von Mariko Obaasan lernte er auch Judo von Jigoro Kano), Anrufungen (die "spirituelle Methode, Krankheit und Böses aus dem Körper zu entfernen"), der Kunst des Wahrsagens, Physiognomie (Deutung von Gesichtern) und dem I Ging. Ich glaube, daß Sensei's Training hierin, und die

Kultur, die sich auf diesem Wissen und auf Erfahrung gründete, zu dem Schlüssel führte, Reiho (Abkürzung für "Reiki Ryoho") zu erkennen. Jeder würde mir hierbei zustimmen. (Die Ursprünge des Usui-Do Systems entstammen dem Taoismus, der aus China nach Japan kam, ungefähr um das fünfte Jahrhundert.)

Zurückschauend, war der Hauptzweck der Reiho nicht nur das Heilen von Krankheiten, sondern auch den rechten Geist und einen gesunden Körper zu haben, auf daß die Menschen daran Gefallen finden und Glück in ihrem Leben erfahren. Demzufolge, wenn es also um die Lehre geht, lasse den Schüler zunächst die Ermahnungen des Meiji Kaisers gut verinnerlichen, dann lasse sie morgens und abends die fünf Gebote singen und im Geiste bewahren, die da sind:

Zuerst sagen wir, heute werde nicht ärgerlich.

Als zweites sagen wir, mache dir keine Sorgen.

Als drittes sagen wir, sei dankbar.

Als viertes sagen wir, gib dir Mühe in deiner Arbeit.

Als fünftes sagen wir, sei liebevoll zu den Menschen.

Dies ist wahrlich eine sehr bedeutsame Ermahnung. Dies ist genau der Weg, wie sich die Weisen und Heiligen seit uralten Zeiten selbst diszipliniert haben. Sensei nannte dies die "geheime Methode, das Glück hervorzubringen", "die spirituelle Medizin für viele Krankheiten" um den Sinn seines Lehrens klarzustellen. Weiterhin war es seine Absicht, daß eine Lehre so einfach wie möglich sein sollte und nicht schwer zu verstehen. Jeden Morgen und jeden Abend sitze still, schweigend und die Hände in der Gebethaltung (gassho) und singe die Gebote (Konzepte), dann würde ein reiner und gesunder Geist genährt werden. Die wahre Bedeutung hiervon war es, dies im täglichen Leben zu praktizieren, es anzuwenden (d.h. es umzusetzen). Dies ist der Grund, weshalb Reiho so populär wurde. (Mehr zu diesem Thema unter "[Lebensregeln](#)".)

In letzter Zeit ist der Zustand der Welt im Übergang begriffen. Da ist nicht wenig Wechsel im Denken der Menschen (d.h. es wandelt sich sehr stark). Erfreulicherweise, wenn Reiho in der ganzen Welt verbreitet werden kann, wird es nicht eine kleine Hilfe sein (d.h. es ist eine große Hilfe) für Menschen mit einem verwirrten Geist oder diejenigen, die keinen Anstand haben. Sicherlich ist Reiho nicht nur zum Heilen chronischer Krankheiten oder schlechter Gewohnheiten.

Die Zahl der Schüler der Lehre Sensei's geht schon über 2000 Menschen hinaus (Diese Zahl mag auch die Schüler der Schüler mit einschließen). Unter ihnen führen fortgeschrittene Schüler, die in Tokio geblieben sind, den Ort des Lernens von Sensei fort und auch andere in verschiedenen Provinzen bemühen sich, Reiki so weit wie möglich zu verbreiten. (Dr. Hayashi übernahm den Dojo im November 1926 und, zusammen mit Admiral Taketomi und Admiral Ushida, setzte er ihn 1926 wieder zurück in seine Klinik in Shinano Machi, und führte ihn als ein Hospiz.) Obwohl Sensei gestorben ist, sollte Reiho verbreitet werden und auf lange Sicht gesehen vielen Menschen bekannt werden. Oh ja! Wie großartig, was Sensei getan hat, indem er diese Reiho, die er selbst erkannt hat, ohne Ausnahme mit den Menschen geteilt hat.

Derzeit sind in diesem Moment viele Schüler zusammengekommen und beschlossen, diesen Gedenkstein am Saihoji Tempel im Toyotama Bezirk zu bauen (die örtlichen Grenzen haben sich geändert, so ist der Saihoji Tempel im Distrikt Nakano gewesen (1986) und ist jetzt im Suginami Distrikt), um seine Wohltätigkeit kundzutun und um für die Zukunft Reiho unter den Menschen zu verbreiten. Ich war gebeten worden, diese Worte zu schreiben. Da ich seine Arbeit sehr hoch schätze und auch berührt bin von denen, die es für eine Ehre halten, Schüler von Sensei zu sein, nahm ich diese Aufgabe an anstatt sie abzulehnen. Ich hoffe ernsthaft, daß die Menschen nicht vergessen mögen, zu Sensei mit Hochachtung aufzuschauen. (Die Wahl des Ortes für das Grab und den Gedenkstein mag auf die Admiräle und die URR Gakkai zurückgehen. Es wurde bestätigt von seinen noch lebenden Schülerinnen Mariko-Obaasan und Suzuki-sensei, daß Usui Sensei sein ganzes Leben lang bis hin zum Tod ein frommer Tendai-Buddhist gewesen ist. Der Saihoji Tempel hingegen gehört zum Buddhismus des Reinen Landes und ist ein buddhistischer Jodo Shu Tempel. Sensei soll aber auch diese Praxis des Amida Butsu täglich gemacht haben.)

Herausgegeben von "ju-san-i" (ein Ehrentitel), Doktor der Literatur, Masayuki Okada.

Geschrieben (Pinselstriche) von Admiral der Marine, "ju-san-i kun-san-tou ko-yon-kyu" (wiederum ein Ehrentitel) Juzaburo Gyuda (auch Ushida ausgesprochen).

Im zweiten Jahr des Showa (1927), Februar

===== Ende der Übersetzung =====

Ich habe mich bemüht, so wortgetreu wie möglich aus dem Englischen ins Deutsche zu übersetzen, auf Rick's Seiten ist die Inschrift auch im alten wie im neuen Kanji zu sehen, für diejenigen, die japanisch lesen können. Frank Arjava Petter, bekannt durch seine Bücher über Reiki, hat das Grab besucht und in einem Buch ist seine deutsche Übersetzung der Inschrift erhältlich. Es ist "[Das Reiki Feuer](#)", erschienen im Windpferd-Verlag. Eine englische Fassung dieser Übersetzung aus Arjava Petter's Buch, "The Reiki Fire", ist auf [William Rand's Webseiten](#) nachzulesen.

© Universelles Copyright bedeutet, daß die kostenlose Weitergabe dieses Textes willkommen und erwünscht ist, jedoch wird die Quellenangabe derjenigen, die viel Zeit aufgebracht haben für die Übersetzung, also [Reiki Threshold](#) und [Lichtsegens/E. Stier](#) hierbei erwartet.

Die ursprüngliche japanische Form des Reiki, oder besser gesagt, der Usui Teate, wie sie von Usui Sensei selbst in Japan gelehrt wurde, bzw. soweit wir sie bislang erforschen konnten, ist im Seminar URR & Usui Teate zu erlernen, mehr hierzu auf den Seiten [Usui Reiki Ryoho und Usui Teate](#).

# GYOSEI

Das Handbuch von Usui Sensei, das Usui Reiki Hikkei, enthält 125 sogenannte Gyosei. Dies sind kurze poetische Gedichte in der Form von Wakas, Stimmungen und Inspirationen eingefangen in einer 31-silbigen-Versform, die in rhythmischer Weise gelesen werden, und so besonders eindrucksvoll sind.



Meiji-Kaiser 1852-1912

Es gilt als hohe Dichtkunst, Wakas schreiben zu können. Der Meiji-Kaiser, der zu Usui's Zeiten in Japan regierte, war ein großer Meister darin und folgte hiermit einer Tradition des japanischen Herrscherhauses. Er schrieb sie nicht in Momenten, in denen er sich extra zum Schreiben zurückzog, sondern mitten aus seinem Alltag heraus.

Gyosei-Gedichte sind Wakas, die der japanische Kaiser selbst verfaßt hat, sie werden als heilig und ebenso wertvoll wie die alten buddhistischen Sutren angesehen. Der Meiji-Kaiser hat an die 100.000 insgesamt geschrieben, nur wenige jedoch sind überliefert. Diese Art des Schreibens war auch eine Form der ethischen, der moralischen Erziehung des Volkes.

Wer die Gyosei wertzuschätzen vermag, empfängt aus ihnen Inspiration für ein geistiges Leben. Mit dieser Intention werden die Gyosei bis auf den heutigen Tag zur täglichen Reiki-Praxis rezitiert und kontempliert.

Die englische Übersetzung und Interpretation stammt von Rick Rivard's Web-Seiten [Reiki Threshold](#), die Übersetzung ins Deutsche ist ein eigener Versuch von mir, ein klein wenig die Atmosphäre der Gyoseis einzufangen. Ich bitte um Nachsicht, wenn mir dies nicht gelungen sein sollte. Mein 20-jähriges Studium des Buddhismus führte dazu, daß ich die Gyosei eher in Form einer buddhistischen Belehrung interpretiert habe.

Mögen dich die Gyoseis inspirieren auf deinem Reiki-Pfad ins Licht.

Hiroshi Doi, der als Japaner Zugang zur Ausbildung bei der Gakkai hatte, erklärt zu den Gyosei und zum Meiji-Kaiser:

"Zu Beginn von Shujokai und Hatsurei Ho werden Gyosei laut zitiert, um müßige Gedanken abzuwenden. Auch die Lebensregeln werden dreimal laut aufgesagt.

Es heißt, der Meiji-Kaiser sei psychisch höchst begabt gewesen. Seine Güte verströmte sich über das ganze Land wie die Sonne, sein Fühlen war so tief und weiträumig wie der Ozean, sein Wille war stark, und sein Glaube voller Liebe und so weit wie das Land. In der Meiji-Ära waren Politiker das, was man wahrhaft große Menschen nennt, die Schwierigkeiten, Japan aus der Zeit der Samurai in die demokratische Meiji-Phase hinüberzuführen, waren enorm. Wenn diese Menschen jedoch dem Meiji-Kaiser begegneten, waren sie zutiefst ergriffen, nicht auf Grund seiner Autorität als Kaiser, sondern von seiner Reiki-Kraft.

Auch der damalige Präsident der USA, Roosevelt, sagte, das japanische Volk müsse sich sehr glücklich schätzen, einen so großen Kaiser zu haben.

Der Meiji-Kaiser war nicht sonderlich gesprächig, er liebte es mehr, sich mit Gyoseis auszudrücken. Seine Gedichte werden in Japan als große Literatur geschätzt.

Usui Sensei verehrte den Kaiser und wählte 125 Gyoseis aus für seine Belehrungen im Reiki."

## Meiji Renno Gyosei, die Gedichte des Meiji Kaisers

### 01. Tsuki

Aki no yono Tsuki wa  
mukashi ni  
Kawaranedo Yoni naki  
hito no Ooku narinuru

### Der Mond

Der Mond dieser Herbstnacht ist immer noch derselbe wie vor langer Zeit, obgleich doch so viele Menschen diese Welt seither verlassen haben.  
The Moon. The moon of the autumn night still remains as same as long time ago but so many people passed away from this world.

### 02. Ten

Asamidori Sumiwatari  
keru Oozora no  
Hiroki wo onoga  
Kokoro tomogana

### Der Himmel

Wäre doch mein Herz so klar und weit wie der große Himmel und so frisch wie der Rasen im Frühling.  
The Heaven (Sky)  
I wish my heart could be as clear and broad as the great sky and the spring green field.

### 03. Ori ni furete

Atsushi tomo  
Iwarezari keru  
Niekaeru Mizuta ni  
tateru Shizu wo  
omoeba

### Gedanken-Moment

Klage doch nicht über's Wetter. Denk an die armen Bauern, die unter diesen Umständen auf dem Reisfeld arbeiten müssen.  
On Occasion (Occasional Thought)  
You shouldn't be complaining about hot humid weather. Think about farmers who have to work in rice field in such a severe condition.

04. Ochibakaze  
Amatatabi Shigurete  
someshi Momijiba  
Wo  
Tada hitokaze no  
Chirashinuru kana  
Wind über den fallenden Blättern  
Viele Tage und Nächte waren nötig, die Farbe der Ahornblätter so perfekt zu erschaffen, doch nur ein einziger Windstoß, und sie sind hinfort geweht. Schönheit kann doch sehr zerbrechlich sein.  
Wind on Falling Leaves  
It took many days and nights to perfect the color of maple leaves but only a single gust of wind would blow them away. Beauty could be fragile.
05. Ori ni furete  
Amadari ni Kubomeri  
ishi wo Mitemo shire  
Kataki waza tote  
Omoi sutemeya  
Gedanken-Moment  
Schau, die Regentropfen höhlen mit der Zeit gar den Stein aus. Verwirf die Vorstellung, etwas sei zu schwierig. Nichts ist unmöglich.  
Occasional Thought  
Watch and learn from the stone that has been hollowed by raindrops. Discard the idea that achieving a task is too difficult. Nothing is impossible.
06. Ori ni furete  
Ten wo urami hito wo  
togamuru koto mo  
araji waga ayamachi  
wo omoikaeseba  
Gedanken-Moment  
Wie nur kannst du gegen das Göttliche aufbegehren und die Schuld bei anderen suchen. Sammle dich und konzentriere dich auf deine eigenen Fehler und Mängel.  
Occasional thought  
How could you resent heaven (God) and blame others if you'd only recall and admit your own false and mistake.
07. Ori ni furete  
Ayamatamu Koto mo  
koso are Yononaka  
wa Amari ni mono wo  
Omoi sugoseba.  
Gedanken-Moment  
Die Menschen dieser Welt grübeln und sorgen sich zu viel. Jeder macht mal Fehler im Leben.  
Occasional thought  
People in this society worry too much and overly cautious about everything. We all make mistakes sometimes in our life.
08. Tomo  
Ayamachi wo Isame  
kawashite Shitashimu  
ga Makoto no tomo  
no Kokoro naruramu  
Freund  
Wahre Freundschaft entsteht, wenn sich beide gegenseitig ihre Fehler aufzeigen können, und sich dabei um so näher kommen.  
Friend  
It's the true spirit of friendship if each of you point out other's mistake and remonstrate no matter how close you are.
09. Ganjyo matsu/  
iwawo no ue no matsu  
Arashi fuku Yo nimo  
ugokuna  
Hito gokoro Iwao ni  
nezasu Matsu no  
gotokuni  
Eine Kiefer auf einem Felsen  
Wie rau und stürmisch die Welt auch sein mag, mögen die Herzen der Menschen fest und ohne Wankelmüt sein wie eine Kiefer, die im Felsen verwurzelt ist.  
A Pine Tree on a Rock  
No matter how harsh and stormy this world become, I wish people's heart remain as solid and undisturbed as a pine tree rooted on the rock.
10. Nami  
Areruka to Mireba  
nagiyuku Unabara no  
Nami koso hito no Yo  
ni nitarikere  
Die Welle  
Mal erscheint sie stürmisch, dann wieder ruhig. Die Welt der Menschen ist wie die Welle im Ozean.  
The Wave  
It seems to be stormy one moment but next moment it is calm. The wave in the ocean and the human society is so much alike.
11. Won no furete  
Ie tomite Akanukoto  
naki Minari tomo Hito  
no tsutome ni  
Okotaruna yume  
Gedanken-Moment  
Auch in Wohlstand und in einem sorglosen Dasein vergiß niemals die Moral und deine Pflichten als menschliches Wesen.  
Occasional Thought  
Even though you have obtained wealth and problem free life, Please never forget the moral and obligations of the true human kind.
12. Kyodal  
Ie no kaze  
Fukisohamu yo mo  
Miyurukana  
Tsuranaru eda no  
Shigeriai tsutsu  
Geschwister  
Mögen sich die Menschen auch verbrüdern, wenn die traditionellen Werte der Familie verloren gehen, herrscht Unfriede in der Gesellschaft.  
Brothers (Siblings)  
Although many siblings exist in a family, sometime the traditional family values seem to be lost and people live in disharmony in this society.
13. Kokoro  
Ikanaramu Kotoaru  
toki mo Utsusemi  
no Hito no kokoro yo  
Yutaka naranamu  
Geist  
Wie hart und unglücklich das Leben auch verlaufen mag, ich wünschte, Herz und Geist der Wesen bliebe offen und erfüllt.  
Heart (Spirit)  
No matter what happens (hardship and misfortune) in their lifetime, I wish people's heart and soul remain open and abundant.

14. Kusuri Iku kusuri Motomemu yorimo Tsuneni mi no Yashinaigusa wo Tsumeyo tozo omou	Medizin Anstatt immer wieder neue Mittel auszuprobieren, würden die Menschen doch ihre eigenen Selbstheilungskräfte wertschätzen und sich gut um sich selbst kümmern. Medicine Instead of seeking many other medicines to cure their illness, I wish people would always honor their own body's healing ability and take good care of themselves.
15. Ori ni furete Ikusa-bito Ikanaru nobe ni Akasuramu Ka no koe shigeku Nareru yo gorowo	Gedanken-Moment Ich höre das Summen der Mücken und muß an meine Soldaten denken. Wie sie wohl heute nacht schlafen mögen auf dem Schlachtfeld bei all den Mücken dort? Occasional Thought As I hear increased sound of mosquitoes, I feel deeply for my solders. How would they sleep through the night since battlefield must be filled with mosquitoes, too.
16. Kyouiku/Oshie Isao aru Hito wo oshie no Oya to shite Oboshi tatenamu Yamato nadeshiko	Erziehung Ihr edlen Damen Japans, wählt tugendhafte Menschen zu eurem Vorbild und lernt ein Leben lang von ihnen. Education For gracious Japanese ladies, please choose meritorious people for role model and learn your lifelong lesson from them.
17. Mizu no ue no Ochibana Ike no omo Ni nozomeru hana No ureshiki Wa chiretemo mizu Ni ukabu narikeri	Blüten auf dem Wasser Wie wunderschön, die Blumen auf dem See. Sogar wenn sie vom Stengel abgefallen sind und auf dem Wasser treiben, sind sie doch schön. A Flower on the Water It's wonderful to see flowers that grow over the pond. It'll float on the water and still beautiful even after fell off from the stem.
18. Tsukimae Hotaru Ike no omo Wa tsuki ni yuzurite Ashi no ha no Shigemi gakure ni Yuku hotoro kana	Der Mond und das Glühwürmchen Mondschein spiegelt sich wunderschön über dem Teich, im Schilfrohr versteckt fliegt bescheiden ein kleines Glühwürmchen. The Moon and the Firefly The moon reflects so beautifully over the pond, a humble firefly compromises its existence by flying behind the bushes of reed leaves.
19. Tama Isasaka no Kizu naki tama mo Tomosureba Chiri ni hikari wo Usinai ni keru	Juwel Sogar ein perfekter Diamant kann seine Schönheit und Leuchtkraft verlieren, nur durch ein wenig Staub. Das menschliche Wesen muß unaufhörlich poliert werden, um seine Klarheit zu bewahren. Jewell Even a perfect scratch-less jewel could lose its beauty and brightness by a little dust. Human heart and soul needs constant polishing in order to be kept clear.
20. Ori ni Furete Ichihayaku Susuman yorimo Okotaruna Manabi no michi ni Tateru warawabe	Gedanken-Moment Ihr jungen Studenten, seid nicht so ehrgeizig und ungeduldig. Vernachlässigt eure wahre Arbeit nicht. Wahrhaftes Lernen ist lang und braucht viel Ausdauer. Occasional thought For youthful students, do not hurry to get ahead. Do not neglect your work. True leaning take a long and constant studying.
26. Mizu Utsuwa niha shitagai nagara iwagane mo tosu ha mizu no chikara narikere	Wasser Wasser vermag sich jeder Form anzupassen, erscheint gehorsam, beweglich und ohne Selbstrechtfertigung. Doch auf die Dauer kann es gar den Felsen brechen. So sollten auch die Menschen anpassungsfähig sein im Denken und in ihren Beziehungen, sie sollten sich immer darauf konzentrieren, etwas Wesentliches zu schaffen. Water Water does not oppose any vessels and it is stayed as the vessel form. Water seems to be obedient, flexible, and not self-assertive. However, water can break rocks with its consecutive concentrated drops. So people should also have flexibility for any situation such as thought and human relationship, and have consecutive concentration to do something important.
75. Yuube Kureubeku narite iyoiyo oshimu kana nasukoto nakute sugishi hitohiwo	Abends Ich war faul heute und jetzt ist es schon Abend. Wie töricht, dachte ich zunächst, aber so schlimm ist es nun auch wieder nicht. Ja, es ist schlecht, denn jeder Moment ist kostbar und ich habe die Zeit heute verschwendet. Doch Blick nach vorn, morgen werde ich mich bemühen, den Tag ohne Bedauern zu leben. Evening Today I had nothing to do and I find that now is evening. I felt sorry for that at first, but I changed my mind that this is not so bad, is it? Yes, it is BAD because any moment is very

	precious for people and I waste my precious time today. Well, however, I should not regret my passed day for so long. Now I try to live my new day without regret.
88. Hito	Menschen
Nanigoto mo	Niemand kann immer so leben, wie er/sie es gern möchte. Laufen die Dinge nicht wie erwartet,
omouga mamani	werden die Menschen enttäuscht und unzufrieden. Erwartungen und Begehren können niemals
narazaru ga	völlig erfüllt werden, sie werden eher noch mehr, wenn ein Begehren erfüllt wurde. Am Ende
kaerite hito no	steht der Ruin. Absichtslos in dem Moment präsent sein ... ?
mi no tameni koso	People
	No one can always live at his/her own will. People get disappointed and feel discontent when things do not go as they expected. The expectation and desire, however, cannot be satisfied completely but grow more if a desire is satisfied, and at last, it will result in ruin. So I think that reality with much unintentional ???
106. Kami	Gott
Me ni mie nu ka-	Du bist die gute reine Seele, wenn es vor Gott nichts gibt, dessen du dich schämen müßtest,
mi ni mukaite haji-	auch wenn du Ihn nicht selbst direkt zu sehen vermagst. Hätten doch alle solch eine Seele.
zaru wa hito	God
no kokoro no mako-	You have a right pure soul if you have nothing to be ashamed of in front of God, whom you
to nari keru	cannot see, who knows you all. I wish everyone had such soul.
111. Matsu	Die Kiefer
Yuki ni tae	Weil sie Glück bringen soll, ist die Kiefer so beliebt. Ihr wahrer Wert aber liegt in ihrer
arashi ni taeshi	Fähigkeit, nach langen Jahren und nach einem noch härteren Winter zu überleben, auch wenn
nochi ni koso	alle anderen Bäume gestorben sind. Die Kiefer zeigt damit Durchhaltevermögen.
matsu no kurai mo	Pine Tree
takaku miekere	People have been liked pine tree because it is said that pine tree bring good luck. And people evaluate the shape and balance of pine tree, but the real worth is different. When the coldest winter came after the lapse of many years, pine trees could survive deep snow and storm though other trees died all. Pine trees showed their toughness and people evaluated the great pine trees.
121. ?	?
Hito no koko-	Die Gefühle eines Menschen drücken sich wie durch eine Linse oder wie in einem Spiegel aus.
ro o kagami ni	?
hashite	A person's feeling is flowing out through a looking glass or mirror.
122 ?	?
Yo watari no	Wenn unser Lebensweg nicht unserer Lebensaufgabe entsprochen hat, und wir dann
michi no toutome	zurückschauen, empfinden wir keine Freude im Herzen.
ni okotaru	?
na kokoro ni kana	The path that we follow in the world and the task we try not to do, do we have to turn pur back,
fu-asobi aritemo	though in our heart they don't give us pleasure.
123 ?	?
Waga kokoro ware to	Die Selbstsucht hat ihre Ursachen, sie nicht zu kennen, bedeutet, verloren zu haben. Aber wenn
o ri o rika e ri miyo,	du die Ursachen doch fühlst und eine Wahrheit spürst, wird sich alles zum Besseren wenden.
shirazu-shirazu mo	?
mayofu koto mo ari	The self-centered and we have reasons, and these reasons we think about yet you don't know,
O ri ni furete Ware	yet you don't know, you'll still get lost. Yet you'll feel the reasons and truth. We will still
mo mata sara ni	improve
migakamu	
124 ?	?
Yo mono umi	In dieser Welt besitzt alles, das Meer und das Land, die Wellen, die Natur, seinen eigenen Ton.
mina hara hara to	?
omo fu yo ni	In this world all, from the sea to the plain, and the rest, the waves and nature have their own
nado nami kaze no	noise, sound.
tachi sawagu ramu	
125. Kagami	Der Spiegel
Ware mo mata	Wäre mein Geist doch so klar wie bei manchen völlig unbekanntem Meistern. Ich bin zwar der
sarani migakamu	Kaiser, aber kein großes menschliches Wesen.
kumorinaki	Mirror
hitono kokorowo	I wish my mind clear like great people unknown but have great mind and soul. Though I am the
kagami ni ha site	Emperor, I am not a great as a human.

