

Scanned by Jingshen

REIKI – Neue Dokumente und Informationen

Reiki hat sich zu einer weltweit bekannten und hochgeschätzten spirituellen Heilmethode entwickelt — untrennbar verbunden mit seinem Begründer Mikao Usui. Überlieferung und Mythos vermischen sich in seiner Lebensgeschichte - und viele Fragen dazu sind bislang offen geblieben. Nun ist der in Japan lebende Reiki-Meister Frank Arjava Petter auf Dokumente gestoßen, die Dr. Usuis Originalwortlaut wiedergeben.

Fragen, auf die Usui geantwortet hat, geben Aufschluß über seine ganz persönliche Sicht der Lehre. Materialien, die Studiengrundlage für seine Schüler waren, ergänzen das Ganze. Auch ein Stammbaum der Reiki-Nachfolger ist zu finden. Darüber hinaus gibt Frank A. Petter in mehreren Essays Themen und Ansichten eines freien Reiki-Meisters wieder.

Frank Arjava Petter

Reiki

Das Erbe des Dr. Usui

Wiederentdeckte Dokumente zu den Ursprüngen und Entwicklungen des Reiki-Systems sowie neue Aspekte der Reiki-Energie



WINDPFERD

1. Auflage 1998

2. © 1998 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kühn Grafik, Digitales Design, Zürich, unter Verwendung eines Fotos von Tsutomu Oishi Lektorat: Uwe Hiltmann, Niedernhausen/Ts. Grafiken: Uwe Hiltmann, Niedernhausen/Ts. Foto im Innenteil: Tsutomu Oishi, S. 26

Layout/Satz: panta rhei! - MediaService, Uwe Hiltmann, Niedernhausen/Ts.

Herstellung: Schneelöwe, Aitrang

ISBN 3-89285-281-6

Printed in Germany

| | |
|---|----|
| 1. Kapitel..... | 6 |
| Reiki Ryoho Hikkei..... | 6 |
| (Das Reiki-Ryoho-Handbuch) | 6 |
| Warum ich diese Methode (Reiki) öffentlich lehre; Erklärung des Begründers Usui Mikao..... | 6 |
| Fragen und Antworten..... | 6 |
| Die Gedichte..... | 10 |
| Kapitel 2..... | 15 |
| Reiki-Geschichte | 15 |
| Der Reiki Stammbaum | 15 |
| Dr. Usui..... | 15 |
| Die Fünf Reiki-Prinzipien..... | 16 |
| Die numerologische Charakteranalyse von Dr. Usui | 18 |
| Der erste Lebenshöhepunkt..... | 19 |
| Der zweite Lebenshöhepunkt..... | 19 |
| Der dritte Lebenshöhepunkt..... | 20 |
| Der vierte Lebenshöhepunkt | 20 |
| Die Reife (9)..... | 21 |
| Der Lebensausdruck (11/2)..... | 21 |
| Die Sehnsucht der Seele (31/4) | 21 |
| Die Persönlichkeit (7)..... | 21 |
| Das Horoskop von Mikao Usui..... | 22 |
| Die traditionellen Reiki-Grade | 23 |
| Authentisch oder nicht-authentisch | 24 |
| Kapitel 3..... | 27 |
| Der Mentalkörper | 27 |
| Mit anderen teilen..... | 27 |
| Angst..... | 28 |
| Macht, Geld und Reiki..... | 29 |
| „Fußangeln“ des Reiki..... | 32 |
| Leiden | 33 |
| Seinen Gefühlen Ausdruck geben | 34 |
| Das Innere Kind..... | 35 |
| Kapitel 4..... | 36 |
| Frei-Sein..... | 36 |
| Konditionierung..... | 36 |
| Die Kraft der Gedanken..... | 38 |
| Spirituelle Wachsamkeit | 39 |
| Reiki..... | 41 |
| Mantren und Gebete | 41 |
| Wachsamkeitsübungen | 41 |
| Hypnose und Autosuggestion | 42 |
| Meditation | 42 |
| Vergänglichkeit | 43 |
| Kapitel 5..... | 44 |
| Das Erleben..... | 44 |
| Experimente mit Reiki..... | 44 |
| Reiki und andere Lebewesen | 45 |
| Zeit zum Erleben | 46 |
| Energie | 47 |
| Erdung..... | 48 |

| | |
|---|----|
| Erdung mit Reiki | 48 |
| Sich mit der Erde verwurzeln..... | 48 |
| Bäume | 49 |
| Autogenes Training | 49 |
| Sich gut fühlen | 49 |
| Kapitel 6..... | 50 |
| Körper und Seele | 50 |
| Gesundheit und Krankheit | 50 |
| Aktiviere die Heilkraft deines Körpers..... | 54 |
| Entspannung..... | 55 |
| Hypnose | 55 |
| Visualisierung | 55 |
| Reiki..... | 56 |
| Körperarbeit | 56 |
| Kapitel 7..... | 56 |
| Meine persönlichen Erfahrungen | 56 |
| Mein Weg mit Reiki | 56 |
| Der erste Schritt..... | 58 |
| Tonglen für andere (Menschen) | 60 |
| Der zweite Schritt..... | 61 |
| Der dritte Schritt..... | 66 |
| Der vierte Schritt | 67 |
| Der fünfte Schritt..... | 67 |
| Der sechste Schritt..... | 69 |
| Der siebte Schritt..... | 71 |
| Übungen..... | 72 |
| Übung 1..... | 72 |
| Übung 2..... | 72 |
| Übung 3..... | 73 |
| Übung 4..... | 73 |
| Übung 5..... | 73 |
| Energieübungen..... | 73 |
| Übung 6..... | 74 |
| Übung 7..... | 74 |
| Übung 8..... | 74 |
| Übung 9..... | 74 |
| Nachwort..... | 75 |
| Über den Autor..... | 76 |

Ich möchte Euch allen, die ihr eure Erfahrungen, Kritik und Anregungen mit mir geteilt habt und mir mit euren guten Wünschen und eurer Energie beigestanden habt, von ganzem Herzen danken.

Ein besonderes Dankeschön an meine Frau Chetna, für ihre Liebe und ihren unermüdlichen Beistand, wenn mein Japanisch einmal mehr nicht für die Recherchen ausreichte, an Shizuko Akimoto, die mir all die vielen verwirrenden Fragen, die an mir nagten, beantwortete; an T. Oishi für seine liebe Hilfe und Großzügigkeit, sein Wissen und seine Energie mit uns zu teilen; an F. Ogawa für die vielen neuen Informationen über Dr. Usui; an Walter Lübeck für seine guten Ratschläge; an Uwe Hiltmann, der mein rostiges Deutsch wieder auf Vordermann brachte; an Prem Mangla für die Erstellung der numerologischen Analyse; an Ginny Bydder für das Horoskop; an das Windpferd-Team für seine großartige Hilfe beim Ausfeilen des

Manuskriptes, das zu diesem Buch führte; an Osho für die geistige Anleitung, die meine Verwirrung in ein wunderbares Abenteuer verwandelte. Außerdem an alle meine Reiki-Lehrer und Freunde, die mich einweiheten: Lino Alelyunas, Ginny Bydder, Agehanand Popad, William Rand, Engelbert Maugg und Walter Lübeck. Außerdem an meine Eltern, die mich seit Jahr und Tag auf allen Ebenen der Suche nach mir selbst unterstützten, und letztendlich an die Existenz, die mir in großzügiger Weise immer und immer wieder die Möglichkeit gibt, dem Licht entgegen zu wachsen.

Ich schließe mich auf den folgenden Seiten dem Freund eines Reiki-Freundes an, der sagte: „Ich sage ‚Du‘ zum lieben Gott, wie kann ich dann ‚Sie‘ zu dir sagen?“

Das in diesem Buch vorliegende Gedankengut sehe ich keineswegs als „mein eigenes“ an, es ist sowohl aus endlosen Gesprächen mit meiner Frau und vielen anderen Reiki-Lehrern als auch den Weisheiten vieler spiritueller Lehrer entstanden. Es ist unmöglich, an dieser Stelle allen persönlich zu danken, bitte nehmt es mir nicht übel.

Viele Schriftsteller, Künstler und Musiker teilen dieselbe Anschauung, wenn es um ihre Kunst geht: sie fühlen sich wie ein hohles Bambusrohr, auf dem der Wind sein Lied spielt. Auch mir geht es genauso. Euch allen, liebe Leser, herzlichen Dank für das Zuhören!

Seit Jahren frage ich mich immer wieder, weshalb Reiki auf der ganzen Welt so gut ankommt. Ob in Europa, Nord- und Südamerika, oder auch in Australien und Asien, die Reiki-Welle nimmt immer mehr an Größe und Intensität zu.

Es gibt so viele effektive Therapieformen, doch Reiki scheint einen besonderen Anreiz auszuüben. Was es auch sein mag, Reiki ist eine Methode zur Selbstfindung, ein Weg zum Licht, zu Gott oder zu sich selbst, und das ist wohl das Attraktivste am Reiki-Weg. Reiki erfüllt die Sehnsucht nach einer undogmatischen Methode, sich weiterzuentwickeln, die zugleich mit der eigenen Lebensphilosophie oder Religion vereinbar ist.

Reiki bedarf keines Hintergrundwissens über Philosophie, Religion, Medizin oder dergleichen und kann von jedem Menschen, praktisch jeden Alters, genutzt werden.

Kleinen Kindern würde ich persönlich nicht mehr als den ersten Reiki-Grad empfehlen, da das „Geheimhalten“ der Symbole für ein Kind wahrscheinlich in Streß ausarten würde und das „verraten“ in Schuldgefühlen. Außerdem ist es meiner Erfahrung nach wichtig, daß eine Person Reiki für sich selbst erlernen will. Der Wunsch der Eltern sollte nicht für das Kind ausschlaggebend sein. Ich würde genausowenig ein Kind dazu zwingen, in die Kirche oder den Tempel zu gehen.

Das schöne an Reiki ist, daß man nicht von einem Therapeuten abhängig ist und sich selbst behandeln kann. Da die Energie durch uns wie durch ein Bambusrohr fließt, läßt man sich keine negativ Energie auf. Man wird weder müde noch krank, nachdem man jemanden behandelt hat. Eine Reiki-Einweihung öffnet nicht den Energiekanal eines Lebewesens, sondern reinigt und verstärkt lediglich den von Natur aus vorhandenen Kanal. Reiki arbeitet auf so sanfte Weise, daß es nahezu immer gut verträglich ist.

Mit Reiki zu arbeiten, ist in jedem Fall ein interessantes Abenteuer. Die Arbeit an uns selbst sowie auch an anderen macht Spaß und bringt ständig neue ungeahnte Einsichten. Mit dem Körper eines anderen arbeiten zu dürfen, ist eine große Ehre: wir dürfen so die uns allen innewohnende Göttlichkeit erfahren. Gerade heute, wo wir uns verstärkt bewußt und liebevoll unserem Körper zuwenden, erwartet uns so manche Überraschung.

Das für mich Wunderbarste an Reiki ist seine Vielschichtigkeit. Reiki ist für mich nicht

mit „Heilen“ oder Heilkunst auf körperlicher und psychologischer Ebene identisch. Es wirkt nicht nur auf den physischen Körper, sondern über ihn auf den emotionalen und mentalen Bereich und weit darüber hinaus. Die Heilung ist nur ein kleiner, wenn auch wichtiger Aspekt der Reiki-Arbeit im Wechselspiel von Heilung und Krankheit. Besonders mit Hilfe des zweiten Grades lernt man, Energien auf vielen Ebenen zu dirigieren.

Heilen, Energiearbeit, Bodywork, Therapie und so weiter sind nur Attribute, in die wir Reiki einkleiden, damit es leichter nachvollziehbar und für den Verstand erfaßbar gemacht wird.

Ein Künstler wird lernen, Energie effektiver in Kunst zu verwandeln, ein Geschäftsmann macht aus Reiki Geld und ein Koch kreiert energetisch aufgeladene Gerichte. Ein Lebenskünstler macht aus Reiki Lebensfreude!

Meinem Empfinden nach ist der Reiki-Weg ein Weg des Menschwerdens. Wir kommen zwar schon als Menschen zur Erde, aber dieses Menschsein ist nur das Potential, nach dessen Verwirklichung wir in diesem Leben streben dürfen.

Mittels der Reiki-Kraft haben wir die Möglichkeit, Himmel und Erde zu vereinen. Der Baum des Lebens schickt seine Wurzeln tief in die Erde. Ohne die Erde, die Energie der Entwicklung, gäbe es keine Evolution für uns Menschen. Reiki ist unsere energetische Wurzel hier auf Erden, und je tiefer wir in der Erde verwurzelt sind, desto höher können wir unsere Krone in den Himmel aufsteigen lassen.

Die theoretischen Wurzeln des Reiki liegen in einer bunten Mischung aus Mikkyo-Buddhismus, chinesischem Qigong und japanischem Shintoismus.

Aber ich möchte die Einleitung zu diesem Buch gerne dem Gründer der Usui-Reiki-Ryoho, Mikao Usui selbst überlassen. Im Juli 1997 fanden wir nach jahrelangem Suchen endlich ein Manuskript mit dem Titel „Reiki Ryoho Hikkei“, das von Usui-Sensei (Lehrer, Meister), wie er von seinen Schülern genannt wird, persönlich vor etwa fünfundsiebzig Jahren geschrieben wurde. Dieses Handbuch wurde damals seinen Schülern ausgehändigt.

Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich erwähnen, daß es sich hierbei nicht um gechanneltes Material handelt.

Im Laufe dieses Buches nenne ich Usui-Sensei Dr. Usui, obwohl er kein Arzt im heutigen Sinne des Wortes war. Meiner Meinung nach war er allerdings ein Arzt, wie es keinen besseren geben kann: er opferte sich mit aller Kraft der Aufgabe, seine Mitmenschen auf allen Ebenen, also physisch, mentalemotional und seelisch zu heilen. Seinen japanischen Titel als Anrede zu benutzen, kommt mir außerhalb Japans unpassend vor.

Das Reiki-Ryoho-Handbuch besteht aus drei Teilen: Der erste Teil ist eine Erklärung an die Öffentlichkeit, die hier als Einleitung dienen soll. Der zweite Teil besteht aus Fragen und Antworten und ist im zweiten Kapitel wiedergegeben. Der dritte Teil besteht aus spirituellen japanischen Gedichten, Waka genannt, und einige ausgewählte Gedichte findest du im dritten Kapitel.

Die Übersetzung dieser Schrift aus dem Japanischen besorgten meine Schwiegereltern, Kaneo und Masano Kobayashi sowie meine Frau Chetna und ich. Meine Anmerkungen sind in Klammern gesetzt.

Ich kann es nicht glauben, daß wir die ersten Westler sein sollten, denen dieses Manuskript in die Hände gelegt wurde. Aber wie dem auch sei, bin ich sehr froh, daß es uns endlich gelungen ist, etwas Schriftliches aus Dr. Usuis Hand zu finden, denn die derzeitige Entwicklung verlangt danach. In einer Zeit, in der die weltweite Schützung (Inanspruchnahme) des „Marken“-Namens „Reiki“ von und für eine bestimmte Gruppe angestrebt wird, möchte ich dich, lieber Leser, mit dieser Einleitung zum Nachdenken anregen. Denn wie Dr. Usui in der Einleitung selbst sagt,

kann und wird Reiki nie einer Person oder einer Organisation gehören, es ist das spirituelle Erbe der gesamten Menschheit. Aber lassen wir Dr. Usui persönlich sprechen ...

1. Kapitel

Reiki Ryoho Hikkei

(Das Reiki-Ryoho-Handbuch)

Warum ich diese Methode (Reiki) öffentlich lehre; Erklärung des Begründers Usui Mikao

Von alters her geschieht es oft, daß jemand der ein originales, geheimes Gesetz gefunden hat, es entweder für sich selbst behält oder es nur mit seinen Machfahren teilt.

Dieses Geheimnis wird dann als Lebenssicherheit für seine Machfahren genutzt. (Mit Machfahren sind hier nicht nur die eigene Familie, sondern auch die eigenen Schüler gemeint. Das Wort Lebenssicherheit ist im Sinne der Sicherung der eigenen finanziellen Zukunft gedacht.) Das Geheimnis wird nicht an Außenstehende weitergegeben. Dies aber ist eine altmodische Gewohnheit aus dem letzten Jahrhundert (und ist somit hinfällig).

In Zeiten wie diesen basiert das Glück der Menschheit auf deren Zusammenarbeit und dem Wunsch nach gesellschaftlichem Fortschritt.

Deshalb werde ich es niemals irgend jemandem erlauben, es (Reiki) für sich persönlich zu besitzen!

Unsere Reiki Ryoho ist etwas absolut Originales und nicht mit irgendeinem anderen (spirituellen) Weg der Welt zu vergleichen.

Deshalb möchte ich diese Methode für die Öffentlichkeit (frei) verfügbar dem Wohl der Menschheit dargeben. Ein jeder hat das Potential, vom Göttlichen beschenkt zu werden, was in dem Einswerden von Körper und Seele resultiert. Große Menschenmengen werden so (mit Reiki) den Segen des Göttlichen erfahren.

Zuallererst ist unsere Reiki Ryoho eine originale Therapie, die auf der spirituellen Kraft des Universums aufgebaut ist.

Durch sie wird das menschliche Wesen zuerst gesund gemacht, dann werden Geistesfrieden und Lebensfreude gesteigert.

Heutzutage brauchen wir Verbesserungen und Umstrukturierungen in unserem Leben, damit wir unsere Mitmenschen von Krankheit sowie intellektuellen und emotionalen Leiden erlösen können.

Dies ist der Grund dafür, das ich es wage, diese Methode in der Öffentlichkeit frei zu unterrichten.

Fragen und Antworten

Die nun folgenden Fragen über Reiki werden hier von Dr. Usui selbst beantwortet. Das genaue Datum und der Name des Interviewers sind nicht erwähnt. Aufgrund der Zeitangabe im Text (siehe Seite 16) wissen wir, daß es zwischen 1922 und Dr. Usuis Tod im März 1926 gewesen sein muß. Da der Originaltext etwa 75 Jahre alt und in altjapanisch verfasst ist, haben wir einige kleine Änderungen vornehmen müssen, damit der Text besser verständlich wird. Meine Anmerkungen sind in Klammern gesetzt. Die Übersetzung ins Deutsche besorgten Chetna und ich.

Frage: Was ist die Usui Reiki Ryoho?

Antwort: Mit Dankbarkeit erhielten und leben wir die vom Meiji-Kaiser vorgeschriebenen Prinzipien (die Reiki-Prinzipien, siehe Kapitel 2). um auf den richtigen (spirituellen) Pfad der Menschheit zu gelangen, müssen wir nach diesen Prinzipien leben. Das heißt, wir müssen mit Übung unseren Geist* und Körper zu verbessern lernen. Dafür heilen wir zuerst den Geist. Danach machen wir den Körper gesund. Wenn sich unser Geist auf dem gesunden Wege der Ehrlichkeit und Ernsthaftigkeit.

* Hier wird das japanische Wort kokoro benutzt, das in vielen Übersetzungen aus dem Japanischen oft fälschlicherweise mit „Herz“ übersetzt wird. Das ist jedoch nur die halbe Wahrheit. In westlichen Kulturen teilen wir den menschlichen Geist in zwei Teile, Herz und Kopf, Emotionen und Gedanken. Der Japaner macht diesen Unterschied nicht und betrachtet Herz und Kopf als eine ineinander verschmolzene Einheit. Diese Einheit wird mit kokoro bezeichnet. Ich wünschte, meine Emotionen und Gedanken wären immer integriert und einig! Diese ganz andere Art, die Welt und sich selbst zu erfahren, hat sehr weitreichende Folgen: fragt man zum Beispiel einen Japaner, was er denkt oder was er fühlt, bekommt man oft keine klare Antwort, weil die Grenzen zwischen Gefühlen und Gedanken nicht klar definiert sind. Ich komme auf das Thema der kulturellen Unterschiede im Kapitel „Authentisch oder nicht authentisch“ noch zurück.

befindet, wird der Körper ganz von alleine gesund. So werden Geist und Körper eins, und man lebt sein Leben in Frieden und Freude zuende. Man heilt sich selbst und die Krankheiten anderer, intensiviert und verstärkt das eigene Lebensglück wie auch das anderer. Das ist das Ziel der Usui Reiki Ryoho.

Frage: Ist Usui Reiki Ryoho dasselbe wie Hypnotherapie, Kial Jutsu („Ki“ oder Lebensenergie im Hara konzentrieren und einen Schrei ausstoßen) oder Shinko Ryoho (religiöse Therapie) und so weiter? Ist es eine ähnliche Therapieform unter einer anderen Bezeichnung?

Antwort: Nein, nein. Es ist den oben genannten Therapieformen nicht ähnlich.

Am Ende vieler Jahre harten Trainings fand ich ein spirituelles Geheimnis:

Dies (Reiki) ist eine Methode, Körper und Geist* zu befreien!

Frage: Ist es (Reiki) dann eine Shinrei Ryoho (eine psychische, spirituelle Heilmethode)?

Antwort: Richtig, man könnte es als Shinrei Ryoho bezeichnen. Es wäre allerdings auch möglich, es als körperliche Therapie zu bezeichnen, da Energie und Licht von allen Körperteilen des Behandelnden ausstrahlen.

Hauptsächlich strahlen Energie und Licht von den Augen, dem Mund und den Händen des Behandelnden aus. Deshalb heftet der Behandler seinen Blick entweder für zwei oder drei Minuten auf den erkrankten Körperteil, pustet ihn an oder massiert ihn sacht.

Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schwellungen des Brustkorbes, Nervenschmerzen, Prellungen, Schnittwunden, Verbrennungen und so weiter heilen so einfach ab.

Chronische Krankheiten kann man allerdings nicht so einfach behandeln. Tatsächlich zeigt aber schon eine einzelne Behandlung einer chronischen Krankheit eine (positive) Wirkung.

Ich frage mich selbst, wie sich dieses Phänomen im Sinn der ärztlichen Wissenschaft erklären läßt. Nun, die Wirklich-

* Im japanischen Text wird hier der Begriff Rei wie in Reiki benutzt.

keit ist immer eindrucksvoller, als eine Fiktion jemals sein kann. Wenn sie die Resultate (die eine Reiki-Behandlung bringt) sähen, müßten sie mir zustimmen. Selbst jemand, der es nicht für wahr haben wollte, kann die Realität (die Resultate, die Wahrheit) nicht von der Hand weisen.

Frage: Ist es notwendig, an die Usui Reiki Ryoho zu glauben, damit die Heilung eintreten kann?

Antwort: Mein, da sie (Usui Reiki Ryoho) sich von anderen psychischen Heilmethoden, Psychotherapie und Hypnotherapie unterscheidet.

Einverständnis und Glauben sind nicht notwendig, da es (Reiki) nicht mit Suggestionen arbeitet. Es macht keinen unterschied, ob man antagonistisch und misstrauisch ist oder sich wehrt, daran zu glauben. Es funktioniert zum Beispiel genauso gut mit Kleinkindern oder Menschen, die schwer krank und ohne Bewußtsein sind.

Vielleicht bringt von zehn Personen eine zu der ersten Behandlung schon Vertrauen (in das Gelingen bezüglich der Heilung) mit. Die meisten Menschen fühlen schon nach ihrer ersten Behandlung den (positiven) Effekt und das Vertrauen wächst (von allein) in ihnen.

Frage: Welche Krankheiten lassen sich mit Hilfe der Usui Reiki Ryoho heilen?

Antwort: Jegliche Krankheiten, ob psychologisch oder physisch bedingt, können mit der Usui Reiki Ryoho geheilt werden.

Frage: Heilt die Usui Reiki Ryoho nur Krankheiten? Antwort: Nein, sie heilt nicht nur Krankheiten des physischen Körpers. Es können auch schlechte Gewohnheiten und psychologische Krankheiten wie Verzweiflung, Schwäche (im Sinne von Charakterschwäche), Feigheit, Entscheidungsschwäche und Nervosität geheilt werden.

Damit (mit Reiki-Energie) wird der Geist (Kokoro) Gott oder Buddha ähnlich und es wird zum Lebensziel, seinen Mitmenschen helfen zu wollen. So (durch die Buddha-Ähnlichkeit) macht man sich selbst und andere glücklich.

Frage: Wodurch heilt die Usui Reiki Ryoho?

Antwort: Ich bin von niemandem in diesem Universum in diese Methode eingeweiht worden. Auch habe ich keinerlei Anstrengungen gemacht, um übernormale Heilkräfte (Siddhis) zu erlangen. Während ich fastete, berührte ich eine starke Energie, und auf mysteriöse Weise wurde ich inspiriert (erhielt ich die Reiki-Kraft). Wie durch Zufall wurde mir klar, daß mir die spirituelle Kunst des Heilens zugefallen war. Obwohl ich der Begründer dieser Methode bin, fällt es mir schwer, all dies genauer zu erklären. Ärzte und Gelehrte forschen (auf diesem Gebiet) leidenschaftlich, aber es ist (bisher) schwierig, zu einem Schluß zu kommen, der auf der medizinischen Wissenschaft basiert. Es wird eine Zeit kommen, zu der es (Reiki) sich mit der Wissenschaft trifft.

Frage: Benutzt die Usui Reiki Ryoho Medikamente? Und gibt es irgendwelche Nebenwirkungen?

Antwort: Sie gebraucht weder Medikamente noch Instrumente. Sie benutzt nur das Anschauen, Pusten (Blasen), Streicheln, (leichtes) Klopfen und Berühren (der erkrankten Körperstellen). Das ist es, was die Krankheiten heilt.

Frage: Braucht man medizinisches Wissen, um die Usui Reiki Ryoho benutzen zu können?

Antwort: unsere Ryoho (Heilmethode) ist eine spirituelle Methode, die über die medizinische Wissenschaft hinausgeht. Sie baut daher nicht darauf auf.

Sie werden, wenn sie den kranken Körperteil entweder anschauen, anpusten, berühren oder streicheln, das gewünschte Ziel erreichen. Zum Beispiel berühren sie den Kopf, wenn sie das Gehirn behandeln wollen, den Bauch, um den Bauch zu behandeln und die Augen für die Augen. Sie nehmen weder bittere Medizin noch benutzen sie heiße Moxibustion* und werden in kurzer Zeit wieder gesund werden. Deshalb ist diese Reiho (spirituelle Methode) unsere originale Kreation.

* Die Moxibustion, eine Heilkunst, die in Tibet, China und Japan angewendet wird, bedient sich einer ähnlichen Philosophie und Technik wie die Akku-punktur. Hier werden allerdings keine feinen Nadeln in den Körper

gesteckt, sondern man verbrennt (in Japan) eine winzige Menge Mogusa (Moxa-Kraut, eine Art Wermut) auf bestimmten Meridianen und Akupunktur-Punkten in bestimmter Reihenfolge und Häufigkeit.

Frage: Wie sehen renommierte Ärzte sie (die Usui Reiki Ryoho)? Antwort: Die studierten Autoritäten auf diesem Gebiet scheinen (mit ihrem Urteil über die Usui Reiki Ryoho) sehr fair zu sein. (Dieser Tage) stehen bekannte europäische Ärzte dem (sturen) Verschreiben von Medikamenten sehr kritisch gegenüber. Nebenbei bemerkt, sagte Dr. Sen Nagai von der Medizinischen Teikoku Universität: „Wir Ärzte wissen, wie man Krankheiten diagnostiziert, sie empirisch festhält und versteht, aber wir wissen nicht, wie man sie behandelt.“

(Ein anderer Arzt) Dr. Kondo sagt: „Es ist eine große Einbildung zu sagen, daß die Medizin große Fortschritte gemacht habe, denn die moderne Medizin vernachlässigt das geistliche Gleichgewicht (des Patienten). Das ist ihr größter Nachteil.“ Doktor Sakae Hara sagte: „Es ist eine Zumutung, einen Menschen, der spirituelle Weisheit besitzt, wie ein Tier zu behandeln. Ich glaube, daß in Zukunft mit einer großen Revolution auf dem Gebiet der Therapie zu rechnen ist.“

Dr. Rokuro Kuga sagte: „Es ist eine Tatsache, daß Nicht-Ärzte (Therapeuten) eine Reihe von Therapien wie Psychotherapie mit großen Erfolgen durchführen, die selbst von der medizinischen Fakultät nicht verbucht werden können, weil diese Therapien den Charakter, das persönliche Krankheitsbild des Patienten und viele verschiedene (Heil-)Methoden in ihre Behandlung mit einschließen.“

Wenn sie (als Arzt der medizinischen Fakultät nicht angeschlossene) Therapeuten und Psychotherapeuten blindlings ablehnen und versuchen würden, sie an ihrer Arbeit zu hindern, wäre das sehr engstirnig.“

Tatsächlich verstehen Ärzte und Apotheker dies oft und kommen, um (von mir, von uns in Reiki) eingeweiht zu werden.

Frage: Was denkt die Regierung über sie (die Usui Reiki Ryoho)?

Antwort: Am sechsten Februar des elften Jahres der Taisho-Periode (1922) stellte der Repräsentant Teiji Matsushita vor der Versammlung des Parlamentes zur Haushaltsplanung folgende Frage: „Was ist der Standpunkt der Regierung zu Therapeuten, die dieser Tage ohne (ärztliche) Lizenz mit Psychotherapie und spiritueller Therapie (wie die der Usui Reiki Ryoho) praktizieren?“

Herr ūshio vom Regierungs-Komitee antwortete folgendes: „Hypnotherapie und ähnliche (Therapieformen) wurden vor mehr als zehn Jahren als böse Therapieformen verurteilt, aber heutzutage sind sie besser erforscht, und außerdem werden sie effektiv in der Psychiatrie eingesetzt. Es ist schwer, alles was mit dem Menschen zu tun hat, mit Medikamenten lösen zu wollen. Ärzte folgen bestimmten Wegen, die auf medizinischen Grundsätzen basieren, um Krankheiten zu heilen. Das Berühren und die Benutzung von Elektro-Therapie in der Krankheitsbekämpfung sind kein Bestandteil der Heilmethoden der medizinischen Fakultät.“

Deshalb unterliegt die Usui Reiki Ryoho weder den der medizinische Fakultät betreffenden Gesetzmäßigkeiten noch denen von Akkupunktur und Moxibustion.

Frage: In dieser Art der Therapie kommen die spirituellen Heilfähigkeiten sicherlich nur den von Geburt an spirituell entwickelten Menschen zu. Ich glaube nicht, daß jedermann das lernen¹ kann, oder meinen Sie doch? Antwort: Nein, nein*.

Alle Wesen, denen Leben eingehaucht ist, haben die spiritu4 eile Fähigkeit zu heilen als Gescherik (von der Existenz, vor* ' Gott) mitgegeben bekommen. Gleichsam Pflanzen, Tiere, Fi-< sehe und Insekten.

Aber menschliche Wesen, die den Gipfelpunkt der Schöpfung darstellen, haben die größte Kraft. Die Usui Reiki Ryoho erschien in der Welt, um diese (den Menschen auf ihrem Weg mitgegebene Kraft) nutzbar zu machen.

Frage: Kann jedermann in die Usui Reiki Ryoho eingeweiht werden?

Antwort: Natürlich. Männer und Frauen, alt und jung, Ärzte und ungebildete Menschen, die nach moralischen Grundsätzen leben, können mit Sicherheit lernen, sich selbst sowie auch andere in kurzer Zeit zu heilen. Bis zum heutigen Tage habe ich eintausend und einige hundert Menschen eingeweiht, und

* Im Japanischen antwortet man auf eine Frage, die man bejahen will, manchmal mit „nein“. Es handelt sich hierbei um eine linguistische Feinheit dieser Sprache.

nicht mal bei einer einzigen Person blieb das gewünschte Resultat aus. Jedermann, selbst jemand, der nur Shoden (den ersten Grad) gelernt hat, hat offensichtlich die Fähigkeit erhalten, Krankheiten zu heilen. Wenn man so darüber nachdenkt, ist doch es eigenartig, daß man in so kurzer Zeit erlernen kann Krankheiten zu heilen obwohl es für den Menschen das Schwierigste (auf der Welt) ist. Selbst ich finde das erstaunlich. Das ist das Charakteristische an unserer spirituellen Heilmethode, daß man etwas so Schweres auf so einfache Weise erlernen kann.

Frage: Mit ihr (der Usui Reiki Ryoho) kann man andere Personen heilen, aber wie ist das mit sich selbst? Kann man seine eigenen Krankheiten auch heilen?

Antwort: Wenn man seine eigenen Krankheiten nicht heilen kann, wie soll man dann andere heilen können?

Frage: Was tut man, um (den zweiten Grad) Okudenzu erlernen? Antwort: Okuden besteht aus mehreren (Heil-)Methoden: Hat-suleiho, (leichtes) Klopfen, streicheln, mit den Händen drücken, Fernheilung, das Gewohnheiten-Heilen (Mental-Heilung) und so weiter. Zuerst erlernen sie Shoden, und wenn sie (mir, dem Lehrer) gute Resultate bringen, sich gut benehmen, ehrlich und moralisch und (von Reiki) begeistert sind, werden sie (von mir, von uns in Okuden) eingeweiht.

Frage: Gibt es in der Reiki Ryoho noch mehr (zu erlernen) als Okuden?

Antwort: Es gibt (dann noch) Shinpiden (den höchsten Grad).
(Hier endet das Interview.)

Die Gedichte

Das Handbuch der Usui Reiki Ryoho umfaßt 125 Gedichte in der japanischen Waka-Form. Der Waka ist ein etwas längeres Gedicht, als der im Westen bekanntere Haiku, der immer aus 5 Silben in der ersten, 7 Silben in der zweiten und 5 Silben in der dritten Zeile bestehen muß. Der Waka besteht aus 5-7-5-7-7 Silben. Beide haben oft spirituelle Themen und sind mit Hilfe von bestimmten Worten (siehe Gedicht 2) zu verfassen.

Man kann sich fragen, was diese Gedichte mit Reiki zu tun haben, aber da Dr. Usui sie seinen Schülern gab, möchte ich sie Euch auch nicht vorenthalten. Diese Gedichte wurden vom Meiji-Kaiser verfasst, der damit seinem Volk Anweisungen für ein menschenwürdiges Dasein in seinem Sinne mit auf den Weg geben wollte. Meine Frau Chetna und ihre Eltern suchten davon die ersten 14 Gedichte aus, um uns einen guten Überblick über das vorhandene Material zu geben. Da der eigentliche Stil im Deutschen nicht wiedergegeben werden kann, habe ich wieder die transkribierte Fassung beigefügt. Außerdem möchte ich mit dieser Maßnahme eventuellen Zweifeln an der Authentizität dieses Textes von vornherein aus dem Weg gehen. Das Japanische ist dem Deutschen phonetisch fast identisch (nur die Konsonanten werden wie im Englischen ausgesprochen), wird also genauso gelesen, wie es im Deutschen geschrieben wird.

Jeder Waka ist mit einer Nummer und einem Titel im Sinne eines Themenkreises versehen. Die Übersetzung aus dem Altjapanisch besorgten Kaneo und Masano Kobayashi, die Übersetzung ins Englische und Deutsche wurde von Chetna und mir

gemacht. Da ich selbst ein begeisterter Dichter bin, habe Ich, wenn es mir richtig erschien, die Übersetzungen der fünf Zeilen verschoben, um den Text klarer zu gestalten. Die japanische Grammatik ist mit der der indo-europäischen Sprachen überhaupt nicht vergleichbar. Texte wie der folgende können sicherlich unterschiedlich interpretiert, verstanden und übersetzt werden. Da ich mich als Dichter immer herrlich über die Bedeutungen amüsiere, die Kritiker in meine Gedichte hereinlesen, habe ich hier keine Kommentare dazugefügt. Die Bedeutung eines Gedichtes ist für jeden von uns eine andere und sollte auch aus diesem Sinne von jedem persönlich erfahren werden.

