

"Reiki - Heilung durch universelle Lebenskraft"

Mein Buch unter gleichem Titel erschien 1996.

Dieses Manuskript ist ein Auszug dieses Buches und wurde Anfang 2009 überarbeitet.

Inhaltsangabe

Danksagung

Einleitung

1.1 Reiki ein ganzheitlicher Weg

1.2 Die Geschichte von Reiki

1.3 Meine persönliche Geschichte

2.1 Geistige Führung bei der Arbeit mit Reiki

2.2 Praktische Übung, um mit geistiger Energie in Kontakt zu kommen

2.3 Die drei Reiki Grade

3.1 Der Weg zu ersten Reiki Grad

3.2 Der erste Reiki Grad

3.3 Selbstbehandlung

3.4 Chakraausgleich

3.5 Reiki im Austausch mit anderen

4.1 Der zweite Reiki Grad

4.2 Erfahrungen mit dem zweiten Reiki Grad

5.1 Der dritte Reiki Grad oder

"Der Weg zur eigenen Meisterschaft"

6.1 Die Reiki Lebensregeln

7.1 Reiki und die Verbindung mit dem "inneren Kind"

7.2 Reiki und Allergien

7.3 Reiki und Körperkontakt

Euch allen, die Ihr Euch an diesem Buch beteiligt habt, meinen herzlichen Dank. Ohne Eure Unterstützung und Liebe wäre es nicht entstanden.

Euer Zuspruch und Rat, hat es mich mit Wärme und Freude schreiben lassen.

(Ich möchte an dieser Stelle vermerken, daß es mir wohlbekannt ist, wie wichtig es ist, die Einführung der weiblichen und männlichen Ausdrucksweise in unserer Sprache zu nutzen um die Entwicklung der Gleichwertigkeit der Geschlechter zu unterstützen. Die Grundhaltung meiner Worte liegt jedoch auf dem Focus "Mensch" und betrifft beide Teile in unserer sprachlichen Anwendung.)

Eine Reikianwendung, ersetzt nicht den Arzt!

Einleitung

Ende des letzten Jahrhunderts passierte es manchmal, daß bei hellichem Tage, wenn die Sonne gerade hoch am Himmel stand, in einem kleinen Ort in Japan, ein Mönch über den Marktplatz lief und eine brennende Fackel vor sich her trug. Die Leute lachten über ihn und spotteten. Er aber rief ihnen zu: "Wenn ihr etwas über das Licht erfahren wollt, dann kommt heute abend zu meinem Vortrag!" Das war seine Art, um auf sich aufmerksam zu machen. Der Mönch war Dr. Mikao Usui und mit ihm beginnt die Geschichte von Reiki.

Das Wort Reiki kommt aus dem Japanischen und heißt "universelle Lebensenergie". Wir können es auch wörtlich trennen, in das Wort Rei, was soviel heißt wie "ur" und ki, was einfach Kraft bedeutet. Also könnte man auch sagen: Reiki heißt Ur-Kraft oder auch Lebensenergie.

1.1 Reiki ein ganzheitlicher Weg

Nun, was ist das besondere an Reiki? - Reiki ist zum einen eine Methode, um die Lebenskraft durch unsere Hände dorthin fließen zu lassen, wo sie gebraucht wird.

Wir kennen das alle und machen es automatisch, wenn uns etwas weh tut - wir legen die Hände auf die schmerzende Stelle! Mütter gehen mit dieser tröstenden Möglichkeit ganz reflexartig um und das schon seit langer Zeit. Fast jeder kennt den Spruch: "Heile, heile Segen ..." Dieses Tröstende, was viele Menschen vermissen, das sich geliebt und akzeptiert fühlen, bedingungslos. Das ist der Kern von Reiki, er wächst in uns, je länger wir Reiki praktizieren, vor allem an uns selbst. Unsere Ausstrahlung - verändert sich positiv, je mehr wir alle unsere verdrängten Persönlichkeitsanteile in uns integrieren und akzeptieren.

Ist Reiki nun einfach das japanische Wort für Leben, bzw. Lebenskraft? Ja und nein! Reiki wird auch "das Usui System der natürlichen Heilung" genannt, nach seinem Begründer Dr. Mikao Usui. Dr. Usui hatte sich auf den Weg gemacht um nachzuforschen, was es mit den Heilungen, von denen in der Bibel und anderen religiösen Büchern berichtet wird, tatsächlich auf sich hat! Dr. Usui fand einen Weg, den er Reiki nannte und der seitdem traditionell weitergegeben wird, von Meister zu Meister, um die Lebensenergie in jedem Menschen zu verstärken. So ist Reiki zum einen eine natürliche Heilungsmethode, die jeder, der sie erlernt, vor allem für sich selbst nutzen sollte, aber auch an andere weitergeben kann.

Zum anderen ist Reiki jedoch auch eine spirituelle Disziplin, die uns mit der nicht sichtbaren, geistigen Welt bewußter und stärker in Verbindung bringt und lehrt, daß alles eins ist. Das bedingt, daß wir uns, wenn wir Reiki täglich praktizieren, auf einem Weg zur Ganzheit unseres Wesens und unserer Person befinden. Ganzheit ist etwas, was heute immer mehr Menschen bewußt anstreben und es gibt sicher viele Wege dorthin. Reiki ist jedoch einzigartig, - weil es so einfach ist. Nachdem das Ritual zum 1. Reiki Grad durch einen Reiki - Meister! in vollzogen ist, kann es jedermann/ frau an sich selbst und auch im Familien-oder Freundeskreis praktizieren. Es geschieht einfach, indem ich bei mir oder der anderen Person, die Hände auflege und Reiki fließen lasse. Dies ist für jeden deutlich spürbar, für den Gebenden, wie für den Nehmenden.

Es kann zu einer angenehmen Gewohnheit werden, sich selbst jeden Tag vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen Reiki zu geben. Abends ist es so, daß der Mensch mit Reiki einfach in den Schlaf hinübergleitet, tiefer schläft und oft intensiver träumt. Morgens vor dem Aufstehen, kommen wir mit Reiki in ein inneres Gleichgewicht, das uns ruhiger und gelassener in den Tag gehen läßt.

Reiki ist eine Kraft, die in uns Ordnung schafft und damit unser Leben positiv verändert. Es unterstützt uns dort, wo wir Heilung brauchen -im körperlichen, seelischen oder geistigen Bereich. Es ersetzt nicht den Arzt, wenn ein größeres Problem anliegt, aber es unterstützt den Heilungsprozeß in jeder Hinsicht und beschleunigt ihn.