Einige der Gyosei fehlen noch in dieser Sammlung, mag sein, daß ich sie bei Gelegenheit vervollständigen kann.

© Einar Stier 2002-09, unter Hinweis auf die Quelle(n) mag dieser Text gerne weitergegeben werden.

# DAO REIKI

## Dao Reiki

### Eine erweiterte Form des Reiki für Fortgeschrittene und Profis

Die traditionelle westliche Form des Reiki mit ihren 3 Graden ist ein sehr schöner Einstieg in diese Welt des Handauflegens und der Geistigen Heilung. Nach über 20 Jahren der täglichen Reiki-Praxis, nach zahlreichen Ausbildungen in den verschiedensten Reiki-Traditionen, nach fast 14 Jahren Seminar-Leitung und unzähligen Reiki-Behandlungen möchte ich meinen Erfahrungsschatz weitergeben in Form von 3 Seminaren, die den Namen Dao Reiki bekommen haben.

Die Dao Reiki Einweihungen erfolgen im Reiju-Stil, also in der Form, wie Mikao Usui sie selbst nach seinem Satori auf dem Berg Kurama übertragen hat, mit einer individuellen Ermächtigung entsprechend dem Entwicklungsstand des Schülers. Es sind also in der Schwingung sehr hohe Einweihungen, die viele Verbindungen schaffen zu den geistigen Helfern, im Dao Reiki Reiju vornehmlich aus der buddhistischen Welt. Reiju in der Art, wie Mikao Usui Übertragungen gegeben hat, bedeutet für mich mehr als das Öffnen zum Reiki-Kanal, es ist eine Übertragung von höherem Bewußtsein mit dem Potential von höheren Erkenntnissen und Fähigkeiten, mitunter auch der Hellsichtigkeit, sprich: direkte Übertragung von erleuchtetem Bewußtsein mit all seinen Möglichkeiten. Diese gehen weit über das Kanal-Sein für Reiki hinaus.

Dao Reiki hat drei Grade, den 1., den 2. und den 3. Grad, letzterer läßt sich dann auch zum lehrenden Meistergrad ergänzen.

Im 1. Dao Reiki Grad geht es um professionelle Behandlungstechniken, um Chakrenarbeit und Handpositionen auf den Meridianen. Im 2. Dao Reiki Grad geht es um das Lichtvolle und das Dunkle in der Lichtarbeit: wie schütze ich mich, wie kann ich mit dunklen Mächten richtig umgehen?

Und der 3. Dao Reiki Grad läßt all diese Bereiche des Behandelns und Agierens auf den äußeren Ebenen wieder völlig hinter sich und widmet sich dem Wesentlichen, dem Pfad zu Glück und Wohlbefinden, wie es in Usui's Einleitung zu den Reiki-Lebensregeln heißt, der Schulung des eigenen Geistes in der Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl, also: Dem Streben nach Erleuchtung und Überwinden alles Leidvollen. Ich hoffe sehr, hiermit die Essenz dessen, was Usui tatsächlich vor fast 100 Jahren seinen Schülern gelehrt hat, wie wir dies von Suzuki San (Chris Marsh, Usui Teate) erfahren haben, ein wenig widerspiegeln zu können.

Für eine Teilnahme an einem Dao Reiki Seminar wird nur im 1. Grad des Dao Reiki der entsprechende traditionelle ReikiGrad vorausgesetzt, d.h. nur wenn jemand den 1. Reiki-Grad schon erlernt hat, kann er am Seminar zum 1. Grad des Dao Reiki teilnehmen. Optimal wäre es, wenn auch der erste Grad des Seichem schon vorhanden wäre, dies ist aber kein Muß. Eine Teilnahme am 2. Grad und 3. Grad des Dao Reiki steht jedermann offen, es gibt keinerlei Voraussetzungen, die erfüllt sein müßten. Da die Thematik in den 3 Graden des Dao Reiki völlig unterschiedlich ist und somit auch nicht aufeinander aufbaut, kann auch die Reihenfolge der Dao Seminare frei gewählt werden, oder auch je nach Interesse nur der 2. oder 3. Grad für sich allein besucht werden.

- [Einleitung](#)
- [Der 1. Grad des Dao Reiki](#)
- [Der 2. Grad des Dao Reiki](#)
- [Der 3. Grad des Dao Reiki](#)
- [Seminar-Termine und -Preise](#)
- [Anmeldung](#)

### Der 1. Grad des Dao Reiki

Den ersten Zugang zur hohen Kunst des Handauflegens und des geistigen Heilens haben die meisten von uns mit dem westlichen Reiki gefunden. Es begann im 1. Reiki-Grad mit dem Lernen von bestimmten Handpositionen zur Ganzkörperbehandlung, aber es sollte nicht, wie dies in manchen Reiki-Linien der Fall ist, ein Leben lang dabei bleiben. Zunächst lernte ich auch, diese Positionen als die einzig wahre Reiki-Behandlung kennen und war erstaunt, als ich erfuhr, daß es doch viel mehr gibt als ein Leben lang bei sich selbst und bei anderen diese Positionen im 3- oder 5-Minuten-Takt durchzuführen.

Mittlerweile ist mir klar geworden, dies ist ein guter Einstieg in die Materie, ein hilfreicher Rahmen für den Anfänger, aber keine besonders effektive Art der Reiki-Behandlung. Diese Positionen gehen auf Hayashi zurück, Mikao Usui hat sie selbst niemals angewandt. Und sogar Hayashi soll in späteren Jahren intuitiv behandelt haben und diese Handpositionen nicht mehr für sinnvoll gehalten haben.

Doch wie behandelt man effektiver, professioneller? Die Wahrnehmungen auf der energetischen Ebene, sei es Hellfühligkeit oder Hellsichtigkeit, entwickeln sich im Laufe der Jahre der Reiki-Praxis, rechte und linke Gehirnhälfte lernen zu kooperieren,

und die Intuition kann die Führung übernehmen im Behandeln. Dann kann ich mich führen lassen sowohl von der eigenen Intuition als auch von den geistigen Helfern und Engeln. Dies ist die höchste und direkteste Form der Behandlung, bei der ich nach all den Jahren der täglichen Reiki-Anwendungen immer mehr rein mental arbeite, also auch weniger die Hände überall auflege, sondern gezielt mental in allen Schichten der Aura auf das jeweilige Thema hin Energien richte. Auch Usui hat so behandelt, daß er die aufgelegte Hand oftmals nur zum Halten der Verbindung zum Patienten gebraucht hat und dann mental Energien in die verschiedensten Bereiche gerichtet hat. Manchmal hat er auch die genialen 5 Kopfpositionen praktiziert, mit denen wir über die Meridiane alle Bereiche des Körpers erreichen können. Dies sind die einzigen Handpositionen, die wir laut Suzuki San (Chris Marsh) als von Mikao Usui selbst angewandt kennen.

Usui hat den Reiki-Schüler von Anfang an dazu angeregt, intuitiv zu behandeln, Reiji Ho oder Byosen zu machen, wie dies genannt wird. Direkt intuitiv zu behandeln, dies ist die höchste Form der energetischen Heilbehandlung, des Handauflegens mit Reiki, und um ein Vielfaches effektiver als das Anwenden der westlichen Reiki-Positionen der Ganzkörperbehandlung. Aber diese Intuition und die Wahrnehmungen im feinstofflichen Bereich müssen sich erst einmal entwickeln, es müssen mediale und magische Fähigkeiten erlernt werden. Und das benötigt jahrelange Übung.

Neben dem intuitiven Arbeiten habe ich nach über 20 Jahren der täglichen Reiki-Praxis aber auch eine ganze Reihe von besonders hilfreichen Behandlungsabläufen gelernt, und auch andere spezielle Handpositionen, die der Inhalt dieses Seminars sind. Ähnliche Anwendungen sind manchen schon vom Seichem-1-Seminar bekannt, und so auch die beeindruckende Effektivität dieser speziellen Positionen. Meist geht es darum, den richtigen Punkt auf einem Meridian zu berühren, um ein Organ oder körperliches System oder auch einen psychischen Zustand wieder ins Fließen zu bringen und somit in einen Heilungsprozeß zu führen. Wenn ich da den richtigen Punkt berühre, kann ich tatsächlich viel mehr Heilung bewirken als mit der traditionellen Ganzkörperbehandlung, die Effektivität dieser Techniken erstaunt mich immer wieder aufs Neue.

Aus dem Inhalt des Lichtsegen-Seminars Dao Reiki 1. Grad:

- Handauflegen
- Spirituelle Heilung bedeutet Höherentwicklung
- Chakrenarbeit - spezielle Chakrenbehandlungen
- Die 5 Kopfpositionen nach Mikao Usui
- Die Meridiane - Behandlungspunkte auf den Meridianen - Die Meridian-Endpunkte verbinden
- Die Meridian-Uhr - Meridiane an den Fingern
- Mudras
- Handpositionen nach Hanna Kroeger

Der Newsletter #1/2008 berichtet über Dao Reiki 1, für weitere Infos bitte [hier klicken](#). Das Lichtsegen-Seminar Dao Reiki 1. Grad wird in kleinen Gruppen oder im Einzelseminar unterrichtet, Termine und Orte sind aktuell abrufbar: [hier klicken](#). Fragen und Anmeldungen zum Seminar bitte unter: [Kontakt](#). Ich würde mich freuen, dich/Sie zum Seminar begrüßen zu dürfen.

## Der 2. Grad des Dao Reiki

Im 2. Grad des Dao Reiki geht es um das Lichtvolle und das Dunkle in der Lichtarbeit. Wie gehe ich mit den dunklen Kräften um? Ihre Existenz läßt sich nicht leugnen und die Tatsache, daß der Dachverband Geistiges Heilen (DGH) verstärkt Hilferufe von Heilern erhält, und daß auch in meiner Arbeit immer wieder Behandlungen sind mit dieser Thematik, zeigt die Notwendigkeit, sich damit auseinandersetzen zu müssen.

Ajam Tulku, ein erleuchteter tibetischer Meister, erklärte mir, daß schon Padmasambhava prophezeit hat, daß in nächster Zeit die Probleme mit Dämonen stark zunehmen werden, daß plötzliche seltsame Unfälle und psychische Verwirrtheiten von ihnen verursacht werden können. Es ist also in manchen Fällen sogar eine Frage des Überlebens, ob ich über die lichtvollen und die dunklen Mächte gut Bescheid weiß.

Nach einigem Ringen habe ich mich entschieden, auch dieses Seminar öffentlich anzubieten. Es ist also für jeden am Thema Interessierten und ohne irgendwelche Vorbedingungen, auch sogar ohne den 1. Grad des Dao Reiki zuvor besucht zu haben, offen. Optimal ist es, wenn vorher der 2. Grad des Reiki und der 2. Grad des Seichem erlernt worden sind, minimal sind aber keinerlei Voraussetzungen zu erfüllen, um an dem Seminar des 2. Grades Dao Reiki teilnehmen zu können. Eine gewisse erweiterte Wahrnehmung wäre durchaus hilfreich, der Prozeß der Entwicklung der Medialität, der Hellfühligkeit oder Hellsichtigkeit ist eins der Themen dieses Lichtsegen-Seminars.

In der für das normale Auge unsichtbaren Welt gibt es viel mehr als in unserer Kultur gemeinhin akzeptiert: Es gibt sie, die Engel, die Verstorbenen, die Elfen und auch die Dämonen. Manche können sie sehen, manche nur spüren, viele halten sie für Phantasiegebilde und Einbildung. Nach über 20 Jahren Lichtarbeit hat sich meine Wahrnehmung in hohem Maße erweitert und auch auf diesen Bereich körperloser Wesen hin entwickelt. Die Existenz von Engeln und Dämonen steht für mich außer Zweifel und meine Arbeit hat sich in diese Sphäre hin erweitert. Gäbe es nur die lieben Engel und die Heiligen, dann wäre unsere Höherentwicklung sehr einfach, doch wir leben auf dem Planeten Erde und nicht in Shambala.

Einfach ist es noch, wenn wir eine verstorbene Seele weiterführen, dies wird oft auch schon im 2. Reiki-Grad gelehrt. Doch wie gehen wir mit Elementarwesen, mit Dämonen und mit Außerirdischen um? Wie erkenne ich überhaupt deren Anwesenheit und an welchen Symptomen kann ich Fremdeinflüsse erkennen, die auf dunkle Wesenheiten deuten? Und natürlich die wichtigste Frage: Wie schütze ich mich? Und wie kann ich Fremdeinflüsse dieser Art wieder transformieren und bereinigen? Das Seminar des 2. Dao Reiki Grades versucht, hilfreiche Antworten zu all diesen Fragen und praktische Lösungswege zu geben.

Die Haupteinweihung im 2. Dao Reiki ist wie in allen 3 Graden des Dao Reiki in der Form des Reiju, so wie Usui seinen Schülern Übertragungen gegeben hat. Im Rahmen des Seminars kann der Schüler dann noch weitere Einweihungen in Strahlen der Heilung individuell wählen und als Einweihung empfangen, wie z.B. eine Einweihung in den Hl. Erzengel Michael oder in den Schützer Mahakala etc, es stehen sehr viele Heilstrahl-Einweihungen zur Auswahl. Die Anzahl der weiteren Einweihungen im Rahmen des Seminars ist begrenzt, danach können aber auch noch viele weitere hilfreiche Einweihungen je nach Bedarf ausgewählt und auf Spendenbasis empfangen werden.

Aus dem Inhalt des Lichtsegen-Seminars Dao Reiki 2. Grad:

- Licht und Dunkelheit
- Woran erkenne ich die dunkle Macht?
- Einfache Schutzmaßnahmen
- Das Kabbalistische Kreuz
- Das Medium und der Magier
- Die verschiedensten Wesen & Phänomene im Unsichtbaren
- Clearing mit Verstorbenen
- Clearing mit Außerirdischen
- Clearing mit Dämonen
- Clearing mit Elementarwesen
- Clearing von Einflüssen psychischer Energie lebender Mitmenschen
- Besessenheit und Umsessenheit - eine kleine Dämonenkunde
- Drei Fallbeispiele für ein Clearing
- Unsaubere (Reiki-)Einweihungen
- Jenseits von Gut und Böse, die archetypische Ebene
- Einweihungen in Strahlen der Heilung je nach Wunsch

Das Lichtsegen-Seminar Dao Reiki 2. Grad wird in kleinen Gruppen oder im Einzelseminar unterrichtet, Termine und Orte sind aktuell abrufbar: [hier klicken](#).

Fragen und Anmeldungen zum Seminar bitte unter: [Kontakt](#). Ich würde mich freuen, dich/Sie zum Seminar begrüßen zu dürfen.

## Der 3. Grad des Dao Reiki

Usui Sensei, der ehrwürdige Meister und Begründer des Reiki, wurde so genannt, weil er ein spiritueller Lehrer war und nicht nur ein Entspannungs- und Wellness-Therapeut. Reiki im Westen läßt oftmals das Wesentliche vermissen: Usui hat Reiki gelehrt, um die Menschen zur Erleuchtung zu führen, zur Meisterung ihres eigenen Geistes, und nicht nur zum Handauflegen und Entspannen. Das Seminar zum 3. Grad des Dao Reiki ist ein Versuch, diesen Mangel zu beheben und in Ehrfurcht vor Usui Sensei die buddhistisch-spirituelle Schulung im Geiste des Reiki zu vermitteln. In der Einleitung zu den Reiki Lebensregeln lautet es: Reiki - der Weg zu Glück und Wohlbefinden. Dies ist in den alten buddhistischen Kulturen eine klassische Umschreibung des Pfades zur Erleuchtung. Der 3. Grad des Dao Reiki zeigt auf, wie wir Reiki anwenden können, um Vollendung und Glückseligkeit zu finden, die höchste Form der Heilung zu erlangen, und die Befreiung aus allen Leiden. Reiki als ein Weg zu Glück und Wohlbefinden ist demnach im Grunde genommen ein geistiges Training, dessen volles Potential sich erschließt, wenn wir uns der himmelsgleichen Natur unseres Geistes bewußt werden, dessen, was wir wirklich sind: Das unveränderliche, ewige, reine Bewußtsein jenseits der Welt von Leben und Tod. In der Stille und Hingabe von meditativer Reiki-Praxis kommen wir unserem inneren Wesen wieder näher, dessen Wahrnehmung wir seit langem verloren haben in all der Geschäftigkeit und Rastlosigkeit unseres Denkens.

Reiki können wir erst in einem meditativen Zustand tatsächlich erfassen, und so geht es im Alltag einfach darum, den eigenen Geist beständig in der reinen Achtsamkeit zu halten, frei von Ablenkungen oder Anhaftungen. Dabei kann die Energie des Reiki eine unendliche Kraftquelle sein, sie ist vollkommen, und diese Vollkommenheit können wir auch in unserem Geiste wieder erlangen.

Der 3. Grad beinhaltet ein Basis-Seminar wie unten beschrieben und wird durch darauf aufbauende weiterführende und spezielle ergänzende Seminare vertieft. Nach einigen Jahren kann dann auch die Meisterausbildung erfolgen, um selbst Dao Reiki lehren zu können.

Aus dem Inhalt des Lichtsegen-Seminars Dao Reiki 3. Grad:

- Eine Hommage an Usui Sensei - den Erleuchtungsgeist des Reiki manifestieren
- Grundlagen der buddhistischen Lebensweise: 4 edle Wahrheiten, Karma, Vergänglichkeit, Befreiung aus allen Leiden
- Heilung aus buddhistischer Sicht, Lebensglück im eigenen Geiste
- Die Reiki Lebensregeln
- Hasurei Ho (mit Zuflucht und Gyosei)
- Za Zen Shikan Taza und die Achtsamkeit
- Meditationspraxis - grundlegende Übungen
- Dai Ko Myo - Vollkommenheit im reinen Geiste
- Motivation - Bodhicitta
- Der sanfte Reiki Krieger

Die zusätzlichen Seminare zum Dao Reiki 3 sind Aufbauseminare von 3-5 Stunden, eine Teilnahme kostet jeweils nur € 70,-. Sie können in der Reihenfolge frei gewählt werden und haben folgende Themen:

- Dao Reiki 3a: Die Weisheit des Mitgefühls
- Dao Reiki 3b: Der Medizinbuddha
- Dao Reiki 3c: Meditationen der buddhistischen Tiefenpsychologie
- Dao Reiki 3d: Die Reiki-Behandlung als spirituelle Praxis
- Dao Reiki 3e: Die 1. Reiki-Lebensregel: Gerade heute, sei nicht ärgerlich
- Dao Reiki 3f: Die 2. Reiki-Lebensregel: Gerade heute, Sorge dich nicht
- Dao Reiki 3g: Die 3. Reiki-Lebensregel: Gerade heute sei dankbar im Herzen
- Dao Reiki 3h: Die 4. Reiki-Lebensregel: Gerade heute sei aufrichtig
- Dao Reiki 3i: Die 5. Reiki-Lebensregel: Gerade heute sei liebevoll zu allen Wesen

Alle Lichtsegen-Seminare im Dao Reiki 3. Grad werden in kleinen Gruppen oder im Einzelseminar unterrichtet, Termine und Orte sind aktuell abrufbar oder individuell zu vereinbaren: [Lichtsegen - Termine/Info](#).

Fragen und Anmeldungen zum Seminar bitte unter: Kontakt. Ich würde mich freuen, dich/Sie zum Seminar begrüßen zu dürfen.

## Weitere Artikel zu Reiki aus dem Lichtsegen Newsletter ab 2010

### Reiki - Coming Home - Nach Hause kommen

(Aus dem Lichtsegen Newsletter #01/2010:) Im letzten Newsletter hatte ich einen Artikel über ein neues Krankheitsbild der modernen Psychologie, über das erschöpfte Selbst geschrieben und ausführlich die Defizite unserer heutigen Zeit für Geist und Psyche des Menschen aufgezeigt: Eine hektische, rastlose, auf Gewinnmaximierung und Ablenkung ausgerichtete Lebensweise mag kurzfristig Glücksmomente bringen, ist aber für die Ganzheit des Menschen höchst ungesund. Körper und Psyche leiden unter dieser Gesellschaftsform. Und so ist es ganz natürlich, daß nach Alternativen gesucht wird, daß man wieder Entspannung sucht und dies unter anderem in der Praxis des Reiki sehr gut finden kann.

Eine Reiki-Behandlung ist stets wohltuend und angenehm entspannend, ganz einfach zu erlernen und anzuwenden, ohne daß man irgend etwas falsch machen könnte und ohne daß man jahrelang trainieren müßte. Und doch, für viele ist auch dies, obwohl eigentlich so simpel, kaum zu finden, denn ihr rein intellektuelles, mentales Denken beherrscht alles in ihnen und das Fühlen ist kaum noch bewußt vorhanden. Um genau diesen Punkt soll es gehen in diesem Text: Coming Home, das Zu-Sich-Nach-Hause-Kommen bedeutet sich zu fühlen, sich zu spüren und nicht nur sich zu denken. Der menschliche Geist sollte nicht auf das reine Denken im Kopf reduziert werden, Geist bedeutet immer eine Kooperation zwischen Kopf und Herz. In meinen täglichen Heilbehandlungen kann ich es immer wieder sehen, wie weit die Menschen sich von sich selbst entfernt haben und sich nur noch denken und nicht mehr fühlen, wie sie ausgerichtet sind auf das Funktionieren und nicht mehr im Sein verweilen können.

Sich in seiner Haut wohl zu fühlen, was bedeutet dies? Halte mal einen Moment inne und versuche, dich einmal nur zu fühlen, zu spüren und die Gedanken im Hintergrund zu belassen.

Sei im Fühlen.

Spüre dich.

Wie fühlt sich das an? Wie geht es dir gerade? Wirst du ungeduldig und rastlos, weil du einmal innehalten sollst? Wolltest du diesen Text nur mal kurz mental überfliegen und gar nicht auf dich wirken lassen? Macht ein solches Tun denn überhaupt Sinn?

Bist du in deiner Mitte oder stehst du eher neben dir? Oder kannst du mit dieser Frage gar nichts anfangen, die Antwort gar nicht erfahren?

Spüre dich bitte noch einmal für einen Moment.

Ja, für manche ist dies allein schon gar nicht so einfach, denn nur im Denken sind wir uns oftmals sehr fern, im Fühlen hingegen kommen wir uns (und auch dem anderen) wieder näher. Reiki zu praktizieren bedeutet also: Erst einmal bewußt aus dem Getriebe des Alltags auszusteigen, sich einen Raum zu schaffen für die Ent-Spannung. Frieden finden können wir im Herzen, im Fühlen, dazu braucht es die Hingabe, das Sich-Fallen-Lassen. Und das muß erst wieder geübt werden. Gut schon, wenn wir merken, daß wir nur weiter Streßgedanken haben anstatt uns auf Reiki einzulassen. Dann kann ich einen Moment lang innehalten und vielleicht mit ein paar intensiven Ausatmungen nach innen kommen.