1 Tsuki

Akinoyono
 Tsuki wa mukashi ni
 Kawaranedo
 Yo ni naki hito no
 Ooku narinuru

1 Der Mond

Wandlung vollzieht sich
 Weil so viele Menschen
 Von dieser Welt gegangen sind
 Aber der Mond in einer
 Herbstnacht
 Bleibt immer derselbe

2 Ten

Asamidori
 Sumiwataritaru
 Oozola no
 Hiroki onoga
 Kokoro tomogana

2 Der Himmel

Hellgrün* und wolkenlos
 Der große Himmel
 Auch ich
 Hätte gerne
 Einen solchen Geist (Kokoro)

3 Worini furete

Atsushitomo
 Iware zari keru
 Nie kaeru
 Mizuta ni tateru
 Shizu wo omoeba

3 Generell

Wenn ich
 An die leidenden Bauern
 In den Reisfeldern denke
 Kann ich nicht sagen
 Daß es heiß ist
 Auch wenn dem so ist

4 Ochiba Kaze

Amatatabi
 Shigurete someshi
 Momijiba wo
 Tada hitokaze no
 Chirashi kerukana

**4 Der Wind der fallenden
Blätter**

So viel Regen ist notwendig
 Um die Ahornblätter
 Perfekt zu färben
 Aber ein einziger Windstoß
 Bläst sie hinweg

* Das Wort hellgrün wird in Gedichten immer in Verbindung mit dem Himmel benutzt. Es gibt im Japanischen eine andere Auffassung von den Farben „grün“ und „blau“. Das Ampelsignal, das wir „grün“ nennen, wird in Japan als „blau“ bezeichnet. Die Farbe ist allerdings dieselbe!

5 Wori ni furete
Amadari ni
Kubomeri ishi wo
Mitemo shire
Kalaki waza tote
Omoi suterameya

6 Wori ni furete
Ten wo urami
Hito wo togamuru
Koto mo araji
Waga ayamachi wo
Omoi kaeseba

7 Wori ni Furete
Ayamatamu
Koto mo koso are
Yononaka wa
Amani ni mono wo
Omai sugusaba.

8 Tomo
Ayamachi wo
Isame kawashite
Shitashimu ga
Makoto no tomo no
Kokoro naruramu

**9 Gan jyo matsu/iwawo no
ue no matsu**
Arashi fuku
Yo nimo ugokuna
Hitto gokoro
Iwawo ni nezasu
Matsu no gotoku-ni

5 Generell
Verstehe (das Leben)
Indem du einen Stein betrachtest
Welcher vom Regen ausgehöhlt
(wurde).
Halte nicht an der Illusion
Der Unveränderlichkeit fest

6 Generell
Es ist nicht nötig
Dem Himmel etwas zu verübeln
Oder andere (für unser Leiden)
verantwortlich zu machen
Wenn ich auf meine eigenen
Fehler schaue

7 Generell
Es gibt
So viele Schuld in der Welt
Kümmere dich nicht
So sehr darum

8 Freundschaft
Befreundet sein
Sich gegenseitige Fehler
Aufzulegen zu können
Ist das wahre Heiligtum (Kokoro)
Der Freundschaft

9 Eine Kiefer auf einem Fels
Stürmische Welt
Menschenverstand (kokoro)
Bleibe so still
Wie eine im Felsen
Verwurzelte Kiefer

10 Nami

*Aruruka to
Mireba nagiyuku
Unabara no
Nami koso hito no
Yo ni nitarikere*

11 Wori no furete

*le tomite
Akanu kotonaki
Minari tomo
Hito no tsutome ni
Okotaru na yume*

12 Kyodai

*le no kaze
Fukisohamu yo mo
Miyuru kana
Tsuranaru eda no
Shigeru ai tsutsu*

13 Kokoro

*Ikanaramu
Koto aru toki mo
Utsusemi no
Hito no kokoro yo
Yutaka naranamu*

14 Kusuri

*Iku kusuri
Motomemu yori mo
Tsune ni mi no
Yashinai kusa wo
Tsumeyo tozo omou*

10 Die Welle

*Einen Moment ist es stürmisch
Im Nächsten still
Die Welle im Ozean
Ist tatsächlich
Dem menschlichen Dasein gleich*

11 Generell

*Von zuhause aus
Wohlhabend
Und ohne persönliche
Schwierigkeiten
Vergißt man leicht
Seine menschlichen Pflichten*

12 Geschwister

*Manchmal
Rüttelt der Wind das Haus
Aber Schwierigkeiten werden
überwunden
Wenn die Äste (Geschwister) des
Baumes (Familie)
Harmonisch wachsen*

13 Der Geist (kokoro)

*Was auch immer
Geschehen mag
Ich wünsche
Daß der Geist (auf allen Ebenen)
Grenzenlos (frei) bleibt*

14 Medizin

*Anstatt viel Medizin
Zu kaufen
Pflege lieber beständig
Deinen (eigenen) Körper*

Kapitel 2

Reiki-Geschichte

Der Reiki Stammbaum

Mikao Usui
Mr. Ushida
Mr. Taketomi
Mr. Watanabe
Mr. Wanami
Ms. Kojama
Mr. Kondo

Lehrer der Usui Reiki Ryoho Gakkai, die eigene Schüler hatten: Herr Imaizumi, Herr und Frau Isoda, Herr Shiki, Herr Ka-neko, Frau Morisako, Herr Chujiro Hayashi*, Herr K. Ogawa", Herr Tsuboi.

Weitere Lehrer waren bzw. sind: Herr Eguchi, Herr Hanai, Herr Harada, Herr Haraguchi, Herr Hida, Herr Ichinose, Herr Ichirai-zaki, Herr Isobe, Herr Jo, Herr Kobayashi, Herr Kosone, Herr Matsuo, Frau Nagano, Frau Nagamine, Frau Nakagawa, Herr Nomura, Herr F. Ogawa, Herr Onizuka, Herr Senju, Herr Takayama, Frau Tamura, Frau (Jchida, Herr Usui, Herr Yoshizaki.

Auf der vorhergehenden Seite sieht man in der Grafik den Stammbaum der Usui Reiki Ryoho Gakkai mit den offiziellen Nachfolgern von Mikao Usui, die den Vorsitz der Usui Reiki Ryoho innehatten. Der siebte Präsident, also der rechtmäßige Nachfolger von Mikao Usui, Herr Kondo, ist seit Anfang 1998 im Amt.

Dr. Usui

Für viele von uns ist die Person des Dr. Usui noch immer ein in mystischen Nebel gehülltes Fabelwesen. Er war aber in erster Linie ein Mensch wie du und ich! Leider wissen wir noch immer sehr wenig über sein Leben.

Wir wissen, daß er am 15. August 1865 in der japanischen Provinz Gifu geboren wurde, mit Sadako Suzuki verheiratet war und zwei Kinder hatte. Am 9. März 1926 starb er in Fukuyama an den Folgen eines Gehirnschlages. Wann genau Dr. Usui begann, Reiki zu unterrichten, ist noch unklar. Wir vermuten, daß es um 1920, also relativ kurz vor seinem Tod, gewesen sein muß. 1921 eröffnete er eine Reiki-Praxis in Harajuku, Tokio, in der Nähe des wunderschönen Meiji Jingu (Meiji-Schrein). Sein Ruhm fegte wie ein Wirbelwind durchs Land, und 1925

* Von Herrn Hayashi geht nicht nur die ganze westliche Reiki- Linie ab, sondern auch die australische Linie, Enersense genannt. Diese Linie entwickelte sich über Hayashi - Takeuchi - Takamori - Premaratna. Ein weiterer Schüler von Herrn Hayashi war ein Herr Tatsumi.

** Von Herrn K. Ogawa lernten unser Kontakt in Shizuoka, Herr F. Ogawa und Herr T. Oishi.

zog er nach Nakano, in der Nähe von Tokio, in ein größeres Haus um.

Auf dem Usui Gedenkstein auf dem Saihoji-Friedhof in To-kyo steht geschrieben, daß sein Sohn das Familiengeschäft übernahm. Hierbei drehte es sich allerdings nicht um Reiki. Was für ein Geschäft er betrieb, haben wir noch nicht herausfinden können, aber unsere Recherchen gehen immer weiter. Ich habe das Gefühl, daß es an der Zeit ist, daß sich das Geheimnis um Dr. Usui etwas lüftet. Aus allen Ecken der Reiki-Welt kommen mehr und mehr Informationen ans Licht, und das letzte Wort ist mit Sicherheit noch lange nicht gesprochen.

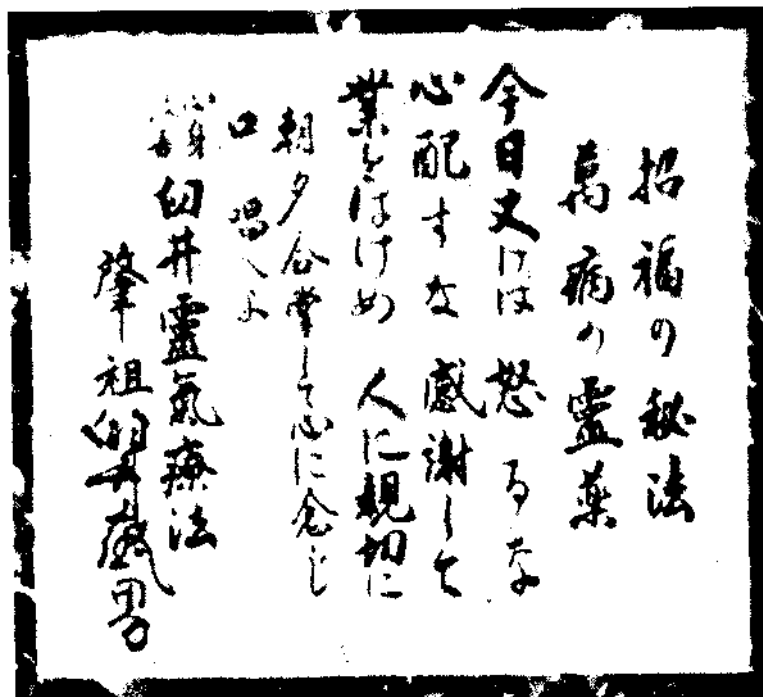
Vieles, was wir über Dr. Usui gehört haben, stellte sich in der Zwischenzeit hier vor

Ort als falsch oder unvollständig heraus. Dr. Usui war z. B. weder Christ noch lehrte er an der Doshisha-universität in Kyoto. Auch als Student war er dort nicht gemeldet. An der Universität von Chicago wußte man ebensowenig von ihm.

Die Fehlinformationen kamen nicht nur aus dem Ausland. Auch mir wurde „aus zuverlässiger Quelle“ versichert, daß Dr. Usuis Vorname Mikaomi und nicht Mikao ausgesprochen würde. Theoretisch ist das auch möglich, denn die chinesischen Kanji lassen oft mehrere Aussprachen zu. Aber in diesem Fall erwies es sich als falsch.

Der Leiter der Shizuoka-Zweigstelle der von Dr. Usui gegründeten Organisation, Fumio Ogawa, dem wir alle für seine Informationen über Dr. Usui zu tiefstem Dank verpflichtet sind, erzählt auch von einem Lebensabschnitt Dr. Usuis der uns bisher verborgen war. Er sagt, daß Mikao Usui eine Zeitlang Privatsekretär des Politikers Shimpei Goto war, der Bahn-, Post-, Innen- und Außenminister gewesen war. Im Jahre Taisho 9 (1920) wurde Herr Goto Bürgermeister von Tokio. Wir können also davon ausgehen daß Dr. Usui gute Beziehungen zu vielen einflußreichen Politikern besaß und so vielleicht auch die Reisen ins Ausland, die er angeblich laut der Inschrift auf seinem Grabstein begangen hat, zu erklären sind. Was allerdings seine genauen Aufgaben im Dienste des Herrn Goto waren, ist uns bisher noch unklar.

Die Fünf Reiki-Prinzipien



Ich möchte an dieser Stelle noch einmal auf die Fünf Reiki-Prinzipien zurückkommen, die oben - in Dr. Usuis Handschrift geschrieben - abgebildet sind. Weil ich oft danach gefragt werde, möchte ich sie hier auf transkribiertem, also für uns lesbarem japanisch und in deutscher Sprache wiedergeben. Meine Anmerkungen sind in Klammern gesetzt.

Shoufuku no hihoo

Die geheime Methode, das Glück einzuladen

Manbyo no ley-yaku

Die wunderbare Medizin für alle Krankheiten (des Körpers und der Seele)

Kyo dake wa
1 Okoru-na

Nur heute
1 Sei nicht ärgerlich

2 Shimpai suna
3 Kansha shite
4 Goo hage me
5 Hito ni shinsetsu ni

Asa yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo.

Shin shin kaizen, Usui Reiki*
Ryoho

Chosso **Usui Mikao

2 Sorge dich nicht
3 Sei dankbar
4 Arbeite hart (an Dir)
5 Sei nett zu Deinen
Mitmenschen

Morgens und abends sitze in der Gassho-Haltung*** und wiederhole diese Worte laut und in deinem Herzen (Für die) Verbesserung von Körper und Seele, Usui Reiki Ryoho

Der Begründer Mikao Usui

* Das japanische Wort Reiki kann mehrere Bedeutungen haben. Es besteht aus zwei Kanji: Rei und Ki. Rei kann entweder Geist, Seele oder Gespenst bedeuten. Ki kann Energie, Atmosphäre, Geist, Herz, Seele, Gefühl oder Laune bedeuten. Das Wort Ryoho heißt entweder Methode, Behandlung oder System im Sinne von Heilsystem.

** Der Familienname wird in Japan normalerweise an erster Stelle genannt. *** Die japanische Gassho-Haltung ist folgendermaßen zu verstehen: Sitze am besten auf dem Boden entweder im Schneidersitz oder auf deinen nicht gekreuzten Beinen. Nun falte deine Hände vor deinem Herzchakra. Man kann natürlich auch auf einem Stuhl sitzen oder stehen. Das wichtigste hier ist wie immer die geistige Haltung.

Wie wir schon vorher von Usui-Sensei gehört haben, folgt ein gesunder Körper einem gesunden Geist. Ein Grund, warum er wahrscheinlich die fünf Lebensregeln des Meiji-Kaisers übernahm, ist meiner Meinung nach, daß er den Mitgliedern seiner Organisation einen festen ethischen Untergrund mit auf den Weg geben wollte. Ich schätze daß uns Reiki aus diesem Grund erhalten geblieben ist und nicht, wie viele andere Heilmethoden, von ihrem Begründer mit ins Grab genommen wurde. Kontrollieren wollte er seine Schüler mit den Reiki-Prinzipien sicherlich nicht. Eine neue Religion wollte er meines Erachtens auch nicht gründen. Die japanischen Kaiser wurden traditionell als Shinto-Gottheiten angesehen. Der Meiji-Kaiser zum Beispiel soll tatsächlich ein klarer Hellseher und wunderbarer Heiler gewesen sein. Der englische Missionar Dr. John Bachelor, der jahrelang auf Hokkaido (wo meine Frau und ich wohnen) mit den Ainu* arbeitete, soll, als er eine Medaille vom Kaiser überreicht bekam, automatisch eine Rei Ju (Einweihung) bekommen haben.

Nach dieser Einweihung begann er spontan, Ainu und andere Hilfesuchende zu heilen, ohne jemals ein formelles Training erhalten zu haben.

Wie mit einem Mantra oder einem Reiki-Symbol des Zweiten Grades wird der Geist mit den Reiki-Prinzipien auf eine bestimmte, meditative Grundhaltung gelenkt, die den Boden für Heilung und Gesundheit auf ätherischer Ebene bereiten soll. Wenn der meditative Stein dann erst einmal rollt, kann von hier aus weitergearbeitet werden. Zuerst geht der Weg immer ins spirituelle Herz, das wie eine Schaltstation zu verstehen ist. Die roheren Energien aus den unteren Chakren werden hier auf eine höhere Frequenz gestimmt. Es ist in jeder Lebenssituation hilfreich, sich von seinem Herzen leiten zu lassen. Im Herzen, als spirituellem Zentrum des Menschen, ist kein Platz für Dualität, es gibt keine Macht- und Geldkämpfe, keinen Haß, keine Gier und keine sonstigen ego-zentrierten Schwierigkeiten. Wann auch immer eine Frage über einen zu begehenden

*Die Ainu sind die Ureinwohner der japanischen Inselkette; ein Volksstamm, über deren Ursprung man so gut wie nichts weiß. Ihre Kultur ist der der amerikanischen Ureinwohner sehr ähnlich. Sie leben nun hauptsächlich auf Hokkaido.

Lebensschritt auftaucht, kannst du dich mit dem Wiederholen der Reiki-Prinzipien in dein Herz versenken.

Falls du kein Freund von Prinzipien bist, verbinde dich mittels dem zweiten Reiki-Grad mit deinem Herzen, und stell dir vor, du würdest atmetest das Mentalheilungssymbol in dein Herz-Chakra hineinatmen. Dort wird dein Blut mit Liebe und Harmonie angereichert und versorgt damit deinen ganzen Körper. Nimm dir ein paar Minuten Zeit zu fühlen, wie Liebe und Harmonie dich nährend durchströmen.

Unser größtes Problem ist wohl die Vergeßlichkeit. Wenn wir uns in unserem Herzen befinden, ist es nicht möglich, unharmonische Gedanken zu haben und ändern Böses anzutun. Das eine schließt das andere aus, und mit der Fähigkeit, uns in unser Herz zu versetzen, wachsen wir über die Trägheit des menschlichen Automaten heraus. Wenn man sich bloß öfter daran erinnern würde!

Eine andere Möglichkeit, sich in sein Herz zu versetzen, ist, sich mit Dingen zu umgeben, die einen in das Herz befördern. Zu diesen Dingen können Bilder oder Fotos von Erleuchteten oder geliebten Menschen, Blumen, Pflanzen, Edelsteine, bestimmte Musik oder einfach der Einfluß der Natur zählen.

Die numerologische Charakteranalyse von Dr. Usui

Als ich vor kurzem von einem Reiki-Lehrer-Freund, Engelbert Maugg, nach der Bedeutung des Namens „Usui“ gefragt wurde, konnte ich ihm nur mit einer Albernheit antworten; Usui könnte nämlich „dünn“ bedeuten. Ich fragte also erst einmal Chetna nach der Bedeutung der chinesischen Schriftzeichen, Mikao und Usui. Eine der Schwierigkeiten des Japanischen besteht in der Tatsache, daß ein chinesisches Schriftzeichen (Kanji) viele ganz verschiedene Schreibweisen und Bedeutungen haben kann. Das heißt, daß die Aussprache und die Schreibweise mehrdeutig sein können. Worte setzen sich auch oft aus mehreren Schriftzeichen zusammen. So setzt sich Usui aus „usu“ und „i“ zusammen. Das „i“ in Usui könnte theoretisch entweder Verstand, Wollen, Bedeutung, Doktor, Medizin, Galle, Gallenblase, Magen, Majestät, Rang, Schilfrohr oder Brunnen heißen. In diesem Fall bedeutet das „i“ „Brunnen“. „Usu“ bedeutet Mörser, in diesem Fall ein hölzerner Mörser, der zur Herstellung von Reiskuchen (Mochi) benutzt wird.

Der Vorname „Mika“ ist mit dem Schriftzeichen „Käme“ identisch und bedeutet Vase oder Gefäß. Hierbei handelt es sich um ein keramisches Gefäß, in dem zu früherer Zeit Wasser aufbewahrt wurde. Das „o“ steht für „Mann“.

Also erkennen wir in seinem Vornamen einen Mann, in dem etwas lebenswichtiges, lebenserhaltendes - nämlich Wasser -aufbewahrt wird und in seinem Familiennamen die Integration von Wasser und Reis, Körper und Seele.

Durch das Analysieren seines Namens war ich mit einem Mal auf den Geschmack gekommen, und mir kam der Gedanke, eine liebe Freundin, Ma Prem Mangla, zu bitten, den Namen von Doktor Usui numerologisch gesehen zu durchleuchten.

Die Numerologie ist kurz gefaßt eine Methode, die zwei verschiedene Ursprünge und Systeme hat. Der eine liegt in der Kabbala, und diese Methode ist heutzutage nicht mehr sehr verbreitet. Der andere wird auf den griechischen Mathematiker und Urvater abendländischer Mystik, Pythagoras, zurückgeführt. In diesem System geht es im großen und ganzen darum, jedem Buchstaben des lateinischen Alphabets eine Nummer zuzuweisen, die eine bestimmte Bedeutung hat und eine bestimmte Energie in sich trägt. So ist das A mit der Nummer eins verbunden, das B mit der Nummer zwei und so weiter. Wenn man nun zum Beispiel die Zahlen aller Buchstaben eines Namens addiert, bekommt man eine Zahl, die auf den Lebensweg derjenigen Person

weist. Man unterscheidet auch zwischen Konsonanten und Vokalen, um verschiedene Informationen zu bekommen. Dieses System bietet einem erfahrenen Numerologen eine Landkarte des psychologischen, physischen und spirituellen Menschen, die unglaublich genau ist.

Nun zur Analyse

Der Geburtsname: Mikao Usui
Das Geburtsdatum: 15. August 1865
Der Todestag: 9. März 1926
Der Lebensweg: 25/7

Dr. Usuis hauptsächlicher Lernprozeß in diesem Leben, der Hauptgrund, warum er in diesen Körper geboren wurde, bestand darin, diejenige innere Weisheit und das innere Verständnis zu finden, die man nur erlangen kann, wenn man seinem eigenen Licht folgt und seiner eigenen Lebenserfahrung vertraut. Dieser Weg ist der Pfad der Weisheit, des Alleinseins, der Meditation. Es ist im Grunde genommen der Pfad des spirituell Suchenden, von jemandem, der offen dafür ist, vom Leben zu lernen, anstatt Wissen aus zweiter Hand anzuhäufen. Es ist die Art von Lernen, die versteht, daß Weisheit und wahres Wissen nur erfaßt werden können, wenn Körper, Geist und Herz sich in harmonischer Einheit befinden.

Sein spezieller Weg des Lernens führte über die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment (5) offen und aufnahmefähig zu sein (2). und tatsächlich kann Reiki ja auch als das angesehen werden: Verständnis und Weisheit, gekoppelt mit der Fähigkeit, in diesem Moment die vorhandene Energie zu channeln.

Die Zahl 7 hat die Eigenschaften des Esoterischen sowie die Tendenz zur Genauigkeit. Von dieser seiner Charakterseite mögen also die detaillierte Symbolik und die präzise Systematik, die Bestandteil des Reiki sind, herrühren. Hier spielt auch das Lehren des erfahrenen Wissens eine Rolle.

Es geht aber bei dieser Energie nicht um die Rolle des Lehrers an sich, sondern eher um die eines weitentwickelten Menschen, der in der Lage ist, sein persönliches Licht und Wissen an seine Mitmenschen weiterzugeben.

Der erste Lebenshöhepunkt

(Nummer 5 mit der Nummer 2 als Herausforderung):

Die ersten 29 Jahre seines Lebens verbrachte er in der Energie der Nummer 5, welche die Erforschung der Lebensenergie in ganz subtiler und sensitiver Weise beschreibt. Die Energie der Nummer 5 lehrt uns, wie man in der Gegenwart präsent wird und spontan reagiert, was nur möglich ist wenn man in jedem Moment mit der Energie des eigenen Körpers verbunden und vertraut ist. Die Nummer 2 als Herausforderung besagt, daß er ungewöhnlich empfänglich und sensitiv war. Das Resultat dieser Empfänglichkeit war, daß dieses Erforschen der Lebensenergie auf solch feiner Ebene hat stattfinden können, daß sie ihn der Präsenz des subtilen Energieflusses gegenüber öffnete. Dieses feine und delikate Erfahren der Lebenskraft oder Lebensenergie war daher die grundlegende Erfahrung seiner Jugendzeit. Es ist natürlich, daß er während dieser Zeit mit dem Konzept der ihn durchfließenden Lebensenergie bekannt wurde und sie mit der ihn umgebenden Energie verband.

Der zweite Lebenshöhepunkt

(Nummer 8 mit der Nummer 4 als Herausforderung):

In den neun Jahren von seinem dreißigsten bis achtunddrei-ßigsten Lebensjahr

lernte er, was es bedeutet, seine persönliche Kraft zu finden und zu leben. In diesem Zeitraum mußte er wahrscheinlich bestimmten Konfrontationen auf praktischer und weltlicher Ebene ins Auge sehen. Er wird sich der eigenen Lebensrichtung und Zielsetzungen bewußt geworden sein und auch der Möglichkeiten, dieselben in die Tat umzusetzen. Es ist wahrscheinlich, daß er schon jetzt begann, mit seinen Mitmenschen von einem Standpunkt der eigenen, inneren Kraft aus umzugehen und die ihm angeborene Schüchternheit und Verschwiegenheit zu überwinden. Um diese Stärke in sich zu finden, war er gezwungen, mehr und mehr in seinem physischen Körper zu leben, sich seiner inneren sowie der äußerlichen Realität bewußt zu sein. Er ist wahrscheinlich mehr und mehr aus starren geistlichen Konzepten herausgerissen worden, um mehr und mehr seinen eigenen Erfahrungen, seinem eigenen Gefühl zu folgen.

Dieses war für ihn eine Zeit, sich mit der Erde zu verwurzeln, zu lernen, sich auf sich selbst verlassen, sich in sich selbst und mit der Art, wie er die Realität erfährt sicher zu fühlen und die Kraft zu erleben, die das mit sich bringt.

Der dritte Lebenshöhepunkt

(die Nummer 4 mit der Nummer 2 als Herausforderung)

Die neun Jahre von 39 bis 47 waren eine Zeit der Reife und des Vertrauens in seine subtile, innere Realität. Die Energie der Nummer 4 half ihm auf ungezwungene Weise, in der natürlichen physischen Realität zu leben, und die Herausforderung der Nummer 2 half ihm dabei, daß sich dieses auf eine sich immer weiter steigende einfühlsame Art und Weise abspielte. Es wird in dieser Zeit gewesen sein, daß er mehr und mehr mit der tiefen inneren Sehnsucht (die Sehnsucht der Seele - Nummer 4), seine Lebensaufgabe und den Grund seines Daseins zu finden, in Kontakt kam. Es ist auch wahrscheinlich, daß sich während dieser Phase sein wahrhaftes Talent, nämlich die Fähigkeit, Lebensenergie zu channeln (Ausdruck Nummer 11/2) entwickelte und reifte. Die Sensitivität der Lebensenergie gegenüber war ihm von Kindheit an gegeben, aber die Fähigkeit, diese Energie bewußt durch den Körper fließen zu lassen und sie so zu übermitteln, war ein Prozeß der auf dem ständigen festen Vertrauen in sich selbst und die gemachten Erfahrungen basierte.

Der vierte Lebenshöhepunkt

(die Nummer 1 mit der Nummer 6 als Herausforderung)

Von seinem achtundvierzigsten Lebensjahr an, begann Dr. Usui verstärkt, seine eigene Individualität zu entwickeln. Er lebte hauptsächlich in seiner „Yang“-Energie. Nach dem Heranreifen und Festigen des Vertrauens in seine eigene Lebenserfahrung der vorhergehenden neun Jahre, war er nun bereit, seine Arbeit mit seinen Mitmenschen zu teilen, der Welt zu sagen, wer er ist und seine Reiki-Bewegung in Gang zu setzen.

Die Essenz der Energie der 1 ist das Selbstbewußtsein, das einem zu eigen wird, wenn man sich selbst gefunden hat und die sich daraus ergebenden Führungsqualitäten. Kombiniert mit der Nummer sieben seiner Persönlichkeit und seines Lebensweges wird er zu einem immer unabhängigeren Individuum geworden sein. Er mag sogar etwas exzentrisch gewesen sein.

Diese Energie hat auch mit Initiation zu tun. Es ist wohl kein Zufall, daß er nicht nur eine ganze Bewegung initiierte, sondern auch Individuen in seine persönliche Entdeckung, einweihte. Dies war ihm nur möglich, indem er die Energie der Nummer 6 (Herausforderung), die Energie des Herzens und die der Notwendigkeit, für seine Taten und seine innere Wahrheit die volle Verantwortung zu übernehmen, integrierte. Die Liebe zu seinen Mitmenschen und dem Leben an sich, muß eine ganz

ausgeprägte Eigenschaft seiner Individualität gewesen sein, bevor die Existenz es ihm erlaubte, seine eigenen Richtung zu finden.

Obwohl er anderen immer sehr offen und sensitiv gegenüberstand und möglicherweise in seiner Jugend in dieser Hinsicht überempfindlich gewesen war, war er in seinen späteren Jahren wahrscheinlich kompromißlos, wenn es um die Wahrheit seines Herzens ging. Wie aus dem in diesem Buch weiter vorne abgedruckten Handbuch hervorgeht, war er wohl sehr klar und präzise im Verständnis der Wahrheit seiner Arbeit und wird sie in diesem Sinne ausgeführt und auch weitergegeben haben.

Die Reife (9)

Die Nummer 9 (Reife) besagt, daß er von Ende dreißig an zunehmend an der körperlichen und seelischen Verfassung seiner Mitmenschen und dem Zustand der Welt interessiert war. Die 9 ist die Nummer des Mitgefühls, der Pflege und des Helfens auf großer Ebene. Nur zu heilen würde ihn nicht befriedigt haben: die Energie der 9 wird ihn angeregt haben, sein Wissen auf großer Ebene zu verbreiten, indem er es mit anderen teilte. Auch wird so sein natürliches Einfühlungsvermögen und die Sympathie zu anderen und deren Lebensweg gewachsen sein.

Der Lebensausdruck (11/2)

Seine Energie in bezug auf die Arbeit oder das Geschenk, das er der Welt geben durfte, war die Fähigkeit, höhere Energie zu channeln. Die Energie von 11/2 ist die Fähigkeit, wie ein hohles Bambusrohr zu sein und höhere Energie entweder auf energetische oder intuitive Weise durch den physischen Körper zu channeln. Jeder Mensch mit diesem Lebensausdruck (11/2) hat dieses Potential; ob es entwickelt wird oder nicht, kommt auf den Rest der Daten an. 11/2 ist eine sogenannte Meister-Nummer, eine hohe Entwicklungsstufe von Yin- oder weiblicher Energie. Dies bedeutet, so fest mit der Erde und dem Gefühl des eigenen Selbst (die doppelte I) verwurzelt zu sein, daß die Sensibilität und Empfindsamkeit der Energie 2 es ihm möglich machte, die höheren Dimensionen oder das Göttliche in vertikaler Richtung anzuzapfen, anstatt seine Energie horizontal in Richtung Mensch und Erde fließen zu lassen.

Von seinem achtundvierzigsten Lebensjahr an wird sich diese Fähigkeit immer und immer mehr ausgeprägt haben. Er war tatsächlich ein geborener Channeler, der mittels der Tiefe seiner Meditation und seiner Auffassungsgabe in der Lage war diese Erfahrungen in ein lehrbares System zu verwandeln.

Die Sehnsucht der Seele (31/4)

Die Sehnsucht seiner Seele beschreibt das tiefe Verlangen, das Wahre zu sehen, es zu erleben und mit dem Grad der Realität verbunden zu sein, der am einfachsten mit Hilfe der ihn umgebenden Religionen (Shintoismus und Buddhismus) zu verstehen ist. Diese Realität ist das hinter der Kompliziertheit des Verstandes Verborgene: Das einfache Da-Sein aller Dinge. Bis zu dem Punkt, an dem dieses einfache Da-Sein erfahren und erlebt ist, versucht der Mensch, seine Lebensaufgabe, seine Lebensarbeit zu finden. So wird auch Dr. Usui in seinen frühe[^]ren Jahren ernst nach seiner Lebensaufgabe, nach dem Sinn seines Lebens gesucht haben. Diese Suche wird während des dritten Lebenshöhepunktes (39-47) zu seinem Höhepunkt gekommen sein, zu der Zeit als er seine Arbeit entwickelte und etablierte.

Die Persönlichkeit (7)

Da die Nummer 7 die Nummer seines Lebenswegs sowie die Nummer seiner

Personalität ist, werden einige der Eigenschaften der 7 die Art, wie er im täglichen Leben mit seinen Mitmenschen umging, betont haben.

Möglicherweise war er anderen gegenüber eher reserviert. An gesellschaftlichen und oberflächlichen Beziehungen war er nicht interessiert.

Zwischenmenschliche Beziehungen waren für ihn nur von Bedeutung, wenn sie sich auf tiefer Ebene abspielten. In seiner Jugendzeit könnte er übersensibel oder schüchtern gewesen sein. Obwohl er mit Sicherheit anderen gegenüber liebenswürdig und einfühlsam war, war er, was sein Privatleben betraf, besonders in jungen Jahren eher zurückhaltend. Er stand von Natur aus seiner Umgebung aufgeschlossen gegenüber und war daran interessiert, wie und warum die Dinge so sind wie sie sind.

Das Horoskop von Mikao Usui

Nachdem ich die numerologische Analyse Dr. Usuis mit Begeisterung gelesen hatte, kam mir der Gedanke, eine andere Freundin, die neuseeländische Reiki-Lehrerin Ginny Bydder zu bitten, für uns alle ein Horoskop Dr. Usuis zu erstellen. Ich bin kein großer Fan von Horoskopen, die der Zukunft und der Vergangenheit zu viel Gewicht geben und uns hauptsächlich erzählen, wann wir heiraten, reich oder arm werden, sterben oder auf eine lange Reise gehen. Für mich ist die Zukunft relativ uninteressant und die Vergangenheit vorbei. Das einzige, was uns wirklich zur Verfügung steht, ist dieser Moment. Und im Erfassen dieser unserer momentanen Realität kann die Astrologie uns eine wundervolle Hilfe leisten.

Man kann mit ihrer Hilfe Fähigkeiten, Begabungen und Verhaltensraster oft sehr klar beleuchten und damit der betreffenden Person oder ihr Nahestehenden das Leben erleichtern.

Die Person des Mikao Usui ist vielen von uns noch ein großes Rätsel, und ich möchte versuchen, ihn uns allen mit Hilfe des folgenden Horoskops näher zubringen. Da wir leider immer noch nicht viel über sein Leben, seine Persönlichkeit und seinen Charakter wissen und die Menschen, die ihm nahe standen, schon verstorben sind, hoffe ich, daß wir auf diese Art und Weise zu etwas mehr Klarheit gelangen werden. - Ich habe das Horoskop verkürzt zusammengefaßt:

Mikao Usui war ein Mann, der von einem starken Wunsch getrieben war; er wollte der Menschheit behilflich sein. Er hatte eine klare Vision seiner Lebensziele und von dem Wandel, der sich in der Zukunft in der japanischen Gesellschaft vollziehen würde. Er könnte einflußreiche Freunde in der Politik gehabt haben, die ihm bei der positiven Beeinflussung der Gesellschaft hätten helfen können. Er hatte viele Interessen, besonders auf den Gebieten von Philosophie, Religion, spirituellem Wissen und Wachstum. Das Leben im öffentlichen Rampenlicht sowie das Entdecken neuer Wege waren ihm sehr wichtig. Er war ein unglaublich motivierter, warmherziger Mann, der es verstand, die ihn umgebenden Menschen, mit seinem Humor, seiner Weisheit und seinem Charisma in den Bann zu schlagen. Reisen und ausländische Kulturen interessierten ihn sehr. Er war entscheidungsfreudig, in fleißiger entscheidungsfreudig, ein fleißiger Arbeiter und im großen und ganzem von enormer Charakterstärke.

Das Kommunizieren mit anderen Menschen war eine seiner Spezialitäten, es fiel ihm leicht, mit anderen auf einen Nenner zu kommen - auch wenn es sich um größere Gruppen von Menschen drehte. Er arbeitete nicht gerne allein.

Er war herzlich und hatte einen sonnigen Charakter. Außerdem war er ein zuverlässiger Freund und ein warmer und herzlicher Berater. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, sowie das Gefühl, geliebt und akzeptiert zu sein, war ihm wichtig.