Reiki hilft uns die vielen alltäglichen "Kleinigkeiten", mit denen wir uns oft selbst schaden, zu verändern. Wir werden uns bewußt, wie und weshalb wir uns immer wieder in Streß bringen. Unsere oft ungesunden Eßgewohnheiten, lernen wir mit anderen Augen zu sehen. Bei chronischen Krankheiten - wie z. B. jahrelanger Schnupfen o. ä., erfahren wir nach und nach die seelisch -geistigen Ursachen dafür. Gerade bei psychosomatischen Krankheiten, die deutlich darauf hinweisen, daß der Mensch aus seinem Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist herausgefallen ist, gibt Reiki jedem einzelnen große Chancen, wenn er bereit ist, Dinge in seinem Leben zu verändern, die deutlich mit der Ursache verbunden sind. Reiki ist eine wunderbare Möglichkeit, der eigenen Natur immer näher zu kommen und seine eigene Vielfalt zu entdecken. Eigentlich ist Reiki nicht zu beschreiben, es muß erlebt werden. Ich zeige Ihnen in diesem Buch Möglichkeiten, wie Sie mit Reiki einen Anfang machen können - probieren Sie es einfach aus!

1.2 Die Geschichte von Reiki

Lange Zeit wurde die Geschichte von Reiki nur mündlich weitergegeben. Erstmals nach dem Tod von Hawayo Takata in den 70er Jahren, wurde sie schriftlich verbreitet. Von daher ist sie jedesmal ein bisschen anders. Es ist davon abhängig, wieviel Zeit sich der Erzähler für die Geschichte nimmt, wie oft er sie schon erzählt hat und welcher Empfangskanal beim Zuhörer gerade offen ist. Der Kern der Geschichte von Reiki, ist jedoch immer der gleiche und an ihn, will ich mich nun halten: Gegen Ende des 19. Jahrhunderts, lebte in Japan ein christlicher Mönch namens "Dr. Mikao Usui". Er lebte in einem Kloster und unterrichtete an einer kleinen Universität Theologie. Von seinen Studenten wurde er immer wieder gefragt, ob er das, was in der Bibel über die Wunderheilungen von Jesus geschrieben steht, denn glaubt? Dr. Usui bejahte die Frage. Die Studenten waren jedoch nicht damit zufrieden. Sie meinten, daß er als älterer Mann, auf Grund seiner Lebenserfahrung, sicher leichter daran glauben kann als sie. Sie wollten

Tatsachen sehen! Dr. Usui, dem seine Studenten sehr ans Herz gewachsen waren, war unzufrieden, weil er die Frage nicht beantworten konnte. So bat er den Abt seines Klosters darum, sich auf die Suche nach einer glaubwürdigen Antwort begeben zu dürfen. Er reiste nach Amerika, traf sich mit Kollegen, studierte verschiedene Sprachen und Wissenschaften -und fand jedoch keine Antwort. Er fuhr zurück nach Asien, nach Indien und Tibet. Dort studierte alte Schriften und fand dabei Zeichen, von denen er intuitiv wußte, daß sie ihm weiterhelfen würden. Jedoch mit all seinem Denken bekam er nicht heraus, was er mit ihnen anfangen sollte. Seine einzige Idee war nun noch zurück nach Japan zu gehen und auf einem heiligen Berg zu fasten, zu meditieren und um Antwort zu bitten. 21 Tage hatte er sich dafür vorgenommen. Lange Zeit passierte nichts. Am letzten Tag seiner Zeit, die er sich gesetzt hatte, geschah es dann: Vom Himmel kam eine große Lichtkugel auf ihn zu, immer näher und formte sich zu den Zeichen, die er in den alten Schriften gefunden hatte. Diese Energie drang in ihn ein und machte ihn für einen kurzen Moment bewußtlos.

Sehr bald jedoch kam er wieder zu sich, stand auf und fühlte sich vollkommen erfrischt und vital. Er war voller Freude, denn er wußte, daß seine Bitte erhört wurde und die Antwort ihn erreicht hatte. Eilig ging er vom Berg, denn er wollte schnell zurück ins Kloster, um von seinem Erlebnis zu berichten. Dabei stieß er an einen Stein und eine Zehe schmerzte und fing an zu bluten. Automatisch hielt er die Hand darauf und erlebte sein erstes Wunder: Die Blutung hörte auf und der Schmerz ließ nach. Am Fuße des Berges gab es einen kleinen Imbissstand und er bat um eine Schale Reis, denn er verspürte großen Hunger. Der Inhaber sah in skeptisch an, denn es war eindeutig zu sehen, daß Dr. Usui lange gefastet hatte. Doch Usui ließ sich nicht beirren und aß voller Genuß seinen Reis -und er ist ihm wohlbekommen. Die Tochter des Wirtes hatte Zahnschmerzen. Dr. Usui legte ihr die Hand auf und die Schmerzen verschwanden. So erlebte er innerhalb kurzer Zeit drei Wunder und die Einfachheit von Reiki. Es war ihm ein Bedürfnis Menschen zu heilen und er begann mit seiner Arbeit. Bald mußte er jedoch feststellen, daß Heilung nicht etwas ist, was nur den Körper betrifft. Die Heilung der Seele und des Geistes sind ebenso wichtig und brauchen Aufmerksamkeit. Auf Grund dieser Erfahrungen stellte er Lebensregeln auf und unterrichtete den Menschen so, daß ganzheitliche Heilung geschehen konnte.

Dr. Usuis Nachfolger wurde sein Schüler Dr. Chujiro Hayashi. Er baute auf den Erfahrungen seines Meisters mit Reiki auf und gründete eine Reiki Klinik.

Dorthin kam eines Tages Hawayo Takata und bat um Heilung. Sie wurde mit Reiki geheilt, so wie sie es sich selbst nicht hätte vorstellen können. Sie war voller Begeisterung für Reiki und bat Dr. Hayashi als Schülerin aufgenommen zu werden. Sie wurde im Laufe der Zeit seine engagierte Mitarbeiterin und nach seinem Tod seine Nachfolgerin. Hawayo Takata ging zurück nach Hawaii, wo sie mit ihrer Familie lebte. Sie verbreitete Reiki in ihrer Umgebung und in vielen Teilen von Amerika.