Reiki kann uns eine große Hilfe sein, letztendlich kann Reiki unser gesamtes menschliches Potential entwickeln helfen, wie Usui dies vor 100 Jahren formulierte. Aller Anfang ist schwer, wenn wir uns nach Jahrzehnten des Funktionierens das erste Mal nach innen wenden und eine innere Entwicklung bewußt anstreben. Es wird aber doch mit Reiki viel einfacher, wieder zu sich zu kommen, aus der Hektik mal wieder auszusteigen.

Habe ich erst einmal den Rückzug angetreten aus dem äußeren Leben und mich nach innen gewandt, ist es sehr gut, mehr im Fühlen als im Denken zu sein. Wir brauchen das Denken nicht, um das Leben zu erfassen und um zu sein! Im Fühlen kann ich viel besser spüren, wie es mir tatsächlich gerade geht, das Denken ist da oft nur eine Projektion der Identifikation mit unseren Ängste und Hoffnungen und keine Möglichkeit, zu sehen, wo wir gerade stehen, wie es uns wirklich geht.

Im nächsten Schritt dann lasse ich mich noch ein Stückchen mehr fallen und gebe ohne Wertung einfach allem im Inneren seinen Raum, dem Bauch, dem Herzen, dem inneren Kind. Gut, wenn ich nicht mehr so viel denke, dann kann ich mir selbst näher kommen und schließlich Freundschaft schließen mit mir. In sich zu Hause zu sein bedeutet dann das Coming Home, dann bin ich auf natürliche Art und Weise liebevoll mit allen inneren Elementen in mir verbunden, ohne dabei narzißtisch oder selbstmitleidig zu werden. Wenn ich zunächst alles annehmen kann, was da ist, dann kann ich auch viel besser hinterher damit umgehen, ich verstehe es, denn ich bin meinen Wesensanteilen im Fühlen näher gekommen.

Im Laufe der Jahre, im Lauf dieser Entwicklung zur Integrität, in der alle Wesensanteile nach und nach ihren rechten Platz finden, komme ich nach Hause, komme ich bei mir an und werde zu einer Einheit. Einheit bedeutet, daß alles seinen Platz in mir gefunden hat, daß nicht mehr ständig verschiedene Elemente in mir gegeneinander streiten, sondern sich ergänzen und unterstützen, das bedeutet Freundschaft schließen.

Auch die körperliche Ebene gehört mit in diesen Prozeß, daß ich mich in meinem Körper wieder mehr wahrnehme, die Verspannungen erkenne und mir die Atmung bewußt mache. Jeder verspannte Muskel entspricht bestimmten Gefühlen, die nicht zugelassen wurden. Nebenbei bemerkt wirkt auch meist das Fitneßtraining so, daß sich ständig angespannte Muskelpartien noch mehr verhärten. Die Botschaften des Körpers sind auch eine Domäne des Fühlens und nicht des Denkens, und der Körper mit seiner Haltung und Anspannung kann uns viel darüber verraten wie es uns gerade geht.

Das erste und größte Hindernis auf dem Weg des Reiki ist die ständige Gedankenmühle, diese gilt es zur Ruhe kommen zu lassen, um dann wieder mehr ins Fühlen zu gelangen. So nehme ich mich von innen her wahr und lerne mich neu kennen. Stück für Stück können die verschiedenen Wesensanteile bewußt werden und wertfrei integriert werden. Coming Home ist ein schöner und mit dem Segen des Reiki stets auch liebevoller und freudiger Prozeß der Selbstfindung mit unendlich viel Hilfe von oben. Ängste, Vorstellungen, Erwartungshaltungen, Rationalisierungen, all dies löst sich auf im Laufe der Jahre und ich finde mich wieder im reinen Sein, im Hier und Jetzt, im Licht, im ursprünglich Guten. Dann kann sich im Inneren eine Kraft bilden, die stärker ist als das Auf und Ab im äußeren Leben, dann lächelt jede Zelle wieder, egal wie das Leben gerade so spielt.

Ohne wieder ins Fühlen zu kommen geht all dies kaum voran, dies ist ein grundlegend wichtiges Element in der Reiki Praxis. Schön, wenn dieser Artikel dies ein wenig mehr bewußt gemacht hat, dann gilt es, dies in die Praxis, in das eigene Leben umzusetzen.

Möge dabei all die Heilung geschehen, die du erwünschst, gemäß dem Plan deiner Seele.

## Reiki und die geistige Entwicklung

(Aus dem Lichtsegen Newsetter #02/2010:) Als Reiki-Meister habe ich nach 16 Jahren professioneller Lehrtätigkeit mittlerweile einige Schüler in Reiki eingeweiht, es sind sicherlich ein paar tausend gewesen. Manche von ihnen haben sich sehr intensiv mit dem Pfad des Reiki befaßt, andere Reiki nur gelegentlich mal zum Entspannen genutzt oder wenn etwas weh tat, ich gebe da bewußt nichts vor, sondern überlasse das jedem selbst. Und das ist ja auch das Schöne am Reiki, daß es keine Bedingungen stellt und nicht erst trainiert werden muß, sondern bedingungslos wie ein Geschenk des Himmels Heilung überträgt je nach Bedarf, Interesse und Hingabe.

Es mag durchaus sein, daß Reiki ein Leben lang bei manchen Anwendern nur der gelegentlichen Entspannung dient, dem Abschalten vom überlasteten Alltag, und auch das kann in der heutigen Zeit schon sehr sinnvoll und hilfreich sein. Man kann Reiki aber auch bei regelmäßiger Anwendung und intensiver Auseinandersetzung für die eigene Höherentwicklung nutzen.

Doch sich wirklich mit sich selbst auseinanderzusetzen, ist eine Herausforderung, und so habe ich es leider des Öfteren erlebt, daß Klienten nur dann kamen, wenn es ihnen sehr schlecht ging, sobald es wieder ein wenig besser war, war auch schnell die Erkenntnis der Notwendigkeit, sich dem Fühlen, dem Verdrängten oder der Vergangenheit zu stellen, wieder vergessen. Jeder ist seines Glückes Schmied....

Vor kurzem sah ich ein Video über die Kogi Indianer und ihre Botschaft an den jüngeren Bruder, der Mutter Erde mit seiner Raffgier zerstört, aus dem Jahre 1991. Auffallend dabei an den Kogi war, daß alle, Kinder wie Erwachsene, in sich ruhten, sie hatten eine gute Verbindung nach innen hin zu sich selbst, wie natürlich auch zum Spirit. Die Menschen unserer Zivilisation wirken im Vergleich dazu verloren und gehetzt, ein Trauerspiel. Viele in unserer Welt sind so sehr nach außen hin orientiert, daß sie gar keine Verbindung mehr zu sich, zu ihrem inneren Wesen haben, daß sie nur noch ihr Leben denken und sich von dem Rest lieber ablenken. Wer geht noch bewußt in die Stille? Viele können die Stille kaum noch ertragen und sind ständig hektisch mit äußeren Dingen befaßt. Ein Mensch, der wirklich in sich ruht, ist in unserer Welt schon auffallend und ungewöhnlich, bei den Kogi aber der Normalzustand. Reiki kann dem gestreßten Zivilisationsmenschen sehr gut und auf eine ganz einfache und leicht zu erlernende Art helfen, hier wieder einen Ausgleich zu schaffen und sich wieder selbst zu finden.

Mikao Usui, der Begründer des Reiki, definierte Reiki als den Pfad zu Glück und Wohlbefinden und als Kraftquelle zur Entwicklung des gesamten menschlichen Potentials. Da steckt also viel mehr drin an Möglichkeiten und diejenigen, die sich auf den Weg machen, erleben eine wunderschöne Wandlung hin zum Lichtvollen und Göttlichen, ihre Augen fangen nach einiger Zeit an zu leuchten. (Es gibt so viele Augen, die leer und kalt schauen, weil sie ohne Seele sind.)

In den letzten beiden Newslettern habe ich mehr über die allerersten Phasen in der Begegnung mit sich selbst geschrieben, darüber, daß wir zunächst einmal wieder lernen müssen zu fühlen statt nur zu denken, und die Gefühle zu integrieren und ihnen ihren Platz in unserem Leben zu geben. In diesem Beitrag soll es um Lektionen auf dem Pfad gehen, die in späteren Phasen bedeutsam sind, um neurotische Elemente und auch um Gefahren und Irrwege in der geistigen Entwicklung, die es zu erkennen und zu meistern gilt.

Verstehe ich Reiki als Pfad zur Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, integriere ich nach und nach den eigenen Schatten, das, was unbewußt in mir wirkt und mein Wohlbefinden bestimmt. Die Ablösung von der Mutter und vom Vater helfen, in die eigene Kraft und Wahrheit zu kommen, die Arbeit mit dem inneren Kind macht uns wieder richtig lebendig und leicht und läßt uns wieder am täglichen Wunder unseres Daseins teilhaben.

In der nächsten Stufe geht es um die spirituelle Entwicklung und das bedeutet nichts anderes als das Ego, die stets präsele Ichbezogenheit zu zähmen, also die Lebensweise nach den Reiki Lebensregeln auszurichten. Um diese Ebene soll es in diesem Artikel gehen. Mit Reiki haben wir eine unerschöpfliche Kraftquelle stets „zur Hand“, die uns den Pfad zur Vollkommenheit weist. Die Gedanken zur Ruhe zu bringen schenkt inneren Frieden und stete Gelassenheit, den Stolz zu besiegen macht es überflüssig sich zu rechtfertigen und in Konkurrenz zu gehen, Haß und Gier, die eigentlichen Ursachen des Leidens, zu verringern, läßt das Herz, die Seele aufblühen. Und eines Tages öffnet sich – endlich – das Tor zum Licht, zu den höheren Ebenen und wir treten in eine ganz andere Welt ein. Dann gibt es kein Zurück mehr, das Leben des Weltlings würde uns nie wieder zufriedenstellen können. Und je konsequenter wir die Erkenntnisse umsetzen, um so stabiler wird der Zustand der Ichlosigkeit, es gibt kein Auf und Ab mehr im Leben sondern nur noch ein beständiges Voranschreiten auf dem Pfad, in guten wie in schlechten Zeiten.

Dann ist der Geist des Reiki in uns angekommen und es sollte klar sein, daß eine derartige Entwicklung nur dann möglich ist, wenn wir ernsthaft und mit ganzem Herzen dabei sind. Es lohnt sich allemal, aber ist nicht immer der bequeme Weg. Doch gibt es etwas anderes, das uns am Ende in Frieden und rückblickend auf ein sinnvolles und erfülltes Leben sterben läßt?

Wenn wir uns in unserer Haut rundum wohl fühlen wollen, müssen wir uns der inneren Wahrheit stellen, dem Meister in uns folgen. Die Glückseligkeit im Herzen unabhängig von allen äußeren Dingen ist ein himmlisches Geschenk, das all die Mühen vergessen macht und all die Wunden heilt.

Nun zu ein paar Themen, die durchaus Probleme machen können in einzelnen Phasen dieser Höherentwicklung, die ich deswegen gerne dem geneigten Leser bewußt machen möchte.

„Bin ich überhaupt gut und fähig genug?“, wurde ich gelegentlich gefragt. Und dahinter verbirgt sich oft ein Scham- und Schuldkomplex, der besonders typisch für die christliche Kultur ist. Kirche wie Eltern haben diese Schuldmanipulation gut für ihre eigenen Zwecke zu nutzen gewußt, sich darüber groß und wichtig gemacht auf Kosten des Kindes oder Kirchgängers. Nur ein stabiles Selbstwertgefühl ist auch eine stimmige Art mit sich zu sein, dann ist man weder groß noch klein, man ist. Aber es ist bestimmt nicht leicht, diesen Schuldkomplex zu überwinden, wenn er sich erst einmal tief in das eigene Wesen eingenistet hat. Eines mag dabei sehr gut helfen: Wenn ich lerne, liebevolle Hinwendung und vollkommenes Mitgefühl für andere zu praktizieren, so beginne ich dabei bei der eigenen Person, bin also auch mir selbst gegenüber genauso mitfühlend wie ich dies anderen gegenüber versuche zu sein. Das eigene Wesen wird demnach liebevoll angenommen und akzeptiert, so wie es halt ist, die eigene Unvollkommenheit liebevoll in den Arm genommen. So bekomme ich Zugang zu diesem Teil und kann ihn mit auf den Weg nehmen anstatt in ablehnender Art und Weise dagegen anzugehen und ihn doch als ständigen Störenfried und Widersacher niemals richtig in die Disziplin zu kriegen.

Und das bringt uns auch gleich zum nächsten ganz ähnlich gelagerten Thema, zu dem Problem, perfekt sein zu wollen oder zu müssen. Auf jeder Stufe der geistigen Entwicklung können sich ungelöste Ego-Anteile dazwischen drängen und den Fortschritt behindern, wenn nicht gar in eine völlige Sackgasse führen, ein besonders tragisches Mißverständnis sei am Ende dieses Artikels erläutert. Wohl dem, der einen guten erleuchteten Meister oder heiligen Führer auf dem Pfad gefunden hat, mit ihm eine lebendige Verbindung zu halten versteht und so einen guten Spiegel hat.

Jeder, der sich auf die Herausforderung einer spirituellen Entwicklung eingelassen hat, strebt danach, einer von den Guten zu sein, ein besserer Mensch zu werden. Dies kann eine sehr gute und segensreiche Bestrebung sein, die dem eigenen Wohl wie auch dem der anderen vortrefflich dient. Oftmals ist damit aber auch eine Tendenz zu Scheinheiligkeit oder eine Kompensation im Ego damit verbunden, deren wahre Ursache mangelnder Selbstwert und fehlende Selbstliebe sind. Hat dies erst seine Eigendynamik entfaltet, wird der Mensch alles tun um nur nicht mit der eigenen Erbärmlichkeit konfrontiert zu werden und die Wahrheit über sein ach so spirituelles Streben zu erkennen.

Das ehrgeizige Streben danach, besonders gut, lieb, nett, hilfsbereit etc. zu sein, basiert auf einem Defizit in der eigenen Persona, und dieses Defizit wiederum boykottiert echten geistigen Fortschritt. So ist es dann unmöglich, sich selbst in der Unvollkommenheit zu lieben, sich anzunehmen, wie man ist, das Streben nach spiritueller Entwicklung wird zu einem neurotischen Muster. Statt dessen wird eine Schein-Persona angestrebt in der eigenen Vorstellung, während alle Verletzungen und Enttäuschungen im Herzen verdrängt werden. Das hat auf die Dauer einen unguuten Einfluß auf die psychische Gesundheit: Der Zwang, sich selbst zu verleugnen, um ein akzeptabler guter Mensch zu sein, kann fanatische Züge entwickeln, bis eines Tages das System zusammenbricht unter all dem Druck.

Schön ist es, wenn wir uns an Idealen und den Reiki Lebensregeln orientieren, wenn aber alle (eingebildete) Unvollkommenheit nicht mehr sein darf, werden diese Wesensanteile verdrängt, sie werden zu dem, was C. G. Jung den Schatten nannte. Die Arbeit an der eigenen Vollkommenheit muß also weise und behutsam geschehen und sich auf einer gesunden Basis von Selbstliebe und Selbstwert entfalten, sie darf nicht aus einer neurotischen Motivation heraus als Kompensation für mangelnden Selbstwert geschehen. Sobald die Psyche beginnt, sich stets kleiner oder größer zu machen, nähren wir nur die Neurose und nicht die geistige Entwicklung und die Hingabe an ein Ideal. So geschieht es dann, daß das unvollkommene einfach verdrängt wird und man sich und seine Umwelt so manipuliert, daß man nur noch beweisen will, etwas Besseres zu sein, etwas Besonderes, höher als andere. Nach außen hin mag dies sogar besonders bescheiden auftreten, den Täuschungen der menschlichen Psyche sind keine Grenzen gesetzt.

Aber alles, was dann erreicht wird, ist eine perfekte Neurose und keine echte Läuterung des eigenen Wesens. Sobald man ein wenig unter die Oberfläche des Super-Egos schaut, sieht man das fehlende Mitgefühl und die Unfähigkeit, sich so zu akzeptieren wie man ist, mit seinen Stärken und seinen Schwächen. Und da sind wir wieder bei demselben therapeutischen Ansatz angelangt, der auch ganz zu Beginn des Wegs in der Begegnung mit den Gefühlen hilfreich ist: Zunächst einmal das liebevoll anzunehmen, was da ist, das gute wie das schlechte.

Das Streben nach Vollkommenheit bedeutet nicht, auf der relativen Ebene eine vollkommene Persona hervorbringen zu können, sondern diese Vollkommenheit ist erst im Transzendenten, also jenseits von gut und schlecht, jenseits von aller Wertung und Ichbezogenheit zu finden.

Wenn wir dieses neurotische Streben des Egos, besser sein zu wollen, endlich aufgegeben haben, dann kann sich das ursprünglich Gute in uns entfalten, ohne daß das Ego noch dazwischen funkt. Der erste Ansatzpunkt ist ganz klar: Sich selbst so liebevoll anzunehmen, wie man gerade ist. Dann muß man nicht mehr vor sich und anderen etwas vorgeben, vorspielen, was man gar nicht ist, dann wird die Persönlichkeit zu einer Einheit und kann sich effektiv der geistigen Entwicklung widmen, ohne daß das Ego immer wieder alle Bemühungen zu Nichte macht.

Ein gesundes, heiles Selbstwertgefühl, ein Gefühl des Ich-Bin-Okay, braucht weder ständige Bestätigung noch ist es am Boden zerstört, wenn es Ablehnung erfährt, es ist stabil und frei und unabhängig. Dies findet man nur im Innern und im eigenen Herzen. Reiki kann uns den Weg dahin zeigen und tagtäglich dabei stützen.

Es ist schön und gut, mich ernsthaft zu bemühen, eine positive Eigenschaft in mir zu nähren und zu entwickeln, es ist sicherlich auch gut, die eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten klar zu sehen, beides aber hat nichts mit Selbstliebe und Selbstwert zu tun. Das wahre Wesen kann beides, das vollkommene wie das unvollkommene umfassen und integrieren auf dem Pfad des Reiki.

Hilfreich im Kampf gegen die Fallstricke des Egos ist es auch, sich klar zu machen, daß wir uns hier die ganze Zeit auf der relativen Ebene bewegen, daß also die Wahrheit, die ich heute erkenne, auf der nächsthöheren Stufe schon wieder anders aussehen kann. Die asiatische Logik, die durchaus Gegensätze nebeneinanderher bestehen lassen kann, ist da hilfreicher als das westliche rein rationale logische Denken. So muß sich das Ich auch nicht mehr nur mit der definierten Wahrheit identifizieren, sondern eher noch mit der Stille, mit der Leerheit und mit dem Beobachten aller Dinge, die da kommen und gehen und letztendlich keine Substanz aus sich selbst heraus besitzen.

Jede Ebene, jede Phase der geistigen oder psychischen Entwicklung hat ihre Stärken und ihre Fallstricke, weise und geschickt muß der Sucher sein, um den Geist des Reiki auf allen Ebenen manifestieren zu können.

Etwas anderes möchte ich hier gern noch aufzeigen, eine der tückischsten Ego-Fallen, die leider in der Kultur des New Age hier im Westen weit verbreitet ist: Psychische Fähigkeiten wie beginnende Hellichtigkeit oder Hellföhligkeit, Aurasehen oder Telepathie sind niemals gleichbedeutend für eine höhere geistige Entwicklung und in keinster Weise ein Zeichen von

Spiritualität. Auch ein kleines Kind, das sich bedroht fühlt von den Alkoholiker-Eltern kann derlei zusätzliche Antennen entwickeln.

Die spirituelle Entwicklung dreht sich um das Erkennen und Leben des ursprünglich Guten in uns, es ist die Selbstmeisterung und Läuterung bis hin zu dem Punkt, wo wir heilig geworden sind. Dies ist ein Zustand, in dem das Ego sich völlig dem großen Ganzen wieder hingeeben hat und zeigt sich äußerlich durch Zurückhaltung, Bescheidenheit, Selbstlosigkeit und aufrichtige Nächstenliebe. Gar manche aber im New Age, die ein wenig psychische Fähigkeiten entwickelt haben, verlieren dann jeglichen Boden unter den Füßen und entwickeln eine Ego manie, die zur grotesken Show wird, also auch ständig Publikum braucht, um dem inneren Minderwertigkeitsgefühl zu entfliehen.

Man wähnt sich auserwählt und als etwas Besonderes nur weil man ein wenig Aura sehen kann oder meint, die Botschaft des Erzengels verkünden zu können, ist aber doch nur verblendet, eingebildet und abgehoben. Alle Nuancen der Scheinheiligkeit, Selbstgerechtigkeit und Selbstüberschätzung erwachsen daraus, eine gesunde Selbstkritik scheint es nur noch auf einem fernen Planeten zu geben und wehe dem, der diesen Menschen darauf aufmerksam zu machen wagt.

Psychische Fähigkeiten werden hier völlig mit Spiritualität verwechselt und können, wenn das Ego sich ihrer bemächtigt ein schweres Hindernis sein für eine weitere stimmige Höherentwicklung, insbesondere auch deshalb, weil diese Menschen dann blind und taub geworden sind, Warnungen rechtzeitig ernst zu nehmen, bevor das Schicksal dann korrigierende Maßnahmen ergreift.

Und so möchte ich gerne diesen Artikel mit einem Zitat von Mutter Meera beenden: „Jeder möchte unbedingt so gerne etwas Besonderes, er möchte „special“ sein. Erst wenn du zu einem Nichts geworden bist, dann bist du (bei Gott) angekommen.“

Möge jeden Tag all die Heilung geschehen, die du erwünschst, gemäß dem Plan deiner Seele.

## Ein erleuchtender Besuch beim Tulku

(Aus dem Lichtsegen Newsletter #02/2010:) Für mich persönlich sind Dinge wie Reinkarnation, Karma, lichtvolle und dunkle Wesen ohne einen physischen Körper eine Realität und keine Einbildung: Und so wendet sich der folgende Text an diejenigen, die mit diesen Themen etwas anfangen können. Diejenigen LeserInnen, die dies alles für Quatsch und Mumpitz halten, mögen einfach runter scrollen und an anderer Stelle weiter lesen.

Wir leben im New Age, in einer Zeit, in der die Esoterik hier im Westen boomt und viel Schönes, Sinnvolles und Gutes, aber auch einige Gepflogenheiten entwickelt hat, die ich für eher fragwürdig halte. Und da schaue ich gerne mal zum Vergleich in die tibetische Kultur, die schon 1000 Jahre mit dieser Materie befaßt ist und viele Erleuchtete, Weise und Seher, viele große Meister hervorgebracht hat. Die Tibeter haben mit all diesen Phänomenen einfach viel mehr Erfahrung und gehen oftmals geschickter und weiser damit um. Es finden sich z. B. unendlich viele ausführliche und tiefgründige Erklärungen zur tibetischen buddhistischen Praxis in Büchern und auch auf Webseiten, niemals aber eine Anleitung, wie eine Einweihung zu geben ist. In der westlichen Reiki- und Engel-Szene ist dies leider anders. Ein jeder mag auch über die Ferne von tibetischen Ritualen Segen und Heilung empfangen, niemals würde aber eine Ermächtigung gegeben werden, diese gibt es nur in einer persönlichen Begegnung mit dem Meister und auch nur in wohl dosierter Form, den Anlagen des Schülers gemäß. Bei uns befinden sich „Ausbildungen zum Reiki-Meister“ leider sogar bei eBay

Padmasambhava ist der größte aller tibetischen Heiligen und Meister, er wird als der zweite Buddha bezeichnet, und hatte viele außergewöhnliche Fähigkeiten. Guru Rinpoche, wie er auch genannt wird, hat für die jetzige Zeit vorausgesagt, daß Katastrophen und Leid, daß die Zahl der dunklen Wesen zunehmen wird und es immer schwieriger werden wird, lichtvoll zu sein und sich der spirituellen Praxis ungestört zu widmen..