Die Beziehung zu seiner Familie kann zeitweilig zwieträftig gewesen sein. Sein Verstand war scharf und kritisch. Er neigte dazu, alles bis ins kleinste Detail zu planen und alle möglichen Aspekte einer Sache zu untersuchen. Er war ein freier Denker, der sich schnell seine eigene Meinung bildete. Außerdem war er ein charismatischer Redner. An oberflächlicher Unterhaltung war er nicht interessiert. Es war ihm eine Freude, seine eigene Kreativität zu leben und zu erleben. Loyalität und Vertrauen waren eine Notwendigkeit für ihn. Er hatte ein starkes Gerechtigkeitsgefühl. Er war von Natur aus kritisch, ohne dabei negativ zu sein, und hatte eine besondere Gabe, andere zu begeistern. Risiken einzugehen, war ihm nicht grundsätzlich unangenehm. Er hatte einen starken Freiheitsdrang und ließ sich von niemandem einengen. Es gab in ihm möglicherweise einen Konflikt zwischen Freiheit und Ausdehnung, aber einmal gemeistert, lebte er eine gesunde Mischung aus Enthusiasmus und Struktur. Auch hatte er die Neigung, sich selbst zu verausgaben und nach spirituellen Sternen zu greifen. Es ist möglich, daß er sich im Vergleich zu anderen für intellektuell inadäquat hielt. Persönlich war es ihm wichtig sich selbst Ausdruck zu geben, Spaß am Leben zu finden und Freude und Glückseligkeit in seinem eigenen Herzen zu schüren. Er hatte die Fähigkeit, die Verbindung zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit zu sehen, sie zu verstehen und mit seinen Mitmenschen zu teilen!

Die traditionellen Reiki-Grade

Das traditionelle japanische Reiki-System wird in mehrere Grade aufgeteilt. Der sechste Grad, Shoden genannt, war der unterste (unser erster Grad). Er war wiederum aufgeteilt in Loku-To (6. Grad), Go-To (5. Grad), Yon-To (4. Grad) und San-To (3. Grad). um diesen Grad zu erlernen, traf man sich bis zu vier Mal pro Monat mit seinem Lehrer zusammen, bis der Lehrer damit einverstanden war, daß man zum nächsten Grad fortschritt. Während dieser Treffen wiederholte man die Fünf Reiki-Prinzipien und rezitierte und sang japanische Waka-Gedichte. Man hörte einem Vortrag des Lehrers zu, machte eine Atemübung, die Joshin Kokyūho genannt wird, übte eine Methode, die Rei Ji genannt wird, und bekam eine Energieübertragung, Rei Ju genannt. Der nächsthöhere Grad heißt Okuden und ist in zwei Teile aufgeteilt: Okuden-Zenki (erste Hälfte) und Okuden-Koki (letzte Hälfte). Im ersten Teil wurden die Symbole gelehrt. Im zweiten Teil lernte man die Fern- und Mentalheilung. Außerdem wurden auch die Methoden, über die Dr. Usui im Abschnitt „Fragen und Antworten“ dieses Buches spricht, gelehrt. Der folgende Grad wird Shinpiden genannt und wurde nur an wenige vom Reiki-Lehrer Auserwählte weitergegeben. War der Schüler einmal in Shinpiden eingeweiht, konnte er die Erlaubnis bekommen, andere professionell zu behandeln. Nur jemand, der Shinpiden abgeschlossen hatte, konnte zum Assistenten des Lehrers werden. Diese Position wird Shihan-Kaku genannt. Das Wort Shihan-Kaku bedeutet so etwas wie „Assistent des Lehrers“. Wenn er es für richtig hielt, gab der Lehrer seinem Schüler dann irgendwann die Erlaubnis seine eigenen Treffen abzuhalten und eigene Schüler zu haben. Diese Position nennt sich Shihan. Das Wort Shihan bedeutet „Lehrer“. In diesem Begriff ist allerdings ein Gefühl von Autorität, Vorbildlichkeit, moralischer Stärke und Weisheit mit Inbegriffen.

Authentisch oder nicht-authentisch

Es gibt eine alte Streitfrage in der Reiki-Gemeinschaft: die Frage nach dem „originalen“ Reiki. Was ist nun die originale Methode, wo sind aus welchen Gründen Änderungen vorgenommen worden und was hat sich seit Dr. Usuis Tod eventuell verbessert? Bevor ich mich diesem Thema widme, möchte ich, um alle Mißverständnisse ein und für allemal aus dem Weg zu räumen, noch einmal den tatsächlichen Gang der Tatsachen nach Dr. Usuis Tod beschreiben.

Wie wir wissen, stand Dr. Usui der Usui Reiki Gakkai (der Reiki-Organisation, die er selbst geschaffen hatte) vor. Nach seinem Tod ging der Vorsitz an einen seiner engsten Freunde, seinen Mitarbeiter Herrn Ushida, der auch die Inschrift für den Gedenkstein Usuis auf dem Saihoji-Friedhof in Tokyo schrieb. Herr Ushida wurde also zum Nachfolger Usuis. Nach üshidas Abtritt war der nächste in der Nachfolger-Reihe ein Herr Take-tomi, auf ihn folgten ein Herr Watanabe, ein Herr Wanami und eine Frau Koyama, eine charismatische Dame in den neunzi-ger-n, die Anfang 1998 von Ihrem Posten zurücktrat. Der jetzige Präsident der Usui Reiki Ryoho Gakkai ist ein Herr Kondo.

In Japan gab und gibt es weder einen Titel wie „Großmeister“ oder „Träger der Linie“.

Herr Chujiro Hayashi, der von Dr. Usui ausgebildet worden war, und als angesehener Schüler die Erlaubnis hatte, eigene Reiki-Schüler zu haben und auszubilden, war allerdings nie als Usui-Nachfolger eingesetzt worden. Er war einer von vielen Schülern, die dieses Privileg genossen.

Frau Takata ist in japanischen Reiki-Kreisen fast niemandem bekannt.

Es stimmt, daß Herr Hayashi einen Dojo (Übungshalle, Schule) in Shinano-Cho („Cho“ heißt Stadt, „Shi“ Großstadt) betrieb, in dem zehn Betten zu Verfügung standen, die nach Augenzeugenberichten immer belegt waren. Diese Aussage bezieht sich anscheinend auf die „Reiki-Klinik“, die Herr Hayashi betrieben haben soll. Hierbei handelt es sich wahrscheinlich um eine ün-genauigkeit in der Übersetzung des japanischen Wortes „Byoin, das oft fälschlicherweise mit Klinik übersetzt wird. Im Japanischen benennt man auch winzige Arztpraxen mit diesem Wort.

Wenn also im Westen gesagt wird, es habe zu Usuis Zeiten in Japan viele Reiki-Kliniken gegeben, handelt es sich hierbei wahrscheinlich eher um kleinere Establishments. Wir haben bisher kein einziges Krankenhaus, keine einzige große Klinik ausfindig machen können, die jemals mit Reiki gearbeitet hat. Aber ich bin mir sicher, daß diese Tasche sich im nächsten Jahrtausend ändern wird.

Ich möchte an dieser Stelle ganz nachdrücklich sagen, daß ich nichts gegen Herrn Hayashi, Frau Takata und alle, die nach ihnen gekommen sind, habe. Ich kenne sie ja noch nicht einmal! Mir liegt es einzig und allein an der Wahrheit, so schön oder so unangenehm sie auch sein mag. Ich bin der Überzeugung, daß Dr. Usui und seine rechtmäßigen Nachfolger die Wahrheit verdient haben.

Viele von uns, ich selbst eingeschlossen, haben wohl die Tendenz, nur das zu hören, was wir hören wollen und auch nur das zu verstehen, was wir verstehen können. Verständlicherweise hat sich die Arbeit mit der Reiki-Kraft immer weiter entwickelt und bestimmte Änderungen durchlebt.

Ein jeder Reiki-Lehrer lehrt mit Sicherheit auf seine eigene Art und Weise und verändert das System so, daß es mit seiner persönlichen Auffassung, seinem persönlichen Verständnis übereinstimmt.

In beiden Reiki-Linien, der japanischen aber vor allem der westlichen, sind teilweise enorme Änderungen vorgenommen worden. Viele wichtige Aspekte der Reiki-Arbeit sind entweder von C. Hayashi oder H. Takata aus dem traditionellen System entfernt

worden. Ich weiß nicht, wer von den beiden diese Änderungen vornahm. Es ist aber auch viel Gutes von ihnen hinzugefügt worden!

Ich möchte hier noch näher auf die sozial-kulturellen und linguistischen Gründe für die Unterschiede im westlichen und östlichen Reiki-System eingehen. Vielen von uns erscheinen die Japaner undurchsichtig, freundlich aber abweisend, immer lächelnd, aber trotzdem nicht fröhlich. Man sieht sie fast ausschließlich in Gruppen, und persönliche Kontakte sind schwer zu knüpfen.

Nach jahrelanger Erfahrung in meiner Sprachschule, bin ich zu dem Schluß gekommen, daß Ost und West sich grundsätzlich in ihrer Denk- und Fühlweise unterscheiden. Die Japaner zum Beispiel benutzen hauptsächlich ihre intuitive rechte Gehirnhälfte. Der Grund dafür liegt meiner Meinung nach unter anderem in der Jahrtausendelangen Evolution der japanischen Sprache. Die japanischen Schriftzeichen, Kanji genannt, sind keine Laute wie die Buchstaben unseres Alphabetes, sondern Bilder. Die Kanji für Berg oder Fluß sind wunderbare Beispiele dafür.



Kanji „Yama“ (Berg) und „Kawa“ (Fluß)

Von Kind auf denkt also ein Japaner auf abstrakte Art, in Bildern. Logik ist kein Thema in Japan, und ich kenne nach fast sieben Jahren in Japan nur zwei Japaner, die logisch und linear denken (können). Das soll keine Wertung sein, die Japaner denken einfach auf eine andere Art, die in keiner Weise schlechter oder minderwertiger ist als die unsrige. Intuitives Denken ist eine tolle Fähigkeit, und die Welt wäre reicher, wenn auch der westliche Mensch diese Kunst beherrschen würde. Um also nun das japanische Reiki-System, das sehr intuitiv aufgebaut ist, in einem westlichen Land zu verbreiten, mußte es in logische Schritte eingeteilt werden. Die Reiki-Energie litt darunter natürlich nicht, und ob man nun das eine oder das andere System benutzt, ist ganz egal.

Im westlichen Reiki wurden die Einweihungsriten ganz systematisch festgelegt. Im traditionellen japanischen Reiki war dem Lehrer sehr viel mehr Freiheit gegeben, seiner Eingebung zu folgen. Es war aber auch nicht einfach, ein Reiki-Lehrer zu werden, und nur bestimmte, spirituell entwickelte Schüler, wurden dazu auserkoren. Es läßt sich sicherlich darüber streiten, ob es besser sei, nur spirituell entwickelte Schüler zum Reiki-Lehrer auszubilden - aber wer will das entscheiden? Ich habe in meiner Laufbahn als Reiki-Lehrer in dieser Hinsicht schon einige Überraschungen in beiden Richtungen erlebt. Einigen Schülern, die ich für reif und integriert hielt, stieg das Reiki-Lehrertum zu Kopfe, und anderen, die ich für schläfrig und durcheinander hielt, danke ich heute oftmals für ihren weisen Rat!

Im Westen, wo der Reiki-Lehrergrad für jeden mit dem nötigen Kleingeld frei erwerblich ist, halte ich ein detailliertes und erprobtes Einweihungsritual für unbedingt notwendig. Durch ein Buch oder ein Video vollzieht sich eine Einweihung nicht wie von selbst. Ein Katalysator, in unserem Fall der Reiki-Lehrer, muß immer noch mithelfen.

Die spirituellen Einweihungen der Erleuchteten hingegen, sind noch ein ganz anderes Kapitel, das nicht auf eine Reiki-Einweihung übertragen werden kann: Spirituelle Meister, wie Jesus, Buddha oder Osho, weihen tausende von Menschen ein, ohne den einzelnen zu kennen, ihn anzuschauen, zu berühren, geschweige denn mit ihm zu sprechen. Dazu muß der Meister nicht einmal mehr in seinem

stofflichen Körper verweilen. Aber wir wollen ja nicht größenwahnsinnig werden: überlassen wir solche Dinge den Erleuchteten!

Man fügte im Westen auch das System der zwölf Handpositionen bei, das im japanischen Reiki-System nicht vorhanden ist. Im japanischen System gab es natürlich auch gewisse Leitlinien, aber es wird den Händen mehr oder weniger freier Lauf gegeben, die Körperstellen zu finden, denen Energie zugefügt werden sollte. Wie wir aus dem Text mit den Fragen und Antworten von Dr. Usui selbst erfahren haben, wurden kranke Körperteile auch gestreichelt, angeschaut und angehaucht, um die Heilkräfte des Körpers in Bewegung zu bringen.

Persönlich finde ich die Handpositionen gerade für Anfänger sehr hilfreich, da sie dem ganzen Körper Energie zuführen und gleichsam den Patienten sowie den Behandelnden mit der Erde verbinden. Die Intuition ist sicherlich ein wichtiges Werkzeug, aber ganz ungefährlich ist sie nicht, weil die Grenzen zwischen Intuition und Einbildung sehr verschwommen sind.

Es mag auch sein, daß manches von Herrn Hayashi oder Frau Takata einfach nicht in seiner Tragweite verstanden worden war, oder daß die traditionellen Methoden mit der christlichen Färbung, die man Reiki in den USA geben wollte (und vielleicht geben mußte, damit es in einer christlichen Gesellschaft überlebte), nicht unter ein Dach zu bringen waren. Man stelle sich die Situation kurz vor und während des Zweiten Weltkriegs vor. Es wäre absolut unmöglich gewesen, ein buddhistisch gefärbtes japanisches Heilsystem in Amerika zu verbreiten, ohne dafür in enorme Schwierigkeiten zu geraten. Höchstwahrscheinlich hätten wir Westler nie von Reiki erfahren, wäre es in seinem Originalzustand in Hawaii gelehrt worden. Ich danke also von Herzen H. Takata dafür, daß sie die Tür zu Reiki für uns öffnete. Allerdings ist es zur heutigen Zeit nicht mehr nötig, Reiki als christlich darzustellen. Ich habe nichts gegen das Christentum, aber Dr. Usui war kein Christ.

Auch die japanischen Reiki-Methoden sollten nun wieder gelehrt und gelernt werden. Sie sind zu schade dafür im Geheimschrank zu verstauben.

Westlichen Reiki-Schülern wurde gesagt, daß alle Reiki-Praktizierenden in Japan im Zweiten Weltkrieg ums Leben gekommen seien. Das ist natürlich ein absurdes Märchen. Tatsache ist, daß die Usui Reiki Gakkai während des Krieges oft umziehen mußte.

Da viele ihre Mitglieder aus den Reihen der kaiserlichen Marine stammten, müßten sie sich während des Krieges vorsehen, nicht als Teil der Friedensbewegung angesehen und verfolgt zu werden.

Eine Zeitlang war der Hauptsitz der Usui Reiki Gakkai im Togo Jinja, einem Shinto-Schrein in Harajuku, Tokio.

Alleine in Tokio gibt es mindestens vier verschiedene „traditionelle“ Reiki-Strömungen. Die Hauptlinie wird noch immer von Herrn Kondo geleitet. Ich persönlich habe mittlerweile fünf verschiedene japanische Reiki-Strömungen kennengelernt, die über das ganze Land verstreut sind. Jede von ihnen hat ihren eigenen Stil, ihre eigene individuelle Note: Reiki das in Japan von buddhistischen Mönchen ausgeübt wurde und wird, arbeitet mit Atem- und Meditationsübungen. Eine andere Quelle verbindet Reiki und Makrobiotik, eine dritte Reiki und Shintoismus und so weiter und so fort.

So weit ich weiß, nimmt keine der traditionellen japanischen Reiki-Schulen Ausländer oder im Ausland lebende Japaner in ihre Kreise auf. Der Hauptsitz unter Frau Koyamas Leitung war nicht an einem Austausch mit Nicht-Japanern interessiert. Ich kann ihnen das auch nicht übel nehmen, nach all den schlechten Erfahrungen, die sie mit Ausländern gemacht haben. Ob sich in dieser Richtung unter dem Vorsitz von Herrn Kondo etwas ändern wird, vermag ich nicht zu sagen.

Es gibt in Japan inzwischen Hunderte von Reiki-Lehrern, die das westliche Reiki-System unterrichten. Da Chetna und ich die ersten waren, die alle Reiki-Grade in Japan zu unterrichten begannen, haben viele von ihnen entweder von uns oder einem unserer Schüler gelernt. Komischerweise kommt etwas, das wieder nach Japan zurückimportiert wird, oft besser an, als etwas, das seinen Ursprung in Japan hat und das Land nie verließ. Der Makrobiotik erging es ähnlich wie dem Reiki.

Das westliche Reiki, das in Japan gelehrt wird, hat mit der Zeit viele Aspekte des New Age von seinen Lehrern in sich aufgenommen und ist so dem im Westen bekannten Reiki sehr ähnlich. Manche der japanischen Reiki-Lehrer haben, nachdem sie von uns gelernt hatten, noch von anderen Lehrern gelernt und mehrere Systeme verbunden. Andere mischen westliche und japanische Systeme.

Reiki paßt sich eben den Fähigkeiten und Interessen des Praktizierenden an. Warum auch nicht?

Für mich dreht sich bei Reiki alles um eine Achse, die Achse der Energie. Und diese Energie ist überall dieselbe, ganz egal aus welchem Land, aus welcher Richtung oder Philosophie sie entspringt. Reiki-Energie ist und bleibt Reiki-Energie ohne Attribute und ohne Einschränkungen. Wenn das kein Grund zum Feiern ist!

Kapitel 3

Der Mentalkörper

Mit anderen teilen

Ich habe nie verstehen können, warum manche Reiki-Lehrer ihr Wissen nur für sich selbst behalten möchten. Seit Jahrtausenden findet man dieselbe Einstellung in den großen Weltreligionen. In Indien zum Beispiel hielten die Brahmanen ihr Wissen vor dem gemeinen Volk geheim, damit sie ihre Position als Mittelsmänner zwischen Gott und dem Fußvolk behalten konnten. Man ging sogar so weit, eine Gelehrtensprache für die wichtigsten Lehren, Sanskrit, zu entwerfen, die nur von einer bestimmten Kaste und nicht von Frauen erlernt werden durfte! Die Antwort Gautama Buddhas darauf war, daß er begann in Pali, einer Sprache des gemeinen Volkes, zu lehren. Es sei ihm nachträglich herzlich dafür gedankt!

Wissen, das nicht mit anderen geteilt wird, hört auf Wissen zu sein. Das Wort braucht jemanden, der es hört, um zum Wort zu werden. Natürlich gibt es Dinge, die nicht an jedermann weitererzählt werden sollten, das ist nicht nur mit Reiki so! Was dieser Tage alles im Internet und in Büchern über Reiki publiziert wird, geht meiner Meinung nach viel zu weit. Einweihungsriten und Symbole zu veröffentlichen, halte ich zwar nicht für unmoralisch, aber für zweck- und sinnlos. Es ist damit niemandem geholfen, auch wenn man damit einige Neugier befriedigt.

Sofern es sich um für uns alle wichtige und interessante Informationen dreht, bin ich allerdings ganz anderer Meinung: Je mehr wir über Dr. Usui und seine Heilmethoden, und auch über die Heilmethoden, die im Laufe der Zeit von anderen Reiki-Lehrern geschaffen worden sind, wissen, desto wirkungsvoller kann Reiki von uns allen angewandt werden. Reiki ist keine tote Materie und entwickelt sich daher ständig mit Hilfe lausender Reiki-Lehrer und Schüler fort. Die ursprüngliche Reiki-Methode in Ehren zu halten, ist schön und gut, was aber nicht heißt, daß nun nichts Neues hinzugefügt werden darf.

Vor ein paar Tagen hatte ich über dieses Thema ein dreistündiges Gespräch mit dem vielen von uns bekannten amerikanischen Reiki-Lehrer und Autor William Rand im Shinkansen-Schnellzug von Tokio nach Kyoto. Er betonte, daß es für einen Reiki-Lehrer wichtig sei, seinen Schülern mitzuteilen, wenn er ihnen eine von sich selbst

hinzugefügte Methode lehrt, damit die Grundlehre so wie er sie von seinem Lehrer gelernt hat, nicht verwaschen wird. Viele Reiki-Lehrer lehren daher nicht nur den ersten, zweiten und dritten (oder vierten) Reiki-Grad, sondern auch noch Aufbaukurse, die oft aus den eigenen Zufügungen bestehen. Das gilt auch für meine Frau und mich.

Für mein Verständnis ist es wichtig, daß jeder von uns, der mit Reiki beschäftigt ist, auf seine eigene innere Stimme zu achten beginnt und mit Reiki experimentiert. Wo wären wir heute, wenn der Mensch sich nie weiterentwickelt hätte?

Angst

Jedes Mal, bevor ich eine wichtige Entscheidung treffe oder ein starker Wunsch mein Bewußtsein belagert, frage ich mich nach meinem Motiv. Ich verbinde mich mittels des Fernheilungssymbols des zweiten Reiki-Grades mit meinem Herz-Chakra, schicke das Mentalheilungssymbol und versiegele es mit dem Kraftverstärkungssymbol. Ich atme in das spirituelle Herz hinein und frage nach dem Grund meines Wunsches. Dann heißt es, sich selbst gegenüber absolut ehrlich zu sein. Falls das Motiv Angst sein sollte, folge ich dem Wunsch nach Erfüllung nicht, bedanke mich bei meinem Herzen für die erlangte Klarheit und lasse den Wunsch fallen. Normalerweise kommt ein so analysierter, neurotischer Wunsch nicht wieder, er löst sich einfach auf.

Besonders wenn es um emotional stark geladenen Wünsche geht, könnte es besser sein, seinen Partner zu fragen, was er/ sie für das Motiv hält. Das ginge entweder in einem Gespräch oder mittels einer anderen Reiki-Methode: Der Patient sitzt auf einem Stuhl, und du stehst hinter ihm. Erde dich mit dem Kraftverstärkungssymbol oder, wenn du den Meistergrad hast, mit dem Meistersymbol. Dann zeichne das Kraftverstärkungssymbol auf den Hinterkopf des Patienten. Laß die Energie fließen, und zeichne dann das Mentalheilungssymbol auf den Hinter* köpf des Patienten, an der Stelle, wo Rückgrat und Hinterkopf zusammentreffen. Laß die Energie wiederum fließen und versiegele sie mit dem Kraftverstärkungssymbol. Dann trete neben den Patienten, lege ihm eine Hand auf die Stirn und die andere auf den Hinterkopf. Fühle dich wie ein hohles Bambusrohr, wie ein Kanal für göttliche Energie. Fühle, wie du von Kopf bis Fuß von weißem Licht durchströmt wirst, und lasse dieses Licht durch deine Hände in den Patienten fließen. Nun frage das Überbewußtsein deines Patienten, was der Grund für den Wunsch oder die Entscheidung sei. Bleibe offen für alles, was auch immer nun geschehen mag.

Bedanke dich bei dem Patienten, und gebe ihm ein paar Minuten Zeit, diesen schönen Geisteszustand zu erleben, bevor ihr über Eure Erfahrung sprecht. Es ist möglich, daß du oder sogar ihr beide, Anregungen vom Überbewußtsein, der inneren Weisheit, die uns allen innewohnt, bekommen habt. Wertet diese nun gemeinsam aus.

Die Art, wie ein Therapeut seinem Patienten eine Einsicht vermittelt, kann den Erfolg der Therapie enorm beeinflussen. Wenn also der Therapeut wie mit einem Vorschlaghammer auf den Patienten einschlägt, wird dieser sicherlich mit einer Abwehrreaktion reagieren. Der Therapeut stuft den Patienten dann als resistent ein, der Patient den Therapeuten als grob, und beide verschließen sich so dem Erfolg.

Ich erlebe das in unserer Schule zwischen Eltern und ihren Kindern täglich. Es ist also wichtig, so einfühlsam wie möglich zu sein, wenn wir mit solch subtilen Therapieformen arbeiten. Anstatt von „Du bist ...“ ist „Könnte es sein, daß ...“ oder „Wäre es möglich, daß ...“ sicherlich eher angebracht.

Viele unserer Wünsche sind in Angst begründet. Es ist so zum Beispiel möglich, daß jemand aus der elementaren Angst vor dem verhungern reich werden will. Oder daß

jemand aus Angst vor Veränderung, Verantwortung oder aus Angst vor Geld arm bleiben will! Du siehst, der Grund für beides kann der gleiche sein. Aus Angst getroffene Entscheidungen, werden nie von der Energie der Angst befreit, und etwas mit Angst Behaftetes ist und bleibt Gift für die Seele.

Was ist denn Angst eigentlich? Angst ist ein Mechanismus der Verspanntheit, das Gegenteil von Vertrauen und Offenheit, ein Zeichen, daß sich das Ego nicht von der selbstgeschaffenen Dualität lösen will. Mit Hilfe des Egos grenzen wir uns ständig von unserer Umwelt ab und beharren auf unserer Eigenständigkeit. Ich bin und kann dies und das, und ich mache, was ich will. Ich, ich, ich! In dieser Einstellung ist kein Platz für Gemeinsamkeit, Einigkeit (im Sinne von Eins-Sein) und Vertrauen.

Politik und Geschäftswelt bauen ihre Versprechungen und Angebote all zu gern auf einem Gerüst der Angst auf, weil es uns allen so schwer fällt, uns von der eigenen Angst zu befreien. Ich selbst bin sicherlich nicht der mutigste Mensch der Welt, aber meiner Meinung nach, ist es wichtig, sich zuerst der eigenen Ängste bewußt zu werden und sich ihnen dann frontal zu stellen. Wenn man der Angst einmal ins Gesicht schaut, verschwindet sie meist von alleine. Ich erinnere mich an eine Erfahrung die ich vor ein paar Jahren in Indien machte: Seit Kindheit waren mir Schlangen, ganz egal welcher Art, immer unangenehm gewesen. Eines Tages filmte ich die Vorführung eines Magiers auf der Straße, wie es sie in Indien oft zu sehen gibt. Am Ende der Schau lockte einer der Magier endlich seine Kobra aus ihrem Korb und bat mich näher zutreten. Er ließ seinen Helfer meine Videokamera halten und wollte mir die Schlange um den Hals legen. Mir wurde ganz mulmig zumute, und ich wollte mich um diese Erfahrung drücken, aber mit dem Magier war nicht zu spaßen: er legte mir die Schlange um den Hals, und nach anfänglicher Unruhe begann ich, mich zu entspannen und das schöne Geschöpf in seiner friedlichen Wesensart zu erleben. Über mein Gesicht auf dem Video lache ich heute noch. Es war nicht, daß ich Schlangen nicht mochte, ich hatte schlicht und einfach Angst vor ihnen, weil ich sie nicht einschätzen konnte.

Das unbekannte bereitet uns also Angst, und das unbekannte lauert in jedem Moment. Wer weiß, was gleich, morgen oder in zehn Jahren geschehen mag? Angst blockiert und lahmt uns, schnürt uns das Herz zusammen und macht den Intellekt unbeweglich.

Die Macht, Geldgier und Verantwortungslosigkeit, die sich im Laufe der Jahre ins Reiki bzw. in das Geschäft mit Reiki eingeschlichen haben, machen hier auch keinen unterschied. Wir können sie nicht harmonisieren, wenn wir uns vor ihnen verstecken und sie aus Angst in Stücke hacken wollen. Der Weg der Integration geht zuerst einmal über die friedliche Konfrontation in uns selbst!

Was stört uns also an der Art und Weise, wie Reiki sich verbreitet, wie es gelehrt und verkauft wird. Wenn wir uns das überlegen, sind wir sind auf einem konstruktiven Weg.

Im Endeffekt läuft immer alles auf die Arbeit an uns selbst hinaus, und andere zu belehren ist bestenfalls der zweite Schritt.

Macht, Geld und Reiki

Wenn es zwei Dinge gibt, die vermischt zu einem für die Seele tödlichen Gift werden, sind es sicherlich Macht und Geld. Es tut mir in der Seele weh, daß auch Reiki im Westen von diesem Gift nicht verschont wird. In Japan geht es bei Reiki nicht um Geld, es spielt überhaupt keine Rolle. Die Dynamik der krankhaften Machtkämpfe um das Erbe von Dr. Usui, das wir doch eigentlich alle miteinander teilen, ganz egal, aus welcher Ecke der weltweiten Reiki-Familie wir stammen, muß erst einmal verstanden werden, damit wir sie ein für alle Mal fallen lassen können.

Es geht hier nicht darum, wer mit oder gegen wen kämpft, die Krieger in dieser Schlacht sind vollkommen unwichtig. Es nützt nichts, die Menschen, nicht die die Reiki für sich alleine zu besitzen versuchen, als Sündenböcke und Ursache allen Übels darzustellen. Der Wunsch, Reiki patentieren lassen zu wollen, ist nicht die persönliche Idee eines einzelnen, sondern eine kollektive Dummheit, die nun endlich ein passendes Vehikel für ihre Verwirklichung gefunden hat. Wenn es nicht Frau soundso getan hätte, hätte sich sicherlich jemand anders dafür gefunden.

Ein indischer Heiliger namens Nisargadatta Maharaj antwortete einmal auf die Frage, warum er nie über die schrecklichen Zustände des indisch-pakistanischen Krieges in den Sechziger Jahren sprach: „Weil ihr (die Zuhörer) gleichsam die Mörder und die Gemordeten seid.“ Meinen Meister Osho hörte ich oft sagen, daß nur ein erleuchteter Mensch nicht an allem Übel in der Welt (mit seiner Unbewußtheit) beteiligt sei. Macht korrumpiert den Menschen mitleidslos. Einmal auf den Geschmack der Machtausübung über andere gekommen, gibt es für jemanden, dessen drittes Chakra nicht ganz ausgeglichen ist, keine andere Wahl. Er wird von der Macht wie von einer Sturmwelle davongetragen und verliert sich, seine Handlungen immer wieder rationalisierend, darin. Ich bin mir sicher, daß man einiges Gutes in der Monopolisierung des Reiki sehen könnte, wenn man sich einmal mit dem Gedanken angefreundet hat. Aber es hilft nichts: Reiki, also die Lebensenergie, ist und bleibt frei wie der Wind, uns allen ständig zugänglich. Jemand der versucht, die Lebensenergie für sich zu behalten, verurteilt sich von vorneherein zum Mißerfolg.

Macht in seiner Urform ist an sich ist nichts anderes als Energie, als Kraft. Es kommt immer darauf an, wie sie angewandt wird. Dasselbe gilt natürlich auch für das liebe Geld. Wenn beides aus egozentrierten Gründen, also nur zum Vorteil eines einzelnen oder den einer kleinen Gruppe benutzt werden, ist das Ergebnis immer eine Katastrophe für den Rest der Menschheit.

Besonders in der spirituellen Welt sind Geld und Macht interessante Themen. Viele Reiki-Lehrer haben wenig kaufmännische und kommunikative Erfahrungen und nutzen die Macht über ihre Schüler oft aus Unbewußtheit aus.

Sicherlich spielen immer mindestens zwei Spieler dieses Spiel. Der eine, der die Macht ausübt, und der andere, der seine Macht an den anderen abgibt. Das Opfer und der Angreifer bilden eine symbiotische Beziehung. In fast jeder Familie gibt es zwischen verschiedenen Familienmitgliedern so ein Rollenspiel. In meiner Kindheit war ich immer das arme Opfer und mein Bruder der böse Aggressor - auch wenn es nicht der Fall war und ich ihn geärgert hatte!

Einmal mehr ist die Bewußtheit der Schlüssel zum Glück. In dem Moment, wo man sich seiner eigenen Macht oder der einer anderen Person klar wird, liegt die Entscheidung auf der Hand.

Wir alle sehnen uns nach der Liebe und Aufmerksamkeit anderer. Es gibt so viele verschiedenen Tricks, sich diese Aufmerksamkeit zu beschaffen. Wenn wir eine mächtige Person sind, befinden wir uns mit Sicherheit auf dem Weg zu unserem Ziel. Einmal auf den Geschmack der Machtausübung gekommen, ist es nicht so leicht, wieder ein einfacher, scheinbar machtloser Mensch zu werden. Man sollte hier zwischen Macht und Kraft unterscheiden. Man kann ein kraftvoller Mensch sein, ohne dabei Macht auf andere ausüben zu müssen.

Gerade in einem spirituellen Bereich wie Reiki, ist Machtausübung besonders schädlich. Ich empfehle jedem Reiki-Schüler, sich von einem machtgierigen Reiki-Lehrer zu trennen, wenn dieser nicht bereit ist, in einen liebevollen Zustand von Licht und Einheit zurückzukehren. Das spirituelle Ego ist das hartnäckigste und unangenehmste Ego von allen!

Macht ist nicht etwa unser persönliches Eigentum. Es ist eher ein kollektives Gefühl,

das uns allen mit auf den Weg gegeben ist, und wir können erst dann wählen, von dieser Welle mitgerissen zu werden oder nicht, wenn wir uns ihrer bewußt geworden sind.

Das kollektive Unbewußte lenkt manchmal ganze Kulturen in den spirituellen Abgrund. Eine Gegebenheit, die mich immer wieder erstaunt, ist die Tatsache, daß oftmals innerhalb einer kurzen Zeitspanne mehrere Hollywood-Filme mit fast derselben Handlung im Kino erscheinen. Eine Zeit lang geht es um den Eindringling, der das traute Heim und die glückliche Familie bedroht, dann dreht es sich um Entführung und so weiter und so fort. Was wir als unsere eigene Meinung, unsere eigene Idee, unser eigenes Ziel, unseren eigenen Willen bezeichnen, ist oftmals nur das kollektive Unbewußte, das uns in eine bestimmte Richtung treibt. Der Weg aus der Dunkelheit des Kollektiven ins Licht des Individuellen wird durch spirituelle Wachsamkeit erhellt. Diese Wachsamkeit fällt uns durch Reiki nicht etwa zu, ein jeder von uns muß sein Leben lang daran arbeiten. Ein Reiki-Schüler oder Reiki-Lehrer bekommt durch seine Einweihung ein wundervolles Geschenk von der Existenz, aber an seiner psychologischen Reifung muß er selbst arbeiten. Hier gibt es sicherlich viele Mißverständnisse. Eine Reiki-Einweihung macht dich weder heilig, noch erleuchtet noch besser als einen anderen Menschen. Sie öffnet lediglich eine Tür.

Geld ist ein unerschöpfliches Thema. Ich sitze gerade in Mumbai, Indien, in einem Flughafenrestaurant und trinke Tee. In meiner Brieftasche befinden sich neunhundertunddreizehn indische Rupies, fünfzehnhundert koreanische Wong, neuntausend japanische Yen und zweihundertundfünf amerikanische Dollar. Außerdem mehrere Kreditkarten. Die Rupies werden für mein Abendessen reichen, die Wong für die U-Bahn vom Flughafen in Seoul bis in die Stadt, die Yen für den zurückzulegenden Weg in Japan und die Dollars für ein paar Geschenke unterwegs. Ich habe als Kind mit großer Liebe Monopoly gespielt, und so ist meine Einstellung zum Geld geblieben. Es ist und bleibt zum Spielen da. Aber es gibt eben eine Menge allzuernster Spielpartner auf der Welt.

Mit Reiki wird überall ein unglaubliches Geld verdient, enorme Macht erlangt und viele Reiki-Lehrer, die früher sehr gut mit Reiki verdient haben, müssen ihre Verdienste jetzt mit unzähligen anderen Reiki-Lehrern teilen. Daß das wehtut, liegt auf der Hand. Mir selbst geht es genauso! Weil aber viele von uns nicht bereit sind, uns mit anderen auf zivilisierte Weise auseinander zusetzen, kommt es zu einem Konflikt, der leider auf Kosten der Sache, in diesem Fall Reiki ausgetragen wird. Wenn man sich die Werbungen in „New Age“-Zeitschriften ansieht, kann einem ganz anders werden. Gerade vor ein paar Tagen entdeckte ich in einer indischen Zeitschrift jemanden; der sich als der vierte Großmeister des Reiki ausgibt. Weil es so viele Reiki-Meister gibt müssen jetzt noch ein paar Großmeister her. Wo soll das alles noch hinführen?