Sie arbeitete hart und wurde von ihren Schülern sehr verehrt. Auf ihren Reisen nahm sie öfters ihre Enkeltochter Phyllis Lei Furumoto als Unterstützung mit und ernannte sie kurz vor ihrem Tode zur Nachfolgerin als "Großmeisterin im Usui System der natürlichen Heilung". Phyllis Lei Furumoto verbreitete Reiki in der ganzen Welt. Es gibt heute keinen Kontinent mehr, auf dem Reiki nicht unterrichtet wird. Das Zusammenwachsen der weltweiten Reiki Gemeinschaft, ist in Zusammenarbeit mit "The Reiki Alliance", ihr besonderer Verdienst.

1.3 Meine persönliche Geschichte

Im Juni 1983 hatte ich wörtlich die Nase voll! Ich war seit längerer Zeit in einer Krise und wußte nicht mehr weiter. Seit mehreren Jahren war ich bei verschiedenen Hals-Nasen-Ohrenärzten und Heilpraktikern in Behandlung. Hatte mir auf ihr Anraten die linke Nebenhöhle durchstechen lassen, einen Backenzahn ziehen lassen und verschiedene Medikamente ausprobiert, doch keine Hilfe war von Dauer. Ein Allergietest verlief positiv auf Heuschnupfen, aber ich hatte auch im Winter Heuschnupfen. Und das war nicht logisch. Am Ende mit meinem Latein verbrachte ich zeitweise die Nächte nur noch sitzend, weil meine Nase im Liegen noch schlimmer verstopft war und das Atmen unmöglich machte. Ich war morgens wie gerädert und empfand alles sehr anstrengend. In meinem Leben war der Punkt erreicht, wo mir klar wurde, ich muß für mich selbst etwas tun! Ich war seit 10 Jahren als Dipl. Sozialpädagogin tätig und begann mich selbst und mein Leben nun mehr und mehr zu hinterfragen. Eines Tages kam eine Kollegin und Freundin, die sich seit längerer Zeit mit Vollwerternährung, Yoga u. ä. beschäftigte zu mir und fragte, ob ich am Wochenende mit ihr an einem Kurs teilnehmen möchte. Ich habe sie nicht gefragt, was das für ein Kurs ist, wußte aber, daß die Richtung, die sie lebte, auch für mich interessant und eine Hilfe sein könnte. So kam ich zu meinem 1. Grad Reiki!

Die Erfahrungen an diesem Wochenende berührten mich tief. Meine unerfüllte Sehnsucht nach Liebe und Angenommensein wurden in den Erfahrungen an diesem Wochenende erfüllt und machten mich seelisch satt. Sie ließen mich tief innerlich fühlen, daß ich geliebt bin. Plötzlich war da etwas, das mir die Möglichkeit gab, mir selbst zu helfen! Indem ich mir die Hände auflegte und Reiki gab, erfuhr mein Innerstes Liebe und Halt, wie ich es immer in meinem Leben gesucht hatte. Mein Leben veränderte sich langsam, aber von Grund auf! Durch Reiki entwickelte ich ein Gespür, für das, was für mich gut war. Ich kam intuitiv mit Menschen, Büchern und Dingen in Verbindung, die mir auf meinem Weg weiterhalfen. Mein Schnupfen, wurde mein großer Lehrmeister! "Immer der Nase nach", war nun für mich zu einer wichtigen Lebensweisheit geworden. Ich kam durch Reiki an meine unterdrückten Gefühle, die die Ursache meines Schnupfens waren und lernte dadurch mehr Verständnis für mich selbst und mit viel Geduld anders mit mir umzugehen. Als Kind, waren da immer wieder Probleme mit meiner Figur das Thema, ich war einfach zu dick und unbeweglich. Ich aß gern und viel und war nicht sehr wählerisch dabei. Mit 12 Jahren, wog ich 70 Kilo! Das war zwar nach der Pubertät nicht mehr der Fall, aber Essen war immer noch ein wichtiger Ersatz für mangelnde Zuwendung. Mit Reiki hatte ich nun die Möglichkeit, genauer hinzuschauen und anders damit umzugehen. Ich konnte mir immer klarer überlegen, was ich in der gegebenen Situation tun will. Es wurde mir sehr deutlich bewußt, welche Umstände mich zum Kühlschranks oder in das nächste Süßwarengeschäft führten. Ich begann die ersten Impulse meiner emotionalen Bedürfnisse schneller wahrzunehmen und verordnete mir dann strikt Reiki. Das tat mir gut. Ich hatte nun eine Möglichkeit mir selbst Zuwendung und Liebe zu geben, das machte mich freier und unabhängiger. Ich wurde mutiger, auch auf Freunde zuzugehen und sie einfach zu umarmen und auch mich eine Weile halten zu lassen, wenn mir danach war. Ich lernte, mir meine Schwächen anzuschauen, meine Urteile über mich und meine Anforderungen, mit denen ich mich oft selbst unter Druck setzte.

Liebevoller mit mir umzugehen wurde das Wichtigste, was ich zu lernen hatte. Mit anderen konnte ich das gut, es war mir jedoch nicht bewußt, wie sehr ich es selbst brauchte.

Im Januar 1985 erhielt ich den 2. Reiki Grad. Mein Interesse für die Dinge hinter den Dingen wuchs beständig. Im November 1986 fiel dann die Entscheidung: "Ich werde mein Leben verändern!" Im Mai des darauffolgenden Jahres kündigte ich meine Stelle, in der ich 13 Jahre lang gearbeitet hatte! So löste ich meine 3 -Zimmer Wohnung in Darmstadt auf und zog nach München in eine Wohngemeinschaft. Ich wollte einfach erst einmal meine Ruhe haben um mich

innerlich neu zu ordnen und zu orientieren.

Immer wieder schaute ich mir auch Arbeitsstellen in meinem gelernten Beruf an, aber das war vorbei, ich hatte kein Interesse mehr daran. Ich wollte tiefer tauchen und meine Seele erkunden. Gleichzeitig jobbte ich und begann meine bisherigen Erfahrungen aus der Sozialpädagogik, Reiki, Autogenes Training und Edelsteine in ein Kurssystem zu integrieren. Nun war ich selbständig! Sehr bald kristallisierte sich jedoch heraus, daß Reiki der Mittelpunkt in meinem Leben ist. Es hat mir so sehr geholfen und mich soviel gelehrt, daß ich den großen Wunsch hatte, damit weiterzuwachsen. Die Einfachheit und Liebe von Reiki begeisterten mich. Die Weisheit und Klarheit die mir Reiki zeigte, wollte ich in meinem Leben nicht mehr missen. Dem Schnupfen, der mich zu dieser Lebenswende geführt hatte, bin ich sehr dankbar. Er ist seitdem nur noch selten mein Begleiter und zeigt sich immer nur dann, wenn ich ihn als Lehrer brauche. Er erinnert mich daran aufmerksamer zu sein mit dem, was gerade in mir und um mich herum passiert, und was ich brauche, um wieder in die Balance meines Lebens zu kommen.