Tulku Ajam Rinpoche, der in 2010 bei uns zu Besuch in Göttingen war, ist eine Wiedergeburt (Tulku) eines erleuchteten Buddhas, eine sehr beeindruckende und für mich absolut glaubwürdige, alldieweil reine und selbstlos mitfühlende Persönlichkeit. Ein Buddha kann die karmischen Auswirkungen bis ins kleinste Detail erkennen und so hat mir Tulku Ajam diese Zusammenhänge besonders gut deutlich machen können, insbesondere weil wir gerade mal ein Dutzend Teilnehmer waren, ein jeder also persönlich Fragen stellen konnte.

Tulku Ajam hat die Prophezeiungen von Padmasambhava noch genauer erläutert und in der für einen Erleuchteten typischen Klarheit und Weisheit gesagt: „Hungergeister und Dämonen sind nichts anderes als verstorbene Menschen ohne Körper, die vom Weg abgekommen sind, manche geistig hoch entwickelt und entsprechend machtvoll. Sie haben sich kein gutes Karma geschaffen und irren so in ihrem unerlösten Zustand umher, können aber auch ohne einen physischen Körper großes Unheil unter den Menschen anrichten. Tulku Ajam sagte eindrücklich: „Die psychischen Probleme und Verwirrungen der Menschen wie auch plötzliche seltsame und unerklärliche Tode werden verursacht durch diese unerlösten Wesen in den nächsten Jahrzehnten stark zunehmen.“

Diese Aussage ist klar und präzise und ist die wesentliche Information dieses Textes. Ihre Bedeutung auch für die westliche New Age Szene wie für die Arbeit der Reiki-Meister, Lichtarbeiter etc. werde ich im Folgenden näher zu erläutern versuchen, auch wenn dies gewiß nur subjektive Schlußfolgerungen sind, die nicht dem erleuchteten Geist eines Buddha entstammen.

„... Geisteskrankheiten und plötzliche Todesfälle durch den Einfluß dunkler Wesenheiten“? Was bedeutet das für uns? Ein neuer (alter) Heilungsansatz für die Psychiatrie, da die Kirche diese Aufgabe nicht mehr wahrnimmt? Eine Ermahnung, mit mentalen Fähigkeiten und mit Einweihungen sehr, sehr gewissenhaft umzugehen? Es kommen also vermehrt höher entwickelte Menschen mit psychischen Fähigkeiten in unserer Zeit, die als Zombies umhergeistern, weil sie ihre Kräfte mißbraucht haben?

Karma, das alles bestimmende und unausweichliche Gesetz von Ursache und Wirkung beinhaltet nicht nur die Art der Wiedergeburt, ob wir reich oder arm sind, ob wir einen guten treuen Partner zur Seite haben oder nicht, sondern auch die geistige Ebene, welche Tugenden und Charaktereigenschaften wir im Leben entwickeln und mit welcher Motivation wir denken und handeln und somit unser Karma schaffen. Gehen wir den Weg der Läuterung und Selbstmeisterung, dann werden wir im Geiste stets stärker als das Schicksal sein und unser Leben selbst bestimmen, in die Hand nehmen können. Vernachlässigen wir diese Eigenverantwortung, finden wir uns schnell in einer psychischen Eigendynamik wieder, die sich immer mehr verstrickt in unerlöste Muster, bis wir dem äußeren Leben und der inneren Verblendung völlig ausgeliefert sind.

Die Dinge laufen zu lassen, das geschieht von selbst, sich hingegen in seinen Absichten genau zu prüfen und auf das Schaffen von positivem Karma, der Buddhist nennt dies Verdienst, zu achten, bedeutet eine bewußte Anstrengung zu unternehmen. Ohne gutes Karma gibt es aber auch keine Möglichkeit, sich höher zu entwickeln und letztendliches Glück und Wohlbefinden zu erlangen.

Dann ist es vom Karma her gesehen keineswegs egal, ob ich Reiki anbiete, um anderen auf ihrem Weg zu helfen oder ob ich schnell und leicht zu Geld und Ruhm kommen will. Mit der Motivation schaffe ich die karmischen Bedingungen, wenn ich Wunschgebete mache, allen Wesen helfen zu können, so schaffe ich gute karmische Voraussetzungen, daß in diesem oder in zukünftigen Leben die Menschen auch zu mir kommen. Wenn ich nur für mich selbst Vorteile suche, schaffe ich ein anderes Karma, das sich ebenfalls auswirken wird.

Und im esoterischen Bereich, in dem wir ja die Verbindung zum Unsichtbaren herstellen, egal ob Heiler, Kartenleger oder Reiki-Meister, hat das Gesetz vom Karma noch weitere Auswirkungen in dem Sinne, daß wir die guten oder die bösen Geister anziehen. Wenn also nicht die selbstlose Motivation, anderen zu dienen, im Vordergrund steht, sondern ichbezogene Elemente vorherrschen, so ziehe ich damit die Wesen an, die meiner wahren Intention entsprechen.

Noch einmal zurück zu der Aussage von Ajam Tulku: „Psychische Verwirrung und plötzliche Todesfälle werden stark zunehmen verursacht durch dunkle Wesenheiten, die ihre geistigen Kräfte zuvor als Mensch mißbraucht haben, und deren Zahl wird stark zunehmen.“ Der DGH hat schon vor Jahren mitgeteilt, daß sich Heiler in Deutschland vermehrt Angriffen der dunklen Seite ausgesetzt sehen, in der Reiki-Szene ist mittlerweile auch das Entweihen, das Entfernen falscher Einweihungen verbreitet, ich selbst habe wegen des aktuellen Bedarfs eine spezielles Seminar zu diesem Thema entwickelt, das Lichtsegen-Seminar „Dao Reiki 2. Grad“, siehe [www.lichtsegen.de](http://www.lichtsegen.de) – Reiki – Dao Reiki. Es ist auffällig, daß in den letzten Jahren in deutschen tibetischen Zentren viel mehr Einweihungen in zornvolle Gottheiten (die also auch vor Dämonen schützen und diese bezwingen können) und weniger in friedvolle Gottheiten gegeben werden. Von einer westlichen Sufi-Tradition, die sicherlich bei weitem ehrfürchtiger und gewissenhafter als viele andere in der Eso-Szene mit ihrer Verantwortung umgehen, weiß ich, daß sie einige Zeit lang alle Seminare gecancelt haben, weil sie mit ihren Heiligen keinen wirksamen Schutz mehr aufbauen konnten für die Teilnehmer ihrer Veranstaltungen.

Ein Reiki-Meister (wie auch andere, die in ihre Energien einweihen,) hat somit eine große Verantwortung: Ist seine Einweihung sauber, und kann er den Space für seine Einweihungen über die Jahre hinweg rein und klar halten, so ist diese sehr heilsam und segensreich für die Schüler. Ist sie es nicht, dann schafft dies große Probleme, denn die dunklen Mächte warten nur darauf, das ist ein gefundenes Fressen für sie. Mancher Reiki-Meister findet gar an dieser Macht Gefallen und denkt nicht daran, daß er damit für viele Inkarnationen die dunkle Seite wählt und im Moment des Todes von den Zombies abgeholt wird, wenn er nicht schon vorher in der Psychiatrie landet. Da möchte ich doch gerne einmal Klartext reden.

Gute Motivation und guter Wille allein reichen in einer Welt, wie sie Tulku Ajam und Padmasambhava prophezeit haben, nicht aus, um einen geschützten Raum für Reiki Einweihungen zu bieten, dieser Raum muß bewußt aufrechterhalten werden. Man kann nicht einfach in einer alten Kirche oder in einer Burgruine mit lauter unerlösten Seelen eine Einweihung geben, das ist ein Unding! Ebenso muß der einweihende Meister darauf achten, daß nicht einer der Schüler einen Dämon mitbringt, der möglicherweise so machtvoll ist, daß er die Einweihung in Reiki dann für seine Zwecke zu mißbrauchen versucht und dies eventuell auch erreicht. Sogar S. H. Dalai Lama mußte 2005 in Zürich dafür sorgen, daß die Shugden-Anhänger den Saal verlassen, um nicht alle anderen während seiner Einweihung zu gefährden.

Wer unter den Reiki-Meistern kann es erkennen, ob der Schüler eine saubere Einweihung empfangen hat oder nicht? Es gibt eindeutige Eigenschaften, die dies aufzeigen, einer der Punkte ist, daß ein Schutz besteht, daß ein Reiki Behandler mit einer

korrekten Einweihung auch keinerlei Krankheiten seiner Klienten übernehmen kann. Die in der Reiki Allianz verbreitete Fehlinformation, nur dann, wenn man 4 Einstimmungen im 1. Grad erhalten hat, habe man eine richtige Einweihung erhalten, ist irreführend. 4 Einstimmungen sind nur in der Einweihung nach Frau Takata üblich, nicht aber in dem weltweit anerkannten Tibetan Reiki von William Rand, da gibt es 1 einzige Einstimmung, und auch nicht im Tera Mai, da schreibt das Ritual drei Einstimmungen vor. Die Zahl der Einstimmungen hat also gar nichts mit richtiger oder falscher Einweihung zu tun, sondern nur mit der Form des Rituals. Oder hat Usui Sensei sein Reiju immer viermal in Einzelsitzungen gegeben?

Spukphänomene, im Reiki-Radius war von Energie-Vampiren die Rede – „das ist halt so...“, sind meiner Meinung nach wirklich keine Normalität in Reiki-Behandlungen oder –Einweihungen und sollten als klares Warnzeichen gesehen werden, derlei ist immer verbunden mit unerlösten Wesen. Diese haben meiner Meinung nach nichts, aber auch gar nichts in sauberer Reiki-Arbeit zu tun! Hier muß ein Clearing gemacht werden, damit die weitere Entwicklung auch heilsam sein kann.

Mich hat die Aussage von Ajam Tulku Rinpoche mit ihrem klaren Hinweis auf die karmischen Konsequenzen sehr beeindruckt, so sollte vielleicht auch im New Age bewußter und verantwortungsvoller mit Energien, Einweihungen, Sternentoröffnungen, Channeln usw umgegangen werden, wenn man nicht die nächsten Inkarnationen als Zombie verbringen will und ohne die geringste Möglichkeit, Licht und Frieden auf dem Weg noch einmal zu begegnen.

Eine Geschichte von der Esoterikmesse in Göttingen, es mag schon über 10 Jahre her sein, kann ich hier als ein warnendes Beispiel anführen, um ungeschminkt aufzuzeigen, wie leichtfertig manchmal mit dem Channeln umgegangen wird: Am Samstag ging ich auf die Messe und entdeckte einen Stand mit Heilern, der recht professionell aufgemacht war und an dem es eine kostenlose Probebehandlung gab. Ich dachte mir, gut, mal sehen, ob ich hier noch etwas Heilsames dazulernen kann. Die 10 Minuten Bestrahlung mit dem „Licht der A...-K...“ war kraftvoll und intensiv, ich fühlte mich auch aufgeladen und lichtvoller hinterher.

Am Sonntagmorgen stand ich vor dem Spiegel und entdeckte, daß ich nicht nur behandelt worden war, sondern eingeweiht, dieselbe Energie kam auch aus meinen Händen. Und es waren Wesen hinter mir, die eher Ungutes im Schilde führten. So ging ich wieder auf die Messe und fragte dort am Stand nach: „Ja, stimmt, ist ja erstaunlich, du bist ja schon eingeweiht...“, war die lapidare Antwort. Es kam heraus, daß die gute Frau diese Energie erst vor 3 Monaten empfangen hatte und ich mit einigen anderen Messebesuchern also ein Versuchskaninchen gewesen war. Ich traf mich auch nochmal mit ihr, um ihr meine Erfahrung und meine Einschätzung mitzuteilen, nachdem ich doch mehrere Tage gebraucht hatte, diese Wesen wieder loszuwerden. Die Frau nahm mich überhaupt nicht ernst und hatte genügend gechannelte Informationen, die mich widerlegen sollten, die allerdings bei logischer Betrachtung völlig spinnert waren. Nun gut, ich hatte mein Bestes versucht, mehr konnte ich nicht tun.

Im Laufe der nächsten Jahre wurden mehr und mehr der Insider dieses „Heilkreises“ durch einen Göttinger Heilpraktiker zu mir zum Entweihen geschickt, allesamt hatten sie Unfälle mit Feuer erlebt. Und sie waren froh, dann wieder von dieser Einweihung erlöst zu sein. Auch bei einer älteren Heilpraktikerin konnte ein erfolgreiches Clearing gemacht werden, sodaß sich ihre Psyche wieder stabilisierte, ihre Praxis daraufhin wieder füllte und ihre Existenz gerettet war. Der letzte erschütternde Fall aus diesem Kreis, bei dem ich um Hilfe gerufen wurde, drehte sich um eine psychisch labile Frau, die mit dieser unsauberen Energie fernbehandelt wurde und sich währenddessen mit Benzin übergossen und angezündet hat... ! Zufall??? ... Die Frau, die dies alles ins Leben gerufen hat, macht mittlerweile unter einem anderen Namen weiter...

Leider ist dies kein Märchen, sondern ein Horrorfilm aus unserem Esoterik-Alltag, der zeigen soll, wie leicht Menschen auf Gechanneltes reinfallen und wider aller Logik dann weitermachen, weil sie schon eingefangen wurden und an der neuen Macht Gefallen gefunden haben. Manche im New Age gehen da doch recht unbekümmert mit ihren (Geschäfts-)Praktiken um, ohne sich bewußt zu machen, was ihre Handlungsweise bedeutet, welche karmischen Prozesse damit ausgelöst werden und welche Geister damit gerufen werden.

Eine prominente deutsche Reiki-Meisterin, die #1 der Radiance, weiht andere in Reiki aus der Ferne ein, ohne daß diese überhaupt davon wissen, weil sie meint, diese sollten bessere Menschen werden, womit sie sich aber auch im Reiki-Magazin keine Freunde gemacht hat. Das ist im Grunde genommen schwarze Magie und ein Akt reinster Überheblichkeit, weiße Magie respektiert immer den freien Willen anderer und läßt sie ihren eigenen Weg gehen, schwarze Magie hingegen geht den Weg der Macht und Selbstherrlichkeit.

Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht Energien zugesandt bekomme, um die ich gar nicht gebeten habe, manchmal finde ich mich - mal immer nachts um 2<sup>00</sup> oder ein paar Wochen lang jeden Sonntag, vor kurzem sogar alle 30 Minuten - in Ritualen, um die ich ebenfalls niemals gebeten habe. Reiki und Hexenmagie sowie Ritualmagie scheinen sich mehr und mehr zu mischen, ETs werden per Händedruck übertragen, Kids gehen auf den Friedhof zum Vollmond, machen das Pentagramm mit der Spitze nach unten, nur um den Mädels zu imponieren, ein kleines Kerzenritual und der vermeintliche Konkurrent hat keine Klienten mehr, oder der Wunschpartner ist einem verfallen. Ein falscher Klick auf einer Webseite und du bist schon eingeweiht, doch ob das wirklich Reiki ist? Es ist unglaublich, wie viele hier mit ihrem Leben, mit ihrem Wohlbefinden und Glück spielen und sich auf etwas einlassen, das sie nach kurzer Zeit nicht mehr unter Kontrolle haben. Das Karma ist niemals zu betrügen, es wird sich immer genauestens auswirken.

Der freie Wille eines jeden Menschen, sich seine eigenen Energien und Rituale auszusuchen, sollte von jedem respektiert werden. Andere zu manipulieren, und sei es sogar im Namen von Reiki, ist schon schwarze und nicht mehr weiße Magie. Tue also nur das, von dem du willst, daß es auch mit dir geschehe!

Tulku Ajam Rinpoche hörte nicht auf während der Belehrungen zu einer Einweihung in eine zornvolle Dharmaschützer-Praxis zu betonen, daß auch der Buddha, der zornvoll erscheint, im Innern reines selbstloses Mitgefühl ist: Der zornvolle Schützer muß sogar noch mehr als andere auf das reine Mitgefühl, das allen, auch den Dämonen, nur das Beste und das höchste Glück wünscht, achten, und darf niemals eigennützig motiviert sein. Nur so schafft man positives Karma und positive Verbindungen zu allen fühlenden Wesen.

Ich erhoffe mir von diesem Artikel, daß die Achtsamkeit und das Verantwortungsbewußtsein für diese Thematik in der Szene besser geschult werden, vielleicht auch manche Gutgläubigkeit von Unterscheidungsfähigkeit abgelöst wird, daß allgemein hier wachsamer mit dem Wohl der Mitmenschen und damit auch mit dem eigenen Karma umgegangen wird. Keineswegs möchte ich mich zu einer Instanz aufspielen, die immer weiß, was wirklich gut ist oder nicht. Und leider habe ich in den wenigen Fällen, in denen ich jemand direkt darauf aufmerksam gemacht habe, daß eine Einweihung oder eine Energie nicht sauber war, die Erfahrung gemacht, daß diese Information ignoriert wird, oder aber die Reaktion auf meinen Hinweis war sogar giftig bis verleumderisch. Hier wird dann eine karmische Lektion wohl eher der leidvollen Art die Dinge wieder bereinigen müssen.

Spannend war in diesem Zusammenhang auch, daß Tulku Ajam Rinpoche mir aufzeigte, daß es manchmal weise ist, um jemanden einen großen Bogen zu machen und gar nicht erst mit den Wesenheiten oder dem Menschen energetisch in Kontakt zu kommen. Wie es in der Bibel so schön geschrieben steht: Sanft wie eine Taube und schlau wie eine Schlange. Nicht jedem ist zu helfen, Mitgefühl allein ist manchmal gar töricht und die Weisheit gebietet dann, das Böse sich selbst und seinem Karma zu überlassen.

Es wird also in den kommenden Jahrzehnten nicht leichter werden für all diejenigen, die sich zum Licht hin entwickeln wollen, alle Prophezeiungen des Buddha Shakyamuni wie auch von Padmasambhava haben sich seit 2500 bzw. 1000 Jahren bewahrheitet, sind für mich also eine absolut zuverlässige Informationsquelle. Je mehr wir geistige Fähigkeiten entwickeln, um so mehr ist es angeraten, penibel genau auf die karmischen Auswirkungen zu achten, also langfristige heilsame Entwicklungen anzustreben. Manches was zunächst verlockend erscheint, führt geradewegs in die Hölle. Und wer kümmert sich dann um diese Wesen? Oder sollte man sich besser ganz raushalten, um überhaupt noch weiter mit den lichtvollen Wesen verbunden sein zu können? Sicherlich wird das Thema Schutz an Bedeutung gewinnen, psychische Probleme und seltsame Unfälle, beides verursacht durch Verstorbene, die ihre geistigen Fähigkeiten mißbraucht haben, werden stark zunehmen, ... sollte man da nicht achtsam sein?

Möge dich stets ein guter Schutz begleiten, dein Einar Stier.

## Reiki ist .... ..was du daraus machst

(Aus dem Lichtsegen Newsletter #01/2011:) Mein Reiki-Pfad begann 1987 bei einer Schülerin von Phyllis Lei Furumoto im Stile der Reiki Alliance, also Reiki nach Frau Hawayo Takata. Doch ich bin sehr froh, später in den 90er Jahren einiges darüber hinaus bei anderen westlichen, weltweit anerkannten Reiki-Formen (Tibetan Reiki, Tera Mai Reiki, Karuna Reiki, Tera Mai Seichem) und ab 1999 auch etwas über die ursprüngliche spirituelle Praxis des Reiki im original-japanischen Stil gelernt zu haben. Die Lichtsegen-Reiki-Seminare orientieren sich in Lehrform und Anwendung an westlichen Normen: Reiki im Liegen, entspannend und wohltuend, sich und den Liebsten einfach mal etwas Gutes tun, zu sich finden. Doch auch hier gehen meine Reiki-Seminare über reines Wellness hinaus, bleiben aber auf einem Niveau, das mir für die westliche Kultur und die Bedürfnisse der SchülerInnen passend erscheint. Professionelles Geistiges Heilen kann der interessierte Schüler beim Lichtsegen aufbauend auf den Standard-Reiki-Seminaren in den Seichem- und Dao Reiki Seminaren erlernen.

Von Usui Sensei, dem Begründer des Reiki, gibt es nur wenige direkt überlieferte Aussagen, zum einen definierte er Reiki als den Pfad zu Glück und Wohlbefinden, eine klassische Umschreibung des buddhistischen Pfades zur Erleuchtung, zum anderen sagte er: „Reiki ist das Entwickeln des gesamten menschlichen Potentials.“

Und so werde ich nicht müde, über die angenehme Entspannung im Reiki hinaus auch immer wieder die ursprüngliche Intention aufzuzeigen, die sich mir aus dem buddhistischen Hintergrund heraus erschließt. Allein die Tatsache, daß in allen Reiki Seminaren auch geistige Ideale, die sogenannten Reiki Lebensregeln gelehrt werden, zeigt uns, daß Reiki im Grunde genommen eine spirituelle Praxis ist, um den eigenen Geist zu klären, ihn lichtvoller und heilsamer zu machen. Und somit wahres Glück und stabiles Wohlbefinden auch im weltlichen Alltag zu erlangen. So ist Reiki das, was wir daraus machen: Wir können uns ein Leben lang einfach nur entspannen und ein wenig zu uns finden, ohne wirklich etwas grundlegend in uns zu ändern, wir

können Reiki aber auch als Kraftquelle zur allumfassenden Transformation und Heilung auf allen Ebenen bis hin zur Erleuchtung und beständigen Glückseligkeit verstehen und anwenden.

Zugegeben, mancher tut sich schon schwer, in der Reiki Behandlung überhaupt tief entspannen zu können, mal alles loszulassen, und nicht auch noch während dieser wunderschönen Stunde zu grübeln und gar nicht wirklich anwesend zu sein im Hier und Jetzt. Viele sind so verloren in ihrem Film im Kopf, daß sie sich selbst und andere gar nicht mehr spüren, fühlen können, sie identifizieren sich mit einer Schein-Persona, die sie – nur in ihrem Kopf – sich und den anderen vormachen und ständig aufs Neue bestärken müssen. Das Herz ist auf einen anderen Planeten verbannt, Nervosität und Anspannung sind ein Dauerzustand, bei dem auch irgendwann die Organe und Körpersysteme streiken. Die gegenwärtige Leistungsgesellschaft ist nicht unbedingt eine besonders gesunde und glückbringende Lebensform. Doch es liegt an uns selbst, wie sehr wir uns davon vereinnahmen lassen!

Aber setzen wir nun einfach mal voraus, daß eine wohltuende, tiefe Entspannung in der Reiki-Behandlung möglich ist und schauen einmal genau, was dann geschieht und was wir auch für unseren weltlichen Alltag daraus lernen können, wenn wir uns die Erfahrung einer Reiki- Sitzung einmal wirklich bewußt machen.

- Zur Ruhe kommen

Wir schließen die Augen, beginnen tiefer und ruhiger zu atmen, und nach einer Weile werden die diskursiven Gedanken weniger, wir lassen diese Gedankenmühle einmal los. Es kommen zwar schon weiterhin Gedanken, aber sie haben nicht mehr so viel Macht über uns, sondern ziehen vorbei wie die Wolken am Himmel. Reiki führt uns auf der mentalen Ebene wie von selbst in einen meditativen Zustand, das Grübeln und ewige Hin-und-Her-Denken kommt zur Ruhe. ... Gerade heute, Sorge dich nicht.

- Nach innen gehen

So kommen wir im weiteren Verlauf einer Reiki Behandlung mehr nach innen, denken weniger und fühlen uns wieder. Es gibt die äußere Welt und die innere Welt, Glück ist letztendlich abhängig von unserer inneren Welt, nicht von den äußeren Phänomenen. Und so steigt der Pegel unseres Wohlbefindens ganz von allein, indem wir mehr nach innen kommen. In dieser Entspannung entwickelt sich ein Gefühl von Ich-Bin-Okay, das sich viel stimmiger anfühlt als die Neurosen und Komplexe, mit denen sich die Gedankenmühle so gerne befaßt. Im Innern angekommen erleben wir ein Wohlgefühl von Zu-Hause-Sein, wir sind wieder bei uns angekommen, Geduld und Gleichmut werden stärker, alle Dramen aus Angst und Hoffnung kommen zur Ruhe.