Ich meine nicht, daß Reiki umsonst gelehrt werden sollte. Geld ist nur ein Werkzeug, um Austausch von Dingen oder Dienstleistungen einfacher zu gestalten. Das Problem mit dem Geld ist psychologischer Natur und hat mit Geld an sich überhaupt nichts zu tun. Geld ist vollkommen wertfrei. Wir allerdings versehen es mit bestimmten Gefühlen, Ideen und Ideologien. Das Lager ist prinzipiell zweigeteilt: die eine Seite hält Geld für dreckig und schlecht und glaubt, daß es einen verdirbt. Sie glaubt an die Liebe als ihren Gott und kann Liebe und Geld nicht unter ein Dach bringen. Die andere Seite jagt ihr ganzes Leben lang einem ständig wachsenden Bankkonto nach und verachtet die armen Schlucker auf der gegenüberliegenden Seite vollends. Hier ist die Liebe nur ein Mittel zum Zweck, zu mehr Sicherheit. Viele Ehen gehen bekannterweise aus Geldgründen auseinander, und auch in zahllosen

Kommunen, ob spirituell oder nicht, führt Geld zu Machtkämpfen und anderen Unstimmigkeiten. Wir alle sind in unserer Kindheit auf die eine oder andere Weise mit den Geld-Problemen unserer Eltern in Kontakt gekommen. Ob nun unsere Familie damals zu viel oder nicht genug Geld hatte, spielt die geringste Rolle. Es sind die dem Geld anhaftenden Emotionen, die uns den Umgang mit Geld schwer machen. Ich würde also vorschlagen, dem Geld seinen ursprünglichen Zweck als Werkzeug zurückzugeben und unsere Gefühle davon zu trennen. Ich meine nicht, daß man sich nicht über Geld freuen oder ärgern sollte.

Ich halte es allerdings für hilfreich, daß man sich über seine eigenen Motive zum Geldverdienen und die eigenen Reaktionen in Verbindung mit Geld so viel Klarheit wie möglich schafft. Geld ist weder gut noch böse.

Wie in allen Lebenssituationen ist es für jeden von uns wichtig, den Mittelweg, der für jeden von uns anders aussieht, zu finden, und dieser Weg der Mitte verlangt absolute Klarheit. Um zu dieser Klarheit zu gelangen, half mir ein lieber Freund Madhukar vor Jahren mit folgender Übung: Er bat mich, alles positive und negative, was mir über Geld einfiel, in ein Notizbuch zu schreiben. Bei unserem nächsten Treffen riet er mir nun, alles zu notieren, was ich meinen Vater und meine Mutter und andere in meinem Leben wichtige Personen über Geld hatte sagen hören, Schlagartig wurde mir klar, daß meine Gedanken über Geld nicht etwa meine eigenen Erfahrungen, meine eigene Meinung, meine eigenen Ängste waren, sondern daß all dies einfach die Summe meiner Konditionierung ausmachte. Einmal ins Licht gerückt, fiel dann das ganze Kartenhaus in sich zusammen, und ich fand innerhalb der nächsten Jahre meinen eigenen Weg.

Was soll also nun eine Reiki-Einweihung oder Behandlung kosten? Diese Frage ist sehr schwer zu beantworten, es kommt ganz auf die Kultur und die sozialen Umstände an, in denen man sich befindet. Es ist äußerst schwer, Reiki mit einem Preisschild zu versehen, da wir und die Situationen, in denen wir uns befinden, so grundlegend verschieden sind. Hundert Mark für eine Person haben vielleicht nur den Wert von einer Mark für einen anderen.

In unserem westlichen Kulturkreis wird etwas, das uns ohne oder mit zu geringem Energieaufwand zugefallen ist, oftmals nicht genügend von uns geschätzt. Es mag aber in anderen Kulturkreisen ganz anders sein. Zum Beispiel bekam ich vor ein paar Wochen einen Anruf aus Neuseeland von einer Maori-Älteren, die ihren Leuten seit vielen Jahren Reiki umsonst lehrt.

Das fühlte sich für mich sofort ganz richtig an. Wichtig ist schlicht und einfach das Motiv.

Ich kenne auch einen wunderbaren Heiler in Österreich, bei dem man für seine Behandlung mit Gebeten „bezahlt“. In Finnland, so wurde mir gerade von der finnischen Reiki-Lehrerin Leila Anderssen erzählt, ist es üblich, dem Reiki-Lehrer den einen Teil des Geldes in Bargeld auszuzahlen, den anderen Teil davon in Sozialarbeit: Ein Reiki Schüler kann also über eine bestimmte Zeitperiode in einem Altenheim freie Reiki-Behandlungen geben oder Geld an eine Hilfsorganisation stiften. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Viel wichtiger als das liebe Geld ist meiner Meinung nach, daß der Schüler für sich selbst lernt, daß die energetische Beziehung zwischen Schüler und Lehrer stimmt und daß beide sich mit dem vereinbarten Austausch - was immer er auch?' sein mag – wohlfühlen.

„Fußangeln“ des Reiki

Ich sehe immer wieder, wie manche Reiki-Lehrer die Reiki-Energie zur Gottheit emporheben und versuchen, plötzlich keine „unspirituellen“ Einflüsse mehr in ihrem

Leben zuzulassen. Man trinkt dann keinen Tee oder Kaffee mehr, redet nicht mehr über das Wetter, verläßt sich nur noch auf seine Intuition, und für alle Lebenssituationen hat man eine „spirituelle“ Erklärung! Es existiert nur noch Reiki, und der Boden unter den Füßen ist auf einmal weg!

Für mich ist Reiki ein wunderbares Werkzeug, aber es ist nur ein Werkzeug in meinem Werkzeugkasten. Es kommt im Endeffekt immer auf den an, der das Werkzeug handhabt und vor allem, wie er es handhabt. Wenn Reiki dem Menschen nicht zu mehr Lebensfreude, mehr Intensität, mehr Harmonie, mehr Liebe, mehr Weisheit, mehr Offenheit und mehr Integrität hilft, ist es vielleicht entweder das „falsche“ Werkzeug für ihn, oder es wird „falsch“ benutzt. Dieses „Falsch“ meine ich nicht technisch, sondern spirituell. Wenn Reiki den Reiki-Kanal arrogant und verbohrt macht, ist er auf dem Holzweg.

Da man sich selbst oft schlecht einschätzen kann, schlage ich vor, ab und an seinen Partner oder eine(n) gute(n) Freund(in) zu bitten, ein ganz klares und ehrliches „Urteil“ über abzugeben. Woran sollte ich arbeiten, was siehst du als meine Schwierigkeit an, wo stehe ich mir selbst im Weg, wie kann ich mich weiterentwickeln, was hat sich zum Guten verändert und woran hapert es noch? Zu diesem Thema fällt mir das achte Waka-Gedicht des Meiji-Kaisers ein. Daß ein Kaiser solch ein Gedicht verfassen kann, hat mich sehr beeindruckt:

*Befreundet sein
Sich gegenseitige Fehler
Aufzeigen zu können
Ist das wahre Heiligtum
Der Freundschaft*

Bei uns zuhause funktioniert das oben beschriebene wunderbar, und wir beide lernen täglich voneinander, wie wir uns nach und nach von unserer eigenen Arroganz, unserer Engstirnigkeit und all den anderen Dummheiten, die wir mit uns herumschleppen, freimachen können.

Wenn du niemanden kennst, dem du so vertrauen kannst, wünsche ich dir von Herzen, daß du bald jemanden kennlernst, mit dem du wachsen kannst. Zur Vorbereitung dafür stelle dir so genau wie möglich vor, was für eine Person du treffen möchtest. Wie sie aussehen soll, was für Charaktereigenschaften sie haben soll und so weiter. Wir verfahren so seit Jahren mit großartigem Erfolg in unserer Sprachschule, wenn wir ein(e) neue(n) Lehrer(in) suchen.

Mit dieser Methode öffnest du deinen Geist in diese bestimmte Richtung, und die ersehnte Person kann in dein Leben treten. Du bist es wert!

Leiden

Die Leidensbereitschaft ist uns in christlichen Kulturen so gut wie mit in die Wiege gelegt worden, und eigentlich ist es ja auch gar nicht falsch, ab und zu mal zu leiden. Leiden kann unsere Einfühlsamkeit und unser Mitgefühl für andere und deren Sorgen verstärken. Aber als Grundprogramm ist es sicherlich weder angenehm noch nützlich. Viele von uns sind der Meinung, daß man leiden mußte, wenn man leben wollte, aber das Leiden ist meiner Meinung nach nicht für ein glückliches Leben notwendig.

Leiden gibt es eigentlich gar nicht. Wenn Gautama Buddha sagt, alles Leben sei Leiden, meinte er damit, daß das Unbewußt-Sein mit Leiden gleichzusetzen ist.

Leiden ist für uns immer eine Bewertung eines uns unangenehmen Zustands. Der Duft einer Rose zum Beispiel kann einen Asthmatiker zum Leiden bringen, während er für andere eine Quelle der Freude und Inspiration ist.

Wir haben einen blinden Reiki-Schüler, einen eindrucksvollen Mann, der als Masseur und Akupunkteur arbeitet. Als ich ihn vor ein paar Wochen das letztmal sah, war einer seiner Fingernägel von einem Pilz angegriffen, und mir fiel auf, daß ihm das überhaupt nichts ausmacht - weil er es nicht sieht! Ich will damit nicht sagen, daß man nicht hinschauen soll, sondern daß wir der Realität ihre Attribute von „gut“ oder „schlecht“ geben. Eigentlich gibt es sie gar nicht.

Manche von uns stehen dem Leiden näher als der Freude. Seit etwa zwanzig Jahren habe ich beruflich immer mit vielen Menschen zu tun und habe bemerkt, daß es Menschen gibt, deren Lebensweg ständig über das psychologisch/emotionale Leiden verläuft.

Bei mir persönlich ist das genau anders herum. Seit meiner Kindheit schon, bin ich relativ leicht mit Schönheit und Freude zu beeinflussen. Eine schöne Frau, eine schöne Hand, ein schöner Baum, ein nettes Lächeln und ein frohes Lied können mich leicht in ihren Bann schlagen. Weil ich so mit Freude und Schönheit (oder sagen wir, mit der Idee der Schönheit) identifiziert bin, lege ich wert darauf, wie ich mich gebe oder jemand anders sich gibt, wie er/sie aussieht und verliere mich so leicht im unwesentlichen. Chetna amüsiert sich immer wieder prächtig, wenn ich mich von einem Lächeln habe hereinlegen lassen.

Es ist also weder das eine noch das andere gut, wenn es nicht mit seinem Gegenteil vereint und ausgeglichen ist. Wir sollten also lernen, das Leben in seiner Totalität zuzulassen und seine Gegensätze zu leben. In ein ausgefülltes, intensives Leben gehört eine harmonische Mischung aus Tränen und Lachen. Mein Meister Osho sagte einmal zu einer seiner ersten westlichen Schülerinnen, die total aufgelöst über irgend etwas, das ihr zugestoßen war, zu ihm gekommen war: „Mukta, du kannst die Berggipfel nicht ohne die Täler haben.“

Seinen Gefühlen Ausdruck geben

Meinen Meister Osho hörte ich oft sagen, daß Gefühle ans Licht gebracht werden müssen, um Ihren Sinn für uns zu erfüllen. Sogenannte negative Gefühle sollen ans Licht gebracht werden, damit sie heilen können, und sogenannte positive Gefühle, damit sie ihr Licht noch weiter verbreiten können.

Das Ausdrücken unserer Gefühle ist anfänglich ein Balanceakt. Wie bei einem Seiltänzer auf dem Zirkusseil, ist eine winzige falsche Bewegung nach links, rechts, oben oder unten identisch mit dem Fall in die Tiefe. Es ist nicht einfach, seine Gefühle mit einem uns nahestehenden Menschen zu teilen, ohne sie über ihm auszuschütten und ihn darunter zu begraben.

Übung ist der einzige Weg das graziöse Ausdrücken der eigenen Gefühle zu erlernen. Weil es oft schwerer ist, seine Gefühle einem uns nahestehenden Menschen gegenüber auszudrücken, fangen wir am besten bei uns selbst an. Gehe einfach alleine spazieren, oder setze dich alleine an einen ruhigen Ort, und erzähle dir selbst, wie du dich dir selbst gegenüber fühlst. Dann erzähl dir, was du einem dir nahestehenden Menschen gegenüber fühlst, ohne deine Gefühle im geringsten zu beurteilen. Es besteht eigentlich gar kein Unterschied zwischen sogenannten „guten“ und „schlechten“ Gefühlen. Die Person, die sie fühlt, ist immer dieselbe!

Wenn du das ein paar Mal gemacht hast, wähle jemanden, dem du total vertraust. Bitte sie oder ihn, Dir einfach nur zuzuhören, und schütte dein Herz bedingungslos aus. In einer Beziehung ist es oft nicht leicht, ganz ehrlich zu sein, weil man vorgibt, den anderen nicht verletzen zu wollen. Ich glaube, daß das nur bedingt war ist. Der Rest der Wahrheit ist, daß wir Angst davor haben, der andere könnte uns nicht mehr lieben, wenn wir unsere Gefühle in ihrer Ganzheit ausdrücken. Ich würde empfehlen, mit unserem Partner einen Pakt zu schließen, der beiden Teilen erlaubt, vorhaltlos

offen und ehrlich zu sein.

Das ist auch der Grund dafür, warum meine Frau und ich uns so nahestehen, denn wir haben keinerlei auch noch so intimste Geheimnisse voreinander.

In unserer Sprachschule fällt mir immer und immer wieder auf, daß es oft einfacher ist, unsere Gefühle in einer Fremdsprache auszudrücken, weil wir mit ihr nicht so identifiziert sind.

Vielleicht macht das Französisch- oder Englischsprechen in der Familie unsere Partnerschaften harmonischer!

Aber der einfachste Weg ist sicherlich schlichte Offenheit. Durch das ständige Ehrlich-Sein des-identifiziert man sich mehr und mehr von seinen Gefühlen. Anfangs wird man eventuell wie ein Pendel vom einen Extrem ins andere schwingen und die Gefühlsausdrücke etwas übertreiben. Mit der Zeit wird das Teilen von „negativen“ Gefühlen aber immer einfacher, und man kann nach einer Weile über seine Gefühle sprechen, als seien sie die Gefühle eines anderen.

Das Innere Kind

Bei Lichte besehen ist das Erwachsen-Werden des gesamten Menschen meiner Meinung nach eine Illusion. Wir werden zwar immer älter, unser Körper wächst und verändert sich ständig, aber bestimmte Aspekte unserer Psyche bleiben die eines kleinen Kindes. Moderne Psycho- und Hypnotherapie spricht hier vom sogenannten Inneren Kind. Osho sagte oft, daß die meisten Menschen nur älter anstatt erwachsen werden.

Ich persönlich erinnere mich noch genau an meine Kindheit und an die Art, wie das Bewußtsein seine Umgebung und sich selbst wahrnahm. Ich habe mich essentiell nicht verändert! Selbst kindliche Charakterzüge sind mir geblieben, obwohl sie sich im Laufe der Jahre etwas verändert haben. Anstatt von Lego, Fußball, Monopoly und Go-Carts wird mein kindliches Interesse nun von CDs, Computern, Geldverdienen und Autos angezogen.

In Psychotherapie-Gruppen haben wir in den letzten Jahren oft festgestellt, daß Erwachsene, wenn ihnen die Chance gegeben ist, wieder zum Kind zu werden, sofort wie kleine Kinder zu spielen beginnen. Normalerweise läßt unser Erwachsen-Sein es nicht zu, vorbehaltlos zu spielen, obwohl wir uns so sehr danach sehnen.

Für mich beinhaltet der Reiki-Weg die Integration aller Charakter und Persönlichkeits-Aspekte. Das gilt auch für die Integration des Inneren Kindes.

Um uns mit diesem Teil unserer Selbst zu verbinden, schlage ich wiederum vor, uns des magischen zweiten Reiki-Grades zu bedienen:

Verbinde dich mittels des Fernheilungssymbols mit deinem Inneren Kind. Benutze das Mentalheilungssymbol, um diese Kindheitssituation zu heilen, und versiegele das ganze mit dem Kraftverstärkungssymbol.

Falls es dir schwer fällt, das Kind in dir zu spüren, nehme ein Kindheitsfoto zur Hilfe, und versuche, dich so intensiv wie möglich mit diesem Bild zu identifizieren. Versuche dich an die Kleidung, die du auf dem Bild trägst, zu erinnern. Fühle, wie sie sich auf deiner Haut anfühlt, wie sie riecht und wie die Farben auf dich einwirken. Je mehr du deine Sinne in deinen Dienst spannst desto besser. Nun versuche dich an deine Umgebung zu erinnern. Warst du alleine, mit Freunden oder deiner Familie zusammen? Warst du zuhause, auf dem Spielplatz oder mit deinen Eltern in den Ferien? Wie fühltest du dich an diesem Tag?

Versuche dich nun an das Gefühl deiner Selbst, wie du dich selbst erfahren hast, zu erinnern. Fühlst du dich schwach, stark, traurig, gesund, lustig oder vielleicht ängstlich? Vielleicht fühlst du auch einfach nur deine Energie.

Die Aufarbeitung von unverdauten Kindheitserinnerungen kann einiges zum Vorschein bringen. Bis ich den zweiten Reiki-Grad erlernte, hatte ich selbst kaum Erinnerungen an meine frühe Kindheit. Wie als ob auf einmal der Korken von der Sektflasche geflogen war, wurde mein Bewußtsein nun von einer Flut von Erinnerungen überschwemmt.

Es scheint, als sei die Zeit, und mit ihr unsere Vergangenheit aufgehoben, wenn es um unseren Charakter geht. Wir sind ein Konglomerat, die Summe unserer Erfahrungen von frühester Kindheit bis zum heutigen Tag. All unsere Erfahrungen, liegen »in euch in der Vergangenheit, sind jedoch in jedem Moment präsent und beeinflussen unsere Entscheidungen. Das heißt, daß unser ganzes Leben auf mysteriöse Weise in jedem Moment gleichzeitig gelebt wird. Auf einer Ebene bin ich also ein Kind, auf anderer Ebene ein Jugendlicher und dann ein Erwachsener- und das alles geschieht gleichzeitig!

Der Grund, warum wir das Innere Kind aus unserem Bewußtsein vertreiben wollen, ist, daß ein Kind prinzipiell offen und verletzbar ist. So oft wünscht sich wohl so manches Kind, endlich erwachsen zu werden, damit es nicht mehr geschlagen, bestraft und gedemütigt wird. Einmal erwachsen, stellt man dann mit Erstaunen fest, daß die Gefühle, die im Kinderherzen schlugen, auch noch im Erwachsenenherzen zu finden sind. Wahrscheinlich sind sie sogar noch stärker als in der Kindheit. Nun bleibt nur noch eine Möglichkeit, sich vor dem Fühlen zu retten: wir unterdrücken unsere Gefühle möglichst ganz.

Doch durch unterdrücken ist noch nie irgendein Problem gelöst worden. Ich gehe im nächsten Kapitel noch näher auf das Ausdrücken der Gefühle ein.

Kapitel 4

Frei-Sein

Konditionierung

Der Begriff der Konditionierung besagt, daß Mensch und Tier durch bestimmte sich immer wiederholende Vorgänge in ihren Verhaltensstrukturen so sehr geprägt werden, daß sie schon von ihrer Jugendzeit an nicht mehr die Freiheit haben, ihre Reaktionen auf diese oder jene Impulse selbst zu bestimmen. Die Konditionierung ist nicht nur auf individueller, sondern auch mit' kollektiver Basis gegeben. Sie bricht ständig von allen Seiten auf uns herein: aus unserer Gesellschaft mit allen ihren Kegeln und Sitten, aus unserer Muttersprache mit allen ihren Feinheiten, aus unserer persönlichen Familiensituation und natürlich aus dem Klima und der geologischen Zone, in der wir leben. Ein Beispiel kollektiver deutscher Konditionierung wäre zum Beispiel, daß wir als Deutsche immer denken, wir wüßten alles besser als jeder andere! Kollektive japanische Konditionierung läßt den Japaner auf die Frage, ob er etwas verstanden hat, lächeln und nicken, auch wenn er es nicht verstanden hat!

Die linguistische Konditionierung der Deutschen bringt zum Beispiel mit sich, daß wir jedes Hauptwort einem Geschlecht zuordnen: es ist entweder männlich, weiblich oder neutral. So können wir ein Ding nie ohne Vorbehalt betrachten

Ein Beispiel für japanische linguistische Konditionierung wäre zum Beispiel, daß die Japaner oft keine persönlichen Pronomen benutzen, wenn sie über sich oder ihre Gruppe sprechen. Damit gibt man sich und seinen Freunden das Gefühl der Zusammengehörigkeit und Einheit.

Mir liegt nichts daran, Verhaltensraster verschiedener Kulturen zu verallgemeinern, aber es gibt einfach bestimmte Muster, die für fast jeden von uns zutreffen, wenn sie uns auch unangenehm sind. Das Ego möchte von so etwas selbstverständlich gar

nichts wissen, es fühlt sich in seiner Ehre als eigenständiges Wesen mit eigener Handlungsfreiheit und eigenem Willen gekränkt. Aber frei sind wir leider nicht. Der armenische Mystiker Georg I. Gurdjieff sprach davon, daß der Mensch „das Essen für den Mond“ sei. Ich glaube, er wollte damit erklären, daß der Glaube an den eigenen Willen des Menschen eine Illusion sei. Ein Schüler Gurdjieffs, der bekannte Mathematiker P. D. Ouspensky, erklärte den Begriff der Konditionierung mit einer klaren Analogie. Er spricht in seinem Buch „The Fourth Way“ von der Menschheit wie von einer Gruppe von Menschen, die sich im Gefängnis (Konditionierung, Unbewußtheit) befinden. Um aus diesem Gefängnis zu entfliehen, brauchen sie Hilfe von außen. Hilfe von jemandem, der das Gefängnis gut kennt* und mit den möglichen Fluchtwegen vertraut ist. Alleine, ohne einen spirituellen Meister (also jemanden, der früher also selbst einmal unbewußt war, nun aber aus diesem Gefängnis befreit ist) oder eine Gruppe von Suchenden, sagt er, sei eine Flucht aus der Unbewußtheit so gut wie völlig unmöglich.

Dies ist hauptsächlich der Fall, weil wir uns unseres Gefängnisaufenthalts gar nicht bewußt sind und nicht bewußt sein können.

Die Natur der Konditionierung besteht darin, daß sie sich unbewußt, also ohne unser Wissen, wie ein sich ständig wiederholendes Tonband abspielt. Etwas Unbewußtes, also ein sich im Unterbewußtsein ohne unser Wissen und unsere Kontrolle abspielender Vorgang, ist per Definition für uns unsichtbar. Wir benötigen also jemand anderen, der uns den Spiegel vorhält, damit wir unsere eigene Konditionierung sehen können. Wir könnten jetzt argumentieren, daß niemand uns besser kennen könnte, als wir selbst, es liegt aber in der Natur der Konditionierung, daß wir sie selbst nicht sehen können. Für mich persönlich ist es eine immense Hilfe, mit meiner Frau, die aus einem ganz anderen Kulturkreis kommt, zusammen zu leben. Wir werden immer und immer wieder einer vom anderen auf die starre Mechanik unserer Denkweise hingewiesen und haben so die Chance, über unsere Grenzen hinauszuwachsen. Zu Anfang unserer Beziehung gab es natürlich auch fürchterliche Mißverständnisse, weil wir die Konditionierung des anderen gar nicht verstehen, geschweige denn nachvollziehen konnten. Wenn aber einmal ein Verständnis der anderen Kultur vorhanden ist, ist der Austausch zwischen Menschen verschiedener Länder und Kulturen noch intensiver.

Es ist also einmal für einen Engländer einfacher, die Konditionierung eines Deutschen zu sehen, und für meine Frau oder jemanden anderen, der mir sehr nahe steht, ist meine individuelle Konditionierung offensichtlicher als für mich selbst. Daraus ergibt sich, daß wir uns leicht angegriffen fühlen, wenn uns jemand an unsere Unfreiheit erinnert. Aber es hilft alles nichts. Der Weg zur Freiheit führt nicht immer durch einen Rosengarten, und Schmerz ist ein guter Lehrer!

Das erste Mal, wenn uns jemand auf unsere schmerzhaft Unfreiheit hinweist, müssen wir dieser Person enorm vertrauen, da wir selbst nicht in der Lage sind, unsere eigenen automatischen Reaktionen zu sehen. Für mich war diese Vertrauensperson mein Meister Osho, und ich bin ihm unendlich dankbar, daß er mich damals auf meine Unbewußtheit aufmerksam machte

Konditionierung könnte als Programmierung unseres Gehirns bezeichnet werden, unser Gehirn ist der Computer, und unsere Denkweise mit ihren oben genannten Einschränkungen ist die Software, um über dieses Hindernis zu mehr Handlungsfrei* heit zu gelangen, muß die Programmierung nur mit klarem Auge gesehen werden. Etwas mit klarem Auge zu sehen, heißt, es nicht zu bewerten, es nicht zu verurteilen und es einfach so zu sehen, wie es ist. Durch das klare Sehen wird die Identifikation gebrochen, und so verliert die Konditionierung ihre Kraft, die sie aus der Unbewußtheit schöpft.

Einmal gesehen offenbart sich mit einem Mal die Möglichkeit der Wahl. Wir müssen nicht mehr eine bestimmte Reaktion zeigen und können entscheiden, ob wir ärgerlich, traurig oder nervös werden wollen oder nicht. Dieses Nicht-reagieren-Müssen bringt uns in die Gegenwart, jenseits von Zukunft und Vergangenheit, in einen meditativen Zustand.

Die Kraft der Gedanken

Wir alle kennen den Ausspruch Berthold Brechts: „Die Gedanken sind frei.“ Wenn wir diesen Spruch in seiner ganzen Tragweite betrachten wollen, müssen wir zuerst einmal sehen, was Gedanken eigentlich sind. Was wir als unser Selbst, unsere Persönlichkeit bezeichnen, ist eigentlich nichts weiter, als ein chaotisches Konglomerat von individuellen Gedanken. Das heißt also, daß ein Gedanke nur einen Bruchteil unserer Persönlichkeit darstellt. Interessanterweise besteht also dann unser Ich aus einer Unmenge von unzusammenhängenden Gedanken, die alle aus der Vergangenheit geboren sind. Denn in diesen Moment, dem einzigen Moment, den wir wirklich leben und erleben können, sind Vergangenheit und Zukunft nicht eingeschlossen. Nun gibt es zwei Arten von Gedanken. Die erste Art, die ohne unser Zutun und ohne Kontrolle auf ihre eigenen Traumreisen geht und uns, ob wir es wollen oder nicht, mitreißt, und die zweite Art, die der bewußt gedachten Gedanken. Beide Arten von Gedanken können nicht von anderen zensiert, aufgehalten oder verändert werden. Gedanken sind Dinge in noch nicht gefestigter, kristallisierter Form. Es fällt uns nicht schwer, Dinge von einem Ort an einen anderen zu bewegen, und diese Tatsache bereitet uns keinerlei Schwierigkeiten. Dasselbe gilt nun aber auch für Gedanken. Es sind ihnen keinerlei Grenzen gesetzt, und sie bewegen sich ohne Widerstand völlig ungehindert durch Zeit und Raum. Dies bringt einige Implikationen mit sich.

Die erste ist: Sei vorsichtig mit dem was du denkst. Ein Gedanke, der ständig wiederholt in unserem Kopf herumgeistert, bekommt mit der Zeit sein eigenes Leben, und eine sich ständig wiederholende Vibration in den feinstofflicheren Welten läßt ihn eine physische Form annehmen. Dies ist der Grund dafür, daß das sogenannte „Positive Denken“, Autosuggestion und Hypnose, wenn sie oft genug angewendet werden, gute Resultate bringen. Man muß deshalb sehr vorsichtig sein, was man seinem Unterbewußtsein eingibt. Mit einem schlecht oder falsch programmierten Computer ist die Arbeit eine Qual.

Besonders vorsichtig sollte man mit Gedanken über andere sein. Wenn man schlecht über einen anderen denkt, erreichen diese feinen Schwingungen den anderen und beeinflussen ihn negativ. In den meisten Fällen geschieht dies unsererseits unbewußt, aber nichtsdestotrotz verlieren negative Gedanken ihren Einfluß dadurch nicht. Je sensibler ein Mensch der Energie der Ganzheit gegenüber wird, desto mehr spürt er auch die negativen Aspekte. Es wird immer wieder gesagt, man könne mit Reiki keine negative Energie senden. Ich möchte dem prinzipiell zustimmen, aber jemand, der bewußt versucht, andere negativ zu beeinflussen, wird dazu auch Reiki mißbrauchen. Es gibt auf der Welt nichts, daß nur „gut“ ist, denn gut und schlecht sind Attribute, die wir als Menschen den Dingen beifügen.

Je klarer und somit stärker also der sich entwickelnde Mensch wird, desto gefährlicher wird er im Grunde genommen. Er kann sich selbst und anderen schaden. Es ist wichtig, seine Gedanken kontrollieren zu lernen und vor allem nie den Respekt und die Barmherzigkeit allem Lebendigen gegenüber zu verlieren.

Mit einem Beispiel aus dem täglichen Leben möchte ich näher erklären, wie wir anderen unbewußt schlechte Energie zuführen. Stell dir vor, du sitzt im Auto, und ein Fußgänger überquert vor dir eine rote Ampel. Bist du entspannt und guter Laune,

gehst du einfach vom Gas und damit hat sich die Sache. Bist du nervös oder schlecht gelaunt, ärgert dich und schimpfst vielleicht im Auto vor dich hin. Drückt der Fußgänger an der Ampel auf den Knopf zum Umschalten der Ampel und zwingt dich damit zum Anhalten, wirst du ihm auch böse. Die Energie des Ärgers verbleibt allerdings nicht bei dir in deinem Auto, sondern sie beeinflusst den Fußgänger genauso wie dich. Das erste Mal fiel mir dies auf, als ich vor ein paar Monaten in einem meditativen Zustand über eine Ampel ging und plötzlich den Ärger eines Autofahrers in mich aufzog. Auf Grund dieser Erfahrung bin ich ein friedfertiger Autofahrer geworden!

Man kann natürlich negative Gedanken nicht aus seinem Kopf vertreiben, und ich will hier auch nicht vorschlagen, daß man sie unterdrücken sollte. Wichtig ist die Aufmerksamkeit: wird man sich der Negativität bewußt, hat man die Wahl, sie loszulassen.

Negative Gedanken strahlen eine starke Anziehungskraft auf uns aus, daher gibt es zum Beispiel im tibetischen Buddhismus viele Übungen, die Kraft der Gedanken in positiver Weise zu trainieren. Eine Übung aus dem Buch „Das tibetische Buch vom Leben und Sterben“ von Sogyal Rinpoche ist auf der Seite 101 im Kapitel „Mein Weg mit Reiki“ geschildert.

Man sagt, daß positive Gedanken einer erleuchteten Seele dem Empfänger sehr auf seiner spirituellen Reise behilflich sein können. Daher wird der Segen des Meisters in jeglicher Form überall auf der Welt für so wichtig gehalten, ob er nun auf Mensch, Tier, Natur oder sogar eine Maschine bezogen ist.

Mit Reiki geschieht genau dasselbe. Mittels der Reiki-Symbole wird die Energie auf einen bestimmten Punkt, sei es irgendeine Person oder ein Ding, gebündelt und ausgestrahlt. Wenn wir also Heilung oder Segen auf einen anderen übertragen wollen, ist es wichtig, seine Gedanken so genau wie möglich zu formulieren, damit die gewünschte Wirkung eintreten kann.

Eine Freundin von uns zum Beispiel benutzt die Reiki-Symbole mit unglaublichen Erfolgen in ihrem Gemüsegarten. Sie schickt mit dem Fernheilungssymbol Energie und spezifische Anweisungen an alle Pflanzen in ihrem Garten und erntet dreimal mehr Gemüse als alle ihre Nachbarn.

Das Strahlen oder Senden von Energie und Gedanken funktioniert auch ohne Reiki-Symbole, man muß also nicht auf den zweiten Reiki-Grad warten, um Energie oder seinen Segen „verschicken“ zu können. Eine mir bekannte Reiki-Strömung in Japan benutzt die Symbole selbst für Fern-Reiki gar nicht.

Wenn man seinen Geist perfekt bündeln kann sind sie wohl auch überflüssig.

Für uns Anfänger sind die Symbole jedoch wunderbare Werkzeuge: wer von uns würde schon versuchen, einen Nagel mit der Hand in die Wand zu drücken, wenn er einen Hammer zur Verfügung hat?

Unserer Erfahrung nach macht Übung auch hier den Meister, und je mehr man mit den Reiki-Symbolen und dem Fokussieren seiner Gedanken umgeht, desto größer werden die sich einstellenden Erfolge sein.

Spirituelle Wachsamkeit

In diesem Kapitel möchte ich beschreiben, wie man lernt, den inneren Dialog, der uns daran hindert, in der Gegenwart zu leben, zu beobachten. Dieses Beobachten ist Meditation. Man braucht weder Psychotherapie noch irgendeine andere Technik, um sich zu ändern, zu wachsen und sich zu entwickeln. All diese Therapiemethoden arbeiten mit der Psyche, die natürlich noch nicht perfekt ist und verbessert werden kann. Das Bewußtsein jedoch ist so wie es ist perfekt und braucht weder Wachstum noch Veränderung. In den Worten von J. Krishnamurti ist „der Beobachtende das

Beobachtete". Wenn dem so ist, sind wir eigentlich schon am Ende unserer Reise angekommen.

Spirituelle Wachsamkeit ist nicht etwa ein Können, mit dem wir geboren sind. Die Fähigkeit, sie zu erlernen, ist allerdings jedem von uns mit in die Wiege gelegt. Nur schauen die meisten von uns nicht in diese Richtung. Spirituelle Wachsamkeit muß wie ein Muskel trainiert werden, und das Training ist härter, als jegliches physisches Training jemals sein kann.

Versuchen wir mal den Stand unserer Wachsamkeit durch eine kurze Übung zu testen: Setze dich vor eine Uhr, und betrachte den Sekundenzeiger so konzentriert wie möglich. Du wirst sehen, daß du wahrscheinlich innerhalb weniger Sekunden in die Welt deiner Gedanken eintauchst und den Sekundenzeiger ganz vergißt.

Indische Philosophie behauptet, daß man erleuchtet würde wenn man nur 48 Minuten in einem gedankenlosen Zustand verbrächte. Das klingt so undenkbar einfach, aber nach der oben genannten Übung siehst du, wie schwer es ist, auch nur eine Minute lang nicht von deinen Gedanken fortgetragen zu werden.

Das Denken an sich ist gar nicht das Problem. Ohne die Fähigkeit zu denken wäre das Leben eine Qual und wir säßen heute noch wie die Affen im Urwald. Manche von uns mögen argumentieren, daß es vielleicht besser so sei. Es würde sicherlich auf globaler Ebene viel weniger Unfug getrieben.

Aber zurück zum Denken: das Problem der geistigen Aktivität ist nicht das Denken an sich, sondern der Denkwang, der uns keine Minute der Ruhe gewährt. Was wir normalerweise als Denken bezeichnen, ist eigentlich nichts dergleichen. Wir springen wie die Affen im Wald von einem Gedanken zum anderen und verlieren uns selbst vollends im Geschehen. Somit opfern wir die Gegenwart ständig einer von uns selbst gestrickten Traumwelt. Während wir essen, gehen wir im Geiste einkaufen, und während wir einkaufen, gehen wir im Geiste essen! Es ist eine verrückte Welt, und ich bin mir sicher, daß ein Marsmensch uns mit unserem unaufhörlichen Denkwang für völlig übergeschnappt halten würde. Reines oder klares Denken ist etwas ganz anderes und wird von mir in einem anderen Buch behandelt werden. Ich möchte hier nur über die Zwischenräume zwischen einzelnen Gedanken sprechen. Sehen wir uns zuerst die Natur des Geistes und der Gedanken an. Da wir unsere Gedanken beobachten können, kann man sagen, daß Geist und Gedanken zwei verschiedene Dinge sind. Mein Meditationslehrer Osho erklärt das Wesen des Geistes mit folgender Analogie: der Geist sieht den Gedanken, wie jemand, der sich einen Film im Kino ansieht.