Durch die Verbindungen meiner selbständigen Arbeit war ich nun in der Szene und kam mit Menschen in Kontakt, die mir weiterhalfen. Meine Entscheidung Reiki-Meisterin zu werden, wurde immer klarer. Nach einem Reiki Intensiv Seminar im Sommer 1988, in der Schweiz, das von Ton Driessen aus Amsterdam und Joe Gundy aus USA, geleitet wurde, hatte ich auch endlich den Reiki-Meister gefunden, von dem ich mir wünschte ausgebildet und eingeweiht zu werden: Es war Ton, den ich mir gewählt hatte und der bereit war, mich als Meisterkandidatin anzunehmen, um meinen nächsten Schritt zu gehen. Von der ersten Begegnung an hatte ich Vertrauen zu ihm. Ich fuhr von München nach Amsterdam und zurück, machte neue Erfahrungen und lernte eine Menge. Ende Dezember war es dann soweit. Phyllis Lei Furumoto war in der Nähe von München, um mit Ihren Meisterkandidaten zu arbeiten und deren Einweihung vorzubereiten. Ton, der von Phyllis als Meister ausgebildet und eingeweiht ist, hatte mit ihr vereinbart, mit mir dazuzukommen. So kam ich mit meiner Meistereinweihung intensiver in Kontakt mit einigen anderen Menschen, die sich auch für den Weg der Heilung mit Reiki entschieden hatten. Diese gemeinsame Woche war ein wunderbares Erlebnis und eine reiche Erfahrung, die mir ein neues zu Hause gab und meinem Leben einen neuen Anfang. Meine selbständige Arbeit entwickelte sich nun immer klarer und war immer verbunden mit meiner persönlichen Entwicklung -es gab keine Trennung mehr. Es wurde für mich sehr deutlich, was es heißt, Reiki -eine ganzheitliche Methode- zu praktizieren und zu unterrichten. Die Herausforderungen in der Ganzheit zu wachsen sind seitdem noch klarer und intensiver geworden. Es ist nicht mehr möglich, mir selbst etwas vorzumachen oder unbequemes zu umgehen. Mit vielen Dingen gehe ich heute anders um. Ich habe gelernt meine Gefühle mehr zu respektieren, zu beachten und lebendig sein zu lassen. Dafür zu sorgen, daß sie immer wieder ins Gleichgewicht mit meinem Denken und Handeln kommen, ist zu meiner persönlichen Aufgabe geworden. Die vielen Puzzelteile des Lebens werden mir immer mehr bewußt, und so kann ich ihre Vielfalt jeden Tag neu begrüßen und in Freude dankbar annehmen.

2.1 Geistige Führung bei der Arbeit mit Reiki

Jede geistige Arbeit wird durch geistige Führung erleichtert. Einfach deshalb, weil die geistige Ebene in der Regel nicht sichtbar ist und wir dadurch keinen Überblick haben, was gerade das Beste für uns und die Situation ist. Da Reiki Energiearbeit ist mit geistiger Kraft, unterstützt es uns, wenn wir für eine persönliche, geistige Führung offen sind, darum bitten und diesen Kontakt bewußt pflegen. Eine traditionelle Form mit der geistigen Führung in Verbindung zu kommen, ist das Gebet. Da jedoch viele Menschen Kirchen- bzw. Religionsgeschädigt sind, ist es mir an dieser Stelle wichtig zu vermerken, daß Reiki frei ist von jeder Religion. Geistige Führung ist vollkommen unabhängig von jedem Glauben. Manche nennen es Intuition und andere den Schutzengel. Die Worte sind dabei unwichtig! Geistige Kraft steht jedem zur Verfügung. Sie wird von allen Menschen benutzt, allein schon über die Kraft der Gedanken. Doch geschieht dies zum größten Teil unbewußt.

Um klarer in der Ausrichtung unserer Kraft zu sein ist es hilfreich, um Führung aus der geistigen Welt zu bitten. Das kann unser Schutzengel sein, ein verstorbener Mensch, den wir geliebt und geachtet haben oder jemand aus einer Religion, mit der wir uns verbunden fühlen. Falls man keine persönliche Beziehung in der geistigen Welt mag oder findet, kann man einfach Reiki um Führung bitten. Die Erde als Mutter ansprechen und den großen Geist, so wie es die Indianer tun, ist auch eine Möglichkeit. Es ist deine Entscheidung, welche Form du wählst jede funktioniert und je mehr du diese Beziehung praktizierst, umso deutlicher wirst du die Verbindung wahrnehmen. Mit Reiki lernen wir auch unseren spirituellen Teil besser wahrzunehmen. Das was wir wirklich sind, - nicht unsere Emotionen oder unser begrenztes Denken, sondern das, was wir vom Kern her sind. Wenn du weißt, wen du in der geistigen Welt ansprechen willst, so bitte um Führung und Schutz für alle Beteiligte und, daß das Beste für jeden geschieht. Mit diesem Wunsch liegst du immer richtig. Wenn das, was geschieht nicht deinen Vorstellungen entspricht und du Schwierigkeiten damit hast, so nimm dir Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken. was dein Problem ist. Gib dir Reiki, um aus deinem Inneren zu erfahren, was jetzt gut für dich ist und ansteht zu tun. Manchmal ist es so, daß das, was geschieht, erst in einem größeren Zusammenhang sinnvoll erscheint. und wir es erst rückblickend verstehen können. Wenn es wichtig ist, so kann man auch um Liebe, Kraft, Mut und Weisheit bitten. Spür in dein Herz hinein, ob du ehrlich mit dir selbst bei der Sache bist. - Wenn du Ärger, Eifersucht, Trauer oder was auch immer spürst, nimm es an und bitte um Heilung. Du wirst merken, daß sich etwas verändert. Vielleicht in deiner Meinung oder deiner Sichtweise über die Situation, dein Mut deine Gefühle mehr zu akzeptieren und zu zeigen oder einfach in deiner Wahrnehmung. Bleibe offen dafür, daß geschehen darf, was gerade ansteht und dein Wille nicht immer entscheidend ist.