- Im Herzen sein, dem wahren (göttlichen oder Buddha-)Wesen näher kommen

Und so lösen wir uns vom intellektuellen, diskursiven Denken und verbinden uns mit dem Herzen. Dies verstärkt das Wohlbefinden noch mehr und je mehr das Herz sich öffnet und schwingt, um so mehr fühlen wir uns in unserer Haut wirklich wohl, lieben uns so wie wir halt nun mal sind, und fühlen uns auch wieder mehr verbunden mit den anderen, fühlen uns nicht mehr getrennt und einsam, minderwertig oder abgelehnt. Dies stärkt die Erfahrung von Glück und manche kommen dann nicht nur in Verbindung mit dem inneren Kind, sondern auch mit ihrer Seele, mit dem göttlichen Funken, oder wie der Buddhist es nennen würde, mit dem eigenen Buddhawesen. Dann sind wir bei uns selbst und bei der Wahrheit angekommen und diese Erfahrung zeigt uns das ewige göttliche Potential, das in uns verborgen liegt. Ein natürliches stabiles und gesundes Selbstvertrauen ist da, die Ängste und Zweifel verlieren ihre Macht über uns. Und so wird der Frieden in uns verbunden mit Herzensgüte immer weiter und offener. Nichts kann uns mehr stören.

- Alles loslassen und den Moment wirklich erleben

Es gibt also zwei Seiten in uns, die eine ist mehr nach außen gerichtet und in Konkurrenz, Ehrgeiz und Selbstsucht gefangen, die andere schaut nach innen und entdeckt Herzensgüte, Frieden und Wahrhaftigkeit, am Ende sogar die Befreiung aus allen Leiden. Und – wir bemerken es kaum – wir sind plötzlich im Hier und Jetzt angekommen. Dies wird in den Worten „Gerade heute“ in den Lebensregeln aufgezeigt. Lassen wir wirklich los, kommen wir – endlich - an. Und in diesem Zustand empfangen wir wirkliche Heilung, einen Segen von oben, ja, wir können sogar ein Wunder erleben. Derjenige, der nichts mehr erwartet, sich im Reiki völlig hingibt, der erfährt auch ein großes Heilungs-Wunder, dies sind mir die „liebsten“ Patienten. Manche aber wollen und können nicht loslassen und bleiben in ihren Problemen stecken, schade eigentlich, denn wer losläßt, der kann empfangen und auf seinem Weg weiterkommen. Der Reiki-Heiler ist keine Schmerztablette, die das Problem wegmacht, ohne daß man sich ändern müßte. Ist man aber bereit, sich auf den Prozeß von Loslassen und Fühlen und Einfach-Nur-Sein einzulassen, dann erlebt man wunderschöne (innere) Zustände, die man bei einer tiefen Entspannung wahrlich göttlich nennen kann.

- Dankbar sein im Herzen

Diejenigen, die in ihrem guten Herzen gefestigt sind, empfinden am Ende einer Reiki Behandlung eine tiefe Dankbarkeit für das Licht und den Segen, die sie erleben durften. Und das ist das beste Siegel einer Behandlung, so kann dieser geistige Zustand

mit all seinen erlösten, friedvollen Qualitäten auch gehalten und mit in den Alltag hinüber genommen werden. Das Ego muß sich ein wenig kleiner machen, um das große Ganze, das Heilige und das Göttliche in sich aufnehmen zu können.

- Wertschätzen und vertrauen

Der Kopf ist viel zu viel am Vergleichen, Werten, Aburteilen, das Herz ist das, womit man gut sehen kann. Dann empfinden wir eine größere Wertschätzung für all die Dinge des Alltags und nebenbei ist auch das Vertrauen – in uns selbst, in das Leben - wieder gewachsen. Anstatt in einer konkurrierenden, lieblosen Welt zu leben, die den anderen nur benutzt und ihm mißtraut und zwangsläufig dabei auch am eigenen Wert bewußt oder unbewußt (kompensiert durch Überheblichkeit) zweifelt, können wir unser Wesen gezielt auf eine höhere Ebene bringen, die viel schöner ist und all die Dinge mehr wertschätzt und dem Guten vertrauen kann. Aus Angst wird Geborgenheit, dies findet man im Herzen, nicht im Denken.

Alles eine Frage des Loslassens, der Hingabe: Wenn ich mich wirklich auf Reiki einlasse, erfahre ich eine tiefe Entspannung und erlebe mich und die Welt danach als viel angenehmer und stimmiger. So wird von innen her das Leben wieder schöner und auch bedeutungsvoller.

Ob es ab und zu mal eine tiefe und wunderschöne Entspannung im Reiki gibt, oder ob dieser Zustand nach einigen Jahren der regelmäßigen Praxis unser Alltagszustand ist, das liegt ganz an uns selbst. Reiki ist das, was wir daraus machen. Es zwingt niemanden und niemals, aber es bietet uns eine wunderschöne Möglichkeit an, die wir aufgreifen können.

Dazu ist es hilfreich, sich die erlösten und die unerlösten geistigen Zustände, Phänomene auch bewußt zu machen, bis Frieden und Herzengüte zu einer Gewohnheit im Alltag geworden sind. Ohne eine direkte Konfrontation mit Licht und Schatten in uns selbst wird es beim Entspannen bleiben und das große Potential des Reiki nicht genutzt. Wir sind im Grunde genommen der Schöpfer unseres Daseins und somit für unser Glück wie unser Leiden selbst verantwortlich. Dies zu erfassen und umzusetzen ist gewiß nicht nur bequem und leicht, führt uns aber zur Entwicklung des eigenen Potentials und letztendlich zum Meistern unseres Schicksals. Oftmals macht es mich sehr traurig, zu sehen, wie Menschen vor ihrer Wahrheit weglaufen, oder nur ihren eigenen Schatten nach außen projizieren und sich somit über die Jahre hinweg in immer größere Kalamitäten lavieren.

Usui Sensei hat es uns vorgemacht: Wenn das äußere Leben nicht gut läuft, zieht man sich zurück und klärt den eigenen Geist, dann wird sich zwangsläufig auch das äußere Leben wandeln. Der Fokus ist also im Innern, im Herzen und nicht mehr im äußeren Leben. Reiki zeigt uns den Weg ins Herz, nur so kommen wir uns selbst und dem anderen nah, überwinden die Einsamkeit und auch emotionale Abhängigkeit. Wir sind es selbst, die die Qualität unserer Beziehungen bestimmen, ob Liebe oder Konkurrenz, ob Demut oder Hochmut, ob Harmonie oder Mißtrauen vorherrschen, das bestimmt unser Herz (und nicht unser Denken).

Es ist letztendlich der eigene Geist, der unseren westlichen Alltag als Himmel oder als Hölle erscheinen läßt, als göttliches Wunder oder als etwas Gewöhnliches oder gar langweiliges und störendes. Doch dies wirklich erfassen zu können, würde bedeuten, aus der Illusion des Alltagsdenkens aufzuwachen.

Was hat wirklich Bedeutung im Leben? Was bleibt, wenn ich einmal sterbe? Bin ich darauf vorbereitet, morgen in Frieden gehen zu können? Fragen, die uns unserem Herzen und der Realität näher bringen können. Schon allein ein Wandel in der Sichtweise der Dinge unseres Alltags, daß wir alle Situationen als einen Teil der Schule des Lebens und nicht mehr nur als positiv oder negativ im Sinne der Egebefriedigungen erleben, bringt eine Haltung hervor, die stärker sein kann als das ständige Auf und Ab des Schicksals und somit Handlungsfreiheiten schenkt.

Ist das menschliche Dasein nicht ein ständiger Wandel von vorübergehenden, vergänglichen Phänomenen? Ist nicht alles ständig in Veränderung, in Wachstum oder Verfall, begriffen? Ist nicht alles in unserer Vergangenheit jetzt nur noch wie ein Traum? Die Freunde aus der Kindheit, die Leidenschaften der Pubertät, die Überzeugungen, für die wir einmal so gekämpft haben, all das haben wir weit hinter uns gelassen. War es wirklich so bedeutsam, daß wir daraus ein solches Drama machen mußten?

Auch dieser Text ist bald nur noch eine flüchtige Erinnerung...

Möge jeden Tag all die Heilung geschehen, die du erwünschst, gemäß dem Plan deiner Seele.

## Reiki kann dir Glück und Wohlbefinden schenken

(Aus dem Lichtsegen Newsletter #02/2011:) Alle Menschen auf diesem Planeten haben eines gemeinsam: Wir alle streben nach Glück und vermeiden möglichst die Erfahrung von Leid. Sicherlich ist dabei das äußere Leben mit etwas mehr materiellem Komfort und guter Unterhaltung angenehmer, aber wo fängt das an und wo hört das auf? Wann hat das äußere Leben des Menschen so weit die Kontrolle über sein inneres Dasein gewonnen, daß man von Selbstbestimmung, von Freiheit, von Glück

und Wohlbefinden überhaupt nicht mehr sprechen kann? Oder ist es gar so weit, daß die innere Welt gar nicht mehr wahrgenommen werden kann?

In der Welt, in der wir in der westlichen Industriegesellschaft leben, braucht niemand ums reine Überleben zu kämpfen, so ziemlich jeder hat zu essen und etwas anzuziehen. Warum dann macht sich der Mensch der Leistungsgesellschaft so viel Streß? Die Entwicklung, die unser Leben genommen hat, entwickelt ihre Eigendynamik und oft findet sich der Mensch dann wieder in äußeren Zwängen, in Leistungsdruck und Konkurrenz, Einsamkeit und Hilflosigkeit, und er hat keine Vorstellung mehr davon, wie er aus diesem Alltag wieder herauskommen kann. Glücklich sein ist etwas anderes, statt dessen regiert uns die Gedankenmühle, für Gefühle ist kaum noch Zeit, man wird immer mehr gereizt und merkt am Ende gar nicht mehr, daß man dem Burnout doch schon sehr nahe ist. Das ist ein immer häufiger auftretendes Phänomen, es sind keine Einzelfälle mehr.

Was läuft da falsch? Ist dies der rechte Pfad zum Glück und eine sinnvolle Art zu leben? Oder ist diese Form des Strebens nach Mehr am Ende nur die Zerstörung der Lebensgrundlage und aller Mitmenschlichkeit auf diesem Planeten?

Und wie komme ich aus dieser Mühle wieder heraus und erfahre wirkliches Glück und inneren Frieden? Eine Zeit lang scheint es gut zu gehen, die eine oder andere Leidenserfahrung wird einfach weggedrückt und man kann weiter funktionieren, so wie der Kopf dies für richtig hält. Doch nach einer Weile ist das Herz hart geworden und die Energien im Bauch sind blockiert, beides steht einem dann nicht mehr zur Verfügung und der Mensch ist nur noch auf seinen Kopf, auf sein dualistisches Denken beschränkt und versucht vergeblich, damit sein Leben glücklich zu gestalten, festigt aber im Grunde genommen nur die neurotischen Charakterzüge. Die Ohnmacht im Bauch schafft Hilflosigkeit und Opferrollenerfahrungen, das versteinerte Herz macht unendlich einsam, nährt Angstneurosen und beschert schlaflose Nächte. Der Mensch entfremdet sich mehr und mehr von sich selbst und merkt es gar nicht, bis etwas in seinem Schicksal geschieht, daß ihn wachrüttelt, daß ihm zeigt: So geht das nicht mehr weiter.

Zunächst einmal gilt es innezuhalten und die Realität, die ich mir in meinem Leben erschaffen habe, bewußt und eigenverantwortlich wahrzunehmen. Ist dies das Leben, das mir Frieden, Sinn und Erfüllung geben kann? Oft ist es nur dann möglich, einen neuen Anfang zu finden, wenn äußere Aktivität und Ablenkung, wenn all die Geschäftigkeit, erst einmal wirklich reduziert wird. Nur dann entsteht wieder ein Raum zur Reflektion, nur dann bekomme ich den Abstand, um Möglichkeiten des Handelns und der Veränderung zu erkennen.

Viele fallen dann in ein Loch, denn nur der rationalisierende Kopf, der nichts begreift, hat noch gelebt, Herz und Bauch stehen nicht mehr zur Verfügung. Oft ist es auch erst eine psychische Krise oder schwere körperliche Krankheit, die einen wachrüttelt und nach einem Ausweg suchen läßt. So brauche ich zunächst eine Auszeit, und ich brauche etwas Geduld, denn es ist nicht zu erwarten, daß die jahrzehntelange Fehlentwicklung im Leben in wenigen Tagen korrigiert und ein neuer Ansatz gefunden werden kann.

Das äußere Leben hat mich völlig aufgefressen und nun soll ich auf einmal im inneren Leben wieder Glück finden und zur Ruhe kommen? Erst einmal geht gar nichts mehr. Aber immerhin, dies ist der erste Schritt zur Besserung der Lebensqualität, daß wir erkennen, daß es auch ein inneres Leben gibt, in dem ich mit den Gefühlen, den Leidenserfahrungen und dem Herzen wieder ins Reine kommen möchte.

Der Buddha hat in seiner Weisheit ganz richtig erkannt: Das menschliche Dasein ist von selbst voller Leiden durch die Erfahrungen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod, doch es gibt auch einen Weg heraus aus diesem Leiden, der aber ist nicht in der äußeren Welt zu finden, sondern nur im eigenen Herzen. Der Mensch ist eine Einheit aus Kopf, Herz und Bauch, wenn diese kooperieren und nicht nur vom neurotischen Kopf dirigiert werden, gibt es Herausforderungen im Leben, aber keine Lebenskrisen oder Burnouts mehr. Herz und Bauch, man könnte auch sagen, die seelische Ebene, brauchen auch ihren Raum in unserem Leben, dann nähern wir uns wieder dem Glück und dem Frieden und fühlen uns eins mit dem Leben und wohl in unserer Haut. Das eingefahrene rationale Denken allein ist ungeeignet, eine wirkliche Neuorientierung im Leben zu finden, Emotionen, die uns tief berühren, sind nötig, damit eine Transformation geschehen kann.

An diesem Punkt kann uns Reiki sehr hilfreich sein, denn Reiki ist ganz einfach zu erlernen und mühelos anzuwenden, und bringt alle Energien wieder ins Fließen und das ganze menschliche Wesen wieder ins Gleichgewicht. Mit Reiki wird es einfach, sich eine Auszeit im Alltag zu nehmen, um zu sich zu finden, sich wieder zu fühlen, und auch wieder nach innen aufmerksam zu sein.

Reiki wie auch Engeleinweihungen (<http://engel.lichtsegen.de>) sind ein Geschenk des Himmels, sie sind Hilfe von oben, an die wir nicht glauben müssen, damit es funktioniert, sondern die wir nur in ehrfürchtiger und respektvoller Haltung empfangen müssen. Von höherer Warte aus sieht einiges schon gleich wieder viel lichtvoller und liebevoller aus. Und so können wir uns täglich mit Reiki nähren und wieder mehr und mehr inneres Glück erfahren.

Wer sich dann ernsthaft auf den Weg macht, kann auf allen Ebenen und in allen spirituellen Entwicklungsphasen von der Segenskraft des Reiki profitieren. Die Reiki Lebensregeln sind ein Hinweis darauf, daß es sich im Grunde um eine geistige Schulung handelt, daß Glück und Frieden im eigenen Geiste und weniger in äußeren Faktoren zu finden sind.

Das Schöne dabei ist, daß Reiki niemanden zwingt: Wer sich nur mal entspannen und ausruhen möchte, kann dies tun, und wer sich intensiv auf den geistigen Pfad zu Glück und Wohlbefinden machen mag, kann dies ebenso tun. Es liegt an der eigenen Motivation, Hingabe und Beharrlichkeit, wieviel Segen des Göttlichen dann in den Alltag mit einfließt.

Auch wenn Reiki aus einer buddhistischen Kultur entsprungen ist, müssen wir nicht Buddhist werden, um gut Reiki praktizieren zu können. Und da die buddhistische Lehre nicht primär eine Religion ist sondern eine Wissenschaft vom menschlichen Geist, die ganz genau aufzeigt, was in uns wirklich Glück und was Leiden bewirkt, kann jeder von dieser Lehre, dem sogenannten Dharma, profitieren, auch ohne ein Glaubensbekenntnis ablegen zu wollen. Deswegen habe ich das Lichtsegen-Seminar Dao Reiki 3. Grad ([www.lichtsegen.de/dao.htm](http://www.lichtsegen.de/dao.htm)) mit diversen Aufbaueminaren entwickelt, um auch dem Reiki-Schüler, der nicht gleich Buddhist werden möchte, die heilsamen und unheilsamen Eigenschaften des menschlichen Wesens klar aufzuzeigen und auch den edlen Pfad, der uns zu ewigem Glück und zur Beendigung allen Leidens zu führen vermag.

Es gibt also zwei Wege, das Glück zu suchen: Der eine sucht im äußeren Leben und das ist sehr schnell ein Dasein, das nur wenig Frieden und noch weniger innere Freiheit schenkt. Im Herzen kann so kein stabiles Glück erlangt werden. Der andere Weg ist im Innern zu finden und verbindet uns wieder mit dem großen Ganzen und läßt uns den Segen und das Heilsame höherer Ebenen erfahren. In diesem Moment, gerade heute, ist es an mir, dem einen oder dem anderen Weg zu folgen. Fasse ich hier und jetzt einen heilsamen Entschluß, so findet sich für mich auch der Weg zu mehr Glück und Wohlbefinden.

Zunächst ist es schwierig, wieder Abstand vom Alltag zu finden, Reiki macht uns dies erheblich leichter. Und dann sehen wir: Es ist möglich, sich zu ändern, es ist möglich, auch im äußeren Leben etwas zu ändern. Jeder kann das ... wenn er nur will.

Und nach ein paar Jahren sehen wir, daß Licht und Segen uns im Innern transformiert haben und so auch das äußere Leben als Spiegel des Herzens viel harmonischer und glücklicher geworden ist.

Mögen alle Wesen glücklich sein, die Ursachen für Glück und Leid in sich erkennen und mit jedem Tag aufs Neue ein wenig mehr Licht und Liebe und Frieden in diese Welt bringen.

### Wenn du's eilig hast, mach erstmal langsam

(Aus dem Lichtsegen Newsletter #01/2012:) S. H. Dalai Lama sagte vor kurzem: „Die Menschen in der westlichen Welt sind hochintelligent und haben mit dieser Intelligenz große materielle Fortschritte erreicht, doch warum wird diese Intelligenz nicht auch dazu verwendet, das Leben auf diesem Planeten zu erhalten?“

Einen ähnlichen Ansatz können wir auch für unseren Alltag nutzen und ein jeder für sich selbst herausfinden, was ihm Leistung und wirtschaftliches Wachstum bedeuten, und was wahre Lebensqualität ist. Wollen wir nicht alle nur glücklich und zufrieden sein?

Der Weg zu Glück und Wohlbefinden, zu innerem Frieden und zur Zufriedenheit macht unser Dasein wertvoll und sinnvoll. Dies kann aber nur im Innern und nicht über die äußere Welt gefunden werden. Also müssen wir in all der Hektik öfter einmal innehalten und schauen, was wir da machen, wo wir mit uns stehen, ob wir uns wirklich wohl fühlen. Das Herz ist der Antwort auf diese Fragen näher als unser rationalisierender Intellekt, wir müssen also noch ein Stückchen mehr in die Stille gehen, und horchen, erspüren, was los ist.

Kann ich überhaupt noch abschalten? Bin ich mit dem Herzen dabei? Oder merke ich es gar nicht mehr, daß ich kurz vor dem Burnout stehe? Welche Konflikte habe ich heute einfach weggedrückt?

Unser Dasein entfernt sich im digitalen Zeitalter immer weiter von der Natur und ihren Rhythmen, und auch von der Mitmenschlichkeit, dem Eingebunden-Sein in die eigene Gemeinschaft am Ort. Wir laufen Gefahr, in all der Hektik und Geschäftigkeit die Ruhepole im Leben zu verlieren, und dann ist irgendwann alles nur noch anstrengend, auch weil das Leben dann nur noch im Kopf stattfindet.

Da gilt es, rechtzeitig innezuhalten, um Herr über das eigene Leben zu bleiben. Und dies geht nur, wenn wir bewußt auch mal langsam machen, wenn das Leben es zu eilig mit uns zu haben scheint. Hat die Hektik uns erst einmal in ihrem Bann, merken wir gar nicht mehr, was los ist, und haben kein Gefühl mehr für eine sinnvolle Belastungsgrenze, für einen gesunden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung im Leben. Immer mehr ungelöste Konflikte werden verdrängt, auch das kostet immer mehr Kraft. Herz und Bauch kommen unter die Direktive des rationalisierenden Kopfes und stehen gar nicht mehr zur Verfügung, um sich dem Leben zu stellen, dabei wären sie doch so hilfreich. Irgendwann läuft dann nur noch Kopfkino.

Achtsamkeit im Alltag kann mir sofort zeigen, wenn ich es zu eilig habe und mit wenigen Atemzügen wieder Sammlung und Gelassenheit herstellen. Ich kann jederzeit wieder heraustreten aus der Mühle, aus den selbstlaufenden Mustern. Wenn aber keine solche Achtsamkeit nach innen hin mehr vorhanden ist, das eigene Wesen sich viel zu sehr im äußeren Leben verliert, dann muß ich mir bewußt erst einmal wieder einen Raum schaffen, um zu mir zu finden und mich wieder mit mir und dem Leben eins zu fühlen.

Reiki ist dafür ein perfekter Raum, denn es unterstützt uns darin, Ruhe zu finden, meditativ zu sein und die Gefühle wieder ins Fließen zu bringen. Mit einer täglichen Prise Reiki verläuft unser Dasein nicht nur in ruhigeren Bahnen, auch die Leistungsfähigkeit wird besser, wenn wir gesammelt sind und in unserer Mitte. Und Reiki ist dabei so einfach zu erlernen und anzuwenden, bei regelmäßiger Praxis könnte es so manches Schmerzmittel und so manche fragwürdige Wirbelsäulen-Operation ohne die geringsten Nebenwirkungen ersetzen.

Also auch dann, wenn wir primär ein weltliches Leben und weltlichen Erfolg anstreben, funktioniert dies viel besser, wenn Kopf, Herz und Bauch am rechten Fleck sind. Aus der Mitte heraus läßt sich auch viel mehr leisten und schaffen. So ist ein Innehalten sehr wertvoll in der heutigen Zeit, bewußt zu reflektieren, was ich da so mache mit meinem Alltag. Und wenn ich merke, daß ich es mal wieder zu eilig habe, erst einmal langsam machen.

Mit Reiki wird dies einfacher: Entspannen und Loslassen gehören dann wieder zu unserem Leben dazu. Ich lege mich einfach hin, lege mir die Hände auf, komme im Kopf zur Ruhe und wieder in Verbindung mit dem Fühlen, mit Herz und Bauch. Dann sind wir uns wieder nahe, finden wie von selbst einen Ausweg aus dem Kopfkino, und vom Herzen her einen sinnvollen und erfüllten Platz im Leben.

Im Laufe einer höheren geistigen Entwicklung hat der Leitsatz „Wenn du es eilig hast, mach erstmal langsam“ noch weitere Bedeutungen, da geht es dann um das Reinigen aller ichbezogenen Wesenszüge, die vollendete Meisterung des eigenen Geistes bis hin zum Heiligen. Die göttlichen Kräfte besitzen eine unendliche Geduld, da gibt es überhaupt keinen Druck mehr, etwas erreichen zu wollen. Gleichmut, vollendete Gelassenheit und bedingungslose Liebe erfüllen den Raum des Ewigen. Dies ist ein sehr hilfreiches Kriterium, um unterscheiden zu können, welche Kräfte mich wirklich zum Göttlichen hin führen und welche nicht. Die gegnerischen oder niederen Kräfte machen gern Drama, sie wollen sofort eine Wirkung hervorbringen, sie halten sich für wichtig, sie sind übergreifend und manipulativ, die Ruhe ist verloren, sobald man diesen Kräften folgt. Meisterung auf dieser Ebene ist erst nach sehr langen Mühen möglich, für die mediale Person aber ein Muß, will sie psychisch stabil bleiben. Mit diesem Wissen kann ich auch reine und unerlöste Wesenheiten voneinander unterscheiden, Druck und Drama sind immer ein Kennzeichen für die gegnerischen, dunklen Kräfte.