Der vom Projektor (Geist) projizierte Film (Gedanke) wird auf die Leinwand (das wahre Da-Sein) geworfen und als Wahrheit interpretiert. Normalerweise identifizieren wir uns mit unseren Gedankenvorgängen, nehmen den Film für das wahre Leben und vergessen das wahre Da-Sein zumindest für eine Weile. Genauso geschieht es auch im Kino und ein guter Film zieht die Zuschauer aus der Realität in seinen Bann. Wir identifizieren uns mit einer auf die Leinwand projizierten Traumgestalt und reisen durch eine Reihe von verschiedenen Gefühlsstadien. Wir bekommen es mit der Angst zu tun, wenn der Held in der Dunkelheit von einem der Bösen mit einem Messer angegriffen wird, wir amüsieren uns herzlich, wenn etwas Komisches geschieht, und ein anderes Mal wird unser Herz schwer von Trauer.

Tolstoi erzählt irgendwo, wie seine Mutter im Theater so ergriffen von der Handlung des Theaterstücks war, während der Kutscher, der sie dorthin gebracht hatte, draußen vor dem Theater erfror. Genauso handeln wir mit unserem eigenen Leben!

Durch unsere Tagträume werden wir in einen trance-ähnlichen Zustand versetzt, in dem wir uns gut, schlecht oder normal fühlen. Wie können wir uns nun von dem nicht abreißenden Strom des inneren Dialogs freimachen?

Einige Möglichkeiten habe ich selbst ausprobiert:

Reiki

Während einer Selbstbehandlung oder der Behandlung eines anderen, kann man mittels Reiki die Energie auf sich selbst lenken und sich so in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit bringen. Laß mit jeder Handposition nicht nur die Energie, sondern auch die Wachsamkeit fließen. Es ist hilfreich, während man behandelt, in jede der zwölf Hand- oder der sieben Chakra-Positionen zu atmen. Der Atem ist die Brücke zur Bewußtheit; Es ist oft hilfreich, seinen Atemrhythmus dem des Empfängers anzupassen.

Mantren und Gebete

Mit Mantren und Gebeten wird der Geist auf einen bestimmten Gedanken gebündelt, und es wird ihm nicht erlaubt, sich auf seine üblichen Traumreisen zu begeben. Dadurch wird einerseits eine angenehme Ruhe erzeugt, aber andererseits wird der Geist durch diese Manipulation in einen angespannten Zustand versetzt, und für mich persönlich ist Anspannung nicht natürlich.

Lao Tzu, der Urvater des Taoismus, rät uns, wie das Wasser zu sein und mit dem Fluß des Lebens zu gehen. Natürlich führen viele Wege zu mehr Lebensqualität und Wachsamkeit. Mantren sollten nur unter Anleitung eines fähigen Lehrers angewandt werden, da ihre mit subtilen Schwingungen in der Lage sind, kraftvolle Veränderungen zu bewirken. Gebete sind ungefährlicher, aber ich weiß nicht viel darüber. Das beste mir bekannte Buch über dieses Thema ist. „Das Vaterunser*“ von Alexander Gosztonyi.

Wachsamkeitsübungen

Als ich vor etwa 19 Jahren zum ersten Mal in Oshos Ashram in der indischen Stadt Pune (früher „Poona“ geschrieben) war, machten wir während einer Psychotherapie-Gruppe eine wunderbare Übung. Wir gingen mit einem Partner in die überlaufenste Straße der Stadt, ein Chaos von Lastwagen, Autos, Motorrädern, Rikschas, Fahrrädern, Menschen, Kühen, Wasserbüffeln, Ziegen, vereinzelt Elefanten und Hunden, die sich völlig ungerührt ineinander verschlungen wie ein Feuerwerk mit teilweise enormem Tempo durch die brennende Hitze bewegten. Während wir durch dieses Durcheinander spazierten, sollten wir immer abwechselnd ein bestimmtes Schema von bedeutungslosen Worten wiederholen. Zum Beispiel „ungolo mongolo, ungolo mongolo“, worauf der Partner antwortet „ungolo mongolo, ungolo mongolo“. Dann wurde die magische Formel drei, vier oder fünf Mal wiederholt und vom Partner beantwortet. Schon nach ein paar Minuten dieser Übung, bemerkte ich, daß keine anderen Gedanken in meinem Hirn Fuß fassen konnten und mein Körper sich wie von selbst, geschwind und ohne jemals mit irgend etwas zusammenzustoßen, durch die Masse manövrierte. Die Übung brachte also einen zeitlich bedingten, erhöhten Zustand der Bewußtheit mit sich. Aber

* Erschienen beim Windpferd Verlag, ISBN 3-89385-216-6

wer kann sich schon den ganzen Tag lang mit „ungolo, mongolo“ beschäftigen?
Der armenische Mystiker G. I. Gurdijeff bezeichnete diese spirituelle Wachsamkeit mit „self-rememberence“ - sich an sich selbst erinnern.
Um seinen Schülern die Erinnerung an sich selbst näher zubringen, bat er sie zum Beispiel, sich jedesmal, wenn sie durch eine Tür gingen, sich an sich selbst zu

erinnern.

Ich schreibe mir manchmal selbst kleine Notizen, die ich an strategisch wichtigen Plätzen befestige, zum Beispiel am Kühlschrank oder auf dem Amaturenbrett meines Autos. Als ich noch rauchte, legte ich mir zeitweilig Zettel mit Suggestionen wie „Ich bin im Hier und Jetzt“ oder einfach „Ich bin“ in meine Zigarettenschachtel. Diese Art von Übungen kannst du dir selbst maßschneidern. Das Problem mit diesen Übungen ist nur, daß sie mit der Zeit ihre Wirkung verlieren. Sobald sich der Geist darauf eingestellt hat, bringen sie nicht mehr das gewünschte Resultat.

Mehr Wachsamkeit führt immer zu Resultaten. Je wacher man wird, desto weniger wird logischerweise die Unbewußtheit. Unbewußte Handlungen, wie der übermäßige Konsum von Alkohol, Zigaretten und sonstigen Substanzen, werden mehr und mehr in den Hintergrund treten. Es ist eben nicht notwendig, mit Hilfe der Flasche Wein die Gegenwart vergessen zu wollen, wenn man versuchen will, jeden Moment bewußt zu erleben.

Hier sei erwähnt, daß ich den Genuß von Alkohol, Zigaretten, Kaffee und so weiter nicht für unmoralisch halte.

Hypnose und Autosuggestion

Diese beiden können hervorragende Werkzeuge auf unserem Weg sein, aber sie erfordern relativ viel Aufwand. Autosuggestion muß ständig wiederholt werden, damit sie funktioniert, und für die Hypnose braucht man einen ausgebildeten Therapeuten, wenn man der Selbsthypnose nicht kundig ist.

Beim Eingeben von Suggestionen in das Unterbewußte ist äußerste Vorsicht geboten. Wenn der Wurm einmal im Apfel ist, ist er nicht so leicht wieder zu entfernen!

Meditation

Die bei weitem beste Methode ist meines Erachtens die Meditation. Mit ihr lernt man, den inneren Dialog zu beobachten, ohne ihn in irgendeiner Weise zu manipulieren. Man versucht die Gedanken nicht wegzujagen, sondern schaut ihnen wie einem Film im Innern zu.

Es gibt viele unterschiedliche Meditationsarten, die auf verschiedene Menschentypen zugeschnitten sind. Der Schlüssel zur Wachsamkeit liegt bei vielen von ihnen im Atem. Beobachte deinen Atem, und automatisch siehst du deinen Gedanken, Emotionen und Körpergefühlen zu.

Es ist sicherlich hilfreich, sich für Meditationen wie Vipassana oder Zen anfangs an einen ruhigen Ort zurückzuziehen, aber eine halbe oder ganze Stunde pro Tag zu meditieren ist nur ein Tropfen auf den heißen Stein des Alltags.

Es gibt aber eine der Vipassana ähnliche Atem-Meditation, in die man sich praktisch während jeglicher Aktivität und nur in Aktivität versenken kann. Es handelt sich hierbei um eine alte hinduistische Meditation, einer Sutra, die in dem wunderbaren Buch von Paul Reps "Zen Flesh Zen Bones"* zu finden ist. Angeblich wurde sie von dem indischen Gott Shiva an seine Geliebte Parvati weitergegeben. Eine detaillierte Erklärung für diese Meditation gibt es in dem leider zur Zeit vergriffenen Buch von Osho „Vigyan Bhairav Tantra“, dem meiner Meinung nach besten Buch, was über Meditation zu haben ist.

Die Sutra sagt: „Wenn in weltlicher Aktivität, sei dir der Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen bewußt, und so üben werde in ein paar Tagen wie neugeboren.“

Mit Hilfe dieser Meditation kann der ganze Tag mit all seinen Aktivitäten in tiefer Bewußtheit erlebt werden, ganz egal, ob man spazieren geht, ein Buch liest oder fernsieht. Meiner Meinung nach ist das Wichtigste einer jeglichen Meditationsübung, daß sie dem üben ein Zentrum gibt. Normalerweise ist unser Bewußtsein

ungebündelt. Erst in dem Moment, wo wir es auf eine bestimmte Stelle konzentrieren, können wir es konstruktiv zu unserem Wachstum benutzen. Je intensiver man sich mit der Meditation beschäftigt, desto mehr löst man sich von der Identifikation mit dem inneren Dialog.

* Erschienen bei Charles E. Tuttle Company, ISBN 0-8048-0644-6

Das hat zur Folge, daß man von seinen Gedanken und Gefühlen, Launen und dem physischen Wohl- oder Unwohl-Sein immer unabhängiger wird. Daraus wiederum ergibt sich eine Haltung des Vertrauens in die Gegenwart, ein Gefühl, daß alles, was geschieht, oder nicht geschieht seine Richtigkeit hat.

Damit will ich nicht sagen, daß man seinen Impulsen nicht mehr folgt und den Schirm im Regen von nun an nicht mehr aufspannt. Man lernt im Gegenteil, immer effektiver zu handeln, weil der Geist klar und von Gedanken ungebunden agieren kann.

In einer Welt wie der unsrigen, in der es sich kaum jemand leisten kann, sein Leben mit Meditation in einer Höhle zu verbringen, ist diese Art der „Meditation auf dem Marktplatz“ das schönste Geschenk, das man sich selbst machen kann.

Vergänglichkeit

In unserem irdischen Dasein gibt es unvergängliches. Gesundheit und Krankheit, Freude und Trauer, Armut und Reichtum sind sich vervollständigende Gegenteile. Das eine kann ohne das andere nicht existieren.

Das einzige, was uns auf Erden absolut sicher ist, ist der Tod. Alle Lebewesen müssen irgendwann einmal sterben, müssen ihren sterblichen Körper ablegen, ihre Erinnerungen, Fähigkeiten, Gedanken, Gefühle, ihr Wissen und ihre irdischen Errungenschaften zurücklassen und sich in der Ewigkeit auflösen.

Der japanische Zen-Meister Kozan Ichikyo schrieb im Jahre 1360 folgendes Gedicht, bevor er seinen Kalligraphiepinsel hinlegte und sitzend diese Welt verließ:

*Mit leeren Händen kam ich in diese Welt
Barfuß verlasse ich sie
Mein Kommen und Gehen
Zwei einfache, ineinander verwobene
Geschehnisse*

Nicht nur kommen und verlassen wir diese Welt allein, wir können auch nichts in die andere Welt - falls es eine geben sollte - mit hinübernehmen. Wenn es keine Permanenz gibt, ist es also unsinnig, sein Boot an seinen Besitztümern und Träumen festzumachen. Folgerichtig ist es auch sinnlos, sich an bestimmten Philosophien, Gedanken, Gefühlen und Werten festzuhalten, die wir im Endeffekt mit in unser Grab nehmen. Anstatt sie nun mit ins Grab zu nehmen, ist es doch möglich, sie schon zu Lebzeiten loslassen zu lernen. Ich schätze, das ist eine Lebensaufgabe!

Dieser Moment ist der einzige Moment, den wir wirklich zur Verfügung haben. Das Morgen existiert nur in unserer Vorstellung, und auch das Gestern ist nur ein Gedanke, eine Erinnerung, die nicht zu korrigieren ist. In diesem Moment sind wir total frei und ungebunden. Unsere Lebens-Philosophie und unsere Ideologien sind ihrem Wesen nach substanzlose Seifenblasen, ein Spielzeug für Menschenkinder.

Das klingt vielleicht etwas Fatalistisch, ist aber überhaupt nicht so gemeint. Absolute Freiheit bringt absolute Verantwortung mit sich. Wir sind nicht nur für unserer

Handlungen, sondern auch für unsere Gedanken und Gefühle verantwortlich. Jeder Stein, der in den See des kollektiven Seins geworfen wird, bildet eine kleine Welle, die sich durch das ganze Universum fortsetzt.

Teil unserer Verantwortung als Mensch ist sowohl die Pflege unseres Planeten sowie die Pflege unseres irdischen Körpers. Viele Mystiker sprechen davon, daß es nur auf der Erde, in einem menschlichen Körper möglich ist, zur Erleuchtung zu kommen. So leicht vergessen wir die Wichtigkeit unseres Erdenkörpers und behandeln ihn respektlos. In der Bibel steht geschrieben, daß Gott den Menschen nach seinem eigenen Ebenbild erschuf.

Versuchen wir von heute an, auch uns selbst so zu sehen: wir sind die Manifestation des Göttlichen hier auf Erden. Und dieses Göttliche ist das einzige, was Leben und Tod im Lichte der Ewigkeit übersteht.

Kapitel 5

Das Erleben

Experimente mit Reiki

Ich werde viel gefragt, ob man dies oder jenes mit Reiki machen dürfe, und jedesmal bin ich erstaunt, daß es Reiki-Lehrer gibt, die ihren Schülern das Experimentieren mit Reiki regelrecht verbieten. Daß einzige, was ich für ethisch nicht vertretbar halte, ist einem Menschen Reiki zu schicken, wenn er nicht darum gebeten hat. Für mich grenzt das an Manipulation, obwohl man dem anderen damit nicht schadet. Man sollte aber die Freiheit eines ändern Menschen nicht verletzen. Ich habe persönlich schlechte Erfahrungen mit dem gutgemeinten Verschicken von Reiki gemacht: Ein paar Jahre vor meiner Reiki-Zeit spürte ich eine Woche lang eine für mich unangenehme Fremdenergie, fühlte mich manipuliert und „nicht ich selbst“. Jahre später stellte sich dann heraus, daß mir damals jemand ohne mein Wissen oder meine Zustimmung Reiki geschickt hatte.

Die einzige Ausnahme, die ich in dieser Hinsicht mache, ist, wenn ich einen Krankenwagen sehe, der zu einem Unfallort oder einem Krankenhaus unterwegs ist. Ich schicke mit Hilfe des Fernheilungssymbols, des Mentalheilungssymbols und schließlich des Kraftverstärkungssymbols Energie auf die Situation und bete dafür, daß genug Energie für die Heilung, oder was auch immer notwendig sein mag, von der Existenz gespendet wird. Ich schicke aber auch in diesem Fall die Energie nicht direkt auf einen anderen Menschen.

Jeder von uns geht seinen eigenen Weg. Wie keine Schneeflocke einer anderen gleicht, sind wir alle in wundersamster Weise von einander verschieden. Was für den einen gut und ratsam ist, kann für einen ändern uninteressant und sogar schädlich sein. Ich rate daher allen von euch, mit Reiki zu experimentieren und selbst herauszufinden, wie Reiki euch in eurem persönlichen Leben weiterhelfen kann. Es gibt nichts, was man nicht tun kann und darf, wenn man sein Herz als Ratgeber beauftragt. Kein Lehrer kann das einem Schüler beibringen, denn im Endeffekt weißt nur du selbst, was gut für dich ist.

Nicht nur aus persönlichen Gründen, sondern auch Reiki zuliebe halte ich das Experimentieren für wichtig. Das Leben geht ständig weiter, und wenn Reiki sich nicht mit uns weiterentwickelt, wird es zu einem verrosteten Werkzeug, das bald in der Abstellkammer landet. Hätte Dr. Usui nicht experimentiert, gäbe es Reiki heutzutage gar nicht! Ich kenne viele Reiki-Praktizierende, die ihre Fähigkeiten nie wirklich nutzen, aus Angst etwas falsch zu machen. Was für eine Zeit- und Energieverschwendung das ist!

Um den Stein ins Rollen zu bringen, bitte dein Unterbewußtsein, dir Wege und Techniken mitzuteilen, wie du Reiki in bisher ungeahnter Art und Weise anwenden kannst. Es ist sicherlich möglich, daß auch mit Reiki eine persönliche Abneigung oder Unverträglichkeit zu Tage kommen kann. Es mag zum Beispiel ein bestimmtes Symbol mit einem bestimmten Körperteil oder Organ nicht harmonieren. Fühlst du dich einmal bei oder nach einem deiner Experimente unwohl, kannst du den Kontakt mit den Symbolen abbrechen, indem du dir für eine Minute kräftig die Hände reibst oder dir Hände und Arme mit kaltem Wasser bis an die Ellenbogen abwäschst. Reicht das immer noch nicht, nimm eine Volldusche, gurgel mit kaltem Wasser, und sage unter der Dusche ein kurzes Gebet, ein Mantra, eine Affirmation, die mit Wohlbefinden zu tun hat, oder sing einfach ein Lied. Spaziergehen ist für manche von uns auch eine gute Technik, sich von Unangenehmem zu trennen und die Energie wieder auf das Wesentliche zurückzubringen.

Reiki und andere Lebewesen

Die Reiki-Energie ist nicht nur uns Menschen vorbehalten. Sie umgibt und durchfließt Mensch, Tier, Baum, Stein, Meer und Luft. Der Mensch ist auch nicht das einzige Lebewesen, das in unserer ungesunden Welt Heilung sucht und braucht. Wie wir im Kapitel „Fragen und Antworten“ gelesen haben, sagt Dr. Usui, daß auch Tiere die Fähigkeit zu heilen haben. Intuitiv war mir das schon vor etwa vier Jahren klar, und damals weihte ich Tao, unsere schwarzweiße Katze, in Reiki ein. Ich kam mir wie ein frevelischer Schildbürger vor, aber Tao fand die Einweihung toll, und wenn ich einmal Bauchschmerzen habe, bitte ich sie sich auf meinem Bauch zu räkeln. So behandelt sich unsere ganze erweiterte Familie gegenseitig.

Seit ihrer Einweihung ist sie eine vorbildlich gesunde Katze und hat sich seitdem nie mehr mit den Katzen in der Machbarschaft in die Wolle gekriegt, obwohl sie ihre Tage bei schönem Wetter draußen verbringt. Es kam auch zu keinen Gefechten, als wir vor zwei Jahren umzogen und sie ein neues Revier aufbauen mußte. Auf diesem Gebiet gibt es für uns arrogante Menschen sicherlich noch einiges zu lernen.

Ein Vegetarier ist Tao trotz alledem nicht geworden: so mancher Vogel und so manche Maus fallen unserer Reiki-Katze zum Opfer.

Ist es unmoralisch, entheilend oder frevelhaft, ein Tier einzuweihen? Ich glaube nicht, solange man sich als Reiki-Kanal und nicht als „Schöpfer“ empfindet. In den Worten meiner Freundin und Reiki-Lehrerin Ginny Bydder wird der Schüler nicht etwa vom Reiki-Lehrer eingeweiht, sondern durch ihn. Die Reiki-Energie wird uns also nicht von dem anderen gegeben, denn sie gehört jedem Lebewesen schon von Geburt an.

Ich habe schon von vielen Katzen gehört, die sich während einer Einweihung oder anderer Energiearbeit auf dem Schoß des Empfängers niederlassen, auch wenn sie sonst keine großen Schmusekatzen sind. Warum sollte man es ihnen dann verwähren?

Die Natur mit allen ihren Lebewesen ist als ein Ganzes anzusehen, und ich halte es für eine große Dummheit, den Menschen über alle anderen Lebewesen zu stellen. Für mich ist die zarteste Pflanze, die kleinste Ameise genauso respekt-erweckend wie der größte Elefant und der heiligste Mensch! Dies ist aber keine Philosophie, sondern etwas, das im Laufe der Jahre in mir entstanden ist. Ich bin bei Gott kein Heiliger: als Kind habe ich mit Vergnügen Vögel, Fische, Insekten und anderes Getier gequält und umgebracht. Ich fischte gerne, und das Töten und Ausnehmen der Beute machte mir überhaupt nichts aus. Heutzutage wird mir schon schlecht, wenn ich mit dem Auto an einer Metzgerei vorbeifahre! Das Schlüsselerlebnis, das mich zum Vegetarier werden ließ, spielte sich 1977 in Irland ab. Ich war mit ein paar

Freunden per Anhalter dort unterwegs, und wir hatten für ein oder zwei Wochen auf einem Bauernhof gezeltet.

Der Bauer hatte mir seine Schrotflinte geliehen, und ich ging auf Kaninchenjagd. Als ich endlich ein Kaninchen in der Sonne sitzen sah, legte ich die Flinte an, verdrängte das kurz aufflackernde Gefühl der Menschlichkeit, und bumm!, vor mir lag ein totes Stück Fleisch.

Noch wochenlang nachher plagte mich das Bild der rosa Kaninchenohren, die so wunderbar in der Sonne geschienen hatten, bis ich sie mitsamt ihrem Besitzer ins Jenseits befördert hatte. Ich fühlte mich elend und im wahrsten Sinne des Wortes unmenschlich.

So tief hatte mich diese meine Grausamkeit bestürzt, daß Ich mich noch an dem Tag, an dem ich in den zweiten Reiki-Grad eingeweiht wurde, mit dieser Situation verband und mich unter Tränen bei der Schöpfung für meine Untat entschuldigte.

Bis ich im Januar 1998 in Deutschland mit der Reiki-Lehrerin Christel Seligmann zusammentraf, war mir das Thema Reiki-Einweihung für Tiere noch unangenehm, und ich scheute mich davor, öffentlich darüber zu sprechen. Ich fand heraus, daß sie ein ganzes Buch über ihre Erfahrungen mit Reiki und Tieren geschrieben hatte und war begeistert.* Besonders für Tierärzte und diejenigen von uns, die auf dem Land wohnen oder Haustiere haben, empfehle ich es wärmstens.

Zeit zum Erleben

In letzter Zeit wird Reiki überall im Schnellverfahren angeboten. Ich nenne das die „Just add water“-(einfach mit Wasser verrühren) Methode, die innerhalb kurzer Zeit ein herrliches Reiki-Menü herstellen soll.

Ich verstehe sehr gut, daß wir alle in Eile sind und immer alles so schnell wie möglich haben wollen, aber ich glaube, daß es besser ist, sich für den Umgang mit den verschiedenen Reiki- Graden so viel Zeit wie nötig zu nehmen.

* Es ist unter dem Titel „Reiki mit Tieren“ beim Verlag Peter Erd, ISBN 3-6138-0348-1, erschienen

Diese Zeit ist für jeden unterschiedlich; ich möchte da keine Regeln aufstellen, es gibt schon genug! Ich habe gehört, man solle zwischen den Einweihungen des ersten Grades höchstens zwei Tage vergehen lassen, ansonsten würde die Energie sich in Wohlgefallen auflösen. In der alten Zeit traf man sich hier in Japan einmal im Monat über einen Zeitraum von sechs Monaten, um den ersten Grad zu erlernen. Bei uns kann man entweder an einem Tag oder an zwei Tagen, die auch eine Woche auseinanderliegen können, lernen.

Es gibt verschiedene Wege, den zweiten Grad zu unterrichten. Bei manchen Lehrern wird der zweite Grad einmal eingeweiht, bei anderen dreimal.

Man könnte entweder die drei Einweihungen über drei Wochen verteilen, was dem Lernenden viel mehr Zeit zum Erleben der Reiki-Kraft und zum Erfahren der einzelnen Symbole gibt, oder, wenn man nur einmal einweiht, seinem Schüler jede Woche nur ein Symbol lehren.

unserer Freundin Shizuko Akimoto, eine wunderbare Heilerin, der wir alle für viele der von mir publizierten Reiki-Neuigkeiten zu Dank verpflichtet sind, sagte meiner Frau neulich am Telefon, daß jeder der Reiki-Grade einen bestimmten Wert habe. Der Wert des ersten Grades wird, wenn man ihn und den zweiten Grad zu schnell hintereinander lehrt, nicht erfaßt, und somit werden die Perlen vor die Säue geworfen. Falschmachen oder zerstören kann man mit einer schnellen Reiki-Ausbildung jedoch nichts.

Es kann auch notwendig sein, jemanden das ganze Reiki-System oder einen großen Teil davon in kurzer Zeit zu lehren, besonders wenn es sich um Schwerkranke handelt. Ich selbst habe zum Beispiel meine ersten Reiki-Einweihungen in einer

einzigsten Woche bekommen und habe dann meinen Lehrer über Monate hinweg am Telefon mit Fragen bombardiert. Mittlerweile habe ich verschiedene Systeme erlernt. Reiki an sich, also die Energie, kann nicht gelehrt werden* sie offenbart sich ganz von alleine, wenn man aufmerksam ist. und diese Aufmerksamkeit ist es, die der Lehrer im Schüler fördert.

Energie

Es wäre ein Witz, etwas über Energie an sich sagen zu wollen und sie jemandem, der sie nicht spürt, erklären zu wollen. Sie muß eben einfach erfahren werden. Manche von uns werden sagen, daß sie nicht sensitiv genug wären, Energie zu spüren, aber das ist sicherlich nicht ganz wahr. Ein jeder von uns spürt die uns umgebende Energie auf seine eigene Art und Weise.

Manche von uns spüren Energie, andere sehen oder hören Energie. Ich selbst mache mir oft Gedanken über die Art, wie Energie sich offenbart, verändert und wie sie sich bewegt.

In der Physik sagt man, daß Energie nie verloren geht und nicht verloren gehen kann, auch wenn sie ihre Form ändert. Wasser wird entweder zu Dampf oder Eis, wenn es sich drastisch erhitzt oder gefriert. Erkaltete Liebe wird zu Maß oder Gleichgültigkeit.

In der Gegenwart eines energetischen, positiven Menschen fühlen wir uns normalerweise wohler, als in der Gegenwart eines Menschen, der energielos in den Seilen hängt. Man fühlt sich nach der Zusammenkunft mit einem solchen Menschen oft ausgelaugt, schlecht gelaunt und leer.

Jedes Gefühl, jeder Gemütszustand trägt eine bestimmte Energie in sich, und diese Energie wird von uns „geföhlt“. Wenn wir nach Hause kommen und beim Eintreten merken, daß es unserem Partner heute nicht gutgeht, ist es seine Energie, die wir spüren. Wenn wir uns in einem Cafe immer und immer wieder unwohl fühlen, ist es wahrscheinlich die Energie des Platzes, die uns abstößt. Je sensitiver man in bezug auf Energie wird, desto vorsichtiger wird man nun die Orte auswählen, an die man sich begibt. Das Wachstum ist nicht immer nur ein Zuckerschlecken: man wird nicht nur neue Freunde und Einsichten gewinnen, sondern auch alte Freunde und Gewohnheiten verlieren.

Die Dynamik der Energie und die Dynamik des Bankkontos unterscheiden sich gewaltig. (Hier spreche ich nicht von Geld als Energie, sondern über das Sparen oder Horten von Energie.) Auf dem Sparkonto vermehrt sich das Geld langsam, aber stetig, wenn wir es ruhig liegen lassen. Energie vermehrt sich allerdings nur, wenn wir sie benutzen, mit anderen teilen und sie sich frei bewegen lassen. Stagnierte Energie ähnelt einem

leeren Sparkonto und bringt ihren Besitzer noch mehr aus dem Gleichgewicht. Von daher ist es wichtig, daß die Energie, ob es sich um ein Geschäft oder den eigenen Körper dreht, in Bewegung gehalten wird.

und in beiden Instanzen kann die Reiki-Kraft uns ihre Dienste erweisen. Wenn wir uns selbst oder einen anderen Menschen behandeln, wird die Energie auf allen Ebenen in Bewegung gebracht und der Energiehaushalt des Patienten kommt wieder in einen natürlichen Zustand des Gleichgewichts zurück.

Energie auf seine eigene Art spüren zu lernen, ist sicherlich hilfreich, solange wir nicht vergessen, daß selbst die uns umgebende und durch uns hindurchfließende Energie nur ein Phänomen ist. Mir fällt auf, daß in New-Age-Kreisen dem Energiefluss im inneren sowie im äußeren viel zu viel Beachtung geschenkt wird.

Es kommt immer darauf an, wer die Energie spürt. Wer ist es, der den Energiestrom fühlt, ihn beobachtet, ihn genießt oder von ihm mitgerissen wird. Wer macht die

Erfahrungen? Der indische Heilige Ramana Maharshi (1879-1950) empfahl seinen Schülern, sich als Meditation ständig zu fragen: „Wer bin ich?“ Wer ist es, der hört, sieht, fühlt, schmeckt, riecht, spricht, gesund oder krank ist, geboren wird und stirbt. Erst wenn wir unsere Aufmerksamkeit in diese Richtung bringen, wird die Reiki-Arbeit zu Arbeit an uns selbst, zu einem spirituellen Weg.

Erdung

Wenn man mit irgendeiner Art von Energiearbeit zu tun hat, ist es absolut notwendig, fest mit der Erde verwurzelt zu sein, und Reiki macht hier selbstverständlich keine Ausnahme. Generell gesprochen sind Männer mehr gefährdet als Frauen: sie verlieren sich leicht in ihren eigenen Gedanken und Eingebungen und bringen somit Realität und Einbildung durcheinander. Frauen sind schon durch ihren natürlichen Mutterinstinkt stärker mit der Erde verbunden. Es ist kein Wunder, daß wir von der Mutter Erde sprechen. Oft hilft schon die Präsenz und das Zusammenleben mit einem weiblichen Partner dem Mann bei seiner Erdung.

Die einfachste Art der Erdung ist vielleicht physische Arbeit, wobei es ganz egal ist, was man tut. Ob Hausputz, Anstreichen, Gärtnern oder Schreibern, die Arbeit bringt das durch die Energiearbeit in die feineren Kanäle geratene Bewußtsein wieder in den Körper und damit auf die Erde zurück. Wenn wir unseren Körper nicht zur Erdung brauchen würden, hätte die Natur uns diesen nicht auf unseren Weg mitgegeben!

Der springende Punkt bei der Arbeit ist nun, jede Bewegung, jeden Handgriff so bewußt wie möglich auszuführen, jeden Pinselstrich so intensiv wie möglich zu erleben. Sportarten wie Fahrradfahren, Schwimmen oder Joggen, die das Herz in Gang und uns zum Schwitzen bringen, sind auch äußerst hilfreich, man sollte natürlich vorher seinen Arzt um Rat fragen, falls man sich nicht physischer Gesundheit erfreut.

Alleinstehenden Männern und Männern, die ihrer Veranlagung nach Gefahr laufen, in die Wolken abzuheben, würde ich empfehlen, täglich bestimmte Erdungsübungen zu machen, wenn sie keiner physischen Arbeit nachgehen können oder wollen. Das Gleichgewicht zwischen Himmel und Erde zu finden ist eine schöne Aufgabe.

Erdung mit Reiki

Setze dich mit den Füßen parallel zueinander auf einen Stuhl, oder stell dich in entspannter Art und Weise auf die Erde. Wenn möglich draußen unter freiem Himmel. Nun lege beide Hände auf dein Hara unter dem Bauchnabel und lasse sie dort für mindestens zehn Minuten ruhen, während du deinen Atem tief aus dem Bauch auf und absteigen läßt. Fühle dich mit deinem inneren Zentrum verbunden, und fühle die Energie aus der Erde in dir hochsteigen, bis sie dein Hara erreicht.

Mit dem Kraftverstärkungssymbol kann die Erdung noch effektiver vorgenommen werden. Zeichne das Kraftverstärkungssymbol auf beliebige Weise, und schicke es zuerst in beide Fuß-Chakren, dann das Hara und zu guter Letzt in beide Hand-Chakren. Wenn du einen anderen erden willst, berühre die oben bezeichneten Körperteile, und laß das Kraftverstärkungssymbol mit dem Wunsch nach Erdung fließen. Diese Erdung fühlt sich für die meisten von uns wie das Schaffen eines magnetischen Feldes, ein Kribbeln oder ein angenehmes Schwerer-Werden an.

Sich mit der Erde verwurzeln

Du kannst dich sehr schön mit der Erde verbinden, indem du dich ganz auf dem Rücken ausgestreckt entweder auf dein Bett oder auf den Boden legst und dir vorstellst, daß eine Art Wurzel aus deinem Hara tief in die Erde führt. Fühle die

Stärke und nährende Energie aus dem Inneren der Erde in dich heraufsteigen. Oder fühle dich wie eine Baum, und stell dir vor, wie die Erde dich mit ihren Kräften schützt und nährt.

Bäume

Bäume sind geballte, geerdete Energie, die sich leicht auf uns überträgt. Deshalb sitzen viele von uns gerne unter den Bäumen im Garten und lassen sich, meist unbewußt, von ihrer Energie aufladen.

Auch mit der Meditation scheint das „unter einem Baum sitzen“ eine Bewandnis zu haben. Nicht nur mein Meister Osho und Gautama Buddha, sondern viele andere Heilige erfuhren ihre Erleuchtung unter einem Baum.

Wir können uns die Hilfe der Bäume zugunsten machen, indem wir uns entweder in ihren Schatten setzen, uns an ihren Stamm lehnen oder sie gar umarmen. Das erste Mal einen Baum, mit ganzem Herzen zu umarmen ist ein lustiges Abenteuer, aber nach ein paar Mal kommt man sich nicht mehr total verrückt vor. Ich persönlich benutze meinen Atem um die Energie von Bäumen verstärkt aufzunehmen. Wenn du unter einem Baum sitzt oder ihn umarmst, stell dir vor, daß du seine Energie mit jedem Atemzug in dich aufnimmst. Danach bedanke dich für die Großzügigkeit des Baumes.

Autogenes Training

Eine wirkungsvolle, schon in meinem Buch „Das Reiki Feuer“ genauer beschriebene Erdungsmethode, ist das von dem Berliner Nervenarzt Professor Dr. J. H. Schultz entwickelte Autogene Training. Es gibt über dieses Thema viele gute Bücher im Buchhandel und ein reiches Angebot an Kursen.

Ich persönlich würde es immer vorziehen, von einer Person anstatt aus einem Buch zu lernen. «

Sich gut fühlen

Wir alle wollen uns wohlfühlen, und alles Geld der Welt wird auf der Jagd nach dem Wohlbefinden ausgegeben. Ein größeres Auto, eine neue Wohnung, ein neues Kleid und ein neuer Partner, alle unsere Wünsche streben letztendlich dahin, uns unser Leben und uns selbst genießen zu lassen. Natürlich kann etwas, das außerhalb von uns in der Welt zu finden ist, uns kein ewiges Glück bringen. Glück ist weder außerhalb zu finden noch ist das erfahrene Glück permanent. Das Leben ist ein ständiger Wechsel, wie das Spiel der Gezeiten oder das Aufeinanderfolgen von Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter.

Die Reiki-Kraft spielt hier auch keine Ausnahme. Obwohl Reiki uns sowie alles andere auf der Welt durchfließt, ist es keine magische Pille, die wir nur zu schlucken brauchen, um in den siebten Himmel zu gelangen. Eine Reiki-Einweihung bringt sicherlich keine permanente Glückseligkeit mit sich, und darum geht es auch gar nicht. Das irdische Leben besteht nun einmal aus Licht und Dunkel, und wir sollten beide so intensiv wie möglich genießen lernen. Wenn wir uns immer nur wohlfühlen würden, würden wir wahrscheinlich entweder vor Langeweile sterben oder die Schöpfung um eine Portion Leid bitten!

