

靈氣

Reiki

Geisteshaltung Bei der Behandlung führt Reiki auf natürliche und spontane Art in einen veränderten Bewusstseinszustand. Gedanken, Gefühle und innere Bilder ziehen schnell am inneren Auge vorbei oder es entsteht Gedankenstille, während die Geräusche und Vorgänge im umgebenden Raum weiterhin klar und deutlich wahrgenommen werden. Der Teil des Bewusstseins, der sonst diesen Fluss der Gedanken und Gefühle unterbricht, der Zensor, ist entspannt eingeschlafen. Die Angst und die daraus resultierende Kontrolle ist einem Gefühl der Geborgenheit und des Vertrauens gewichen. Dies ist der Zustand der Reiki-Meditation, den jeder Reiki-Praktizierende sicher schon einmal erlebt hat. Da dieser Zustand bei einer Behandlung der natürlich auftretende Geisteszustand ist, ist es logisch, diese entspannte Geisteshaltung während der Behandlung auch bewusst zu pflegen. Dies gilt für den Gebenden wie auch für den Empfangenden.

In den verschiedenen Schulen der Meditation wird immer wieder Wert auf einen Bewusstseinszustand gelegt, der häufig als „Liebevoller Beobachter“ oder als „Stiller Zeuge“ bezeichnet wird. Gemeint ist hier ein Bewusstseinszustand, der die inneren Vorgänge nicht mehr in gut und schlecht, in erwünscht und unerwünscht einteilt und bewertet, sondern der sich durch seine Fähigkeit des „Nicht- Urteilens“ erlauben kann, alles geschehen zu lassen, was von selbst geschehen will. Durch diese Geisteshaltung geben wir die Widerstände gegen all die unerwünschten Anteile unseres Wesens auf, hören während der Meditation auf, bestimmte Energien aus unserem Leben zu verdrängen, begegnen unserem Schatten. Alles das, von dem wir einmal gelernt haben es nicht wahrhaben zu können, weil wir sonst nicht überleben könnten, kann sich nun wieder in unserem Bewusstsein zeigen. Und indem wir es liebevoll annehmen und in unser Leben integrieren, lösen wir die energetischen Blockaden, die den gesunden Fluss der Lebensenergie behindern, und verringern die Gefahr, an den Organen zu erkranken, die mit den jeweils verdrängten Gefühlen in Resonanz stehen.

靈氣

Reiki

Gleichzeitig erlösen wir uns von der Notwendigkeit, unbewusst unangenehme Erfahrungen in der Außenwelt aufsuchen zu müssen, um den gestauten Energien Möglichkeit zu ihrer Lösung zu geben.

Die nicht-urteilende Geisteshaltung verbindet uns mit den Schwingungen unseres Hohen Selbstes. Allein durch dieses liebevolle Beobachten wird bereits Heilung möglich.

Für die Reiki-Behandlung bedeutet dies, dass der natürlich eintretende Geisteszustand des „Stillen Zeugen“ von Anfang an durch den Behandelnden eingenommen wird und dadurch die Reiki-Energie um so leichter ihre heilsame Arbeit vollbringen kann. Es geht um eine Förderung des Gewahrseins, um einen bewussten Einsatz der Aufmerksamkeit, und nicht so sehr um eine starke Konzentration. Konzentration verengt den Wahrnehmungsfokus auf bestimmte erwartete Ereignisse und blendet vieles nicht erwartete einfach aus. Der „Stille Beobachter“ erwartet nichts. Er nimmt nur wahr, ohne Urteil.

Buddha wurde einmal von einem Musiker gefragt, welcher Art die rechte Konzentration sei. Er antwortete sinngemäß: „Wenn du die Saite einer Sitar zu locker spannst, kannst du nicht auf ihr spielen. Spannst du die Saite zu fest, reißt sie und du kannst wieder nicht auf ihr musizieren. Spannst du sie aber auf die richtige Art, erfreuen ihre Töne unser Herz.“

Wir können unsere Behandlungen intensivieren, indem wir unsere Aufmerksamkeit in unsere Hände lenken, und der Klient kann mit seiner Aufmerksamkeit bei den jeweils behandelten Positionen sein. Beide, Behandler und Empfänger, lassen dann alles geschehen, was in ihnen geschehen will und beobachten die Vorgänge liebevoll, ohne Urteil, ohne Wertung, ohne Analyse. Das innere Selbst kann sich so mehr und mehr entspannen und während der Behandlung heilen, was gerade anliegt.

„Ruhig, heiter und gelassen betrachte ich den freien Fluss meiner Gedanken.“