In jedem Moment, gerade heute, hier und jetzt, habe ich stets die Wahl, mit Handlungen, Worten und Gedanken Klarheit zu schaffen, die göttliche Buddhanatur zu verwirklichen oder mich voller Angst und Hoffnung endlos in Samsara zu verstricken. Ich kann jeder Situation mit Gelassenheit begegnen oder darauf anspringen und Karma schaffen. Wenn zukünftige Leben wichtiger sind als der eigene Vorteil in diesem Moment, kann ich das Leben wesentlich vereinfachen und fange an, ein gutes Karma zu schaffen, ohne das eine Befreiung oder auch nur eine Höherentwicklung gar nicht möglich ist. Eine gute Motivation, zum Wohle aller fühlenden Wesen zu wirken, kann uns auch die Kraft geben, unangenehme Situationen zu ertragen, mit einem Lächeln im Herzen.

Schon morgens beim Aufstehen kann ich mir vornehmen, an diesem Tag zum Wohle aller zu wirken anstatt unter den Einfluß von Anhaftung oder Feindseligkeit zu kommen: Mögen alle Wesen glücklich sein, die Ursachen für Glück und Leid in sich erkennen und mit jedem Tag aufs Neue ein wenig mehr Licht und Liebe und Frieden in diese Welt bringen.

Wenn es wieder einmal hektisch wird, trete ich zurück und mache erst einmal langsam. So wird das Leben vereinfacht und der Geist bleibt klar. Der sanfte Reiki-Krieger mag sich am Dao orientieren, er ist in der Welt, aber nicht von der Welt, bleibt losgelöst im reinen Mitgefühl. Er freut sich des Lebens ohne an den Dingen zu hängen. Er bemüht sich um Vollkommenheit, ohne daß Erfolg oder Fehlschlag ihn aus seiner Mitte zu bringen vermögen. Er kämpft nicht um Erfolg und erreicht doch alles durch Nichthandeln. Er durchschaut die Hintergründe und kennt die Antworten, weiß aber zu schweigen und stille zu bleiben, bis es an der Zeit ist.

All dies ist nur möglich, wenn wir langsam machen, innehalten und das eigene Wesen meistern statt im äußeren Leben etwas erreichen zu wollen. Dann wird alles klarer und einfacher, und auch wieder viel magischer: Wir reiten auf dem Auf und Ab des Lebens, nehmen gute und schlechte Zeiten als eins an, sind dem Hin und Her immer weniger ausgeliefert.

Wie Lao Tse es so schön sagte: „Im Nichthandeln bleibt doch nichts ungetan“ Das steckt letztendlich dahinter, wenn es heißt, hast du es eilig, mache erstmal langsam. Doch nur mit dem Herzen läßt sich dies wirklich verstehen ... ;-))

Mögen alle Wesen glücklich sein, die Ursachen für Glück und Leid in sich erkennen und mit jedem Tag aufs Neue ein wenig mehr Licht und Liebe und Frieden in diese Welt bringen.

## In der Ruhe liegt die Kraft

(Aus dem Lichtsegen Newsletter #02/2012:) Naturwissenschaftlich rationales Denken und technologischer Fortschritt regieren unsere Welt in der heutigen Zeit. Das hat der Spezies Mensch sicherlich einiges erleichtert und vieles ermöglicht, doch besteht die Gefahr, daß diese Art Fortschritt ohne den spirituellen Aspekt des Lebens zu integrieren eine Eigendynamik besitzt, die am Ende nur destruktiv wirkt und kein wahres Glück und Wohlbefinden für die Wesen auf diesem Planeten beschert.

S. H. Dalai Lama sagt in seinem Buch „The Path To Enlightenment“ (Seite 26/27), das als eines der bedeutsamsten Werke zur buddhistischen Lehre aus der heutigen Zeit gilt: „Technologie und materielles Streben sind nicht aus sich selbst heraus negative Kräfte, wenn sie aber nicht mit spiritueller Schulung gekoppelt sind, bringen sie uns keinerlei tiefere Erkenntnis und Freude im Herzen, sondern gefährden das Leben auf diesem Planeten in hohem Maße. .. Wenn wir wie bisher fortfahren, das technologische und naturwissenschaftliche Wissen zu nichts als der Ausbeutung der Menschen und Ressourcen zu nutzen, für reine Machtpolitik und internationale Geschäftsbetrügereien, was wird am Ende wohl dabei herauskommen?“

Das Streben nach Fortschritt ohne Innehalten hat seine Nebenwirkungen, die Burnout-Gesellschaft ist eine davon. Das System hat seine Eigendynamik, der man sich nur schwer entziehen kann, um nicht auch in negativen Entwicklungen und im Schaffen von schlechtem Karma zu landen. Sind wir in den letzten Jahrzehnten zufriedener geworden? Oder huldigen wir dem Gott der Rastlosigkeit? Konkurrenz, Mißtrauen, ständiger Zeitdruck, charakterliche Verfehlungen, die mittlerweile als normal gelten, Entfremdung auf allen Ebenen, all das hat eher zugenommen.

Dabei sind echte Lebensqualität, Glück und Wohlbefinden im äußeren Leben mit einem minimalen Aufwand für Nahrung, Kleidung, Schlafplatz und Medizin möglich. Denn entscheidend ist die innere Haltung, ist unser Geist. Dukha, die ständige tief in uns schwelende Unzufriedenheit, treibt uns an, nach Mehr zu streben, doch wo ist ein dauerhaftes und stabiles Glück zu finden? Spiritualität mag hier die einzige mögliche Antwort sein und bedeutet keinesfalls einen Rückfall in blinden Aberglauben, wenn sie die geistige Struktur des Menschen einmal genau analysiert. Wenn der Mensch versucht, bewußt und mit dem Herzen durchs Leben zu gehen, eröffnen sich Wege, sinnvoll und erfüllt zu sein, in Einfachheit und Genügsamkeit.

Das hat auf allen Ebenen unseres Daseins sehr positive Wirkungen, doch wir sind so sehr daran gewöhnt, nur noch im Außen zu sein, das bei vielen kaum noch eine Verbindung zum inneren Wesen besteht. Viele haben Angst davor und wehren diese Thematik vehement ab. Könnte es doch etwas geben, das größer ist als die eigene Ratio? Lieber die Flucht in Ablenkung und Zeitdruck als die Ruhe und Stille zu finden. Esoteriker werden wie im Mittelalter von den Rationalisten einer vernichtenden Inquisition unterzogen und arrogant abgewehrt. Eine der geistig höchsten Kulturen auf diesem Planeten, das tibetische Volk, erlebt im Heimatland den Genozid, und die Welt feiert Olympiade....

Wohin geht der Mensch ohne die spirituelle Ebene? Und was könnte sich ändern, wenn der Mensch die geistige Ebene achten und schätzen würde? Wenn wir einmal genau analysieren, sind Ruhe und Stille, Herzengüte und Gelassenheit wichtige Faktoren für ein Wohlbefinden im Alltag, auch für den weltlich orientierten Menschen. Hier kann Reiki eine große Hilfe sein, wieder aus der Entfremdung und Rastlosigkeit herauszufinden. Gerade in der heutigen Zeit, denn Reiki ist kinderleicht zu erlernen und für jeden anwendbar, um sich und anderen etwas Gutes und Heilsames zu tun. Reiki ist eine einfache Art des Handauflegens und der Energieübertragung, die nach erfolgter Einweihung zum Reiki-Kanal ohne Anstrengung ausgeübt werden kann. Ich lege mich hin, lege mir die Hände auf und komme wieder zur Ruhe, ganz einfach.

S.H. Dalai Lama zeigt immer wieder in seinen Reden auf, wie wichtig es ist, auch für die körperliche und psychische Gesundheit, Ruhe im Mentalen zu finden. **In der Ruhe liegt die Kraft!** Letztendlich entscheidet der innere geistige Zustand über Glück und Wohlergehen, nicht die äußere Situation. Aus innerer Ruhe heraus können wir besser fühlen, klarer denken und angemessener handeln. Auch die Naturwissenschaft erkennt langsam, wie wichtig die mentale Ebene ist für die Gesundheit: Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther von der Uni Göttingen hat den Heilungsprozeß genauer erforscht und sagt: „Heilung beginnt im Kopf“. Die natürlichen Selbstheilungsprozesse wissen bestens, was der Körper braucht, Streß und Angst sind schädlich für die Gesundheit. Signale des autonomen Nervensystems werden vor lauter Fixierung auf die äußeren Dinge gar nicht mehr registriert, der Mensch steht neben sich und kann sich gar nicht mehr fühlen, er nimmt sich und seine Verfassung gar nicht mehr wahr. Früher oder später zwingt ihn dann der „Streik“ des Körpers zur Ruhe. Auch die Entstehung von Krankheiten wird vom Geiste her verhindert oder begünstigt, je nachdem, wie entspannt der Mensch ist und wie sorgsam und liebevoll er mit sich umgeht. Dies könnte auch zu einem anderen, bewußteren Umgang mit Schmerzsignalen und mit Schmerzmitteln führen. Krankheit und Gesundheit sind also nicht nur biochemische und physikalische Prozesse, sondern ein Thema, das ganzheitlich und individuell angegangen werden muß: Der Mensch als Ganzes hat eine physische Ebene, aber auch eine emotionale, eine mentale und eine spirituelle Ebene, sowie eine soziale Seite, und er wird genährt von all den Schwingungen, die ihn umgeben, die er mehr oder weniger unbewußt aufnimmt. Fazit: Entspannung und Ruhe fördern nicht nur alle Heilungsprozesse, sondern verhindern auch von vornherein ein Krankwerden. Nicht nur Denken, sondern das Fühlen ist nötig, um mit sich selbst verbunden zu sein und die inneren Signale von Körper und Psyche aufnehmen zu können.

Ein in sich ruhender, zufriedener Geist wirkt sich also positiv auf alle Bereiche der körperlichen Gesundheit aus. Einen solchen ruhigen Geist kann man weder durch Ablenkungen oder Alkohol noch durch Psychopharmaka gewinnen, dies ist unmöglich. Es gibt keine Spritze für einen stabilen, zufriedenen Geist, in keinem Supermarkt können wir ihm die rechte Nahrung geben. Ein gesunder Geist ist auch nur auf der geistigen Ebene zu finden, die rechte Nahrung für ihn sind Stille, Kontemplation, Innehalten und Meditation. **In der Ruhe findet er die Kraft.** In der Ruhe findet man wieder zu sich.

Stille und Ruhe zum In-Sich-Gehen sind grundlegend wichtig für ein echtes Wohlbefinden und Gesundheit im ganzheitlichen Sinne. Zufriedenheit kann man nicht (als Tablette) kaufen. Sie ist eine Frage der eigenen Lebensführung, für die ich immer mich selbst und nicht die äußeren Lebensumstände verantwortlich machen sollte. Also gilt es, den Alltag so zu gestalten, daß

Raum für Stille und Loslassen da ist. Jeden Tag ein Stündchen Reiki oder Meditation und das Leben sieht schon wieder ganz anders aus. Warum nicht mal den Fernseher auslassen und statt dessen eine entspannende Musik, ein wohltuender Spaziergang in der Natur oder eine schöne Engelmeditation? Bin ich mir klar darüber, wieviel Druck dies in mein Leben über Jahre hinweg bringt, wenn ich einen Kredit bei der Bank aufnehme? Ist es das wirklich wert?

**In der Ruhe liegt die Kraft.** Ein in sich ruhender, friedvoller Geist ist eine große Wohltat für mich selbst wie auch für die Mitmenschen. Um ein glückliches Leben führen zu können, meinen viele, daß materielle Dinge dazu unerlässlich sind, doch dies ist ein endloses Unterfangen. Ein gesundes Maß ist hilfreich und nötig, keine Frage, aber Besitz allein schenkt uns kein erfülltes Dasein. Im Gegenteil: Je mehr ich haben will, um so mehr wachsen die Unzufriedenheit, die Verlustangst, Mißtrauen, Neid und Eifersucht. Die äußere Ebene schafft also schnell mehr Probleme und gar nicht das erhoffte Glück, sie stärkt Ärger und Sorgen, läßt uns die Dankbarkeit und das Mitgefühl verlieren. So ist der Gang der Welt: Man nimmt und vergißt, nur der Mensch mit einem guten Herzen gibt und vergibt. Wer von beiden ist der Glücklichere?

Die ultimative Quelle für Glück und Wohlbefinden ist im inneren Wert, in der reinen Herzensgüte zu finden. Das kann man sich auch rein rational verdeutlichen, dazu muß man nicht religiös sein. Wenn Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensglück also bedingt sind von einem in sich ruhenden und zufriedenen Geist, liegt es an mir selbst, dem Rechnung zu tragen und der inneren geistigen Entwicklung mehr Nahrung, Raum und Zeit zu geben.

Nur aus der inneren Ruhe heraus vermag ich die Dinge richtig einzuschätzen und angemessen darauf zu reagieren. Sorgen, Ärger, Grübeleien, oder auch selbstrechtfertigende anstrengende Gedanken, die ständig nur die eigene Position verteidigen, mögen zwar noch auftauchen, sie sind aber kein Dauerzustand mehr. Ich kehre immer wieder in die Stille, in die Gelassenheit zurück. Das Leben wird einfacher und klarer. Der friedvolle, ruhige Geist wird zu einem wesentlichen Bestandteil meines Daseins im Alltag und führt mich zu einem sinnvollen und erfüllten Sein.

Haben wir erst einmal Geschmack an Reiki oder Yoga oder Zen oder dergleichen gefunden, erleben wir direkt, wie sich auch im Alltag das Wohlbefinden stärkt, Schwierigkeiten innen wie außen leichter gemeistert werden können und ein lang vermißte Ruhe wieder einkehrt. Bleiben wir dran, so treten wir ein auf den Pfad und das Spirituelle und Wahre bekommt seinen festen Platz in unserem Leben. Dann sind wir wach geworden und keine Schläfer mehr, das bedeutet aber auch, es gibt keinen Weg mehr zurück in die Oberflächlichkeit, Arroganz und reine Ichbezogenheit.

Nun geht es im Leben um eine geistige Entwicklung, um ein geistiges Training, dessen Vollendung sich im Erleuchteten und im Heiligen findet. Die vom Begründer des Reiki Mikao Usui gelehrt Reiki Lebensregeln zeigen klar auf, daß Reiki nicht nur Wellness, Entspannung und Komplementärmedizin sein kann, sondern ein Pfad zur Vollendung von Glück und Wohlbefinden auf allen Ebenen. Dies zielte auf ein buddhistisches Geistesstraining ([www.lichtsegen.de/dao.htm#dao3](http://www.lichtsegen.de/dao.htm#dao3)) ab, mit dem alles Leiden überwunden werden kann und die Erleuchtung realisiert wird, ein transzendenter Zustand beständiger Glückseligkeit und Allwissenheit. Dies bedeutet die Aussage Usui's, Reiki sei ein Weg zur Entwicklung des gesamten menschlichen Potentials.

Dann sind wir nicht mehr die Bettler, die ständig Bedürftigen, die dem materiellen Leben hinterherrennen und doch nirgendwo ankommen. Mit Hingabe und Disziplin, über Studium, Kontemplation und Meditation kann der Geist schrittweise nach und nach erkennen, was wirklich heilsam ist und was nicht, was besser aufzugeben und was zum Wohle aller im Herzen genährt, gestärkt und integriert werden kann.

In unserem göttlichen Potential oder auch Buddhawesen finden wir in ein Bewußtsein, das nichts braucht und sich doch unendlich beschenkt fühlt. Endlich angekommen bin ich im wahren Selbst, wenn die Erkenntnis der Vergänglichkeit dazu führt, daß man sieht: Es gibt nichts zu erreichen, was nicht auch wieder verlorengehen wird. Ein gütiges Herz ruht in sich selbst. So finde ich im Innern eine Kraft der Stille, der Ruhe und Zufriedenheit, die nach langem beharrlichem Training so stabil wird, daß sie nie wieder verlorengehen kann und aus sich selbst heraus einfach ist. Jenseits aller Ichbezogenheit liegen die Einheit mit dem großen Ganzen und das wahre Sein.

Es gibt nur einen Weg dorthin: **In der Ruhe liegt die Kraft.** In der Stille finden wir mehr Glück und Wohlbefinden als wir uns bislang jemals haben vorstellen können. Es ist möglich, einen geistigen Zustand vollkommener Ruhe und Gelassenheit zu verwirklichen.

Möge dieser kleine Text dich inspirieren, ab und zu mal in der Stille zu gehen und wieder zu dir zu finden.

Licht & Segen auf all deinen Wegen.

## „Man sieht nur mit dem Herzen gut ...“

(Aus dem Lichtsegen Newsletter #01/2013:) „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Dieses berühmte Zitat aus dem Buch „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry kennt wohl fast jeder.

Die Weisheit, die sich in diesem einfachen Satz verbirgt, ist der Kern einer jeden echten spirituellen Praxis. Was ist damit gemeint? In diesem Newsletter werde ich versuchen, dies ein wenig aufzuschlüsseln:

Es geht also um das Gute, es geht um die Ebene des Herzens, und es handelt davon, daß unser normales Sehvermögen, also unsere intellektuell denkende Sichtweise am Wahren vorbei schaut und uns statt dessen in einer Welt der Täuschung leben läßt. Die Objekte unserer Wahrnehmung sind selten wirklich so, wie sie uns erscheinen, der reine Intellekt sieht die Dinge „naturwissenschaftlich objektiv“ nur von außen und merkt selten, daß er nur projiziert. Die Daten einer Statistik können das Wunder der Schöpfung nicht ermessen. Modernes naturwissenschaftliches Denken ist in esoterischen Belangen eine Fortführung der mittelalterlichen Inquisition. Warum haben sie vor dem Großen Ganzen, dem Göttlichen so eine Angst? Dualistisches Denken mag hilfreich sein, aber es hat keine Tiefe, kein Herz und so auch kein echtes Verstehen, daß nur durch Einfühlungsvermögen und das richtige „Sehen“ möglich ist.

Was aber, wenn wir ohne zu denken die Dinge direkt erfassen und verstehen können? Ein gut geschulter Geist vermag seine intuitiven Fähigkeiten bis hin zur Allwissenheit eines Erleuchteten zu entwickeln. Was ist dies dann für eine Wahrnehmung, inwiefern ist sie anders?

„**Man sieht nur mit dem Herzen gut**“ setzt voraus, daß unser Herz wirklich offen ist, sich verbunden und nah fühlt, eins mit allem. Dies ist der natürliche und wahre Zustand des menschlichen Wesens. Und aus dieser Verbundenheit mit allem heraus gehen wir natürlich verantwortungsvoll mit Mensch und Natur um, wir üben uns im Nichtverletzen, sind achtsam und empfinden Wärme, Verbundenheit und Dankbarkeit.

Es gibt so viele kalte isolierte Herzen, die nur noch vom Kopf her Gefühle produzieren, so wie sie dem Selbstbild gerade nützlich erscheinen, dies führt aber genau in den Zustand, daß man das Wesentliche, das Wahre bei sich und beim anderen gar nicht sieht. Alles wird verdreht durch die Fixierung auf die eigenen selbstsüchtigen Interessen. Dann wännen wir uns in Konkurrenz zu anderen und fühlen uns getrennt, das Erleben einer echten Gemeinschaft wird immer seltener. Begehren und Haß gewinnen mehr und mehr die Kontrolle über das menschliche Wesen, und das Leben findet nur noch im Kopf statt. Ganz von allein wird es immer liebloser, ängstlicher und erlebt den Mitmenschen als Bedrohung, als Feind. Man fällt immer weiter aus der Einheit heraus. Machtstreben ersetzt die Gutmütigkeit und kann bis in das Höllenreich der Verbindung mit den dunklen Kräften führen. Geiz und Eigennutz sind an die Stelle der Tugend des Gebens getreten. Scheinheiligkeit und Selbstgerechtigkeit ersetzen konstruktive Selbstkritik. An diesem Ort ist der Mensch blind für das Wahre und Edle.

Der Weg des Herzens hingegen nimmt sich und die Welt ganz anders wahr. Ein gutes Herz, und darum geht es in allen spirituellen Traditionen, kann beharrlich Tag für Tag genährt und entwickelt werden, es kann sich öffnen, offen bleiben und mitfühlend sein. Der Fokus ist auf dem Wohlergehen des anderen und dreht sich nicht mehr ständig um die Ängste und Hoffnungen der eigenen Person. Das macht das menschliche Dasein viel angenehmer.

Überall begegnen wir den 2 Polen: Im Buddhismus sollen Weisheit und Mitgefühl gemeinsam entwickelt werden, Weisheit allein wäre zu scharf und zu hart, Mitgefühl allein zu weich und zu gutmütig. Im Denken unterscheiden, trennen und bewerten wir die Dinge, im Herzen erfahren wir ihre Einheit. Stützen wir uns nur auf die äußeren Sinne und das Subjekt-Objekt-Denken, sind wir zwar naturwissenschaftlich objektiv, aber ohne Tiefe, ohne Herzenswärme, ohne wahres Verständnis. Der Aspekt des Heiligen und Göttlichen ist nur dem Herzen und nicht dem kalten Intellekt zugänglich. Das weltliche Leben identifiziert mit den äußeren Phänomenen während das Leben im Herzen, empathisch mitfühlend, die innere Ebene des Daseins erfaßt.

„**Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.**“ Eigentlich ist alles ausgedrückt in diesem einen Satz, was das menschliche Dasein bedeutungsvoll und erfüllt macht: Im Herzen wohnt also das Gute, das Reine, das Wahre. Und so ist es bedeutsam, welche Nahrung und Pflege das Herz erhält, oder ob es wegrationalisiert wird. Dieser Satz bedeutet weiterhin, daß wir unserem Denken und nach außen gerichteten Wahrnehmen nicht folgen oder vertrauen dürfen, solange das Herz nicht mit dabei ist.

Wenn der Kopf pausenlos Gedanken rattert, ist er blind für das Wesentliche und sich seiner Projektionen und Rationalisierungen nicht bewußt. Ruhe und Geborgenheit in einem warmen Herzen hingegen schenken eine Gelassenheit, die uns der Wahrheit näher bringt.

Innehalten, Kontemplieren, Meditation, Reiki und die Verbindung zu den Engeln, Heiligen und Weisen sind gute Nahrung für das Herz, die rastlose und ehrgeizige Leistungsgesellschaft hingegen macht das Herz immer härter und kälter.

Mit Reiki haben wir eine ganz simple Möglichkeit, wieder nach innen zu kommen, zur Ruhe zu finden und langsam wieder mehr auf das Herz zu hören. Haben wir erkannt, daß der Weg des Herzens eine gezielte geistige Schulung benötigt, kommen wir an der täglichen Meditation, der täglichen Sammlung, nicht mehr vorbei. Und eines Tages wird unser Leben wieder magisch: Dankbarkeit und Fülle im Herzen geben uns die Kraft, das Auf und Ab des Alltags zu meistern. Wenn wir realisiert haben, daß

das Leben tatsächlich von innen nach außen funktioniert, das äußere Dasein also immer nur ein Spiegel der inneren Schwingungen ist, können wir Meister unseres Schicksals werden.

Das gute Herz ist von Anfang bis Ende das Zentrum dieser Entwicklung und schenkt uns Sicherheit und Geborgenheit, die uns auch stets gut schlafen läßt. Und eines Tages, wenn es Zeit ist, den Körper zu verlassen, können wir in einem wunderschönen, überirdischen Frieden gehen und auf ein erfülltes, segensreiches Leben zurückschauen. Das schafft gute Voraussetzungen dafür, auch im nächsten Leben das Gute im Herzen zu finden und zu mehren.