Tue dein Bestes, was du zu der Situation beitragen kannst und übernimm die Verantwortung für dich und das was du tust. Ich selbst habe einige Zeit gebraucht um klar und sicher in meiner Verbindung mit meiner geistigen Führung zu sein. Es war notwendig, meine religiöse, christliche Erziehung zu reflektieren und einen neuen, persönlichen Zugang zu der geistigen Welt zu finden. Es hat mir geholfen, mich von der kirchlichen Moral und den Schuldgefühlen, die sich in mir gefestigt hatten zu befreien. Inzwischen sind mir meine Freunde auf der anderen Seite so wichtig wie meine diesseitigen und ich will sie nicht mehr missen. Ihre Liebe, ihre Nähe und Verbundenheit sind immer mit mir. -Danke.

2.2 Praktische Übungen

Um eine Ahnung zu bekommen, was Reiki sein kann, empfehle ich Ihnen folgende Übung: Wohlgemerkt, es ist noch kein Reiki, was Sie jetzt tun. Es ist eine meditative Übung, bei der geistige Kraft fließt. Achten Sie darauf, daß Sie in den nächsten 30 Minuten nicht gestört werden. Wenn Sie gerne meditative Musik hören, schalten Sie Ihr Gerät ein. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, die Füße nebeneinander auf dem Boden, eine Hand auf den Bauch (unterhalb vom Nabel) und die andere in die Mitte der Brust. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und atmen tief ein und aus. Nehmen Sie jetzt Ihre Vorstellungskraft zur Hilfe und visualisieren Sie über Ihrem Kopf eine geistige Sonne.

Stellen Sie sich vor, wie diese Sonne hell und klar über Ihnen strahlt und leuchtet. Sie sendet ihre warmen Strahlen unablässig zu Ihnen. Sie fließen über Ihren Scheitel in Sie hinein, - immer stärker, - immer mehr. Unendlich ist die Kraft dieser Sonne und sie steht Ihnen zur Verfügung, solange Sie wollen. Die Wärme strömt durch Ihren Scheitel in Ihren Körper hinein. Fließt durch Ihren Hals in den Brustraum, in den Rücken und weiter in die Schultern, Arme und Hände hinein. Vom Brustraum aus weiter in den Magen, den Bauchraum und in den Unterleib hinein. Immer weiter fließt die Kraft, -in die Beine, durch die Knie zu den Füßen, bis in die Zehenspitzen hinein und weiter in die Erde hinein. Ihr ganzer Körper ist erfüllt, von der Kraft der Wärme aus der geistigen Sonne über Ihnen. Liebe und Wohlbefinden breitet sich in ihrem Körper aus. Stellen sie sich nun vor, daß diese Energie genau dort besonders stark hinfließt, wo sie es jetzt gerade brauchen. Bitten sie ihr Herz, sich zu öffnen und ihre Liebe diesem Teil ihres Körpers zu schenken. Bitten sie ihren Schutzengel um Heilung und um seinen Segen. Bleiben Sie einige Zeit in Ruhe sitzen, um die Energie wirken zu lassen! Wenn Emotionen aufkommen, gehen sie sorgsam und liebevoll mit sich um. Vielleicht tut es ihnen gut, einen Freund in der Nähe zu haben, der sie begleitet und ihnen den Text langsam vorliest. Wenn sie die Übung alleine ausprobieren möchten, ist es hilfreich, sich den Ablauf erst einmal durchzulesen und dann entspannt nachzuvollziehen oder sie sprechen sich den Text langsam auf eine Kassette, auf der sie zu Beginn und am Ende ruhige, meditative Musik mit dazu nehmen. Auf diese Weise können Sie sich Ihre eigene Entspannungskassette herstellen. Nehmen sie sich Zeit, die Energie fließen zu lassen, damit Sie möglichst viel von ihrer heilenden Wirkung erfahren. Wenn sie genug haben, atmen *sie* tief durch und räkeln sie sich, um ihren Körper wieder bewußt wahrzunehmen. Der tiefe Entspannungszustand der in der Regel mit der Übung eintritt, gibt Ihnen einen Vorgeschmack auf Reiki. Bei Reiki müssen Sie jedoch nicht denken und sich nichts vorstellen. Sie legen einfach die Hände auf Ihren Körper und lassen nur noch fließen, es geschieht von selbst.

2.3 Die 3 Reiki Grade

Jeder wird zu Reiki geführt, wenn er den Wunsch danach hat und der richtige Zeitpunkt für ihn gekommen ist. Von der Tradition her, werden 3 Grade vermittelt. -Ich nenne sie auch gerne den Lehrling, den Gesellen und den Meister, auch das sind 3 Stufen -. Jeder Grad ist eine runde und abgeschlossene Sache für sich und erfordert nicht das Weitergehen mit Reiki, wenn dazu nicht von innen her das Bedürfnis besteht.

Der 1. Grad ist vor allem für den Menschen selbst, der sich für Reiki entschieden hat. Er sollte sich selbst täglich mit Reiki behandeln und Zeit dafür nehmen.

Der 2. Grad vermittelt 3 Symbole, mit denen im Bereich der Fernbehandlung und mental

gearbeitet werden kann. Er wird dann gerne gelernt, wenn der Schüler in seinem 1. Grad soweit gewachsen ist und das Bedürfnis hat seine Beziehung mit Reiki zu intensivieren und weiterzugehen auf diesem Weg.

Der 3. Grad ist der Meistergrad und erfordert eine persönliche Ausbildung von einem erfahrenen Meister/in.

Es gibt eine weltweite Gemeinschaft für Reiki -Meister, die in "The Reiki Alliance" organisiert sind. Sie hat folgende Regeln zu den 3 Graden: Der 1. Grad ist jederzeit, für jeden zu haben und vor allem für dich selbst. Für deine Heilung und dein ganzheitliches Wachstum. Wenn du den 2. Grad möchtest, so solltest du mindestens 6 Monate Reiki täglich mit dir selbst praktiziert haben, wenn möglich an Reiki Treffen teilgenommen und evtl. auch Erfahrungen im Freundes oder Familienkreis gemacht haben. Für den 3. Grad steht eine persönliche Ausbildung bei einem erfahrenen Reiki Meister an, der selbst mindestens 3 Jahre als Reiki Meister praktiziert hat. Bei dem Meisterkandidat sollten *von* 1. bis zum 3. Grad auch mindestens 3 Jahre dazwischen liegen. Die Ausbildung dauert ca. 1 Jahr.