Ich will damit nicht sagen, daß es nicht angeht, sich nach dem Wohlsein zu sehnen, es ist das natürlichste der Welt. Eine Reiki-Sitzung ist ja gerade deshalb so angenehm, weil sie uns in einen äußerst angenehmen Bewußtseinszustand bringt. Viele Arten von Massage, Yoga und Qigong, aber auch das Musikhören, Spaziergehen und Sex, bringen uns in einen ähnlichen Zustand wie dem in einer Reiki-Sitzung. Durch die Monotonie der Bewegungen, die Leichtigkeit der Musik oder

vielleicht die angenehme Wärme der Hände und des berührten Körpers werden in unserem Körper sogenannte endogene, natürliche Opiate gebildet, die uns in eine wohlige, tranceartige Stimmung versetzen. Diese Stimmung kann natürlich nicht den ganzen Tag über beibehalten werden, sonst würden wir einerseits zu nichts anderem mehr kommen und andererseits würden wir so unsere Empfindungskraft im Endeffekt dämpfen. Man stelle sich nur vor, man wäre gezwungen, fortwährend einem Musikstück, das man sehr liebt, zuzuhören: spätestens nach ein paar Stunden wären die meisten von uns wahrscheinlich entweder bereit, den CD-Player zu zerstören oder man würde die Musik ganz aus seinem Bewußtsein verdrängt haben und sie praktisch nicht mehr hören.

Lernen wir also zuerst, unseren Körper mit voller Intensität zu fühlen, in welcher Verfassung er sich auch befinden mag. Schließe einfach die Augen, und spüre, wie deine Hände auf deinen Knien ruhen und die Wärme aus den Händen in die Beine zieht. Fühle deinen Rücken an der Stuhllehne, deine Füße auf dem Boden, deinen Atem, wie er in dich hinein- und aus dir herausfließt. Versuche dabei ganz wertfrei zu verfahren. Spüre einfach deinen Körper, wie er sich in diesem Moment fühlt, und versuche nicht, dein Gefühl zu verändern. Wenn ein Körperteil verspannt ist, fühle einfach die Verspannung. Hast du Schmerzen, fühle den Schmerz, ohne ihn zu beurteilen. Fühlt sich ein Körperteil wund an, fühle einfach die Wundheit.

Wenn du dies eine Weile geübt hast, versuche genauso mit deinen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Fühle sie, ohne sie verändern zu wollen, und du wirst sehen, daß du mit einem Mal davon unabhängig geworden bist. Du bist weder dein Körper noch dein Gedanke oder dein Gefühl.

Du bist das Licht der Ewigkeit, der Atem des Universums - du bist die Reiki-Kraft.

Kapitel 6

Körper und Seele

Gesundheit und Krankheit

Es ist weder gut noch schlecht, gesund oder krank zu sein. Das (Bewußt-)Sein, das Gesundheit oder Krankheit erfährt, ist immer ein und dasselbe. Es verändert sich nie, auch wenn es zeitweise die eine oder andere Form annimmt.

Selbstverständlich ist das erstere den meisten von uns angenehmer als das zweite. Aber eine sogenannte Krankheit hat auch etwas für sich. Der Körper meldet sich auf diese Art bei uns, wenn wir ihn in der Pflege vernachlässigt haben oder er seine Ruhe braucht um sich wieder auszubalancieren. Ob es tatsächlich immer psychologische Gründe gibt, warum ein Mensch eine schwere Krankheit bekommen hat, weiß ich nicht. In New-Age-Kreisen kursiert die Theorie, daß jegliche Krankheit eine bestimmte emotionale, mentale oder psychologische Grundlage hat. Ich halte diese Theorie nur für beschränkt richtig und möchte diese Angelegenheit hier von einer anderen Seite beleuchten. Es ist möglicherweise der rationelle Verstand des Menschen, der die Vorherrschaft über das Innere des Menschen zu verlieren glaubt und nun einfach eine Erklärung für eine Erkrankung finden muß. Wenn diese gefunden ist, wird die ganze Angelegenheit in einer Schublade des Gedächtnisses verstaut und wir können aufatmen. Ah, wieder ein Rätsel gelöst, wieder ein Geheimnis gelüftet!

Aber es kann eben nicht alles logisch erklärt werden: versuchen wir einmal, einem Marsmenschen eine Rose zu erklären! Ohne sie durch Sehen, Anfassen und Riechen zu erfahren, geht es einfach nicht. Ich persönlich tendiere eher dazu, den Menschen mit all seinen Schwächen und Stärken sowie das ihn umgebende

Universum als eine Einheit zu sehen. Ein interessantes Buch zu diesem Thema ist „Das holistische Universum*. Die Welt in einer neuen Dimension" von Michael Talbot. In diesem Buch erzählt Talbot von einem Beispiel, das der amerikanische Physiker

* Erschienen beim Droemer Knauer Verlag, ISBN 3-426-77120-9

David Bohm in seinem Buch „Causality and Chance in Modern Physics" anführt. Er sagt, daß selbst in der Wissenschaft oft die Kausalität für einen bestimmten Effekt sehr einseitig erklärt wird. Er gibt dafür folgendes Beispiel: Kann man sagen, daß der amerikanische Präsident Lincoln nur von der Gewehrkugel seines Mörders umgebracht worden sei? Sicherlich nicht! Es sei eine ganze Liste von Gründen anzugeben, von der physischen Fähigkeit des Menschen, eine Waffe zu halten, über die Erfindung der Waffe bis hin zu der Entwicklung, durch die der Mörder Abraham Lincoln zu hassen gelernt hatte, und so weiter und so fort.

Der Körper, die Umwelt, in der er lebt, die Zeit, die familiären, sozialen und ökonomischen umstände, die Erbmasse, die Jahreszeit, kurzum alles spielt eine Rolle in der physischen, emotionalen und psychischen Verfassung eines jeden Menschen. Durch das Zerteilen des Menschen in bestimmte Teile kann keine Heilung entstehen. Heilung ist immer ein Ganz-Werden.

Zu behaupten, daß jemand Ohrenschmerzen hat, weil er etwas nicht hören will, ist wohl reichlich verfehlt. Für jeden von uns gibt es Dinge, die wir lieber nicht hören wollen! Das geht auch ohne Ohrenschmerzen.

Ich finde es einfach unerhört, einem am Krebs Sterbenden sagen zu wollen, daß er/sie die Krankheit selbst verursacht hätte, auch wenn das im bestimmten Maße stimmen sollte. Jemand, der schon einmal einen am Krebs sterbenden Freund in den letzten Stunden in den Armen gehalten, hat wird mir hier sicherlich zustimmen. Als ob die Krankheit an sich noch nicht schwer genug zu verdauen sei.

Anders ist die Sache, wenn ein Kranker selbst die mysteriösen Zusammenhänge versteht, die der Krankheit einen günstigen Nährboden geschaffen haben.

Kinder, die mit AIDS oder anderen z. Zt. noch unheilbaren Krankheiten auf die Welt gekommen sind, würde ich sicherlich nicht dafür verantwortlich machen. Zu diesem Thema möchte ich ein Buch von Ken Wilber mit dem Titel „Mut und Gnade*. In einer Krankheit zum Tode bewährt sich eine große Liebe" empfehlen.

Nicht nur wir normalen Erdenbürger, sondern auch viele Erleuchtete erkrankten und starben an ganz gewöhnlichen Krankheiten.

Erschienen bei Goldmann TB, ISBN 3-442-42740-1

So starb Gautama Buddha an einer Lebensmittelvergiftung, Ramana Maharshi und Ramakrishna Paramhansa an Krebs. Mein Meister Osho hatte Asthma und Diabetes, J. Krish-namurti wurde sein Leben lang von fürchterlichen Kopfschmerzen geplagt, G. I. Gurdjieff und Meher Baba hatten schwere Verkehrsunfälle, Jesus starb am Kreuz. Westliche und östliche Philosophien sprechen davon, daß erleuchtete Menschen das Leiden der Menschheit auf sich nehmen und deshalb physisch krank werden. Meiner Erfahrung nach trägt jeder Mensch sein eigenes Kreuz.

Der indische Mystiker Meher Baba sagt irgendwo, daß nicht Krankheiten einen Menschen sterben lassen, sondern der Tod! Das klingt unglaublich banal, und ich kann mich noch genau an die Situation erinnern, als ich es las: Ich mußte fürchterlich lachen, und erst nach ein paar Tagen wurde ich mir der Tiefe dieser Aussage bewußt.

Mein Gefühl ist, daß Krankheit und Gesundheit einfach Zustände sind, die sich oft ohne rational zu verstehende Gründe oder aus einer enormen Vielfalt von Gründen in

bestimmten Zeitabständen abwechseln. Eine Zeitlang ist man gesund, dann wird man krank und genest wieder. Im Laufe der Jahrtausende haben wir gelernt, bestimmte körperliche Zustände in „gut“ oder „schlecht“ zu gliedern. Und hier liegt meiner Meinung nach das Problem. Gesundheit und Krankheit sind ihrem Wesen nach wertfrei, wie die beiden Seiten einer Münze. Nun suchen wir aber immer nur nach den Gründen für die eine Seite der Münze, der Krankheit. Wenn man gesund ist, fragt man sich ja auch nicht, warum das nun so ist; es ist einfach so. Zuerst sollten wir also erst einmal lernen beide Seiten so zu akzeptieren, wie sie sind. Das heißt nicht, daß man nun einfach seine Krankheit hinnimmt, sich ins dunkle Kämmerchen begibt und dahinsiecht. Im Gegenteil. Wenn die moralische Identifikation mit der Schlechtigkeit der Krankheit gebrochen ist, ist man erst richtig in der Lage, etwas für seine Gesundheit zu tun. und wenn der Körper tatsächlich am Ende seiner Reise angelangt sein sollte, ist es jetzt möglich, ihn mit Dankbarkeit loszulassen.

Ich will nicht behaupten, daß es keine physischen, emotionalen, mentalen oder psychologischen Gründe für bestimmte Krankheiten gibt. Sie sind manchmal so offensichtlich, daß sie sich nicht verleugnen lassen. Genauso können psychische Störungen von der physischen Ebene herrühren.

Meiner Theorie nach können Körper und Seele nicht getrennt werden. Sie sind eine Einheit, und eine Krankheit spielt sich auf allen Ebenen gleichzeitig ab. Da die feinstofflichen Körper, die für unsere Gedanken, Gefühle und die Energieversorgung verantwortlich sind, mit dem stofflichen Körper über die Chakren, Meridiane und Nadis in ständigem Energie- und Informationsaustausch stehen, ist das Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Gefühl selbstverständlich.

Diese Gleichzeitigkeit gilt auch für das, was wir als Zeit bezeichnen: Gefühle, Gedanken und Traumas, die wir in der Vergangenheit fühlten, dachten und die uns wiederfahren wühlen vielleicht noch heute in unserem Inneren, unser Gedächtnis spielt sich nicht nur in unserem Gehirn ab, sondern in jeder einzelnen Körperzelle. Diese Erinnerungen, besonders wenn sie traumatischer Art sind, können in der Zellerinnerung das ganze Leben lang vorhanden bleiben. Um solche Traumata wieder aus den Zellen zu entfernen und sie in einen harmonischen Zustand zu bringen, eignet sich die sogenannte Cranio-Sacral-Therapie, eine scheinbar einfache Art der Körperarbeit, besonders gut.

Es wird gesagt, daß es sogenannte karmische Krankheiten gibt, Krankheiten die erst verschwinden können, wenn sie ihren karmischen Dienst geleistet haben. In diesem Fall meine ich, wäre es besser, solche Theorien ganz aus dem Spiel zu lassen, solange man sie nicht existenziell versteht. Den meisten von uns, mich eingeschlossen, fehlt für so eine Beurteilung die Kompetenz.

Auch ist es möglich, daß die Heilung über einen kleinen Umweg (eine sogenannte Heilungskrise) abläuft. Eine Heilungskrise ist ein Zustand, in dem eine chronische Krankheit in einen akuten Zustand gerissen wird und somit eine vorübergehende Verschlechterung mit sich bringen kann. Die Ursache einer Heilungskrise ist oft die zeitweilig verstärkte Toxizität des Blutes oder der Lymphe, die nicht von den Entgiftungs- und Ausscheidungsorganen Darm, Leber, Lungen, Nieren und Haut, bewältigt werden kann.

Zweifelsohne können wir von unseren Krankheiten lernen. Jede Lebenssituation hält uns einen Spiegel vor - wir müssen nur dazu bereit sein, in ihn hineinzuschauen. Ich selbst werde seit meiner Kindheit von einer Schuppenflechte geplagt, die mir schon manches, was ich nicht sehen wollte, vor Augen gehalten hat. In stressigen Zeiten wallt sie auf und zeigt mir die Notwendigkeit, mich zu entspannen. Es wird mir auch immer klarer, wie sehr ich von der Meinung anderer abhängig bin. Wenn meine Haut

gerötet ist, fühle ich mich leicht verunsichert, verwundbar und ängstlich, daß mich andere Menschen deshalb nicht mögen könnten. Im Laufe der Jahre habe ich alles mögliche versucht, um diese Krankheit loszuwerden. Mein Weg ging von der Schulmedizin über Hypnose, Psychotherapie, Meditation, Autogenes Training, Affirmationen, Geistheilung, Hellseher, Homöopathie, Reiki, Qigong, Badekuren, Fastenkuren bis zur Eigenurin-Therapie*, die atemberaubende Resultate bringt. (Man muß allerdings erst einmal ganz schön verzweifelt sein, um damit anzufangen! Mehr zu diesem Thema gibt es in dem Buch „Die Goldene Fontäne*“ von Coen van der Kroon.)

Um den Körper bei Gesundheit zu halten, ist es besonders wichtig, auf seine Ernährung zu achten. Nach dem Ernährungsforscher Dr. Bircher-Benner ist „die Ernährung nicht das Höchste im Leben, aber sie ist der Nährboden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann“.

Die ganze Tierwelt ist in bezug auf die Ernährung intelligenter als der Mensch. Wir haben im Laufe der Jahrtausende den direkten Bezug zu unserem Körper verloren und wissen gar nicht mehr, was gut für uns ist. Man kann seinen Körper nicht jahrelang mißbrauchen, ohne ihm Schaden zuzufügen. Die einfachste Art, die Bekömmlichkeit verschiedener Nahrung herauszufinden, ist, nach dem Essen besonders aufmerksam zu sein.

Fühlst du dich schlapp oder nervös und möchtest direkt einschlafen, ist dir wahrscheinlich das Essen nicht bekommen. Wenn du wirklich wissen willst was dir bekommt schreibe für drei Monate ein Tagebuch. Schreibe im kleinsten Detail auf, was du zu jeder Mahlzeit zu dir genommen hast, und wie du dich danach gefühlt hast. Schreibe jeden Morgen auf, wie du geschlafen hast, wie du dich fühlst, wie deine Haut aussieht, wie deine Verdauung ist und so weiter“.

* Erschienen bei VGS Verlagsgesellschaft, ISBN 3-8025-1287-1

** Wenn du dich weiter mit diesem Thema auseinandersetzen möchtest, würde Ich dir zwei Bücher empfehlen: Erstens „Ernährung für Mensch und Erde“ von Christian Opitz, Hans Nietsch Verlag, ISBN 3-929-475-07-3; und zweitens „Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension“ von Dr. med Gabriel Cousens, Verlag Hans Jürgen Maurer, ISBN3-929345-04-8.

Psychologisch sind wir sehr mit unserem Körper identifiziert. So sehr, daß es sich sogar in unserer Sprache deutlich zeigt. Wir sagen: „Ich bin krank“, nicht „mein Körper“ oder „der Körper ist krank“. Eigenartigerweise hört die Identifikation mit unserem Körper bei den meisten von uns auf, wenn es darum geht, ihn bei optimaler Gesundheit zu erhalten.

Bist du einmal krank geworden, gehe besonders liebevoll mit deinem Körper um. Es ist leicht, seinen eigenen Körper zu hassen, wenn er nicht so funktioniert, wie man sich das vorgestellt hat. Aber hilfreich und heilsam ist nur die gegenteilige Einstellung. Wenn der Körper geschwächt ist, braucht er noch mehr Zuwendung, als wenn er gesund und kräftig ist. Besonders ein kranker Körperteil braucht liebevolle Energie. Der Mystiker Rudolf Steiner sagt irgendwo, daß man eine Krankheit lieben muß, wenn man sie heilen will.

Es ist uns mit Hilfe der Reiki-Symbole die Möglichkeit gegeben, uns tiefer mit unserem Körper und Geist in Verbindung zu setzen.

Im „Buch der Heilung*“ spricht mein Meister Osho davon, daß man sich mit seinem Gehirn verbinden kann und es bittet, dem Körper bestimmte Nachrichten zu überbringen. Dabei sei es wichtig, nicht direkt mit der Krankheit in Verbindung zu treten, weil man sie, schätze ich, damit noch stärken würde.

Ich schlage vor, du verbindest dich durch das Fernheilungssymbol mit deinem Gehirn, wiederholst dreimal das Mantra des Symbols und sprichst dein Gehirn an.

Dann schickst du das Mentalheilungssymbol und versiegelst es mit dem Kraftverstärkungssymbol. Bitte nun dein Gehirn, dem spezifischen Körperteil auszurichten, daß die betreffende Krankheit ihren Zweck erfüllt hat und nun abklingen kann. Tue dies mindestens für eine Woche täglich und im Falle einer chronischen Erkrankung für drei Monate.

* Das Buch der Heilung. Durch Meditation zur Quelle von Gesundheit und Leben", Heyne Verlag, ISBN 3-453-11965-7

Aktiviere die Heilkraft deines Körpers

Krankheit wird nicht vom Heiler oder durch das eingenommene Medikament geheilt, sie wird mit Hilfe der oben genannten Werkzeuge vom eigenen Körper auskuriert. Die Heilkraft des Körpers kann durch viele Hilfestellungen aktiviert werden.

Die einfachste und allerwichtigste Methode ist erst einmal, wirklich gesund werden zu wollen. Das klingt verrückt, aber wir alle hängen irgendwie an unseren Wehwehchen und an den Meinungen über dieselben. Wenn man z. B. daran glaubt, daß der Krebstumor im eigenen Magen unheilbar sei wird man mit Sicherheit daran sterben. Ich habe einige Freunde, die sich mit allerdings unermüdlichem Eifer und Disziplin von sogenannten „unheilbaren Krankheiten" getrennt haben.

Es ist wichtig, sich erst einmal intellektuell und emotional von „seiner" Krankheit zu distanzieren. Sie nicht mehr meine Kopfschmerzen, mein Rheuma und meine Depressionen zu nennen. Mit dem Trennen der Identifikation allein wird das Leben schon um einiges einfacher. Das göttliche Licht, das aus uns allen scheint, ist ja auch tatsächlich von Krankheit, Gut und Böse völlig unabhängig. Wenn es uns gelingt, die Aufmerksamkeit von der Krankheit auf die Göttlichkeit zu richten, sind wir der Gesundheit schon einen Riesenschritt nähergekommen. Diese Art spirituelle Selbstsicherheit verleiht uns einen stetigen Schub von Energie, die man zum Heilen des Körpers ausnutzen kann.

Auch hindert uns von Kind auf gelerntes „Wissen" oft an der Heilung. Vieles, was uns als Gemeinwissen angeboten wird, ist tatsächlich nachweisbar nicht zutreffend. Zum Beispiel, daß man sich erkältet, wenn man mit nassen Haaren nach draußen geht. In Wahrheit wird eine Erkältung von einem Virus in einem immunschwachen Körper ausgelöst, nicht aber von der Kombination von nassen Haaren und nach draußen gehen.

Wenn wir also einmal krank sind, sollten wir die Meinungen, die wir über diese bestimmte Krankheit und Krankheit an sich haben, auf jeden Fall untersuchen, hinterfragen und gegebenenfalls revidieren. Prinzipiell sind uns hier auf Erden keine Grenzen gesetzt, wir schaffen sie uns immer nur selbst. Glücklicherweise haben wir aber die Möglichkeit, diese Grenzen, seien sie persönlicher, sozialer, kultureller, religiöser, emotionaler oder intellektueller Art, immer wieder aufzulösen. Hierbei kann uns z. B. die Hypnose wertvolle Dienste leisten.

Der erste Schritt zu Gesundheit und der Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte ist, seinem Körper immer genug Ruhe zu gewähren, ihn gut zu pflegen und nicht solange zu warten, bis man überanstrengt und ausgelaugt ist und schließlich krank wird. Ein Rat, den ich des öfteren selbst befolgen sollte! Aber wie es so schön heißt: Dummheit kennt keine Grenzen. Wir lernen halt leider oft erst, wenn es uns schlecht geht.

Es ist natürlich, daß sich der Körper mit den Jahren verändert und nicht mehr so viel mitmacht wie in jungen Jahren. Auch die Eßgewohnheiten ändern sich, und es bedarf unsererseits klarer Aufmerksamkeit, diese feinen Veränderungen zu bemerken und sich darauf einzustellen. Als ich vor zehn Jahren zum ersten Mal mit meiner Frau im Ashram in Pune zu Mittag aß, fiel mir fast die Gabel aus der Hand,

als ich sah, was sie sich bei ihrer guten Figur aufgetischt hatte: ich hatte mich selbst für einen Vielfraß gehalten, aber ihr gegenüber hatte ich eine Kinderportion auf dem Teller. Sie war damals dreißig, und innerhalb der nächsten Jahre aßen wir plötzlich beide nur noch halb so viel wie vorher, unser Metabolismus hatte sich von 500 Gramm Pasta zum Mittagessen auf 250 Gramm umgestellt. Glücklicherweise waren wir uns der Veränderung unserer Körper bewußt und sind bei diesem Vorgang nicht aus allen Nähten geplatzt! Wir sollten unserem Körper also immer mit Wachsamkeit gegenüberstehen und auf seine Bedürfnisse und Veränderungswünsche hören. Die einfachste dazu ist, ihn einfach vor jeder Mahlzeit zu fragen, was er denn nun essen wolle. Der Trick bei dieser Methode ist, eben nicht zu überlegen, sondern auf das erste zu hören, was einem in den Sinn kommt, auch wenn es viel Arbeit oder Einkaufengehen bedeutet.

Das Altern hat aber auch seine Vorteile. Der Körper und vor allem der Geist werden immer sensitiver, immer empfänglicher. Ich möchte auf keinen Fall wieder in die „gute alte Zeit“ zurück!

Entspannung

Wenn man, durch äußere umstände bedingt, so wie wir viel arbeiten will oder muß, ist es wichtig, Pausen von höchster Qualität zu machen, sich zu entspannen, zu meditieren, ins Kino zu gehen oder was einem sonst noch alles zur Entspannung dient, zu machen. Was den einen entspannt, macht einen anderen verrückt, deshalb muß jeder für sich selbst herausfinden, was für ihn gut funktioniert. Zum Glück ist Entspannung für einen Reiki-Praktizierenden ja ein offenes Buch - wenn man sich an die Wichtigkeit der Entspannung erinnert!

Nach der Entspannung ist der nächste Schritt die Meditation, die im Abschnitt „Spirituelle Wachsamkeit“ genauer beschrieben ist. Entspannung entspannt den Körper und den Geist, Meditation entspannt diese beiden und die Seele dazu, und aller guten Dinge sind drei!

Hypnose

Als hochwertige Werkzeuge tauchen Hypnose und NLP überall auf, wo es um spirituelles Wachstum, Gesundheit und Ausgeglichenheit geht. In meinem Buch „Reiki Feuer“ beschrieb ich schon, wie man seine eigenen Affirmationen schafft und die Unterstufe des Autogenen Trainings erlernt. Man kann diese Techniken auch zur Stärkung des Immunsystems und zur Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte nutzen, indem man sich entweder von einem qualifizierten Therapeuten hypnotisieren läßt oder es selbst tut. Beim Erstellen der Affirmationen sollte man nur darauf achten, daß sie immer im positiven Format gehalten sind und daß sie uns frei machen. Eine in irgendeiner Weise limitierende Affirmation posthypnotische Suggestion führt uns nur in ein anderes, neu eingerichtetes Verlies.

Visualisierung

Da die Hypnose entweder einen Therapeuten oder zumindest ein gutes Stück Arbeit an uns selbst verlangt, wenn wir sie selbst vornehmen wollen, schlage ich vor, zuerst mit einfachen Visualisierungsübungen zu beginnen. Wenn du, wie ich, nicht sehr visuell veranlagt bist, ist das gar nicht so einfach, wie es klingt. Aber es macht auch Spaß, den eigenen Horizont zu erweitern.

Stell dir also im kleinsten Detail vor, wie dein Immunsystem vor Kraft und Effektivität strotzt und die Heilkraft deines Körpers wie ein guter Geist über deine Gesundheit wacht. Wie und uns genau du visualisierst, ist ganz egal, soweit es dich mit Licht, Kraft und Selbstbewußtsein versorgt. Wenn du einen christlichen Hintergrund hast,

könntest du dir vorstellen, wie eine Schar von Engeln deine Gesundheit fördert. Ich persönlich stelle mir eine unversiegbare Quelle goldenen Lichtes vor, die mich durchflutet und alle Zellen mit Widerstandskraft anreichert. Eine Armee von Miniatur-Kraftverstärkungssymbolen wäre sicherlich auch eine große Hilfe für unsere visualisierte interne Heilkraft.

Laß den Begriff der Krankheit ganz aus der Visualisierung heraus, denn Krankheit ist ein emotionsgeladenes Wort und könnte sich negativ bez. verstärkend auf die Krankheit auswirken.

Reiki

Durch die Reiki-Einweihung wird die innere Energiezirkulation durch die subtilen Energiekanäle verstärkt. Gleichzeitig wird aber auch die Fähigkeit größer, Energie aus dem Kosmos aufzunehmen. Reiki wirkt also sozusagen von allen Seiten, von innen und von außen, auf uns ein und hilft uns so in ein harmonisches, gesundes Gleichgewicht zurück. Der Körper wird widerstandskräftiger und verfügt über mehr körpereigene Heilkraft. Es wird oft gesagt, daß man Reiki nicht zu üben brauche, es wäre immer vorhanden. Auf der einen Seite stimmt das natürlich, da uns die Reiki-Kraft sozusagen von Geburt an in der» Knochen sitzt. Aber andererseits haben wir und viele andere Reiki-Lehrer festgestellt, daß oftmals Reiki-Schüler mehr Energie haben als Reiki-Lehrer, weil sie sich täglich Reiki geben! Also, der Energiefluss wird mit der Übung stärker, da der Reiki-„Kanal" durch die Häufigkeit, mit der Reiki hindurchfließt, quasi „freigeputzt" wird.

Körperarbeit

Außer Reiki gibt es noch unzählige Arten von Körperarbeit, die die körpereigene Heilkraft aktivieren. Persönlich gefallen mir von den bekannten Methoden Akupunktur, Rebalancing, Color-puncture und Cranio-Sacral-Therapie am besten.

Kapitel 7

Meine persönlichen Erfahrungen

Mein Weg mit Reiki

Im folgenden Kapitel findest du einen Bericht über meine persönlichen Erfahrungen mit Reiki. Da mein Verstand auf analytische Weise funktioniert, habe ich die Erfahrungen in sieben Teile geteilt, ansonsten hat die Zahl keine besondere Bedeutung.

Bitte erwarte nicht, daß dir auf deinem Weg dasselbe widerfährt wie mir. Es wäre ja schrecklich, wenn das Leben so voraussagbar wäre. Wir alle sind zwar aus demselben Stoff, aus Liebe, Licht, Bewußtsein oder wie auch immer du es nennen magst, gemacht, aber unserer individueller Pfad ist absolut einmalig. Wir alle sind auf eine mysteriöse und wundervolle Art voneinander verschieden und uns dennoch gleich. Eine Person wie dich, mit deinem wunderbaren Körper, mit all deinen Fähigkeiten und auch Schwächen, gibt es auf der ganzen Welt, in Vergangenheit und Zukunft, nie wieder. Laß uns dieses Wunder der menschlichen Seele zusammen feiern!

Da Reiki in meinem Leben so mit Meditation und anderen Wachstumsprozessen verflochten ist, fällt es mir schwer zu entscheiden, ob bestimmte Erfahrungen auf meiner Reiki-Einweihung basieren. Wahrscheinlich trifft es eher zu, daß sie auf die Ganzheit meiner persönlichen Entwicklung zurückzuführen sind.

Nachdem ich Ende 1992 in Deutschland Reiki gelernt hatte, um mein eigenes Wachstum zu fördern, ging ich zurück nach Japan, wo ich mit meiner Frau Chetna unter anderem eine Sprachschule leite.

Ich hatte zwar viel Erfahrung mit Meditation, Psychotherapie und Körperarbeit, verstand aber nur wenig von Energiearbeit und Heilung. Ich war der Meinung, daß Energiearbeit einem spirituellen Meister vorbehalten sei, der genau weiß, auf welchen körperlichen und seelischen Zustand er den Schüler aufmerksam machen will, wo er mit Heilung eingreift und wo er dem Leben seinen natürlichen Lauf läßt. Heute sehe ich Energiearbeit nicht mehr so eng und betrachte sie einfach als eine schöne Art und Weise, sich selbst und die uns alle durchfließende Energie mit seinen Mitmenschen zu teilen.

Ich dachte, Heilen sei ein wenigen auserwählten Heilern vor-behaltenes Geschenk. In gewissem Maße bin ich dieser Meinung noch immer, obwohl ein jeder sich nach der Reiki-Einweihung zumindest in einen „kleinen Heiler“ verwandelt. Ich hielt mich selbst für unsensibel in bezug auf Energie und Feinstoffliches und machte mich mit Freude über alle lustig, die Kristalle anbeteten, channelten und Geister sahen. Sieben meiner zwölf Sternzeichen sind Erdzeichen: ich liebe es, mit beiden Füßen tief mit der Erde verwurzelt zu sein, den Garten umzugraben und Holz zu hacken. Trotzdem, oder gerade deshalb, beschieß ich, ein wenig zu experimentieren und mein Bewußtsein in dieser bisher verdunkelten Ecke zu erhellen. Chetnas Hintergrund war ein ganz anderer.

Sie hatte Anfang der achtziger Jahre, nachdem sie wie ich ein Schüler des indischen Meditationsmeisters Osho geworden war, viele östliche Heilmethoden gelernt, um einen höllischen Hexenschuß loszuwerden.

Unter anderem lernte sie auch Shiatsu, eine Heilmethode von H. Noguchi, Noguchi Seitai genannt, und machte ein Training mit dem damals in Japan sehr bekannten Heiler und Qigong-Meister, Herrn Ishii, der leider vor ein paar Jahren verstarb. Herr Ishii weihte sie in die Kunst des Heilens ein und spornte sie an, ihre eigene Heilmethode zu entwerfen, da sie ein großes Heiltalent besaß. Sie arbeitete jahrelang an der Verfeinerung dieser Methode, ohne sie aber andere zu lehren. Ende 1997 war es endlich soweit, und sie begann, ihre ersten Schüler auszubilden.

Chetna sah oft Wesen aus anderen Welten, aber komischerweise hörte der Spuk in dem Moment auf, an dem sie mich traf! Ich war mir nie sicher, ob ich darüber froh oder unglücklich sein sollte.

Kurz nach meiner Rückkehr weihte ich Chetna im Januar 1993 in Reiki ein, und obwohl ich eigentlich gar nicht geplant hatte, Reiki zu lehren, beschlossen wir nach ein paar Monaten, alle Reiki-Grade in Sapporo anzubieten. Schnell fanden wir den vielleicht größten Vorzug des Reiki gegenüber anderen Heilmethoden: der Praktizierende wird nicht von einem Therapeuten abhängig, behandelt sich selbst und führt sich so selbst die Liebe und Energie zu, die ihn im Endeffekt heilt. So beginnt man die Verantwortung für den eigenen Körper und das eigene Da-Sein buchstäblich in die eigenen Hände zu nehmen.

Wir beschlossen, unsere Patienten nicht von unseren Heilkräften abhängig zu machen und Reiki vorzugsweise zu lehren. Natürlich gaben wir und geben auch jetzt noch Behandlungen, unsere Schüler spornten wir an, sich selbst zu heilen. Es ist so einfach, die Verantwortung für den eigenen Körper zu einem Arzt oder Heiler zu schleppen, obwohl es natürlich manchmal notwendig ist. Die Verantwortung für das eigene Leben immer an andere abzugeben, hat noch niemandem geholfen, sein Leben zu genießen. Die eigene Unglücklichkeit hat ihren Ursprung immer in uns selbst.

Da wir die ersten Reiki-Lehrer der westlichen Linie waren, die permanent in Japan

lebten und lehrten, müßten wir uns überlegen, wieviel Geld wir für eine Reiki-Einweihung nehmen wollten. Wir beschlossen, das ganze Wissen an jeden weiterzugeben, der es haben wollte, damit Reiki sich schnell in Japan ausbreitet und so vielen Menschen wie möglich zugänglich wurde. Die Preise, besonders für den Lehrergrad in den USA und teilweise auch in Europa, waren im Verhältnis zu dem, was dafür meistens geboten wurde, so unverschämt hoch, daß es einem schlecht werden konnte. Ich will nicht sagen daß manche Reiki-Ausbildungen ihren Preis nicht wert sind, aber viele von ihnen - die Billigen eingeschlossen - sind es leider nicht. Wir überdachten die Sache für ein paar Wochen und beschlossen dann, mit Blick auf die Kaufkraft des Yen und das Durchschnittseinkommen in Japan, den ersten, zweiten, dritten und den Reiki-Lehrergrad für insgesamt 330.000 Yen, etwa 2.500 US-Dollar, anzubieten.

Darin waren nicht nur die Reiki-Einweihungen, sondern auch unsere Zeit, Liebe, Erfahrung, unsere Einstellung und eventuelle spätere Beratungen enthalten. Wir wollten Reiki erschwinglich für jeden machen, aber es sollte auch nicht zu billig sein. Wir wollten unsere Schüler zu der Frage anregen, ob sie einen größeren Betrag Geldes, also einen Batzen Energie, in ihr eigenes Wachstum investieren wollten. Einmal entschieden, würden sie sich sicherlich mit Reiki selbst behandeln und das Gelernte für den Rest ihres Lebens zu schätzen lernen. In diesem Licht gesehen ist jeglicher Betrag, den man für eine Reiki-Einweihung bezahlt, ein Klacks. Wenn ich mir überlege, wieviel Geld ich in meinem Leben für Zigaretten, Bier und Wein ausgegeben habe ...

Die Preise sind bis jetzt in Japan der Standard geblieben, obwohl einige von unseren Schülern in Tokyo ihre Preise gesenkt haben, um die „Konkurrenz“ zu schlagen.

Der erste Schritt

Als erstes fiel mir als frisch eingeweihtem Reiki-Lehrer auf, daß mir die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Japan überhaupt keine Schwierigkeiten mehr bereitete. Ich hatte mich während des Fluges selbst mit den Möglichkeiten des zweiten und dritten Reiki-Grades behandelt und kam total frisch in Japan an. Nun dachte ich, ich würde wahrscheinlich nie wieder krank werden, und prompt bekam ich eine Erkältung, wie ich sie nie zuvor in meinem Leben gekannt hatte: für ganze drei Monate war mein Körper so gut wie außer Gefecht! Ich glaube, daß diese Erkältung eine Phase der tiefen Reinigung und Heilung von Körper und Seele darstellte. Bis jetzt hatte ich hauptsächlich auf den Emotions- und Gedankenebenen gelebt und begann nun endlich, meinen Körper zu entdecken. Dreißig Jahre lang hatte ich ihn wie eine leblose Maschine benutzt, ungeliebt und respektlos. Ich sah den Körper als eine Selbstverständlichkeit an, um die man sich nicht kümmern brauchte.