Himmel oder Hölle, in diesem Leben wie auch danach, ein jeder ist für die Qualität seines Lebens selbst verantwortlich: Entweder das Gute im Herzen zu mehren oder aber das Wesentliche im Leben zu verpassen.

Möge dein Weg ein Weg des Herzens sein.  
Licht & Segen auf all deinen Wegen.

## Ein Stück Lebensqualität – Reiki ist stets hilfreich und gut

(Aus dem Lichtsegen Newsletter #02/2013:) Es steht jedem frei in unserer Gesellschaft, sich für ein Leben der Quantität oder für ein Leben der Qualität zu entscheiden und das eigene Dasein danach auszurichten. Brauche ich schon wieder ein neues Auto oder ein neues Kleid? Oder genügt das völlig, was ich schon habe? Die wahre Ursache für Zufriedenheit liegt nicht im äußeren Objekt, sondern im Innern, im eigenen Geiste und wie wir mit all den Dingen unseres Lebens umgehen. Und doch: Es ist viel leichter, sich in der materiellen Welt zu verlieren als sich nach innen zu wenden.

Aber es liegt in der eigenen Verantwortung, sich von den Medien beeinflussen zu lassen oder nicht. Was zählt mehr: Daß ich mit dem eigenen Körper, wie Gott ihn geschaffen hat, zufrieden bin, oder daß ich ständig versuche, noch besser auszusehen? Ist das nicht ein endloses Unterfangen, das mich doch nur in der allesdurchdringenden Unzufriedenheit gefangenhält?

Ein erfülltes Dasein gelingt mir nur, wenn ich mich von der reinen Konsum- und Leistungsgesellschaft distanzriere, weil ich erkannt habe, daß diese nur krank macht und Burnouts und viele andere Probleme hervorbringt. Anspannung und Entspannung müssen im Gleichgewicht sein im Leben, beides braucht seinen Platz in mir. Wer weiß, vielleicht ist gar das vollkommenste Glück, das ich erfahren kann, einfach nur die Stille zwischen zwei Gedanken, oder der Wunsch im Herzen, es möge dem anderen gut gehen? Der Mensch erfährt Glück oder Leiden im Innern, im eigenen Geist, dies ist also die entscheidende Ebene. Und hier kann ich selbst Einfluß nehmen auf meine Lebensqualität.

S. H. der 17te Karmapa sagte vor kurzem: „Für eine klarere Vision von der Gesellschaft, die wir erschaffen möchten, schlage ich vor, Glück und Wohlbefinden als ein zentrales Thema anzusehen. Ein dauerhaftes Lebensglück als das bedeutsamste Produkt, das mein Land produzieren kann.“

Diese Werte sind nicht neu, zu allen Zeiten haben sich die Weisen und die großen Denker in allen Kulturen bemüht, den Menschen den tieferen Sinn des Lebens näherzubringen: Es gibt das wahre Glück und ein sehr flüchtiges Glück, letzteres orientiert sich im Außen, während ersteres einen gesunden und ausgewogenen Zustand in Geist und Körper anstrebt. Quantität oder Qualität.

Erweitern wir die Perspektive ein wenig, so ist es nicht zu leugnen, daß dieser unser Körper ein eingebautes Verfallsdatum hat. Starke und gesunde Leute können jung sterben, und alte und kranke Leute noch lange weiterleben. Nicht wissend, wann dieser Zeitpunkt zum Abtreten kommt, ist es gut, eine Wertschätzung und ein Annahmefähigkeit für das, was wir gerade haben, zu entwickeln, solange es uns gegeben ist, anstatt ständig zu mäkeln, zu kritisieren und sich zu beklagen, anstatt überall die Fehler in unserem Dasein zu betonen, und dabei rastlos der Befriedigung der Begierden und allerlei Ablenkung nachzujagen.

Solange wir leben, können wir uns des Daseins erfreuen. Und wenn nicht alles so läuft, wie wir es erhoffen, können wir lernen, die Dinge so anzunehmen wie sie sind. Werden wir uns der Vergänglichkeit im Leben wirklich bewußt, stärkt dies die Tugenden von Geduld und Mitgefühl. Sind wir weniger versteift in unsere eigene subjektive Wertung des Erlebten, wird unser Geist flexibler, anpassungsfähiger. Erkenne ich, daß meine Existenz ein eingebautes Verfallsdatum hat, daß dieser Körper früher oder später begraben oder verbrannt wird, und ich dann nichts mitnehmen kann außer dem selbst geschaffenen Karma, lerne ich, mich der Dinge, so wie sie sind, in jedem Moment zu erfreuen anstatt mich und andere deswegen unglücklich zu machen.

Selbstbezogenheit stärkt Begehren und Haß, Selbstlosigkeit hingegen das Karma von Glück und Wohlbefinden. Die alten Gewohnheiten sind stark und nicht leicht zu ändern. Damit aber kann sich die Lebensqualität wirklich verbessern. Der Wunsch nach eigenem Glück erfährt eine Ausweitung auf das eigene und das Glück der anderen, an dem ich mich ebenfalls erfreuen kann.

Jeder würde gern inneren Frieden finden und das würde sich auch auf der sozialen Ebene positiv und heilsam auswirken. Bin ich mitfühlend, lassen Ängste, Befürchtungen und Aufregung nach. Dies führt zu einem harmonischen Familienleben und das wiederum mag der einzige Weg sein, wirklich Frieden in dieser Welt zu erreichen. Inneren Frieden finde ich über ein warmes,

gütiges Herz. Damit überwinde ich die Isolation, die Mauer zwischen mir und den anderen, der andere ist mir nah, er wird wertgeschätzt und respektiert mich daraufhin auch eher. Gegenseitiges Verständnis und Einfühlungsvermögen lösen viele soziale Probleme. Sind wir nicht alle menschliche fühlende Wesen, egal ob attraktiv oder häßlich, ob schwarz oder weiß, ob Christ oder Muslim oder Buddhist oder Atheist? Erlebe ich mich als Teil dieser Menschheit und nicht in Abgrenzung und Mißtrauen oder in Konkurrenz gegenüber dem anderen, dem vermeintlich Fremden, entwickelt sich ganz von allein Nähe und Verbundenheit.

Wie nun das Ganze umsetzen in dieser Zeit der Rastlosigkeit und des Burnouts? Ohne Innehalten geht das nicht! Tiefe Entspannung und innere Ruhe sollten doch einen bedeutsamen Stellenwert im Leben haben und sie sind Voraussetzung dafür, daß ich über mein Leben reflektieren kann und das eine oder andere zu ändern vermag. Sonst wird diese Welt immer unmenschlicher und der Einzelne wird nur noch an seiner Fähigkeit, wirtschaftliches Wachstum zu produzieren, gemessen.

Wir können uns auch Hilfe holen, wenn uns Lebensqualität doch wichtiger ist als die Quantität. Es gibt so viele Möglichkeiten, Entspannung wieder zu lernen, wenn wir es denn wollen. Wenn nicht, dann hat uns das materielle Leben irgendwann so fest im Griff, das man von Freiheit und Selbstbestimmung nicht mehr sprechen kann. Aber ich habe die Wahl, hier und jetzt!

Reiki ist ein Weg, wieder zu sich zu finden, Reiki ist ein Pfad zu Glück und Wohlbefinden, der es uns leicht macht, wieder in die Entspannung und in die Ruhe zu kommen. Nach der Einweihung in Reiki bin ich Kanal für eine stets heilsam und wohltuend wirkende Energie, die ich mir selbst und meinen Liebsten per Handauflegen, nach einem weiteren Seminar auch über die Ferne, übertragen kann. Reiki wirkt regenerierend, reinigend und lösend im physischen Körper, bringt die Gefühle wieder ins Fließen, macht den Kopf klar, ruhig und meditativ, und kann auch als Sprungbrett in die spirituelle Ebene sehr segensreich sein.

Endlich mal wieder abschalten, mit Reiki wird dies leicht: Ich lege mich hin, lege mir die Hände auf, und finde eine tiefe, wohltuende Entspannung. Ich kann dabei nichts falsch machen, weder zu viel noch zu wenig geben, nicht an eigener Lebensenergie verlieren. Nur das Positive und Heilsame wird gestärkt, Streß und Spannungen hingegen werden reduziert.

Einfach nur entspannen, mal wieder abschalten, das ist möglich mit Reiki. Habe ich gar den Mut, mich meinen Gefühlen zu stellen, geht es tiefer. Das ist nicht immer nur bequem, Schatten und Licht sind in jedem von uns. Doch nur so finde ich Glück und Wohlbefinden, finde ich wieder zu mir, fühle ich mich wieder wohl in meiner Haut. Ich werde ausgeglichener, in Krisen belastbarer und am Ende gar zum Meister meines Schicksals. Ist das nicht wertvoller als all die Ablenkungen?

Haben wir uns entschieden für eine spirituelle Entwicklung, dann gibt es kein Zurück mehr, es würde doch nur frustrieren, denn wir sind wach und bewußt geworden. Mit einem klaren, ruhigen Geist werden nach und nach all die leidbringenden Emotionen geläutert, die Hindernisse für inneren Frieden wie Begehren und Haß überwunden und in heilsame Qualitäten transformiert. Das schenkt uns selbst wie unseren Mitmenschen eine höhere Lebensqualität. Mitgefühl und Gleichmut sind eine hilfreiche Basis für unser soziales Dasein wie für den Frieden in der Welt.

Reiki ist auf diesem Weg ein ganz einfacher, kinderleicht zu erlernender Einstieg. Weitere Möglichkeiten beim Lichtseggen sind zahlreiche Engeleinweihungen, für Fortgeschrittene auch die Seichem und Dao Reiki Seminare. Auch die ägyptischen Cartouche Einweihungen geben einen Zugang zu faszinierenden Kräften in unserem Wesen, die wir zur ganzheitlichen Entwicklung von Geist und Psyche und zur direkten Meisterung des Alltags nutzen können.

Noch ein kleines Nachwort zu Reiki, mit einer nunmehr bald 30-jährigen täglichen Erfahrung und Schülern aus allen Traditionen des Reiki meine ich, diese Materie doch ein wenig zu kennen: Kritik wurde laut, Vorurteile machen die Runde, die ich allesamt für deplaziert halte. Mag schon sein, in dem einen oder anderen Ausnahmefall, aber es ist unangemessen, dies gleich auf Reiki als Ganzes zu verallgemeinern.

- Reiki kann wunderbar auch in Kombination mit Lymphdrainage angewandt werden, Reiki unterstützt diese wie viele andere Techniken auch in heilsamer Art und Weise.
- Ich übernehme auch niemals Karma beim Behandeln mit Reiki, bin ich doch nur ein Kanal und wirke nicht mit der persönlichen Energie.
- Die Reiki-Symbole sind nach wie vor unverfälscht und rein, wenn diese in einer sauberen Einweihung und Übertragungslinie ermächtigt werden. Erst die Einweihung bewirkt die Aktivierung und das Qualitätsniveau der Symbole, ist die Einweihung also sauber und segensreich, so haben auch die Reiki-Symbole ausschließlich positive und heilsame Qualitäten.
- Und auch ein perfekter Schutz auf allen Ebenen wird mit einer korrekten Reiki-Einweihung hergestellt, ich wirke mit Reiki und nicht mit meiner persönlichen Energie, bin als geweihter Kanal auch geschützt vor ungueten Energien der Menschen, die ich behandle. So ist Reiki auch hilfreich und stabilisierend für diejenigen, die mit unerlösten Wesenheiten zu kämpfen haben.
- Einzig und allein dann, wenn die Reiki-Einweihung nicht korrekt gewesen ist, schafft dies Probleme. In den Anfangsjahren des Reiki gab es nur heilsame und saubere Einweihungen, in letzter Zeit ist dies leider nicht mehr immer der Fall. Doch auch unsaubere Einweihungen, nicht nur unter dem Namen Reiki, lassen sich entfernen und durch eine heilsame und segensreiche korrekte Reiki-Einweihung ersetzen.

Und so finde ich es in all den Jahren meiner Praxis immer wieder bestätigt: Reiki ist stets hilfreich und gut! Reiki schafft ein Stück Lebensqualität ohne besondere zusätzliche Anstrengung. Möge dein Weg im Leben deinen inneren Frieden, dein Lebensglück, dein Wohlbefinden Tag für Tag mehren. Ich freue mich, wenn ich dich darin unterstützen kann. Mögen alle Wesen glücklich sein ...

Möge dein Weg ein Weg des Herzens und des inneren Friedens sein.  
Licht & Segen auf all deinen Wegen.

## Reiki und Schutz

(Aus dem Lichtsegen Newsletter #01/2014:) Realität oder Einbildung – was stimmt und was stimmt nicht in der Welt des Unsichtbaren? Wo beginnt der Schutz im Reiki und wo hört er auf? Welche Gesetzmäßigkeiten finden sich auf der absoluten, welche auf der irdischen, relativen Ebene? Dies ist eine durchaus bedeutsame Fragestellung, die entscheidend sein kann in der weiteren Entwicklung des Reiki im Westen, die sowohl mit minimaler Zielsetzung Entspannung und Wellness wie auch in Richtung Erleuchtungsgeist ihre Vertreter und Anhänger gefunden hat.

Für manche erscheint Reiki mystifiziert als das „Super-Power-Meister-Propor“ aller Energien, gar höher und wundertätiger noch als das Göttliche, für andere ist es nur noch Quelle alles Dunklen, die Meinungen und Vorurteile, all diese Hoffnungs- und Angst-Projektionen haben mittlerweile eine große Spannbreite bekommen. So möchte ich versuchen, etwas zur Klärung dieses Themas beizutragen, bin ich doch über 20 Jahre Reikianer und erlebe Reiki-Meister aller Traditionen in meinen Fortbildungen.

### DIE BEHANDLUNG

Betrachten wir zunächst einmal, was geschieht bei einer Reiki-Behandlung: Der Anwender legt seine Hände auf den Empfänger und läßt aus seinem Reiki-Kanal einfach Energie fließen. Dabei sind beide geschützt, denn der Anwender arbeitet nicht mit seiner persönlichen Energie, sondern ist lediglich Kanal für das reine und vollkommene Reiki. Der Empfänger erhält nichts von den unreinen unvollkommenen Energien des menschlichen Behandlers, der ja kein Heiliger ist, sondern ein ganz normaler durchschnittlicher Mensch. Die Dosierung übernimmt die Intelligenz des Reiki, sie wird demnach nicht vom Behandler bestimmt, mehr noch, es ist dem Behandler nicht möglich, mit Reiki zu manipulieren, irgend etwas erreichen zu wollen, was nicht im göttlichen Plan vorgesehen ist. So ist auch hier keine Machtausübung, keinerlei Mißbrauch möglich. Der Körper unter den Händen zieht sich Reiki, so wie er es braucht und die Psyche dies zulassen kann.

Auch der Anwender ist vor Krankheiten und negativen Energien geschützt, aus seinem Kanal fließt Reiki, es kann aber keine kranke Energie vom Empfänger aufgenommen werden. Dieser doppelte Schutz, sowohl für den Anwender wie den Empfänger, ist ein wesentlicher Bestandteil im Reiki und macht Reiki hierdurch kinderleicht und „idiotensicher“. Reiki kann nichts auslösen, was nicht dran ist, wirkt ausschließlich heilsam und segensreich, unterstützt stets den Plan der Seele in seiner Heilkraft. Man kann mit Reiki beim Handauflegen nichts falsch machen, das geht gar nicht! Beim Geben von Reiki wird ebenfalls Reiki empfangen, man verliert also keine Energie dabei, sondern erfährt auch selbst beim Geben einen Zuwachs an Lebensenergie und Heilung. Beide, Empfänger wie Anwender, sind vor unerlösten persönlichen Energien des anderen perfekt geschützt. Das ist ein ganz besonderes Phänomen in der Anwendung von Reiki, das in vielen anderen Formen des energetischen Heilens so nicht gegeben ist.

Hier ist demnach ein perfekter Schutz gegeben: Der Anwender fängt sich keine Krankheiten ein und der Empfänger erhält lediglich Reiki und keine (unerlöste) persönliche Energie. Sollte dies nicht der Fall sein, stimmt in den meisten Fällen etwas nicht mit der Reiki-Einweihung.

### DIE QUELLE

Reiki ist reines transzendentes Licht und kann somit niemals von Menschen verunreinigt werden. Diese Eigenschaften der allerhöchsten, absoluten Ebene der göttlichen Schöpfung sind für den menschlichen Intellekt schwer zu verstehen, sind sie doch transzendent, jenseits des Weltlichen und Unvollkommenen. Die Quelle des Reiki als solche ist ewig, zeitlos, bedingungslos, das reine Licht der allerhöchsten Ebene, das stets nur das Gute schafft. Die Qualität des Reiki, sein Geist, seine Segenskraft sind wahrlich universell, jeder kann sich auf seine Art und Weise mit Reiki entwickeln und sein Glück und sein Wohlbefinden erlangen, egal ob Atheist, Muslim, Christ, Buddhist oder Schamane oder was auch immer. Im Gegensatz zu mancher Anbindung an einen Guru werden keine speziellen spirituellen Inhalte und Lernerfahrungen vorgegeben. Man muß noch nicht einmal daran glauben und dennoch geschieht Entspannung und Heilung, solange man nur ein wenig offen ist, Heilsames zu empfangen. Die Quelle des Reiki ist das Reine Ewige Licht, unpersönlich und unendlich segensreich und heilsam. Diese erhabene Reinheit ist ihr vollendeter Schutz, nichts und niemand könnten dem je etwas anhaben.

## DIE EINWEIHUNG

Doch wie steht es dann mit der Anbindung an diese Quelle? Sie geschieht durch eine sogenannte Reiki-Einweihung. Ein Reiki-Meister weiht den Schüler zum Reiki-Kanal, traditionell geschieht dies in drei aufeinanderfolgenden Graden: Der erste, zweite und der dritte Grad des Reiki. Die Reiki-Einweihung ist der allerwichtigste Bestandteil der Reiki-Praxis. Es gibt unterschiedliche Traditionen und Einweihungsrituale, es gibt auch unterschiedlich kraftvolle und auch mehr oder weniger gut ausbalancierte Einweihungen. Es gibt Traditionen, in denen über die Jahre im Westen das energetische Level gehalten werden konnte, in anderen ist wohl einiges verlorengegangen. Dennoch: In vielen verschiedenen Überlieferungslinien und mit unterschiedlichen Ritualen werden Reiki-Kanäle eingeweiht und erschaffen wunderschöne heilsame Reiki-Hände, um sich und anderen unendlich viel Gutes zu tun.

Der Übermittler zwischen Reiki-Kanal und Reiki-Quelle ist der Reiki-Meister, der in der Einweihung eine Verbindung herstellt, die ein ganzes Leben lang hält, egal ob auch praktiziert wird oder nicht. Die Einweihung in Reiki ist das A & O der Reiki-Praxis, anschließend ist der Schüler energetisch vollkommen unabhängig vom einweihenden Meister, jeder Reiki-Kanal hat seinen eigenen direkten Draht zur Quelle. Der Reiki-Kanal, geweiht in einer westlichen Tradition, wird im Laufe des Lebens nicht mehr oder weniger, nur die Sensibilität, Empfänglichkeit und Wahrnehmung des Schülers wandelt und entwickelt sich, beim einen mehr beim andern weniger. Anders in der ursprünglichen japanischen Form mit der Übertragung von Reijus: Hier ist der Schüler auch selbst gefragt, seine Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Eine saubere, korrekte Einweihung in Reiki ist ein Leben lang heilsam und segensreich, sie vermag unendlich viel Gutes zu bewirken. Eine unsaubere verfälschte Einweihung hingegen, dies gibt es leider auch, nicht nur im Reiki, eine unsaubere Einweihung kann große psychische wie existentielle Probleme verursachen. Hier ist der einweihende Reiki-Meister besonders dazu aufgerufen, Reinheit und Qualität zu liefern, auch um des eigenen Wohlbefindens und Karmas wegen.

Die korrekte Einweihung bietet einen vollkommen geschützten Zugang zur Quelle, zu Reiki, und diese Einweihung bestimmt auch die Heilkraft der Symbole. Ist der Space der Einweihung sauber, das Ritual korrekt durchgeführt, wird auch die Einweihung gut. Ist die Einweihung sauber gelaufen, haben auch die Symbole ein Leben lang eine heilsame und segensreiche Kraft, die niemals verlorengehen kann.

Wie kann es dann geschehen, daß unsaubere Einweihungen, also ein Reiki, in dem gar kein Reiki per se drin ist, verbreitet werden? Dies kann vielerlei Gründe haben: Eine Einweihung muß an einem sauberen, lichtvollen Ort geschehen. Auch die Teilnehmer dürfen keine dunklen Anhängsel mitbringen, die versuchen, die Kontrolle während der Einweihung zu übernehmen. Das Einweihungsritual ist gewissenhaft korrekt auszuführen, dies ist kein Spielzeug, das man mal eben so abändert, wie es einem gefällt, eine derartig ehrfurchtslose Einstellung ist einfach ein Unding. Des öfteren wird auch gern der Name einer etablierten Heilweise benutzt, um etwas ganz anderes zu verbreiten, so geschehen mit der Ferneinweihung der [AmaDeus Heilweise](#).

Manchmal kommen andere Energien oder Wesenheiten hinzu zu einer Reiki-Einweihung, so sind z. B. das Weisheitssymbol von Helmut Ernst und auch der 7. und 8. [Höhere Reiki-Meistergrad](#) entstanden, alle drei sehr heilsame und segensreiche Einweihungen für Reiki-Meister. Doch nicht jeder vermag reine göttliche von machtorientierten Bewußtseinskraften zu unterscheiden und zu durchschauen. Und geht da zum Beispiel alles mit rechten Dingen zu, wenn das gechannelte Wesen die traditionellen Symbole scheut und man dann ein Reiki ohne Symbole auf den Markt bringt? Sind die beiden Reiki-Meister, die ich Mitte der 90er Jahre in Nürnberg erleben durfte mit ihrer Einstellung „Ziehen wir jetzt ne Line Koks oder geben wir uns ne Einweihung die richtig knallt“ nicht von allen guten Geistern verlassen?

Wie unterscheiden sich heilsame und unheilsame Einweihungen? Ich-los und ruhend in der Ewigkeit sind die einen und übergreifend und machtbesessen die anderen. Wenn man also die Intention hinter der täuschenden Erscheinung zu erkennen vermag, durchschaut man dies. Licht und Dunkelheit, das Gute und das Böse, sie sind stets präsent auf dem Pfad, nicht nur im Märchen. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema gehört einfach dazu zum Pfad, ob wir das wollen oder nicht. Das Seminar [Dao Reiki II](#) beim Lichtsegen befaßt sich damit und lehrt auch bestimmte Möglichkeiten des Schutzes. Und wir tun gut daran, dieses Thema ernst zu nehmen, sonst entwickelt sich eine Eigendynamik in die falsche Richtung, vielleicht nur weil das Ego leichtgläubig auf eine Täuschung hereingefallen ist.

Eine Reiki-Behandlung, bei der dem Empfänger jedesmal zu Beginn aus unsichtbarer Quelle ein Schlag auf den Kopf gegeben wird, kann keine saubere Sache sein. Tolle Heilerfolge bei denen es dem Behandler jedesmal hinterher schlecht geht, er vielleicht gar die Krankheit übernimmt, sind kein stimmiges Reiki. Babys spüren genau, ob sie sich wohlfühlen mit dem Heilungskanal oder nicht: Bei einem Göttinger Heilpraktiker habe ich mal eine Einweihung in das Licht der Akasha..., also kein Reiki, entfernt, eine saubere Reiki-Einweihung eingegeben, und siehe da, das kleine Kind wollte nur noch vom Papa gewickelt werden, was vorher keineswegs der Fall gewesen war.