Praktische Schritte zu Reiki

Wenn sie sich für Reiki interessieren und ganz praktisch damit anfangen wollen, brauchen sie die Adresse eines Reiki Meisters. Wenn sie nicht schon eine Empfehlung haben, könnten sie in einem Naturkost - oder Esoterikladen nachfragen oder sie schauen im Internet nach.

Das Wochenende für den ersten Reiki Grad beginnt in der Regel am Freitagabend und endet am Sonntag gegen 18.00 Uhr. Ich empfehle ihnen, sich für dieses Wochenende nichts anderes vorzunehmen und sich ganz auf das, was geschieht einzulassen und Zeit zu nehmen.

Manchmal biete ich den ersten Grad an *vier* Abenden oder Nachmittagen an.

3.1 Der Weg zum 1. Grad

Oft ist es ganz einfach: Menschen hören *von* Reiki und fühlen sich spontan angesprochen. Es berührt etwas in ihnen und sie lassen sich darauf ein. Sie melden sich zum 1. Grad an und begeben sich auf den Weg! Andere, die sich auf den Weg mit Reiki machen, sind persönlich in einer Situation, die sie gerne verändern möchten und noch nicht genau wissen, um welche Art der Veränderung es geht. Der Wunsch nach Veränderung ist oft unbewußt. Spürbar kann es eine innere Unruhe sein, eine Unzufriedenheit oder einfach ein inneres Vorwärtsdrängen, das noch kein konkretes Ziel in sich trägt. Dann kann es geschehen, daß Freunde *von* Reiki erzählen und man das Wort zum erstenmal hört. Sie berichten über ihre Erfahrungen und wecken dabei die eigene Neugier. Es beginnt der Prozeß der Auseinandersetzung *von* Verstand und Gefühl. Der Verstand versucht das, was unbewußt Interesse weckt und uns auf einer tieferen Schicht berührt, oft erst einmal zu verstehen und zu erklären. Es ist gut, einen kritischen Verstand zu haben, er rettet uns in manchen Situationen, wo er unbedingt angebracht ist. Viele Menschen geben jedoch so sehr ihrem Verstand den Vorrang, daß sie kaum noch Verbindung zu ihren Gefühlen haben. Mißtrauen, Angst und das Bedürfnis, die Kontrolle und Sicherheit des bisherigen Lebens aufrecht zu erhalten, macht sie unbeweglich. Reiki lehrt uns Gefühl, Herz und Verstand zu verbinden und integriert den spirituellen Teil unseres Selbst. Am einfachsten ist es, sich eine Reikibehandlung geben zu lassen und es selbst auszuprobieren. Eine Reikibehandlung verpflichtet zu nichts. Ein Infoabend kann ein weiterer Schritt sein, oder ein Buch über Reiki zu lesen, um sich mit der Sache in Gedanken auseinanderzusetzen. Es ist

wichtig, wenn wir uns mehr öffnen und bereit sind, uns mehr berühren zu lassen, daß wir achtsam mit uns umgehen. Jeder hat andere Erfahrungen mit seinen Wünschen, Träumen und Erwartungen und hat mehr oder weniger Enttäuschungen erlebt. Wenn Du diesen Text jetzt liest, ist es gut, einfach zu fühlen, wie Reiki Dich anspricht, ob Dein Interesse dafür wächst und Du neugierig wirst. Möglich, daß Du einfach etwas spürst, in deinem Bauch oder Deinem Herzen, was sich gut anfühlt und dir Mut macht, deine Nase ein bißchen mehr nach vorn zu strecken. Wenn Du jemand kennst, der Reiki schon gelernt hat, so frage ihn, ob du einmal eine Sitzung haben kannst, um näher mit dieser Energie in Kontakt zu kommen. Manche Menschen begegnen Reiki immer wieder, und irgendetwas entscheiden sie sich dafür. Das geht bei dem einen sehr schnell, bei dem anderen kann es Monate oder sogar Jahre dauern, und bei manchen bleibt es einfach nur eine Idee. Wenn Du spürst, daß Reiki für Dich gut ist, Dich anspricht und Du Dich entschieden hast es zu lernen, ist der nächste Schritt, Dich nach einem geeigneten Meister umzusehen. Laß Dich dabei von deinem Herzen leiten. Wenn Du bereit bist den Weg nach innen zu gehen, bzw. zu intensivieren, sollte Dir der Mensch, von dem Du dich ein Stück begleiten lassen willst angenehm sein und Deinem Vertrauen ein Stück entgegen kommen. Laß Dir deshalb Zeit, die für Dich richtige Person zu finden. Es geht um Dich und Dich gibt es nur einmal auf der Welt, also sei behutsam mit Dir, Du bist einmalig und deshalb wichtig! Sei es Dir selbst wert, den besten Lehrer/in für Dich zu finden. Schau ihn Dir an, spür in Dich hinein und triff Deine Entscheidung im Einklang mit Deinem Herzen. Manchmal genügt die Stimme am Telefon oder das Bild in einem Prospekt oder einfach der Klang des Namens, um ein gutes Gefühl zu der Person zu haben. Laß Dir Zeit und handle, wenn die Zeit für Dich stimmt.

3.2 Der 1. Reiki Grad

Jeder wird zu Reiki geführt, wenn er den Wunsch danach hat, und zum richtigen Zeitpunkt! Der 1. Grad wird meistens an einem Wochendende, von Freitag- bis Sonntagabend unterrichtet. Manchmal auch an vier aufeinanderfolgenden Abenden in der Woche. Der 1. Reiki Grad, ist der Weg zu deinem inneren Heiler.

Das Kernstück des 1. Grades sind die vier Einweihungen, die die Lebensenergie in uns um ein vielfaches stärker zum Fließen bringt. Es ist für jede Person das gleiche Ritual, das von einem Reiki -Meister durchgeführt wird, der dafür ausgebildet wurde.

Frage nach, wie lange der Reiki Meister selbst schon Reiki praktiziert. Es sollten mindestens 3 Jahre seit seinem 1. Reiki Grad vergangen sein.

Zwischen den einzelnen Ritualen liegt ein Zeitraum von etwa 3 -4 Stunden, in der mit der Reiki Kraft gearbeitet wird. Dabei geht es um die Verbindung, die mit der Energie entstanden ist, sie zu spüren, wahrzunehmen und persönliche Erfahrungen zu machen. Alle vier Einweihungen zusammen ergeben den 1. Reiki Grad. Der Energiefluß, der durch die Hände strömt verstärkt sich mit jedem Ritual und wird am Ende des Wochenendes von jedem Teilnehmer eindeutig stärker empfunden als vorher. In der Zeit, die zwischen den Einweihungen zur Verfügung steht, lernen die Teilnehmer eine Grundhaltung der Handpositionen, um mit Reiki am eigenen Körper und mit anderen, arbeiten zu können. Indem wir diese Positionen bei uns selbst und anderen üben, erfahren wir, was Reiki ist und wie es wirkt. Jede Berührung mit Reiki läßt uns die heilende Kraft von Licht und Liebe durch Reiki erfahren.