Der Weg zu meinem Körper führte allerdings erst einmal in meine Jugendzeit zurück. Während dieser meiner Reiki-Anfangszeit arbeitete ich mittels der Möglichkeiten des zweiten Reiki-Grades (Fernheilungssymbol, wer, wo, was, Mentalheilungssymbol, Kraftverstärkungssymbol, Energie fließen lassen) an meiner eigenen Kindheit und verbrachte zahllose Nächte auf dem Sofa im Wohnzimmer, eine Sturmflut von Tränen vergießend. Lang vergessene oder auch unterdrückte Erinnerungen fluteten zurück in mein Bewußtsein. Kämpfe mit „Freunden“ und „Feinden“ und all die gemeinen Dinge, die ich anderen Kindern und Tieren zugefügt hatte, standen mit einmal so nah und lebendig vor mir, als sei es gestern gewesen. Als Krönung fand ich mich mit dem Selbstmord einer Freundin konfrontiert, für den ich mich in gewissem Maße verantwortlich gefühlt hatte.

Ich lag also nachts auf dem Sofa und ließ all dies aus dem Unterbewußtsein an die Oberfläche des Bewußtseins kommen, denn in der Dunkelheit des Unterbewußtseins

sind Heilung und Integration unmöglich. Wie in meinem Fall verschwinden mit Gefühlen gewürzte Erinnerungen nur scheinbar, wirken aber still und unmerklich im Unterbewußtsein weiter. Was wir dann als unsere eigene Handlungsfreiheit bezeichnen, ist in Wahrheit meistens leider nur die unverdaute Vergangenheit, die als „graue Eminenz“ im Hintergrund unsere jetzigen Verhaltensweisen diktiert.

Das Interessante war, daß ich zu jener Zeit nie das Gefühl hatte zu leiden, nie fühlte, daß es mir schlecht ging. Ich war mir darüber im klaren, daß Integration nur mit leeren Händen, also ohne noch schmerzende Überbleibsel der Vergangenheit, zu erlangen war. Außerdem brachte das aufkommende Gefühl des Ganzwerdens eine enorme Stärke und Selbstsicherheit mit sich.

Ich entschuldigte mich für meine Fehler und Dummheiten bei denen, auf deren Kosten sie gegangen waren, wiederum mit den Möglichkeiten des zweiten Reiki-Grades: zuerst das Fernheilungssymbol, die Person, Situation und Zeit, die Person um Vergebung bitten, dann das Mentalheilungssymbol senden und das Ganze mit dem Kraftverstärkungssymbol versiegeln. Ich fühlte mich erfrischt und wie neu geboren. Etliche Steine waren mir vom Herzen gefallen, der größte Stein war der der angestauten Schuldgefühle.

Sicherlich hätte ich manches in meinem Leben besser machen können, aber nun lernte ich endlich, meine Vergangenheit und mich selbst so zu nehmen, wie ich war, ohne etwas ändern zu wollen. Das Ändern-Wollen entsteht oft aus einer egozentrischen Unzufriedenheit mit dem Hier und Jetzt, an dem eigentlich überhaupt nichts auszusetzen ist. Denn im Hier und Jetzt ist die Welt immer in Ordnung.

Im April 1993 weihten wir die erste Gruppe von vier Freunden in den ersten Reiki-Grad ein. Beide waren wir von der Energie, die während der Einweihungen und im Verlauf des Tages frei wurde, freudig überrascht. Wir hatten uns zwar gegenseitig auch schon vor unserer Reiki-Zeit mit Energie behandelt, aber es schien, als ob die Energie zwischen Partnern sowieso immer so stark fließt, daß die Grenzen zwischen Du und Ich nicht

klar definierbar sind und man die Energie des „anderen“ manchmal kaum spürt.

Nach der ersten Einweihung wich das Lächeln für den Rest des Tages nicht mehr von unseren Gesichtern: Die nächste Überraschung erlebten wir, als wir abends mit unseren Freunden essen gingen. Sie alle verschlangen ihr Mahl wie eine Horde fast verhungertes Kannibalen nach der Fastenzeit und Chetna, die uns allen das köstliche Essen auftat, bekam kaum einen Bissen in den eigenen Mund.

Ich erinnerte mich sofort an die Energiearbeit, die ich zwischen 1979-1981 in Indien erfahren hatte. Damals gab Osho in seinem Ashram in Pune jeden Abend Energieübertragungen, in denen viele seiner Schüler einen Geschmack vom Göttlichen bekamen. Ein ordentliches Essen und eine indische Zigarette brachten mich damals immer wieder auf den Erdboden zurück.

Einmal auf den Geschmack der Einweihungen gekommen, ging plötzlich alles wie von selbst. Aus ganz Japan kamen Reiki-Hungrige, die die ersten zwei Grade woanders gelernt hatten, zu uns nach Sapporo. Bisher waren der erste und zweite Reiki-Grad von anderen Reiki-Lehrern angeboten worden. Bald merkten wir, daß die sogenannte spirituelle Welt etwas anderes war als der hochheilige Idealismus, wofür ich sie gehalten hatte. Anstatt von Liebe, Licht, Frieden und Glückseligkeit schienen Macht und Geld viel mehr zu bedeuten. Nun ja, das kommt in den besten Familien vor.

Eines Tages bemerkte ich etwas Seltsames: eine Wunde, die ich mir beim Gärtnern zugefügt hatte, wollte und wollte nicht heilen. Chetna und ich waren für zwei Wochen ganz gegen unsere sonstige Art nervös und unausgeglichen. Unsere Geschäfte hatten ganz abrupt zu blühen aufgehört: das Telefon war totenstill, und es schien

niemand am Englisch- und Reiki-Lernen interessiert zu sein. Bisher hatten wir immer viel zu tun gehabt, und der plötzliche Zwangsurlaub machte uns Sorgen. Als wir uns unsere Nervosität genauer betrachteten, erkannten wir, daß sie gar nichts mit uns zu tun hatte.

Sofort rief ich meinen Lehrer in Deutschland an und erzählte ihm, wie wir uns fühlten. Ohne nachzudenken sagte er, daß jemand uns manipulierte. Die Idee, daß uns jemand etwas Böses wünschte, brachte mich völlig von der Rolle. Bis zu diesem Tag in meinem Leben war ich von der Gutartigkeit eines jeden Menschen überzeugt gewesen.

Ich glaubte, daß jeder im Grunde seines Herzens gut ist und daß wir uns alle in der Tiefe unserer Seele liebten. Ein neues Fenster öffnete sich für mich, und wenn ich mich jetzt daran erinnere, bin ich froh, daß sich mein Horizont damals erweiterte, auch wenn das zuerst wehtat. Mir wurde immer klarer, daß ich mich in einem romantischen, der Realität meilenweit entfernten Traum befand, den ich über Jahre hinweg selbst geschaffen und zu lieben gelernt hatte. Die Realität grinste mich mit einer erschreckenden Fratze an.

Mein Lehrer war überhaupt nicht erstaunt und erzählte, daß ihm und einigen seiner Schüler anfangs ähnliches widerfahren sei. Es machte einen Teil der Reiki-Lehrerausbildung aus, mit solchen Situation fertig zu werden und man mußte eben da durch. Er versprach mir, diese Fremdenergie zu neutralisieren und erklärte mir, wie ich mich in Zukunft schützen könnte, wollte ich solche Situationen verhindern. Nun schickte er mir am Telefon Energie, und ich kam sofort wieder zu mir. Wir beide fühlten uns enorm erleichtert, leicht und voller Lebensfreude. In dem Moment, wo ich das Telefon auflegte, standen unsere Geschäfte wieder von den Toten auf. Am selben Tag bekamen wir drei neue Englisch-Schüler und zwei Reiki-Anmeldungen. Die Wunde an meinem Finger heilte in der folgenden Nacht! Seitdem schützen wir uns vor psychischen Angriffen.

Mir sind mehrere Methoden zum Schutz bekannt. Beten, Talismane, und tibetisch-buddhistische Techniken, wie die folgende, die aus dem Buch „Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben“, von Sogyal Rinpoche, entnommen wurde:

Tonglen für andere (Menschen)

Stelle dir jemanden vor, dem du sehr nahe stehst, spezifisch, jemanden der leidet und Schmerzen hat. Während du einatmest, stell dir vor, du würdest alles Leiden und die Schmerzen des anderen mit Nächstenliebe auf dich nehmen und während du ausatmest, sende deine Wärme, Heilung, Liebe, Freude und Glücklichkeit zu ihnen.

Nun erweitere, genauso wie in der Übung der „Liebenden Freundlichkeit“, den Kreis deiner Nächstenliebe, um zuerst Menschen, die dir auch nahe stehen, zu umfassen, dann jene, aus denen du dir nichts machst, dann jene, die du nicht magst oder mit denen du Schwierigkeiten hast, sogar solche, die du tatsächlich für gewalttätig und grausam hältst. Laß deine Nächstenliebe universell walten, und schließe alle lebendigen Geschöpfe, tatsächlich alle Geschöpfe, ohne Ausnahme darin ein. Lebendige Geschöpfe sind genauso unbegrenzt wie das Weltall. Mögen sie alle anstrengungslos die Natur ihres Geistes (mind) realisieren, und möge jedes einzelne Geschöpf aus all den sechs Welten (realm), ein jedes, das in dem einen oder anderen vergangenen Leben mein Vater oder meine Mutter gewesen ist, zusammen den Grund der premordialen Perfektion erreichen.

Es gibt auch eine herrliche Reiki-Methode, die mir von meinem Freund Walter Lübeck beigebracht wurde. Verbinde dich mittels des Fernheilungssymbols mit deinem Nabel-Chakra, und trete mit dem inneren Kind in Verbindung. Bitte das innere Kind, die negative Energie in positive zu verwandeln, sende das

Mentalheilungssymbol und versiegele das Ganze mit dem Kraftverstärkungssymbol.

Der zweite Schritt

Seit etwa einem Jahr hatten wir ziemlich ergebnislos nach dem Ursprung des Reiki und auf Dr. Usuis Spuren geforscht, und nun war es endlich soweit. Wir hatten zwar 1993 eine direkte Nachfahrin Dr. Usuis, die Frau seines Enkels, ausfindig gemacht, aber sie hatte uns leider wenig über den Großvater ihres Mannes sagen können. Es klang so, als hätte Dr. Usui sich mit seiner Familie oder zumindest mit Teilen davon überworfen.

Einer unserer in Tokio wohnenden Schüler hatte in unserem Auftrag das Grab von Dr. Usui im Saihoji-Tempel gefunden. Ein paar Tage später hörten wir von einem unserer Schüler von einer in Tokio lebenden Dame, die angeblich seit ihrer Jugend Reiki ausübte. Daß es sich bei ihr um die standesgemäße Nachfolgerin von Dr. Usui, Frau Koyama, handelte, war mir damals nicht klar. Ich hatte schon fast aufgegeben weiter zuzuforschen und hegte inzwischen tatsächlich Zweifel an der historischen Figur des Mikao Usui. Hatte es ihn überhaupt gegeben, oder hatte er vielleicht unter anderem Namen gelebt und gearbeitet? Die Geschichten, die in Büchern und von westlichen Reiki-Lehrern von ihm und über ihn erzählt worden waren, waren ja für einen halbwegs geradlinig denkenden Menschen wie mich einfach unglaublich, ja oft lächerlich gewesen. Auch daß es in Japan, im Ursprungsland des Reiki, keine Reiki-Praktizierenden geben sollte, konnte ich irgendwie nicht glauben.

Für eine Weile war ich wie vor den Kopf geschlagen. Chetna sprach mit Frau Koyama am Telefon, und zum ersten Mal in unserem Werdegang als Reiki-Lehrer wurden wir mit der Wahrheit über Dr. Usui vertraut.

Es öffnete sich eine ganz neue Sicht, aber um uns nicht total zu erschrecken, gab das Leben uns immer nur so viel Neuigkeiten, wie wir im jeweiligen Moment verdauen konnten.

Bis jetzt war mir die Wichtigkeit des Wortes „Sensei“ in Japan nicht klar gewesen. Es bedeutet „Lehrer“ und bezeugt Respekt für jemanden, der andere in seine Kunst einführt. Es kann Schreinerei, Medizin, Kunst, kurz jedes nur erdenkliche Gebiet sein, in dem es jemand zur Meisterschaft gebracht hat. Chetna und mir war es schon immer peinlich gewesen, mit diesem Titel angesprochen zu werden. Deshalb baten wir alle unsere Schüler, auch die Kleinsten, uns bei unseren Vornamen zu nennen. Es war offensichtlich, daß dieser Titel eine nicht zu überbrückende Kluft zwischen zwei oder mehr Menschen schafft, die eine Herz-zu-Herz Verbindung nicht Zustandekommen läßt. Kulturell mag dieses japanische Wort in einer autoritären Gesellschaft seinen Zweck erfüllt haben, aber heutzutage hielten wir es für veraltet und fehl am Platz.

In der sogenannten spirituellen Welt schien der „Sensei-Titel“ noch begehrt zu sein. In unserem ersten Reiki-Jahr kamen viele zu uns, die hauptsächlich an dem Titel, der Macht und dem sich daraus ergebenden Einkommen interessiert waren - nicht aber an ihrer eigenen Entwicklung.

Der Reiki-Meistertitel wurde, obwohl er nun für jedermann erschwinglich war, als spirituelle Errungenschaft angesehen, und einige frischgebackene Reiki-Lehrer schwebten samt Heiligenschein einige Kilometer über uns Sterblichen im siebten Himmel. Oft wollten wir auf Grund dessen den Reiki-Nagel ein und für alle mal an die Wand hängen und der Welt des New Age den Rücken zukehren.

Die japanische Geschäftswelt basiert zwar unter anderem auf Geldgier, Macht und dem unerschöpflichen Ringen um dem eigenen Vorteil, aber zumindest sind hier die Grenzen ganz klar abgegrenzt. Man hält sich prinzipiell an die Regeln, und viele Geschäftsleute helfen sich in allermenschlichster Weise gegenseitig, anstatt sich wie

die Reiki-Lehrer zu bekämpfen.

Der Höhepunkt dieses Kapitels und Lernprozesses über die menschliche Psyche überraschte mich im Frühjahr 1994, als mehrere mir damals unbekannte Reiki-Schüler Briefe eines unserer Schüler aus Tokio nach Sapporo brachten, in denen er sich selbst als den einzig wahren Reiki-Lehrer und spezifisch uns, seine Lehrer, als Scharlatane bezichtigte, über die nächsten anderthalb Jahre hinweg konnte das bloße Erwähnen seines Namens meine Augen zu Feuerbällen werden lassen und meine Ohren zum Qualmen bringen. Ich erlitt den Schock meines Lebens: ich hatte ihn als meinen Freund angesehen, hatte mich energetisch während seiner Lehrzeit, der Einweihungen und Übungen mit ihm verbunden, fühlte ihn in meinem Herzen - und er verleumdete mich vor Menschen, die weder er noch ich kannte. Er schrieb mir einen Brief, in dem er sagte, daß er während des Übens der Einweihungen in meine Hand geschaut und meine Handlinien gelesen hätte. Dort hätte er gesehen, wie minderwertig ich ihm gegenüber war, und daß mein Verstand nicht ausreichen würde, um ihn zu verstehen. Es war das erste Mal in meinem Leben als Erwachsener, daß mich jemand absichtlich verletzen wollte. Ich hatte so viele Jahre im Ashram von Osho verbracht, daß mir so etwas völlig fremd war. Daß der Angreifer selbst auch ein Schüler von Osho war, schlug dem Faß den Boden aus. Heute, drei Jahre später, muß ich herzlich über die ganze Geschichte lachen, aber damals fand ich es überhaupt nicht lustig. Ich fühlte mich in meiner Seele verletzt und war von der Undankbarkeit der Menschheit enttäuscht. Zum Glück war das Leben so freundlich, mir in jener Zeit mehrere wertvolle Freunde zu beschern, ohne deren Liebe und Zuwendung ich mich sicherlich von meiner Reiki-Lehrer-Tätigkeit zurückgezogen hätte.

Das Resultat dieser „negativen“ Erfahrung war, daß mir einmal mehr der Spiegel der Selbstschau vorgehalten wurde und ich meine Konditionierung glasklar und deutlich zu sehen bekam. Ich lebte in einer heilen Traumwelt von guten Rittern und lieblichen Feen! Ich war praktisch in meinem Herz-Chakra steckengeblieben und sah die Ganzheit des Lebens nicht. Ich war von einer starken christlichen Moral des Guten im Gegensatz zum Bösen geprägt und verstand die Harmonie von yin und yang, von Sonne und Mond, weiblich und männlich nicht. Gegensätze, so glaubte ich, schlossen einander aus. Nun lernte ich, daß Gegensätze sich nicht aufheben, sondern sich gegenseitig verstärken und akzentuieren. Licht braucht nun einmal Dunkelheit, um existieren zu können.

Ich hatte meine Freunde mein Leben lang auf ein Podest gestellt, sie angehimmelt und war nicht bereit, ihre Fehler und Schwächen zu sehen.

Chetna zog mich oft damit auf, daß ich über Freunde sagte „sie/er ist doch so ein guter Mensch ...“

Von klein auf hatte ich einen sonnigen Charakter, die Kindergarten-Erzieherin sagte von mir, ich sei das glücklichste Kind gewesen, das sie in ihrer Laufbahn getroffen hätte. Auf der anderen Seite war das Glückliche aber auch ein Trick, den ich als Kind gelernt hatte, um Aufmerksamkeit von Erwachsenen und anderen Kindern zu bekommen. Die negativen Seiten des Lebens wollte ich einfach nicht wahrhaben geschweige denn sehen. Im Endeffekt gab mir diese Erfahrung die Chance, mich selbst zu analysieren und meine starre Lebensphilosophie mit ihrer vorgefertigten Moralhaltung von Gut und Böse noch einmal zu überdenken.

Ich lernte, andere Menschen mit mehr Klarheit so zu sehen, wie sie sind, ohne meine Träume auf sie zu projizieren.

Ende September 1994 flog ich nach Tokio, um das Grab von Dr. Usui im Friedhof des Saihoji-Tempels persönlich zu besuchen und ihm meinen Respekt zu erweisen. Reiki hatte mein Leben verändert, und ich wollte mich schlicht und einfach bedanken.

Bis zu diesem Tag war meine Beziehung zu Dr. Usui eine unpersönliche gewesen, die immer durch einen Mittler gegangen war. Als ich mit zwei japanischen Freunden an Dr. Usuis Grab stand und vom Licht des Reiki durchflutet wurde, änderte sich alles. Nachdem sich meine Aufregung etwas gelegt hatte, bat ich meine Freunde ganz naiv, mir den Gedenkstein am Usui-Grab zu übersetzen. Schriftzeichen, so dachte ich, seien nun einmal nur Schriftzeichen.

Dem war aber leider gar nicht so: die beiden konnten mit vereinten Kräften nur einen Bruchteil der Inschrift entziffern, da sie in altem Japanisch verfasst war. Ich war fürchterlich enttäuscht, weil ich immer alles sofort haben will, aber zum Glück hatte ich meine Videokamera und zwei Fotoapparate dabei. Ich machte detaillierte Aufnahmen der gesamten Inschrift und brachte sie am nächsten Tag in Sapporo zum Entwickeln.

Chetna hatte auch nicht viel mehr Glück bei der Übersetzung der Inschrift als unsere Freunde, und so baten wir ihre Mutter, den Text zu übersetzen, der in meinem ersten Buch: „Das Reiki Feuer“ abgedruckt ist. Vor kurzem hörte ich von einem holländischen Reiki-Lehrer (der kein Japanisch spricht!), der behauptet, nicht der ganze Text sei von uns übersetzt und abgedruckt worden, aber das stimmt absolut nicht. Wie man einen so leicht nachweisbaren Unsinn weiterleiten kann, geht mir nicht in den Kopf.

Die Übersetzung dauerte ein paar Wochen, und ich wurde immer aufgeregter. Endlich gab es etwas unwiderrufliches von Dr. Usui, etwas Schriftliches und dazu noch von Dr. Usuis direktem Nachfolger Ushida im Februar 1927 verfasst! Ich war hingerissen. Mit vielen der Reiki-Märchen wird auf dem Gedächtnisstein, der zum Todestag ein Jahr nach Dr. Usuis Tod von seiner Organisation dort aufgestellt wurde und auch heute noch von ihr gepflegt wird, aufgeräumt. Immer mehr wuchsen die Zweifel nach Dr. Usuis Erbe in mir an, aber ich mußte mich noch ein wenig gedulden. Mit der Zeit wurde ich immer sensitiver für Energie im allgemeinen. Eines Tages, auf dem Weg zur Arbeit, fühlte ich auf einmal ein stark kammelndes Pulsieren in beiden Hand-Chakren. Ich sehe mich noch heute dort im Auto auf meine Hände starrend an der Ampel sitzen. Ich hatte das Gefühl, meine Handflächen müßten jeden Moment zu brennen beginnen. Zuerst hielt ich dieses Phänomen für physische Energie, die sich mir mitteilen wollte, aber als wir im Büro angekommen waren und unseren Anrufbeantworter abhörten, erwartete uns eine Überraschung: jemand, der Reiki lernen wollte, hatte genau in dem Moment angerufen, als ich meine kribbelnden Hände im Auto erlebte. Zunächst hielt ich das natürlich für einen Zufall, als es sich aber immer wieder in derselben Weise wiederholte, wurde ich misstrauisch. Ich hörte jedes Mal, wenn meine Hände zu kribbeln begannen, den Anrufbeantworter in unserer Schule per Fernbedienung ab, und wie gehabt hatte sich wieder jemand für Reiki angemeldet. Nach einer Weile verlor ich das Interesse an diesem Spiel und schenkte ihm keine Aufmerksamkeit mehr. Meine Hand-Chakren sind jetzt den ganzen Tag lang „aktiv“, auch wenn es nichts zu tun gibt!

Im Winter 1994 begann ich, die Energie in den Meridianen meiner Arme und Beine fließen zu spüren. Ich bat meine Eltern, mir ein Buch über Akupunktur zu besorgen und fand heraus, daß meine Erfahrungen mit dieser uralten chinesischen Heilkunst übereinstimmten. Das Fühlen der Energieströmungen scheint hauptsächlich mit der Aufmerksamkeit zu tun zu haben, die man dem Körper und seiner feinen Energie schenkt. Energie-Phänomene sind meiner Meinung nach allerdings nur von geringer Bedeutung.

Sie können uns helfen, den menschlichen Körper besser zu verstehen und ihm eventuell Energie zukommen zu lassen, wenn er aus dem Gleichgewicht geraten ist. Je sensitiver man ist, desto schöner und intensiver wird jeder Lebensmoment. Aber

wir sollten nicht vergessen, daß die Person, die das Phänomen erlebt, wichtiger ist als das Erlebte!

Einige Chakren, die ich früher nicht oder kaum gespürt hatte, machten sich nun bemerkbar. Vor allem spürte ich das Kronen-Chakra während der Reiki-Einweihungen, meiner täglichen Meditation und immer, wenn ich das Meistersymbol benutzte.

Ich begann, mich mehr und mehr wie ein Energiekanal zu fühlen. Mit diesem Gefühl kam ein Hauch von Bescheidenheit in mein Leben. Offensichtlich war diese Energie nicht „mein“, und daher gab es keinen Grund für das Ego, sich damit profilieren zu wollen.

An dieser Stelle möchte ich gerne erwähnen, daß es nicht wichtig ist, ein bestimmtes Chakra zu spüren oder es nicht zu bemerken. Ich hörte meinen Meister Osho oft sagen, daß man bestimmte Energiezentren nur spürt, wenn man angespannt ist. In einem entspannten Kanal fließt die Energie ungehindert.

Ich höre oft von an Spirituellem Interessierten, daß dieses oder jenes ihrer Chakren geöffnet oder geschlossen sei. Ganz so einfach ist die Sache aber doch nicht: man sagt, daß jedes Chakra in jedem der sieben Körper geöffnet oder geschlossen sein kann. Das gibt uns also 49 verschiedene Möglichkeiten!

Osho antwortete einmal auf eine Frage eines Schülers über das Stirn-Chakra, daß jemand mit total geöffnetem Stirn-Chakra ein Heiliger sei. Er lebe jenseits von Gut und Böse, habe Sex transzendiert und sei permanent in die egolose Göttlichkeit getaucht. Wer könnte das schon von sich sagen - ich ganz bestimmt nicht! Für sie oder ihn wären Traum und Realität eins, und alles was er/sie sich vorstellen würde, werde sich manifestieren.

Die meisten inneren Wandlungen spielten sich äußerst friedlich und ohne mein Zutun ab. Ich merkte oft kaum etwas davon, bis es einmal geschehen war. Die „Aha“-Erlebnisse wurden immer häufiger. Reiki ist eine so sanfte Art der persönlichen Entwicklung und deshalb für jemanden, der seinen Weg alleine geht, ganz sicher und ungefährlich. Andere Wege wie Yoga und bestimmte Meditationsmethoden sollten nur unter der Anleitung eines fähigen Lehrers, oder besser noch, vom Licht eines spirituellen Meisters beleuchtet, begangen werden. Im Laufe der Jahre wurde ich immer sensitiver gegenüber der Energie von Mensch, Tier, Pflanze, Ort, Ding und Maschine. Wenn ich heutzutage mein Auto vom Ölwechsel abhole, fühle ich jedesmal die intensivierte Kraft des Autos. Je mehr Energie man in eine Maschine, einen Menschen, eine Beziehung, einen Ort oder ein Ding steckt, desto höher und feiner werden die Schwingungen, und Schwingungen der gleichen Frequenz ziehen sich gegenseitig an. Der deutsche Mystiker Rudolf Steiner sagt irgendwo, daß oft gedachte Gedanken dadurch ihr eigenes Leben bekommen.

Sensitivität ist keine spirituelle, okkulte oder supernatürliche Errungenschaft, sondern schlicht und einfach unsere Natur und das Geburtsrecht eines jeden. Dasselbe gilt für Reiki: es kann von jedem ausgeübt werden, ganz egal wer, wo oder was er/ sie ist.

In Japan gibt es einen verbreiteten Brauch, der vorschreibt, Geschäftsfreunden zur Weihnachtszeit und/oder im Sommer ein Geschenk zu machen. Da wir auf Grund unserer Geschäfte mit vielen verschiedenen Menschen in Kontakt kommen, erhalten wir also zweimal im Jahr einen Haufen Geschenke. Die diesen Dingen anhängende Energie variiert enorm. Dinge, die mit Liebe ausgesucht und geschenkt sind, sind mit Liebe und Licht angefüllt. Geschenke, die aus einem Pflichtgefühl heraus gekauft sind, fühlen sich an wie tote Masse und sollten vor Gebrauch mit Reiki angereichert werden. Genauso sollte man mit lieblos gekochtem Essen umgehen. In Indien gibt es einen Brauch, daß Brahmanen nur von Brahmanen Gekochtes essen sollen. Meinem

Verständnis nach, ist dies eine schlechte „Übersetzung“ dieses alten und wunderschönen Brauchs. Wie das so den Weltreligionen widerfahren ist, ist im Laufe der Jahrtausende der wahre Grund, nämlich jegliche Nahrung, sei sie physisch, emotional oder mental, mit Liebe anzureichern, verlorengegangen und nur die äußere Form ist wie die abgestreifte Haut einer Schlange übriggeblieben. Nahrung, die mit Liebe hergestellt ist, nährt zusätzlich zu unserem Körper das Göttliche in uns. Wenn ich in einen Buchladen gehe, um nach Büchern über ein spezielles Thema zu suchen, nehme ich jedes Buch erst einmal in die Hand und fühle seine Energie. Fühlt es sich für mich nicht gut an, wandert es direkt ins Regal zurück.

Schon vor Jahren begann ich, mich energetisch auf unsere Topfpflanzen einzustellen und mich mit ihnen zu unterhalten. Die Resultate sind nicht zu verleugnen, und jeder, der zum ersten Mal in unsere Schule kommt oder uns zuhause besucht, schwärmt von der Vitalität unserer Pflanzen. Haus und Büro ähneln eher einem tropischen Garten. Mit Reiki ist das jetzt noch viel einfacher geworden. Verbinde dich über das Fernheilungssymbol mit der Pflanze, schicke das Mentalheilungssymbol und versiegele das ganze mit dem Kraftverstärkungssymbol. Nun bleibe offen, und frage die Pflanze, wie es ihr geht, ob sie den Platz mag, an dem sie steht, ob sie genug Sonne und Licht bekommt und so weiter. Mit Pflanzen zu sprechen klingt vielleicht etwas abgehoben, aber wenn man es nicht allzu ernst nimmt, macht es einfach nur Spaß. Es bringt mich persönlich immer in einen Zustand der unbesorgten Kindlichkeit zurück, den ich sehr schätze.

Wenn ich es zeitlich einrichten kann, setze ich mich während der warmen Jahreszeit gerne unter einen bestimmten Baum im Park vor unserem Haus, bevor ich schlafen gehe. Viele Bäume haben eine wundervoll beruhigende Energie. Die Vitalität, die von diesem Baum auf mich herunterrieselt, ist so überwältigend, daß mir oft Tränen der Dankbarkeit über die Wangen laufen.

Nicht nur lebendige Dinge sind mit einer deutlich spürbaren Energie angereichert, die unser Wohlbefinden steigern oder vermindern kann. Als Kind war ich sehr von prähistorischen Monumenten angetan. Meine Eltern zeigten meinem Bruder und mir viele keltische Kult- und Wallfahrtsstätten in Deutschland, wie zum Beispiel die Externsteine in der Nähe von Detmold. unter anderem reisten wir auch nach Stonehenge in England und nach Carnac in Frankreich. Damals spürte ich die Energie dieser Plätze nicht bewußt. Sie sprachen meine kindliche Abenteuerlust und meine rege Phantasie an. Ich war freudig überrascht, als wir vor mehreren Jahren einige wunderschöne Steinzirkel in der Nähe von Sapporo „entdeckten“.

Die Japaner sind kaum an prähistorischer Kultur interessiert, vielleicht weil es sie an ein dunkles Kapitel in der Geschichte Hokkaidos erinnert. Die Insel war früher von den Ainu, einem nicht-japanischen Volksstamm, besiedelt, der innerhalb der letzten 200 Jahre auf grausamste Art fast ausgerottet wurde und heute totgeschwiegen wird. Diese prähistorischen Kultstätten sind ganz unbekannt und daher oft menschenleer. Immer wenn wir uns besonders matt und ausgelaugt von der Arbeit fühlen, setzen wir uns ins Auto und besuchen einen dieser mysteriösen Kraftplätze, um dort zu meditieren.

Einige Male habe ich mich über den zweiten Grad (Fernheilungssymbol, dem Namen des Platzes, Mentalheilungssymbol, Kraftverstärkungssymbol) mit dem Platz in Verbindung gesetzt und um Rat gefragt. Reiki-Einweihungen haben wir dort auch schon vorgenommen.

Mit den Jahren habe ich gelernt, meinen Körper zu respektieren und ihm zuzuhören, unserem Körper wohnt seine eigene angeborene Weisheit inne, die es lohnt, sich zu eigen zu machen. Verbinde dich versuchsweise mittels des Fernheilungssymbols mit der inneren Weisheit deines Körpers, schicke als Geschenk das

Mentalheilungssymbol, und versiegele das Ganze mit dem Kraftverstärkungssymbol. Frage deinen Körper nach dem, was du wissen willst, und höre in stiller Erfurcht zu. Es ist anfangs nicht einfach, zwischen der inneren Stimme und Einbildung zu unterscheiden, es fällt mir heute immer noch schwer. Für Frauen ist es wahrscheinlich einfacher als für Männer, aber die Intuition ist nicht nur Frauen vorbehalten. Sie wohnt uns allen inne.

Nachdem du dich mit deinem Körper unterhalten hast, bedanke dich bei ihm für den Rat. Als Regel sollte man sich nie mit einer Krankheit verbinden und unterhalten, das würde ihr nur noch mehr Energie geben, als sie sowieso schon für sich beansprucht. Bevor ich Reiki erlernte, aß ich übermäßig viel. Ich hatte zwar nie in meinem Leben Übergewicht, war seit 1979 Vegetarier, aber gab dem „was“ und vor allem dem „wie“ ich aß, nicht viel Beachtung. In den ersten Jahren, nachdem wir unsere Schule eröffnet hatten, aßen wir oft außer Haus, was für mich seit meiner Kindheit etwas Besonderes darstellte. Außerhalb zu essen war für mich identisch mit speziellen Festtagen oder Ferien im Ausland.

Je mehr ich mit Reiki in Berührung kam, desto schwieriger wurde es, in Restaurants zu essen. Mir wurde oft von dem lieblos gekochten Essen schlecht. Die Energie stimmte einfach nicht und seit drei Jahren essen wir so viel wie möglich zu Hause oder in Restaurants, in denen wir die Köche persönlich kennen.

Der dritte Schritt

Immer mehr Reiki-Lehrer, fast ausschließlich Lehrer, die von uns oder unseren Schülern ausgebildet worden waren, begannen damit, ihre Fähigkeiten in esoterischen oder New-Age-Zeitschriften anzubieten. Wir hatten damals ganz bewußt unsere eigene „Konkurrenz“ geschaffen, weil wir keine sektenmäßige Organisation mit uns beiden als Guru aufbauen wollten. Gerade in einem Gebiet wie Reiki, das in das religiöse Fühlen der Menschen eindringt, halte ich die Bildung einer starren Organisation für äußerst gefährlich und überhaupt nicht sinngemäß. Ich komme in dem Abschnitt über „Macht, Geld und Reiki“ noch näher darauf zu sprechen.

Als ich plötzlich bemerkte, daß ich nicht mehr „der einzige“ Reiki-Lehrer in Japan war, fühlte ich mich schlagartig verunsichert und bedrückt. Jetzt mußte ich lernen, meine selbst geschaffene Position loszulassen. Für Chetna war das überhaupt kein Problem ... Für mich als Mann mit dem Wunsch und Willen nach Macht war dies eine interessante Zeit. Wir waren im nachhinein doppelt froh, daß wir damals keine Reiki-Organisation aufgezogen hatten, obwohl das in Japan sicher sehr gut angekommen wäre. Die Japaner sind sehr für Gruppendynamik und dem damit in Verbindung stehenden „Verschwinden in der Masse“ zu haben. Individualität wird normalerweise nicht gefördert. Ein altes Sprichwort sagt: „Der Nagel, der heraussteht, wird hineingeschlagen.“

Meine besten Lehrer waren ehemalige Schüler, die den Kontakt mit uns aufrechterhielten und ihre Erfahrungen mit uns teilten, nachdem sie selbst zu lehren begonnen hatten. Ich bin ihnen von Herzen dankbar dafür. Ein wunderbares Reiki-Netzwerk entstand so mit der Zeit mit Reiki-Lehrern in ganz Japan, Amerika, Australien, Europa, Kanada und Indien.

Obwohl wir uns entschieden hatten, den Reiki-Lehrergrad an jeden zu lehren, der ihn erlernen wollte, wallte das Verlangen nach Kontrolle in mir auf, als die ersten verantwortungslosen Reiki-Lehrer auf der Szene erschienen. Einer dieser Lehrer behauptete in seiner Werbung, daß ein in Reiki Eingeweihter wahrscheinlich nie mehr in seinem Leben zum Arzt gehen mußte. Andere brüsteten sich damit, Krebs, AIDS, Depressionen und andere ernste Krankheiten mit Reiki in Wohlgefallen

auflösen zu können. Dies ist natürlich vollkommener Quatsch und sollte nicht ernst genommen werden. Wieder andere Reiki-Lehrer veränderten oder ließen die Einweihungen ganz weg, was zur Folge hatte, daß bei manchen ihrer Schüler die Energie nicht floß und sie sich nachweihen lassen mußten.

In einem Gespräch mit meinem alten Freund Kirti Peter Michel erklärte er mir vor kurzem seinen Standpunkt über den Zweck der Einweihungen: hauptsächlich sollten sie unsere Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung, die Richtung der spirituellen Wachsamkeit lenken.