Ich könnte noch unendlich viele Fallbeispiele aus den 20 Jahren meiner Praxis aufzeigen, doch damit genug. Es ist also von größter Bedeutung, daß die Einweihung, egal ob in Reiki oder in eine andere Heilweise, sauber und segensreich ist, sonst gibt es Probleme. Jeder einweihende Reiki-Meister hat darauf zu achten, daß seine Einweihungen sauber sind und bleiben. Das schließt für mich definitiv die Ermächtigung und Ausbildung zum einweihenden Meister ohne eine persönliche Begegnung, also nur über die Ferne, aus. Auch [S. H. Dalai Lama](#) muß bei all seinen Einweihungen dafür Sorge tragen, daß der Raum der

Einweihung sauber ist. Im Jahre 2005 in Zürich hat er es einmal direkt gesagt: „Wenn morgen am Tag der Einweihung weiterhin Dorje Shugden Praktizierende im Saal anwesend sind, gefährdet dieses dunkle Wesen alle anderen 8000 Besucher.“ Und SH verscheuchte die Leute, sie konnten sich nicht in der Menge verstecken und trauten sich am Tag der Einweihung nicht mehr in den Saal.

### Das Gebot der Achtsamkeit

Der einweihende Reiki-Meister ist also besonders gefordert, darauf zu achten, daß nichts bei der Einweihung an gegnerischen Kräften die Kontrolle zu übernehmen vermag, hier gilt das Gebot der Achtsamkeit ganz besonders. Und es wäre töricht, zu sagen, wir machen doch Reiki und das ist doch immer gut. Dies ist eine Verwechslung der absoluten mit der relativen Ebene, in der Szene weit verbreitet, aber nicht der Realität angemessen. Positives Denken, Gutmütigkeit und Leichtgläubigkeit sind kein ausreichender Schutz für die Einweihung.

Dies ist natürlich eher ein Thema, das den professionellen Reiki-Meistern gilt, um auch weiterhin Reiki allgemein als etwas Lichtvolles und Heilsames Verbreitung finden zu lassen. Keineswegs soll dies den Anfänger oder Neugierigen davon abhalten, sich einen befähigten Reiki-Meister und eine wunderschöne segensreiche Einweihung zu holen. Möge dabei dann nicht nur der Preis, sondern auch die Qualität eine Rolle spielen.

Der Reiki-Meister hat eine große Verantwortung genau zu schauen, wen er zum lehrenden Meister ausbildet und wen nicht, dies sollte wirklich kein Ebay-Schnäppchen sein. Auch wer sich über die Ferne für zwanzig Euro zum Meister ausbilden läßt, handelt unsachgemäß.

Schutz des Lichtvollen ist nicht ein spezielles Thema im Reiki, sondern gilt für viele andere Energien und Einweihungen ebenfalls. Auch SH Dalai Lama hat zu Beginn des Jahres 2014 in seinen Klöstern Mißstände aufgedeckt: Bestimmte Praktiken, Personen und Wesenheiten müssen von nun an draußen bleiben, sie können nicht mehr an der spirituellen Gemeinschaft teilhaben. Gleichzeitig bedauerte es SH, daß falsche Lamas große Wirkung und großen Zulauf in der Öffentlichkeit haben, während die anderen sich mehr und mehr zurückziehen. Das Thema Schutz und Einweihung, authentische oder selbstsüchtig orientierte Praxis und Lehre ist im Reiki wie in anderen spirituellen Traditionen ein bedeutsamer Punkt, der für die weitere Entwicklung in der Zukunft entscheidend sein kann.

Leichtgläubig zu meinen, Reiki ist doch immer gut, ist eine törichte Verwechslung der absoluten mit der relativen Ebene. Möge dieser Artikel ein klein wenig mehr Unterscheidungsvermögen bewirken und so dazu beitragen, daß Reiki auch weiterhin als etwas Lichtvolles, Heilsames und Segensreiches Verbreitung finden kann, daß es weiterhin ein Mysterium bleibt, das Ehrfurcht, Dankbarkeit und Demut erzeugt, und so vielen Wesen hilft, ihr wahres Potential zu erkennen. [SH Karmapa](#) sagt dazu: „In jedem von uns ist das Edle, das Gute Herz. Wenn wir alles bereinigen, was dies behindert, können wir die Welt zum Guten ändern.“

Reiki im Absoluten ist die göttliche Einfachheit, ist das Reine Licht, auf der relativen Ebene aber auch den irdischen Einflüssen ausgesetzt. Und so sollten wir niemals vergessen, daß Reiki mehr als eine reine Behandlungstechnik ist, auch kein schnelles Busineß mit ein wenig gewinnorientiertem SEO und Google-AdWords, es ist ein spiritueller Pfad mit großen Herausforderungen, und wie in den überlieferten [Reiki Lebensregeln](#) aufgezeigt geht es um die eigene Meisterung, um die Schulung des eigenen Geistes auf dem Pfad, nur dies führt zu Glück und Wohlbefinden. Je nachdem schaffe ich mir gutes oder schlechtes Karma, geht es am Ende in den Himmel oder in die Hölle. Das sollten wir im Reiki beachten. Auch SH Dalai Lama sagt immer wieder, daß nur zu kommen um seinen Segen zu empfangen sinnlos ist, es geht um die Transformation und Disziplinierung deines eigenen Geistes, so wird dieser zu deinem besten Freund und schenkt dir Glück und Wohlbefinden.

Resümierend läßt sich sagen, daß mit einer sauberen Reiki-Einweihung ein ganzes Leben lang eine wunderschöne und stets heilsame, gut geschützte Kraftquelle zur Verfügung steht, ohne Bedingungen ist dies ein großes Geschenk des Himmels. Die Ewige Quelle als solche ist erhaben über alle relativen, von Menschen gemachten Dinge. Sie ist und bleibt ein Mysterium, das sich einem nur Stufe um Stufe in der Höherentwicklung erschließt. In der Reiki-Behandlung sind beide, Kanal wie Empfänger, vor den unreinen Energien des anderen perfekt geschützt, ein besonderes Merkmal der Energiearbeit mit Reiki.. Und auch die Symbole sind dank einer korrekten Reiki-Einweihung immer heilsam und segensreich und bleiben dies auch. Der einweihende Reiki-Meister hingegen hat große Verantwortung, dafür zu sorgen, daß auch wirklich weiterhin Reiki drin ist wo Reiki drauf steht.

In diesem Sinne, oder - in Anlehnung an Star Wars ;-)) : „Möge das Licht mit dir sein!“

Möge dein Weg ein Weg des Herzens und des inneren Friedens sein.  
Licht & Segen auf all deinen Wegen.

\*\*\*Mögen alle Wesen glücklich sein\*\*\*

# SEICHEM

Seichem (aus dem Englischen, gesprochen Sejikim) ist eine Einweihung und Ausbildung in der Energiearbeit mit den Energien des Reiki, des Sakara, des Sophi-El und des Angelic Light. Es ist eine Erweiterung und energetische Steigerung für jeden Reiki-Kanal und somit interessant für all diejenigen, die sich wirklich für Reiki begeistern und noch mehr in das Reich der Lichtarbeit und der Arbeit am menschlichen Energiefeld einsteigen wollen. Es geht bis hin zur hohen Schule des Geistigen Heilens.

Die Seichem-Seminare und -Einweihungen sind offen für alle, die bereits in den jeweiligen Reiki-Grad eingeweiht wurden. Der Lehrstoff baut also auf dem Lehrstoff des traditionellen westlichen Reiki auf und setzt diesen voraus. Die vier Energien des Seichem sind eine Erweiterung und Ergänzung, die sich sehr gut anhand der vier Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft erklären lassen:

- **Reiki** als Element Erde bildet die Grundlage für die Manifestation im Physischen, im Körper. Diese Energie ist vielen schon bekannt.
- Das Element Feuer im Seichem, **Sakara**, hat die Fähigkeit, Blockaden sehr schnell zu lösen, ja sie in sehr effektiver Weise aufzubrennen. Die Geschwindigkeit des Arbeitens in der Aura wird wesentlich erhöht.
- Das Element Wasser des Seichem, **Sophi-El** heißt diese Energie. Sie wirkt im emotionalen Bereich lösend und bringt die unbewußten und teilweise verdrängten Gefühle an die Oberfläche. Auch die Fähigkeit zu intuitiver Erkenntnis des Seichem-Kanals wird gefördert. Je besser der Kanal sich einfühlen kann, um so besser kann er gezielt arbeiten.
- Das vierte Element, die Luft, **Angelic Light**, verstärkt die Macht des gesprochenen Wortes und wirkt außerdem wie ein Magnet, der viele Engel und geistige Helfer bei der Lichtarbeit hinzuzieht, falls diese benötigt werden. Die Verbindung zu den „unsichtbaren“ geistigen Helfern wird klarer und bewußt.

Eine Seichem-Einweihung beinhaltet also immer eine Einweihung in diese vier Energien: Reiki, Sakara, Sophi-El und Angelic Light. Wie auch bei den Reiki-Einweihungen üblich wird Seichem in drei Stufen, in drei Graden vermittelt. Jede höhere Einweihung verstärkt die Fähigkeiten des Kanals.

Im Seichem-1-Seminar lehre ich diverse Techniken der aktiven Energiearbeit im menschlichen Energiefeld, und sehr wirksame Handpositionen, die gezielt Punkte auf den Meridianen aktivieren, z.B. für das Nervensystem, Herz und Kreislauf, für die Lymphe, die Knochen, die Drüsen, Nieren etc.. Besonders hervorzuheben wären hier noch das "Klären im Mentalen" und das "Lösen von Emotionen". Bringt die Gruppe mehr Zeit mit und ist sie bereit, sich auf die aktuellen persönlichen Prozesse einzulassen, so kann dies ein sehr intensives und langes Seminar bis spät in die Nacht werden. Die Ganzkörperbehandlung, wie sie im Reiki-1-Seminar gelehrt wird, erfährt hiermit eine große Bereicherung und Steigerung in ihrer Effektivität.

Im Seichem-2-Seminar werden zusätzliche 10 Symbole und ein tieferes Verständnis der Anwendung von Symbolen gelehrt, die Kenntnis der Symbole des Reiki-2-Seminars und deren Anwendungstechniken sind hierzu Voraussetzung. Des weiteren gibt es ein Ritual zum Lösen aus unerwünschten Bindungen, das sich als durchaus hilfreich erwiesen hat, um vergangene Bindungen, die nicht mehr hilfreich sind, jedoch auf der energetischen Ebene nach wie vor wirken und ggf. blockieren, aufzulösen. Dies geschieht mit Hilfe des Erzengels Michael, der Engel des Violetten Feuers und des Aufgestiegenen Meisters Saint Germaine.

Im Seichem-3-Seminar findet die Meister-Einweihung statt, auch die Ausbildung zum lehrenden Seichem-Meister ist möglich. Im praktischen Teil geht es dann um die hohe Schule Geistigen Heilens, um die psychoenergetische Chirurgie (engl.: psychic surgery). Weitere Symbole kommen hinzu, die ausschließlich dem Seichem-Meister zur Verfügung stehen zur gezielten Arbeit mit Sakara und Sophi-El.

Eine Einweihung in Seichem ist weitaus machtvoller und intensiver als in Reiki und hilft somit, die Fähigkeiten des heilenden Kanals zu erweitern, zu verstärken und auch die eigene psychische und spirituelle Entwicklung segensreich zu fördern. Die Techniken gehen weit über das hinaus, was in westlichen Reiki-Seminaren gelehrt wird. Die Seichem-Seminare Grad 1, 2 & 3 bauen auf dem jeweiligen Reiki-Grad auf.

Noch ein Wort am Rande: ich habe die Ausbildung zum Seichem-Meister 1995 in Den Haag bei K. Milner gemacht, bei ihr ist dies mit dem Tera Mai™ -Trademark verbunden, das ich persönlich nicht unterstützen mag. Ihre Quelle ist japanischen Ursprungs, mehr hat sie leider nicht darüber verraten.

So nenne ich selbst meine Seminare lediglich Seichem, ohne das Trademark. Nicht zu verwechseln ist dies mit Sekhem, Seikim, Sekhim und SKHM, die alle auf Patrick Ziegler und seine Vollmondnacht in der Großen Pyramide in Ägypten zurückgehen. Leider ist die Schreibweise "Seichem", die bis 2002 nur für die hier vorgestellte Form/Energie benutzt wurde, nun auch irrtümlicherweise auf deutschen Webseiten für das Sekhim nach P. Ziegler aufgetaucht, was möglicherweise zu Verwechslungen führt. Deswegen weise ich hier darauf hin.

CAHOKIA: aufbauend auf Seichem ist eine weitere Einweihung möglich, die Einweihung in Cahokia in 7 aufeinander aufbauenden Graden. Näheres auf Anfrage.

# "Mr. Lichtsegen" - zur Person

## Der Reiki- und Seichem-Meister Einar Stier

Einige Male wurde ich gebeten, doch etwas über mich selbst, über die Person, die hinter diesen Seiten steht, auf der Lichtsegen-Homepage zu erzählen. Und so will ich mich bemühen, ein paar Dinge über mich und meinen Weg zu schreiben:

Jahrgang 1960, männlichen Geschlechts, geboren im Zeichen des Steinbocks, mit dem Saturn als Herrscher über den AC Zwilling, über den MC, die Sonne und fast alle anderen Planeten. Also eher der Typ, der hinter der Aufgabe zurücksteht, sich seiner Arbeit widmet und lieber etwas im Hintergrund bleibt. Ernsthaft und zuverlässig, aber manchmal auch zu wenig spielerisch im Umgang mit dem Leben.

Die Jugend war geprägt von der 68er Zeit, nebenher auch mit 18 Jahren das Abi gemacht (THG Göttingen, meine Schulklasse), am liebsten aber 8 Stunden am Tag Gitarre gespielt. Danach ging's immer wieder auf längere Reisen nach Indien, Nepal, Bali, Thailand und Burma. In den Pyrenäen war ich einige Male als Gastbesucher in der Szene, die einen Weg zurück in die Natur und raus aus der sogenannten westlichen Zivilisation suchte.

Doch ich ging wieder zurück nach Göttingen, in die Stadt, in der ich geboren war, auch weil es hier am einfachsten war, wieder Geld zu verdienen, u.a. als Stagehand bei Rock-Konzerten wie Nina Hagen und Udo Lindenberg, oder als Reprograph im Grafischen Atelier mit recht interessanten Aufträgen, z.B. dem Schallplatten-Cover von Embryo's erster Indienreise, dem Wegbereiter der Ethnomusik.

Nach dem alten KDV-Verfahren, den Dienst an der Waffe zu verweigern, war ich in 3 Instanzen nicht anerkannt worden, man bescheinigte mir hochrichterlich, ich sei nur ein fauler Drückeberger. Erst als ich dann nach der Einberufung 21 Tage im Bunker bei der Bundeswehr eingesperrt hatte, und 12 Monate Zivil-Gefängnis riskierte, glaubte man mir, daß meine Entscheidung, den Dienst an der Waffe zu verweigern, nicht nur reine Bequemlichkeit war, sondern eine Gewissensentscheidung, und ließ mich dann doch Zivildienst machen.

Naja, so viel zum äußeren Leben.... Viel spannender war die Beschäftigung mit der Esoterik und der Spiritualität: u.a. 2 Jahre Bioenergetik, biodynamische Massage, Astrologie, Traumdeutung, I Ging, Tai Chi, Soufi-Camp am Mont Blanc mit Pir Vilayat Inayat Khan und auch die erste Zufluchtnahme bei der Drukpa-Kagyü-Linie des Tibetischen Buddhismus.

Nach sieben Jahren des Umher-Reisens war ich dessen müde geworden, ließ ich mich wieder nieder und entschied, mir eine sinnvolle eigene Existenz in Deutschland aufzubauen. Weniger wichtig war, was ich tat, sondern wie ich es tat, es sollte nicht nur eine entfremdete Form des Geldverdienens sein, sondern ein Tun vom Herzen.

Inspirierte hat mich dann auch die Bewegung des European Rainbow Gatherings, der Regenbogen-Krieger, ein unkommerzielles Treffen in der Natur weit ab der Zivilisation mit visionären Initiatoren (die Idee war auf dem Woodstock-Festival entstanden), die von einem Leben in liebevoller Gemeinschaft, ohne Zwang, ohne Hierarchie, in "Love & Peace" überzeugt waren. Es war in den ersten Jahren geradezu magisch, wie diese Kraft der Gemeinschaft alle Probleme lösen und ein wunderschönes Camp aus dem Nichts heraus entstehen lassen konnte. 10 Jahre lang war ich jeden Sommer mit dabei, hier habe ich Reiki das allererste Mal erleben dürfen, und in späteren Jahren im Medizin-Tipi sehr viel Erfahrung mit den heilenden Händen sammeln können.

1988 trat die heilige Inderin Mutter Meera in mein Leben, fast jedes Wochenende waren wir in den Anfangsjahren bei ihr. Mutter Meera war 10 Jahre lang prägend für mich, auch wenn ich das Gefühl nicht loswerde, ein recht unbelehrbarer Schüler gewesen zu sein. Seit ein paar Jahren ist nun der Tibetische Buddhismus wieder in den Vordergrund gerückt und ich war öfters bei Veranstaltungen mit S.H. Dalai Lama, bei der Avalokiteshvara-, Aksobhya-, Padmasambhava- und Kalachakra-Einweihung, um nur einige zu nennen. Gewiß kann man sagen, daß die intensive jahrzehntelange Auseinandersetzung mit den Werken Sri Aurobindos und mit der buddhistischen Lehre mein Bewußtsein beeinflusst haben.

## Mein Reiki-Weg



Ulla Oberkersch, Schülerin von Phyllis Lei Furumoto und Mitglied der Reiki Alliance, war es, die mich 1987 in den ersten und den zweiten Reiki-Grad einweihte. Das Jahr darauf Vorbereitung auf den Reiki-Meister mit Michael Hartley und Paul Mitchell. Ich war der einzige in dieser Gruppe, der sein Wirken als Reiki-Lehrer nicht mit 10.000\$ Schulden beginnen wollte, auch hatte ich Ulla zwar gerne die hohen Summen für Reiki 1+2 bezahlt, doch diese von meinen Schülern verlangen zu müssen - nein, das stimmte nicht für mich. Reiki wollte ich nur vom Herzen und nicht mit dem Hintergedanken an hohe Schulden lehren können.

Und so blieb ich 7 Jahre lang beim 2. Reiki-Grad, behandelte mich selbst und viele, viele andere täglich. Immer wieder kamen Leute auf mich zu und wollten, daß ich den Reiki-Meister machte, um sie einzuweihen. Ende August 1994 (Saturn-Neptun-Jupiter-Konstellation) war es dann so

weit: ich fuhr 1800km weit bis nach Newcastle in Nord-England, wo Gordon Bell das erste Seminar für Freie Reiki-Meister in Europa mit William Lee Rand organisiert hatte. Ausbildung im Tibetan Reiki wie auch im traditionellen Reiki nach Frau Takata (nur der Preis war ein anderer, diesmal mußte ich keine 10.000\$ bezahlen).

Und nur 1 Woche später schon gab ich mein erstes Reiki-Seminar in einer Kirche in London, von einer englischen Heilerin organisiert. In Deutschland lief es auch gleich gut an, ich entschied mich für ein Preisniveau, das für jeden erschwinglich ist, und dabei ist es bis zum heutigen Tage geblieben.

Ein Jahr später 1995 begann ich die Ausbildung im Tera Mai™ Reiki bei Kathleen Milner und erlernte auch das Tera Mai™ Seichem, Cartouche und AmaDeus Healing bei ihr. Im Austausch mit einem dänischen Schüler in Kopenhagen lernte ich das Karuna Reiki™ nach William Rand, und auch die Höheren Meistergrade empfing ich aus der Linie nach Petter + Falk. Bei der Recherche nach meiner Linie lernte ich W. Keil kennen und - als ob wir nur zu diesem Zwecke zusammengeführt worden waren - die Grade 7+8 "Dai Ji Yu" und "Dai Hey Wa" entstanden.

Die Bedingungen des Trademarks (du darfst nur diese Form und kein anderes lehren) stimmten nicht für mich, und so nenne ich meine Seminare Reiki-Seminare und nicht mehr. Als Freier Unabhängiger Reiki-Meister fühle ich mich am wohlsten und bin aus diesem Grunde bislang keiner Organisation beigetreten, die einzige, mit der ich sympathisiere, wäre der BFR.

Meine Reiki-Seminare gründen sich also auf einer ganzen Reihe von Reiki-Ausbildungen. Manche Kollegen lehrten ihren SchülerInnen erst einmal das traditionell-westliche Takata-Reiki, darauf aufbauend das Tibetan Reiki und als eine weitere Steigerung sowohl technisch wie energetisch - also in der Fähigkeit der Hände, zu heilen - dann erst das Tera Mai oder Karuna Reiki. Darin sah ich keinen Sinn, und so faßte ich all diese Ausbildungen zusammen und lehre dies in meinen Seminaren zum 1., 2. und 3. bzw. Meister-Grad.

Nur die Seichem-Seminare sind von der Einweihung her zu machtvoll, als daß ich sie ohne vorhergehenden Lichtkörperprozeß weitergeben könnte, so bauen die 3 Grade des Seichem auf dem jeweiligen Reiki-Grad auf, und zwar energetisch wie auch vom Lehrstoff her.

Seit dem Jahr 1999 kamen Neuigkeiten aus Japan, die ursprüngliche Praxis der Usui Reiki Ryoho und der Usui Teate wurden bekannt, seither bemühe ich mich, all das zu erlernen, was A. Petter, Hiroshi Doi und Chris Marsh darüber in Japan in Erfahrung gebracht haben und lehren. Da dies eine sehr disziplinierte und meditative Reiki-Praxis ist, mit der Erleuchtung als Zielsetzung, lehre ich all dies in einem separaten URR- & Usui Teate-Seminar, während meine Standard-Reiki-Seminare eher weiterhin im westlichen Stil sind, denn ihre Form entspricht mehr dem Bedürfnis der meisten Menschen, die bei uns im Westen Reiki lernen und praktizieren wollen.

Ich hoffe, in Zukunft die ursprüngliche Form der Usui Teate nach Suzuki-san und des Usui-Do nach Mariko-Obaasan noch intensiver lernen zu können und vielleicht auch mal eine Reise nach Japan machen zu können. Wir lernen nie aus, jeden Tag kommt etwas hinzu....

Seit dem Jahr 2000 ist die Arbeit mit Reiki und den anderen Heilweisen so umfangreich geworden, daß ich sie fulltime im deutschsprachigen Raum ausübe und mich sehr darum bemühe, Qualität bieten zu können, mit ausführlichen Seminarunterlagen und weiterer Betreuung nach dem Seminar, sofern der Schüler dies wünscht.



Mindestens einmal pro Halbjahr finden alle Lichtsegen-Seminare im schönen Rodetal in der Nähe von Göttingen auf dem Lande statt, seit der Wende liegt dies genau in der Mitte von Deutschland.

Mehr oder weniger regelmäßig finden Lichtsegen-Seminare in Wien, derzeit auch in Nürnberg, manchmal auch an anderen Orten statt.



Mit meinem „Schlaf-Mobil“ bin ich bis zum Sommer 2007 gerne überall hin gekommen, wohin auch immer man mich einlädt, eine entsprechend große Teilnehmerzahl vorausgesetzt.

Leider wurde der ehemalige Krankenwagen zu teuer und so habe ich mich nach vielen Jahren schweren Herzens von diesem "Kultauto" getrennt und fahre seither einen kleineren Wagen. Gerne werde ich auch weiterhin Einladungen folgen und an weiteren Orten in Deutschland und ganz Europa Lichtsegen-Seminare geben. Allerdings muß die Anzahl der Teilnehmer bzw. der Seminare groß genug sein, um auch die Fahrtkosten und Übernachtungen mit zu tragen.

Alternativ ist es möglich, neben den regelmäßigen Wochenend-Seminaren auch kurzfristig Einzelseminare bei Göttingen zu buchen. Ich würde mich freuen, dich/Sie zu einem Seminar oder auch zu einer Einzelsitzung im Rodetal begrüßen zu dürfen

**Mögen alle Wesen glücklich sein, Euer Einar Stier**