Du kannst nichts falsch machen. Jede Handposition hat ihre Bedeutung und ist im

Zusammenhang mit den anderen sinnvoll.

Es gibt eine Grundstruktur die vermittelt wird, die andere intuitive Handpositionen jedoch nicht ausschließt. Die Behandlungen sind leichter, wenn du dich dabei von Reiki führen läßt. Wenn du deinen eigenen Willen zurückstellen kannst und einfach geschehen darf, was ansteht. Dabei wird deine Intuition wacher und durch die Wahrnehmung der Energieströme geschult. Ich selbst, liebe es, mir eine Hand auf den Bauch -unterhalb des Nabels- zu legen und eine auf den Solarplexus. So schlafe ich jeden Abend ein und beginne auch meinen Tag damit.

Jeder Mensch trägt den eigenen Heiler in sich. Die Hände lernen mit der Zeit eine eigene Sprache. Wenn wir einem Menschen Reiki geben, lernen wir ihn anders kennen, als wenn wir uns mit ihm unterhalten. Es ist eine ganz andere Art der Verbindung, die wir über Reiki miteinander erfahren. Es entsteht eine liebevolle Nähe, die gleichzeitig mit Achtsamkeit und Respekt verbunden ist.

Jeder der Reiki in seinen Alltag aufgenommen hat, spürt wie heilsam es ist, sich dieser Kraft zu öffnen. Es geschieht langsam, so wie es für jeden in seiner ganz persönlichen Weise gerade gut ist. Die Erfahrung, die wir mit Reiki erleben ist zuerst eine Öffnung nach innen zu uns selbst. Manchmal können dabei auch Gefühle der Traurigkeit o.ä. hochkommen. Wir spüren einfach, wie sich in uns etwas bewegt. Wenn wir den Prozeß annehmen können, erfahren wir Erleichterung und merken, wie positiv die Kraft von Reiki in uns wirkt. Wir lernen uns selbst Schritt für Schritt mehr zu akzeptieren, mit allem was wir sind und was in uns ist. Mit unserer Wut und unserem Ärger ebenso wie mit unserer Liebe und unseren emotionalen Bedürfnissen. Veränderung braucht Zeit und Reiki hilft uns bei den vielen kleinen Schritte, die damit verbunden sind.

Reiki ist Hilfe zur Selbsthilfe, es erfüllt dich mit Liebe und Kraft, läßt dich aufmerksam werden und dem Leben mit mehr Vertrauen und Mut zu begegnen. Menschen machen an einem Reiki Wochenende zum 1. Grad neue Erfahrungen. Manche finden mehr Klarheit zu einem Problem, andere machen die Erfahrung, daß körperliche Beschwerden, die sie schon lange hatten besser werden oder ganz verschwinden, und wieder andere kommen mit verdrängten Gefühlsanteilen in Verbindung. Für jeden Einzelnen rückt das in den Vordergrund, was im Moment gerade am wichtigsten ist. Du kannst damit beginnen den Faden deines Lebens aufzuwickeln, und für dein Leben eine neue Qualität zu finden. Durch die tiefe Liebe, die bei Reiki immer spürbar ist, die Kraft, die das Herz erwärmt und stärkt, wächst das Vertrauen und der Mut zum Leben. Die Bereitschaft, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen wächst. Verantwortlich sein für den materiellen Teil des Lebens, den emotionalen und den geistigen Teil fordert uns als ganzen Menschen. Reiki unterstützt uns dabei in jeder Hinsicht, - liebevoll und ohne Ende! Es ist nicht mit Worten zu sagen, was Reiki ist. Wenn Reiki in unser Leben kommt, ist das ein ganz besonderes Geschenk. Wenn wir uns täglich die Hände auflegen und Reiki geben, verändert es unser Leben spürbar und sichtbar. Reiki ist durch unsere Hände immer für uns da. Reiki ist ganz einfach und zuerst für dich selbst.

Du kannst nur das an andere weitergeben, was du selbst hast und in dir trägst. Deshalb erfülle dich selbst mit Liebe, Freude, Kraft und Klarheit.

Nimm dir Zeit für dich und lade dich selbst mit Reiki täglich neu auf.

Während des Reikiwochenendes und danach findet eine starke Reinigungsphase statt. Deshalb ist es wichtig, viel zu trinken. Am besten Wasser oder Kräutertees. Kein Alkohol! Die

Reinigungsphase danach, dauert etwa 21 Tage.

3.3 Selbstbehandlung

Selbstbehandlung mit Reiki kannst Du fast immer und fast überall durchführen. Als Beifahrer im Auto, in der U-Bahn, während eines Gesprächs, fast immer ist es möglich, sich zumindest eine Hand an den Körper zu legen. Diese kleinen Gelegenheiten zur Reiki Selbstbehandlung, sind sinnvoll, um sich innerlich zu sammeln, schwierige Situationen mit mehr Ruhe und Gelassenheit durchzustehen oder zu überwinden und ganz einfach auch zum eigenen Wohlbefinden. Diese "Zwischendurch -Behandlungen", ersetzen allerdings keine ganze Behandlung, für die Du Dir einmal am Tag Zeit nehmen solltest. Obligatorisch ist eine Reiki Selbstbehandlung vorm Einschlafen und nach dem Aufwachen. Auch wenn Du in der Nacht wach wirst, ist es besser Dir Reiki zu geben, anstatt Dich unruhig im Bett hin und her zu wälzen. Es hilft Dir Ruhe zu finden und wieder einzuschlafen. Nach der Arbeit, als Übergang in die Freizeit oder das Familienleben, kann eine Reiki Selbstbehandlung von ca. 30 Minuten sehr sinnvoll sein. Es bietet die Möglichkeit den vergangenen Tag zu verarbeiten und man ist ausgeglichener für die nächsten Stunden. Die tägliche Selbstbehandlung mit Reiki führt zu einer persönlichen, inneren Ordnung im Leben. Sie schafft das Fundament für Frieden und Glück.