Dadurch würde die Energie gebündelt und wäre so in ein benutzbares Format gebracht. Dies erklärt also auch die Vielfältigkeit der Rituale in den verschiedenen Reiki-Schulen. Es ist nicht nur ein Weg möglich: ich selbst probierte fünf verschiedene mir bekannte Rituale mit gutem Erfolg aus. Aber ein gut erprobtes und gut funktionierendes Ritual muß schon angewandt werden! Der allerdings wichtigste Aspekt der Einweihung ist der Lehrer selbst.

Der vierte Schritt

Im August 1995 traf unsere Freundin Shizuko Akimoto, die von Chetna Reiki gelernt hatte und mit der wir eng zusammenarbeiten, einen Herrn Tsutomu Oishi, der vor über dreißig Jahren Reiki gelernt hatte. Herr Oishi war für eine Heilsitzung mit Shizuko, die eine wunderbare Heilerin ist, gekommen und fing auf einmal an, über Reiki zu sprechen, ohne daß er wußte, daß Shizuko selbst eine Reiki-Lehrerin war. Herr Oishi machte Shizuko mit einem Herrn Fumio Ogawa bekannt, dessen Adoptiv-Vater Kozo Ogawa ein enger Mitarbeiter Dr. Usuis und der Vorsitzende der Reiki-Gemeinschaft in Shizuoka gewesen war. Jede Woche kamen mehr und mehr Informationen ans Licht, und ein Verdacht, der schon seit dem „Wiederentdecken“ von Dr. Usuis Grab im Jahr davor an mir nagte, wurde mit einem wuchtigen Schlag zur Gewißheit.

Herr Chuyiro Hayashi war niemals als Usui-Nachfolger eingesetzt worden! Der tatsächliche Nachfolger war Herr Ushida - meine Reiki-Welt brach zusammen. Obwohl ich es geahnt hatte, war ich dennoch geschockt: auch der Lehrer meines ersten Reiki-Lehrers war aus der Reiki Alliance entsprungen, und nun hatten wir den Salat! Ich fühlte mich betrogen, nicht legitim und fürchtete, ich hätte nun doch das „falsche“ Reiki gelernt. Nachdem Shizuko Herrn Oishi eine Reiki-Behandlung geben hatte, die ihm gut gefiel, wurde ich mir selbst wieder sicherer. Energetisch gibt es zwischen dem einen oder dem anderen Reiki eben kaum einen Unterschied.

Es ist mir klar, daß viele Reiki-Lehrer diesen neuen Erkenntnissen sehr kritisch gegenüberstehen werden. Ich bin nicht der Meinung, daß man alles glauben sollte, was man liest oder hört, solange es nicht nachweisbar ist. Eine gute Portion Skepsis ist sicherlich gesund. In diesem Fall ist die Wahrheit zwar für manche von uns unangenehm, aber dadurch wird sie nicht weniger wahr. Nie habe ich einen Moment daran gezweifelt, daß wir alle die Wahrheit und nichts als die Wahrheit zu hören verdienen. Ich weiß, daß ich nicht der erste bin, der sich mit der Reiki-Geschichte auseinandergesetzt hat, denn Frau Koyama und Herr Ogawa sind schon vor mir von 1986 an von anderen oder im Westen lebenden Reiki-Lehrern über ihre Kenntnisse befragt worden. Warum die Wahrheit der westlichen Reiki-Welt nicht mitgeteilt wurde, kann ich weder verstehen noch akzeptieren.

Der fünfte Schritt

Im Frühjahr 1996 bekam ich einen Schwall von Briefen, Anrufen und Anfragen von deutschen Reiki-Lehrern, die mehr über die japanische Reiki-Geschichte wissen

wollten.

Der komischste Brief kam von einem deutschen Reiki-Lehrer, der das Wort „Reiki“ hatte schützen (patentieren) lassen und mir schrieb, daß er mich nicht als Reiki-Lehrer anerkennen würde, könnte ich meine Reiki-Linie nicht bis zu Frau Takata nachweisen. Ich traute meinen Augen nicht. Der Begriff „Reiki-Reinhaltung“ und der Stil des Briefes erinnerten mich an das Dritte Reich. Ich wollte kein Reiki-Arier sein! Da ich schon wußte, daß Herr Chuyiro Hayashi und ihm folgend Frau Takata nicht Reiki-Großmeister, Usui-Nachfolger oder wie auch immer man es formulieren will, waren, hatte ich keine Angst davor, von jemandem in Deutschland nicht als Reiki-Lehrer akzeptiert zu werden. Ich hoffte nur, daß das ganze Gerede um die wahre Reiki-Linie und Reiki-Linien im großen und ganzen endlich zum Stillstand kommen würde.

Ich selbst kann Teile meiner Familie etwa achthundert Jahre zurückverfolgen. Dies bringt mir weder Genugtuung oder Können noch Lebensglück oder mehr Lebensqualität. Einige meiner Urahnen waren sicherlich unerfreulicher Natur. Dasselbe ist der Fall mit Reiki und unseren Reiki-Urahnen. Ein Reiki-Stammbaum bedeutet mir nicht viel, das einzig Wichtige ist der Geist des Reiki, die Dankbarkeit dem eigenen Lehrer gegenüber und vor allem die Intensität, mit der man sich der Lebensenergie in allen ihren Aspekten öffnet. . Eines Tages erhielt ich einen Anruf von Walter Lübeck, einem der bekanntesten deutschen Reiki-Lehrer und Autoren; Meine Sekretärin bat ihn am Telefon, noch einmal zurückzurufen, da ich gerade unterrichtete, worauf er antwortete: „Nein, ich rufe nicht zurück, ich rufe aus Deutschland an.“ Meine Sekretärin war als gute Japanerin dieser Antwort nicht gewachsen und stellte ihn durch. Ich fand seine Antwort sehr schön und ging schon lachend ans Telefon, ein guter Start. Wir sprachen eine Weile über Reiki im allgemeinen und dann über meine Recherchen hier in Japan. Ich fühlte mich sofort mit ihm verbunden. Es war, als ob wir uns schon seit langem kannten! und uns nur für eine Weile aus den Augen verloren hatten.

Ich hatte mein Buch „Das Reiki Feuer“ mehr oder minder seit 1995 fertig, konnte aber keinen geeigneten Verlag dafür in Japan finden. Ursprünglich war ich durch einen Schüler von einem japanischen Verlag gebeten worden, ein Buch über Reiki zu schreiben, da damals hier kein Reiki-Buch auf dem Markt war.

Die Art und Weise, wie das Manuskript von dem Verlag behandelt wurde, war mir allerdings zuwider. Meine Worte wurden bis zur Unkenntlichkeit verdreht, man wollte mit meiner Hilfe dem in Japan herrschenden Qigong-Boom an die Substanz gehen, aber daran war mir gar nicht gelegen.

Ich brach die Beziehung ab und machte direkt noch eine negative Erfahrung mit einem anderen Verlag, bevor ich es ganz aufgab. Nun erzählte Walter mir, daß der Windpferd Verlag wahrscheinlich an einem Projekt mit mir interessiert sei. Ich hatte nicht beabsichtigt, das Buch in Deutschland zu publizieren, weil ich der Meinung war, daß es schon zu viele Reiki-Bücher gäbe. Aber wie das Leben so spielt.

Walter arrangierte ein Gespräch mit dem Windpferd Verlag, und innerhalb von ein paar Monaten unterschrieb ich einen Vertrag. Zuerst war ich etwas misstrauisch, zumal ich gerade ein amerikanisches "How to"-Buch über das Verlegen eigener Schriften gelesen hatte. Man wurde eindringlich gewarnt, daß man als Autor an allen Ecken und Enden betrogen würde. Aber das hatte wohl mehr mit der Angst des Autors dieses Buches als mit der Realität zu tun.

Mit dem unterschreiben des Vertrags fiel mir ein Riesenstein vom Herzen. Ich hatte das Buch jahrelang im Inneren herumgeschleppt, und nun war ich endlich befreit davon.

Sofort stürzte ich mich in ein neues Abenteuer und schrieb außer den Gedichten, die

ich seit meiner Kindheit schrieb, ein noch nicht veröffentlichtes Buch über alternative Erziehung mit dem Titel "Be Yourself" (Sei Du Selbst).

Als wir im Sommer 1996 wieder einmal meine Eltern in Deutschland besuchten, fuhren wir auch zu Walter und seiner Familie, um unserer Telefonfreundschaft zu vertiefen.

Ohne ihn wäre das Reiki-Feuer nie in Brand geraten, und ich wollte mich persönlich bei ihm dafür bedanken. Wir beschlossen, in der Zukunft weiterhin zusammenzuarbeiten und trennten uns nur ungern. Es gab so viel zu besprechen!

Außer Walter trafen wir auch Wilfried M. Zapp, den Musiker, der die wunderschöne Reiki-CD „Olios“ aufnahm und vertreibt. Dieser Besuch war genauso warm und herzlich, und ich war froh, daß wir drei, die wir alle aus verschiedenen Quellen der Reiki-Familie geschöpft hatten, Freunde werden konnten. Wir alle arbeiten auf unsere eigene Art an mehr Klarheit und Lebensqualität für uns persönlich und für andere. Es wäre doch gelacht, wenn wir es nicht zusammen tun könnten.

In diesem Jahr kamen die ersten Nicht-Japaner, um von uns Reiki zu lernen. Das Netz spannt sich langsam um die ganze Welt.

Mitte April erschien „Das Reiki Feuer“ endlich beim Windpferd Verlag in Deutschland. Die ersten sehr unangenehmen Reaktionen kamen innerhalb einer Woche von Funktionären einer großen Reiki-Organisation, ansonsten war das mich erreichende Feedback positiv. Walter Lübeck hatte mich schon von vornherein gewarnt, daß das Buch einige Wellen machen würde. Er fürchtete, daß das Buch die Reiki-Fronten erst einmal weiter auseinander treiben würde, bevor man zusammen kommen könnte. Aber die Realität ist immer eindrucksvoller als die Einbildung: Man warf mir aus Amerika und Holland vor, gegen „geheime japanische Sitten“ (die gar nicht existieren) verstoßen zu haben, und der Verlag wurde aufgefordert, das Buch zurückzuziehen: ich hätte das Grab von Herrn Usui mit der Veröffentlichung „entweiht“ und so weiter und so fort. In Japan war allerdings niemand von meiner Veröffentlichung verletzt. Schließlich war der Gedenkstein an Dr. Usuis Grab ja mit der Absicht, die Öffentlichkeit über sein Lebenswerk zu informieren, aufgestellt worden!

Ich war über diese Reaktion zutiefst erschüttert, war doch der Grund meiner Recherchen gewesen, endlich die Wahrheit über die Reiki-Geschichte ans Licht zu bringen.

Nun mußte ich verstehen, daß bestimmte Reiki-Lehrer ganz und gar nicht an der tatsächlichen Wahrheit, sondern nur ihrer eigenen interessiert waren. Sie hatten anderes im Sinn und wollten lieber an den alten Reiki-Märchen festhalten. Wie konnte es nur möglich sein?

Zum Glück schickten mir viele Reiki-Lehrer begeisterte Briefe und bedankten sich bei mir für meine Arbeit, während ein paar große Reiki-Fische mir an den Kragen wollten. Offensichtlich hatte ich mit dem Buch Machtstrukturen angegriffen, die man jetzt krampfhaft zu verteidigen suchte. Ich wollte schon den Reiki-Nagel wieder einmal an die Wand hängen und mich anderen Dingen zuwenden, aber mittlerweile liefen unsere Nachforschungen auf Hochtouren, und immer mehr Informationen kamen ans Licht.

Der sechste Schritt

Ende Juli 1997 traf ich einen traditionellen japanischen Reiki-Lehrer, der vor etwa 25 Jahren von einem Luizo Kobayashi Reiki erlernte. Er möchte, wie viele japanische Reiki-Lehrer, mit den Reiki-Machtkämpfen nichts zu tun haben und bat mich daher, seinen Namen nicht zu nennen.

Ich hingegen hatte genug von dem nun inzwischen offen ausgebrochenen Reiki-

Krieg und wollte ihm ein rasches Ende bereiten, bevor Reiki öffentlich noch mehr durch den Schmutz gezogen wurde. Was sich zur Zeit auf der ganzen Welt im Namen von Reiki abspielt, hat damit überhaupt nichts mehr zu tun.

Ich hatte viele meiner Reiki-Freunde gebeten, mir alle ihre bisher unbeantworteten Fragen über Reiki mitzuteilen, damit ich sie in Tokio beantwortet bekäme und nicht nur mein eigener Wissensdurst gelöscht würde. Viele meiner Fragen bezüglich Herrn C. Hayashi, Dr. Usui und deren Beziehung blieben jedoch leider unbeantwortet. Allerdings lernte ich einiges über traditionelles japanisches Reiki, siehe den Abschnitt „Die Traditionellen Reiki-Grade“. Der Lehrer zeigte mir Methoden, die damals und heute in Japan benutzt werden, und eine Einweihung bekam ich auch. Nachdem wir uns stundenlang über alles mögliche und unmögliche unterhalten hatten, fing er aus heiterem Himmel an zu singen, und mir wurde ganz trunken. Ich schloß meine Augen und ließ mich von der Energie überfluten. Als ich eine Stunde später in der U-Bahn saß, hatte ich das Gefühl, jemand hätte mir die Schädeldecke aufgemeißelt, und in meiner Stirn pulsierte die Energie wie verrückt. Ein neues Reiki-Abenteuer hatte begonnen.

Ich fuhr erstmal nach Pune, Indien, zum Osho-Ashram, um etwas Abstand von der Welt zu bekommen. Die Ankunft in Mumbai war wie immer schockierend: es war der 15. August 1997, der fünfzigste Jahrestag der indischen Unabhängigkeit.

Die Taxen streikten, und niemand wußte, wo eine Taxe zu bekommen sei. Die Polizei sagte nur, es sei „kein Problem“ und ich sollte nur immer geradeaus gehen. Jedermann schickte mich weiter geradeaus, die Hitze war überwältigend, und die Luft roch nach Weihrauch und Fäkalien.

Im Flugzeug hatte ich schon eine Frau gesehen, die mir irgendwie auffiel. Es stellte sich heraus, daß auch sie zur Osho-Kommune unterwegs war, und wir beschlossen, zusammen mit dem Taxi nach Pune zu fahren. Im Taxi stellte sich heraus, daß auch sie die ersten zwei Reiki-Grade hatte und wir uns eine Menge zu erzählen hatten. Ihr Reiki-Lehrer war der Lehrer des Lehrers meines ersten Lehrers, der Regen prasselte erbarmungslos auf das Dach und gegen die Fenster des Taxis, und ich war trotz der Länge der Reise wie immer zu aufgeregt zum Schlafen.

Ich verbrachte meine Zeit in Indien größtenteils mit Meditation, und nach zwei Wochen ging es wieder zurück nach Japan, wo ich den bekannten amerikanischen Reiki-Lehrer William Rand traf. Ich holte ihn am internationalen Flughafen in Tokio ab, und wir besuchten am nächsten Tag Dr. Usuis Grab zusammen mit unserer Freundin Shizuko Akimoto. Das Wetter war ziemlich schrecklich, es regnete in Strömen. Am Nachmittag wollten wir mit dem Tokaido-Schnellzug nach Kyoto fahren. Wir hatten uns am Usui-Grab etwas verspätet und liefen Gefahr, unseren Zug zu verpassen. Shizuko, die uns lieber weise zum Bahnhof brachte, wurde etwas nervös. Wir hatten fünf Minuten vom Eintreffen der U-Bahn im Hauptbahnhof in Tokio bis zur Abfahrt unseres Schnellzuges auf einem entfernten Gleis.

Als wir lachend im Zug saßen, fanden wir heraus, daß wir beide dieselbe Reiki-Methode benutzt hatten, um den Zug zu erreichen. Wir hatten das Fernheilungssymbol benutzt und uns mit folgender Situation verbunden: wir sahen uns beide total entspannt auf unseren reservierten Plätzen im Schnellzug sitzen. Wir rannten also mit all unserem Gepäck wie Verrückte durch die mit Menschenmassen gefüllten endlosen Gänge treppauf und treppab und erreichten unseren Zug in letzter Sekunde.

Eine Sache, die ich bei den Gesprächen mit William sehr genoß, war die Tatsache, daß er das Wort Reiki als Verb benutzt. Im Englischen geht das wunderbar; "Let's Reiki it". Reiki hat eigentlich die Eigenschaften eines Verbes, es impliziert das Strömen von Energie, Veränderung, Verwandlung, Genesung und Heilung auf allen

Ebenen. Ich spürte auch stark, daß William daran arbeitet, alle Reiki-Praktizierenden näher zusammenzubringen, und ich möchte ihm hier noch einmal ganz herzlich dafür danken. In einer Zeit, in der viele künstliche Abgrenzungen in der Reiki-Welt geschaffen werden, ist es besonders wichtig, zusammenzukommen und zusammenzuarbeiten. Ich hoffe auch, daß meine Bücher im Endeffekt dazu beitragen werden, daß wir uns an das Gemeinsame erinnern und lernen, die belanglose Egozentriertheit loszulassen.

Am nächsten Tag trafen wir noch zwei weitere Freunde, Laura Gifford und Friedemann Greulich, einen Freund Lauras, der lustigerweise in meiner Nachbarschaft wohnt.

Wir tauschten Erfahrungen und Einweihungen auf dem Kurama-Berg aus, an der Stelle, an der der Kurama-Gott Maason angeblich vor sechs Millionen Jahren auf die Erde gekommen war. Ob es nun an der Gottheit oder der Göttlichkeit im allgemeinen liegt - dieser Platz hat es in sich.

Man vergisst die Zeit und wird, obwohl die Tempelanlagen ziemlich überlaufen sind, dort komischerweise nicht gestört.

Bei meinem ersten Besuch auf dem Kurama hatten mich meine hochgestochenen Erwartungen an der Nase herumgeführt. Obwohl ich mir dessen damals nicht bewußt gewesen war, hatte ich auf dem Kurama wohl eine mystische Erfahrung erwartet und konnte die Dinge nicht so erleben wie sie sind. Diesmal war es ganz anders. Zu der wundervollen Atmosphäre gesellte sich schönes Wetter, der wunderbare Geruch der riesigen Zedern vermischt mit Räucherstäbchen und das Bewußtsein, wie ein Baby ganz geschützt in der Wiege des Reiki zu liegen.

Wieder zurück in Sapporo, das etwa 1.500 Kilometer nördlich von Kyoto liegt, wartete eine halbe Tonne Post auf mich. „Das Reiki Feuer“ war langsam in den USA angelaufen, und da wir unsere Adresse im Buch angegeben hatten, wurde ich plötzlich mit Briefen, Faxen und Email überschüttet. Aber die nächste große Überraschung wartete schon. Im Sommer war uns von Shizuko Akimoto ein altes Manuskript mit dem Titel „Usui Reiki Ryoho“ (siehe Übersetzung) von Dr. Usui gegeben worden, das sie von Herrn Oishi erhalten hatte. Da ich es nicht lesen konnte, hatte Chetna es während meiner Abwesenheit übersetzt. Reiki war also doch keine mündliche Tradition, endlich gab es etwas Schriftliches von Dr. Usui persönlich.

Dieses Manuskript übertraf meine Erwartungen bei weitem und so beschloß ich, doch noch ein zweites Buch über Reiki zu schreiben. Eigentlich schrieb ich an einem Roman, der mir sehr viel Freude bereitet. Aber nun war es klar, daß diese Neuigkeiten mit Euch allen geteilt werden wollten!

Der siebte Schritt

Den Herbst 1997 verbrachte ich mit dem Beantworten von Korrespondenz. Das Buch hatte ziemlich viel Staub aufgewirbelt, und ich hörte vieles über mich und unsere Recherchen von Menschen, die weder mich kannten noch über unserer Nachforschungen und Quellen informiert waren.

Eine amerikanische Reiki-Lehrerin behauptete, daß wir unsere Informationen von einer Splittergruppe erhalten hatten - ich fragte mich, wer die Splittergruppe ist, schaut man auf den Reiki-Stammbaum auf Seite 23 und die Liste auf Seite 24.

Ein kanadischer Reiki-Lehrer behauptete, das Bild im „Reiki Feuer“ wäre eine im Computer entstandene digitale Komposition, der Gedächtnisstein von Dr. Usui wäre erst in den achtziger Jahren errichtet worden, und einer meiner ersten Schüler, Toshitaka Mochizuki, der selbst viel recherchiert hat und auch ein Buch über Reiki mit dem Titel „Iyashi No Te“ geschrieben hatte, wäre über die Dummheit meines

Buches amüsiert.

Toshitaka, der mir kurz vorher geschrieben hatte, wie gut er das Buch gefunden hatte, war entsetzt und froh, daß er schon vor einem Jahr den Kontakt mit dem Kanadier abgebrochen hatte.

Diesmal konnte ich die Angriffe nicht ernstnehmen und erinnerte mich an einen chinesischen Klassiker, in dem Falschmeldungen als wirksames Strategiemittel vorgeschlagen werden. Nur sollte man solche Falschmeldungen nicht mit seiner Unterschrift versehen ...

Ende Dezember 1997 ging es mal wieder nach Deutschland. Ich wollte meine Eltern, den Verlag und einige Reiki-Lehrer und Freunde treffen. Seit ein paar Wochen war ich in einem scheinbar emotionalen Zustand, nachdem ich ein Bild der indischen Heiligen Ma Anandamayi Ma gesehen hatte, das mich stark erschüttert hatte. Ich weinte viel ohne Grund, es war einfach, als ob ein volles Gefäß überlief, eine Regenwolke sich an einem Berghang ausleerte, ein Fluß sich in das Meer ergießt. Ich möchte an dieser Stelle ein paar Worte dieser leider im Westen recht unbekanntenen Heiligen einfügen: „Ein Heiliger ist wie ein Baum. Er ruft niemanden zu sich, noch schickt er jemanden fort. Er bietet jedem, der da kommen mag, Schutz, sei es einem Mann, einer Frau, einem Kind oder einem Tier. Wenn du unter einem Baum sitzt, wird er dich vor der Rauheit der Witterung schützen, sowohl vor der Hitze der Sonne als auch vor dem strömenden Regen, und er wird dir Blüten und Früchte beschenken.

Ob sich ein Mensch an ihnen erfreut oder ein Vogel sie kostet, spielt für den Baum keine Rolle. Seine Gaben sind für jeden da, der kommt und sie sich nimmt, und zu guter Letzt gibt er sich selbst. Wie geschieht dies? Die Frucht beinhaltet Samen für neue Bäume ähnlicher Art. So wirst du, wenn du unter einem Baum sitzt, Schutz, Schatten, Blüten und Früchte erhalten, und zu gegebener Zeit wirst du dein Selbst erkennen.“

Wohin mein Weg noch führen wird, vermag ich nicht abzusehen, und ehrlich gesagt, ist es mir auch völlig egal. Ich erinnere mich an einen Schriftzug aus Oshos Hand, mit dem ich dieses Kapitel abschließen will: „Die Reise an sich ist das Ziel.“

Übungen

Im folgenden Abschnitt will ich einige Übungen beschreiben, die ich für hilfreich halte. Mit Reiki haben sie eigentlich nichts zu tun, aber sie waren mir und anderen Reiki-Freunden wertvolle Hilfsmittel.

Übung 1

Setz dich auf einen ruhigen Platz und frage dich: Wer bin ich? Versuche nun diese Frage im Laufe einer halben Stunde zu beantworten. Du wirst zuerst wahrscheinlich deinen eigenen Namen sagen und dich wundern, was er mit dir zu tun hat. Würde er aus deinem Bewußtsein entfernt, wärst du ja immer noch du selbst, also laß ihn der Übung halber fallen. Laß nun deiner Phantasie freien Lauf. Sie wird dir scheinbar endlose Identifikationslösungen vorschlagen, die sich aber bei klarem Nachdenken immer wieder als unzutreffend herausstellen. Du bist eben weder dein Name, dein Körper, dein Gefühl, deine Erinnerung, deine Träume und Wünsche noch deine Besitztümer, deine Freunde, deine Gedanken und deine Zukunft. Alles stellt sich im Endeffekt als unzulänglich heraus, und du bleibst, was du eigentlich bist. Pures Bewußtsein ohne Namen, Attribut, Wertung und Geschlecht. Du bist frei!

Übung 2

Nimm dir ein Stück Papier zur Hand, und liste alles auf, was du jemals über die

magische Kraft des Reiki gehört, aber nicht selbst erfahren hast. Versuche Dir nun darüber klar zu werden, was du als gegeben hingenommen hast, ohne es zu hinterfragen. Ich will hier nicht dein Misstrauen schüren, sondern dich anspornen, deinen eigenen Weg zu beschreiten. Skeptisch sein und Misstrauen sind nicht etwa identisch, eine gesunde Prise Skepsis erleichtert das Leben, wenn du gleichzeitig offen für alle Möglichkeiten bist, die dir das Leben bietet. Auch ich trenne mich fast täglich von Vorurteilen und dem Wissen anderer, daß ich als meine eigene Wahrheit angenommen hatte. Ein gründlicher Reiki-Hausputz täte wahrscheinlich vielen von uns gut.

Übung 3

Denke darüber nach, was du in deinem Leben verändern willst und was dir an deinem Leben nicht gefällt. Hinterfrage nun, warum es dir nicht gefällt und was du statt dessen gerne hättest. Wenn dir dein eigener Grund plausibel erscheint, akzeptiere ihn, und bedanke dich dafür bei deinem Unterbewußtsein. Stell dir nun vor, wie es wäre, wenn das Unerwünschte vom Erwünschten abgelöst sei. Jetzt nimm ein Stück Papier, und schreibe einfach drauf los, wie diese Situation geändert werden könnte. Denke nicht daran, daß dies oder jenes unrealistisch sei, lasse dein rationales Urteil erstmal ganz beiseite.

Wenn dir nichts Neues mehr einfällt, sieh dir die Liste an, und wähle die Wandlungsstrategie, die dir am besten gefällt. Folge diesem Weg kompromisslos für mindestens drei Monate.

Übung 4

Stell dir vor, du wärst so offen und unbefangen wie ein Kind. Versuche dich an deine Kindheit, beziehungsweise daran zu erinnern, wie du dich als Kind gefühlt hast. Wenn du noch im Besitz von Kindheitsfotos bist, kannst du diese zur Hilfe nehmen. Schau eines der Bilder an, und versuche dich an die Situation zu erinnern, in der es aufgenommen wurde. Versetze dich wieder in die Situation, und fühle, wie du als Kind gefühlt hast. Wenn du noch Spielzeuge aus deiner Kindheit zur Hand hast, benutze sie zu demselben Zweck. Ein Teddybär kann dir auch wunderbare Dienste leisten.

Sobald du dich gut an das Kindheitsgefühl erinnern kannst, wähle einen Tag, an dem du nur von deinem Partner oder einem/r engen Freund/Freundin umgeben bist, und öffne dein Herz. Halte deine Gefühle nicht zurück. Weine, wenn dir nach weinen zumute ist, und lache, wenn dir nach lachen zumute ist. Es ist nicht zu empfehlen, diese Übung bei der Arbeit auszuprobieren, weil du wahrscheinlich zu leicht verletzbar sein wirst und dir deine Kollegen deine Emotionen übel nehmen könnten!

Übung 5

Energieübungen

Wenn du meinst, du seist nicht sensitiv genug, um Energie zu spüren, sei getrost. Das Spüren des Energieflusses ist wie ein Muskel, den jeder von uns trainieren kann, wenn er nur will. Man muß nicht erst ein „großartiger“ spiritueller entwickelter Mensch sein. Energie ist in diesem Moment mit ein bißchen Übung für jeden von uns erfahrbar.

Nun zur Übung: Halte beide Hände mit den Handflächen in einem Abstand von etwa einem Meter zueinander gerichtet vor deinem Oberkörper. Fühlst du etwas? Wenn ja, registriere es, ohne dich in dem Gefühl zu verlieren, wenn nein, laß dich nicht davon beirren. Laß die Energie ein paar Minuten zwischen deinen Händen fließen. Nun laß

die Handflächen langsam näher zueinander kommen, und halte sie an, sobald du eine Veränderung spürst. Wenn nicht, halte sie in einem Abstand von fünfzig Zentimetern für ein paar Minuten an. Spüre den Energiefluss. Laß jetzt die Handflächen wieder ein wenig näher zueinander kommen, diesmal bis auf zwanzig Zentimeter. Jedesmal, wenn du eine Veränderung spürst, halte die Hände an und fühle. Laß letztendlich die Handflächen noch näher zusammenkommen, und halte sie 3-5 Zentimeter voneinander entfernt. Nun wirst du wahrscheinlich nicht nur das „Kribbeln“, die Schwingungen der Energie, sondern auch Wärme spüren. Wenn du überhaupt nichts gespürt hast, mach dir nichts daraus, und übe an einem anderen Tag noch einmal.

Meiner Erfahrung nach macht selbst eine Einweihung in den ersten Reiki-Grad einen großen Unterschied zum Energiefluss bei einem nicht in Reiki Eingeweihten. Die obige Übung kann auch sehr schön zu zweit gemacht werden.

Falls du den zweiten/dritten Reiki-Grad gelernt hast, kannst du dabei auch die verschiedenen Reiki-Symbole aus deinen Händen fließen lassen.

Nachdem du die Energie klar zwischen deinen Händen spürst, gehe nun einen Schritt weiter, und halte eine deiner Hände über einen Körperteil. Nun gehe wie schon oben beschrieben vor.

Übung 6

Begrüße alles und jeden als deinen Lehrer. Es gibt im Leben nichts, von dem man nicht lernen könnte. Ob Gesundheit, Krankheit, Natur, Mensch oder Tier - jeder und alles kann zu unserem Lehrer werden, wenn wir durch unsere Offenheit dem Leben und allen möglichen und unmöglichen Situationen gegenüber offen und lernfähig sind.

Übung 7

Unter der Dusche: Wasche nicht nur den Staub von deinem Körper, sondern auch von deiner Seele. Stell dir vor, wie das Wasser all deine Sorgen und deine negativen Gedanken und Gefühle mit sich in den Ausguß nimmt. Während du unter der Dusche stehst und dich abseifst, berühre deinen Körper liebevoll. Es ist nichts dagegen einzuwenden, den eigenen Körper, das Haus der Seele, zu lieben! Falls du den zweiten oder dritten Reiki-Grad gelernt hast, projiziere das Mentalheilungssymbol oder das Meistersymbol in den Wasserstrahl der Dusche, und laß dich von der Energie aufladen.

Übung 8

Osho sagt irgendwo, daß viele traditionelle Meister und spirituelle Wege von ihren Schülern verlangen, sich von ihren Freuden zu trennen. Abstinenz von Sex, Alkohol, Zigaretten, Kaffee und Tee sind weitverbreitete Methoden, die Energie des Schülers auf das Innere zu bündeln. Nach Osho gibt es aber auch eine andere Möglichkeit: er bittet uns einfach, all unsere Leiden loszulassen! Das klingt verlockend, ist aber gar nicht so einfach. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wir verrückter Weise an dem, was uns krank macht und bedrückt und vom Auflösen ins Licht abhält, verzweifelt festhalten.

Übung 9

Die therapeutischen Effekte von Lachen, Weinen und Meditieren sind während der letzten Jahre auf der ganzen Welt gründlich untersucht worden. Psychotherapeuten in Ost und West wissen, daß jemand, der sein Leben ausgeglichen, entspannt und meditativ lebt, zum einen körperlich gesünder ist und harmonische Beziehungen zu

seinen Mitmenschen pflegt, zum anderen aber auch kreativer und effektiver arbeitet. Als ich im Frühjahr 1988 in Indien in Oshos Ashram war, entwarf er eine neue Meditation, die sogenannte Mystic Rose Meditation, die Therapie und Meditation zusammenbringen sollte. Sie besteht aus drei Teilen, die je eine Woche dauern. In der ersten Woche sollen die Teilnehmer drei Stunden pro Tag grundlos lachen. Dieser Teil fiel mir zumindest in den ersten fünf Tagen ziemlich leicht. Ich werde das Bild von etwa siebzig sich vor Lachen am Boden wälzenden Erwachsenen mein Leben lang nicht vergessen!

In der zweiten Woche sollen die Teilnehmer grundlos weinen. Hier hatte ich zuerst meine Probleme. Ich hatte seit frühester Kindheit nicht mehr öffentlich und ohne etwas zurückzuhalten geweint.

In der dritten Woche wird drei Stunden lang, den Atem beobachtend, mit geschlossenen Augen meditiert. Nach den zwei vorhergegangenen Wochen mit ihren täglichen Gefühlsausbrüchen ist die Stille unglaublich tief. Die Resultate dieser Methode sind verblüffend, und ich kann sie wärmstens jedem, der an spirituellem Wachstum interessiert ist, empfehlen. Fast jeder, mit dem ich mich über diese Methode austauschte, sagte, daß sie sein Leben von Grund auf verändert hätte.

Leider kann diese Meditation nicht allein ausgeführt werden, man muß sie mit einem qualifizierten Therapeuten und möglichst in der Zurückgezogenheit eines Therapiezentrums oder Ashrams ausführen. Für weitere Informationen wende dich bitte an Osho Multiversity, Osho Commune International, 17 Koregaon Park, 411001 Pune Ms. India, Fax:91-212-624181

Email: cc.osho@oci.sprintrpg.ems.vsnl.net.in

Nachwort

Nachdem wir nun endlich unsere Reiki-Wurzeln gefunden haben, wird es Zeit, daß wir gemeinsam unsere Arme dem Licht entgegenstrecken.

Als Einzelkämpfer kommt niemand so ohne weiteres auf seiner inneren Reise voran. Wachstum geschieht eben nicht nur auf individueller, sondern auch auf kollektiver Basis. Man kann das in einer engen Beziehung oder einem Kreis von spirituell Suchenden ganz deutlich sehen. Das Wachstum in einer Gruppe, die das gleiche spirituelle Ziel, nämlich das Ziel der Selbstfindung verfolgt, ist mit größerer Geschwindigkeit möglich.

Ich schlage hier nicht etwa die Gründung einer neuen Reiki-Sekte vor, sondern daß wir aufhören, uns gegenseitig das Leben zu erschweren, uns gegenseitig zu bekämpfen, den anderen nicht zu akzeptieren und nur das „eigene“ Reiki als das wahre zu anzusehen.

Die unterschiede der verschiedenen Reiki-Strömungen sollten uns nicht etwa in den heiligen Krieg, sondern zum Feiern der erweiterten Möglichkeiten unseres kollektiven Bewußtseins führen.

Wir sind als eine Gruppe zu riesigen Entwicklungsschritten in der Lage, wenn wir beginnen, uns primär als den Geist, der uns allen innewohnt, zu erfahren und die Belanglosigkeit der Zwiespälte hinter uns zu lassen.

Ich bin mir sicher, daß ein großer Teil der Menschheit reif genug ist, mit harmonischem Schritt ins einundzwanzigste Jahrhundert zu tanzen. Von ganzem Herzen wünsche ich euch, liebe Tanzpartner, daß die Existenz euch weiterhin mit all ihren Gaben, ihrer Liebe und ihrem Licht beschenkt.

Über den Autor



Ob als landwirtschaftlicher Berater in den Hügeln Oregons, als Landschaftsgärtner bei Bill Gates in Washington oder als Computerfachmann in New York, ob als Fotograf oder Poet, Frank Arjava Retter, seit 1979 Schüler des indischen Meditationsmeisters Osho, sucht das Innere im Äußeren wahrzunehmen, zu gestalten und zu heilen.

Anfang 1993 brachte er Reiki in sein Ursprungsland zurück und begann dort erstmals den Reiki Meister/Lehrergrad in Japan zu unterrichten.

Er lebt heute mit seiner japanischen Frau in Sapporo, Nordjapan, wo er eine alternative Sprachschule leitet und verschiedene Heiltherapien und Meditationsmethoden lehrt.

Kontaktadresse

fSihon Reiki Association c/o Open Sesame Ferris Nishino Bldg. 2 F 2-10 , 6Chome,
2 Jyo Nishino, Nishi - Ku
Sapporo 063 , Japan

Phone: 0081-11-6673161

Fax:

0081-11-6673162 Email :

opsesame@phoenix-c.or.jp