In Krisenzeiten, in denen es gilt schwierige Situationen zu meistern, ist es gut, sich täglich eine Stunde oder mehr Zeit für eine Selbstbehandlung zu nehmen. Wer die Qualität von Reiki einmal schätzen gelernt hat, bei dem geschieht dies aus einem inneren Bedürfnis heraus ganz selbstverständlich.

Jede Reikibehandlung, ob als Selbst- oder Partnerbehandlung, wird am besten im Liegen durchgeführt.

3.4 Chakraausgleich

Chakra ist ein Wort aus dem Sanskrit und kann mit "Rad" oder "Energiezentrum" übersetzt werden. Es gibt sieben Hauptchakren am Körper, die an der Wirbelsäule ihren Ausgangspunkt haben und sich nach vorne zum Körper hin öffnen. Die Chakren sind energetische Teile im feinstofflichen Bereich des Menschen. Wenn die Chakren ausgeglichen sind, fließt die Energie im Körper harmonisch und wir fühlen uns wohl. Das ist jedoch nicht immer der Fall. Durch einseitige Arbeit, sind auch wir einseitig belastet und von daher nicht ausgeglichen. Dazu kommt, daß viele Menschen in der westlichen Kultur die Tendenz haben fast alles mit dem Verstand anzugehen und dadurch andere Teile ihres Selbst vernachlässigen.

Durch den Chakrenausgleich mit Reiki haben wir die Möglichkeit, uns selbst wieder in Balance zu bringen. Wir können uns selbst diesen Ausgleich geben oder auch anderen. Wenn wir ihn bei anderen anwenden, können wir dies als kurze, eigenständige Behandlung tun. Dabei ist es ratsam, zum Abschluß die Knie und Füße zur Erdung miteinzubeziehen.

3.5 Reiki im Austausch mit anderen

Da Reiki ein Weg der Ganzheit ist, erleben wir auch beim Reiki Geben, daß wir selbst etwas bekommen. Durch die Reiki Einweihung kommen wir stärker in die Einheit mit der universellen Lebenskraft und werden gleichzeitig zu einem bewußten Kanal dafür. Wenn wir Reiki mit anderen austauschen, erfahren wir, daß beim Geben und Nehmen im Ausgleich, alle Beteiligte etwas erhalten. Sobald ich bereit bin Reiki zu geben und die Hände bei jemand anders auflege, erhalte ich auch Reiki. Dadurch, daß ich mich als Kanal für diese Kraft zur Verfügung stelle, bekomme ich immer auch das was ich gerade brauche Die Energie fließt durch mich durch, das was ich brauche, bleibt bei mir und das was der andere braucht, fließt durch mich weiter zu ihm. Die Reiki Kraft ist neutral, weder gut noch schlecht. Sie ist einfach Kraft des Lebens. Sie fließt durch uns hindurch und führt uns zu unserer eigenen Verantwortung dem Leben gegenüber. Als Reiki Gebender, haben wir Verantwortung für den Menschen, der sich für die Reiki Kraft öffnet und uns anvertraut. Achtsamkeit und innere Wachheit, sind dafür erforderlich.

Achtsamkeit, für die inneren Bewegungen und Wachheit, für die Wahrnehmung und das rechte Tun. Es ist zum einen der Körper, der unsere Aufmerksamkeit verlangt z. B.: Wie ist die Atmung, welche reflexartigen Muskelspannungen oder -entspannungen treten auf, liegt der Körper gelöst und ist offen dafür, Reiki anzunehmen, wie bewegen sich die Augäpfel hinter den Lidern?

Das andere ist der emotionale Teil des Menschen: Welche Gefühle nehme ich direkt und über meine Hände beim Reiki geben wahr? Ist der Mensch ruhig, traurig, aufgeregt, blockiert, ungeduldig o. ä. m.? Wie ist sein Geist: Voller Gedanken, in Hektik, unruhig, resigniert o. ä. ? Bei einer Reiki Behandlung erfasse ich den Menschen in seiner Ganzheit und kann ihm mit Reiki dienen, so wie es für ihn gerade erforderlich ist und zu seiner Heilung beiträgt. Dabei ist es notwendig, der Weisheit der universellen Lebensenergie bewußt zu sein und zu vertrauen. Auch wenn ich meine, ich wüßte, was für den Menschen gut wäre, sollte ich mich mit diesen Gedanken während der Behandlung zurückhalten. Danach, im Gespräch, ist es gut sich auszutauschen und mitzuteilen. Manchmal kann man erleben, wie durch Reiki Menschen zusammengeführt werden, die mit einem ähnlichen Thema gerade beschäftigt sind und es ist gut darüber zu sprechen.

Manchmal ist es dem einen noch nicht so bewußt und es können Anregungen sein, über die es sich lohnt nachzudenken. Manchmal wird ein persönliches Schattenthema damit berührt und es erfordert unsere Bereitschaft genauer hinzuschauen und ehrlich mit uns zu sein. Es ist nicht möglich, mit Reiki mit negativer Energie zu arbeiten. Negativ sind unsere eigenen Gedanken, Meinungen und Urteile über etwas, das wir für uns nicht wahrhaben wollen. Wenn wir uns voller Vertrauen und ehrlich mit uns selbst von Reiki führen lassen, werden wir immer die allumfassende Liebe mit Reiki spüren und Klarheit und Kraft für unsere momentane Situation gewinnen.

4.1 Der 2.Reiki Grad

Wenn du den 1.Reiki Grad mind. 6 Monaten praktizierst und einige Erfahrungen, vor allem mit

dir selbst gemacht hast, steht dir der 2. Grad offen.

Mit dem 2. Grad erfährst du die grenzenlosigkeit des Universums. Bei der Anmeldung zum 2.

Grad geht es auch in einem persönlichen Gespräch,

die bisherigen Erfahrungen mit dem 1. Reiki Grad zu reflektieren. Durch meine inzwischen mehr als 20jährigen Erfahrung als Reiki Meisterin habe

ich gelernt, wie gut es ist, sich auf den richtigen Zeitpunkt einzulassen. D. h. nicht zu schnell vom 1. zum 2. Grad zu gehen, sondern dann, wenn es

von innen heraus stimmt. Persönliche Prozesse, die mit dem 1. Grad in Bewegung gekommen sind, sollten bewußt angenommen sein.

Je mehr ich mich im Geiste ausdehne,
umso wichtiger ist es gut auf dem Boden zu stehen
und tief verwurzelt zu sein mit der Erde.

Ich habe eine Erfahrung, wo ich den 2. Reiki Grad bereits nach 4 Wochen gab. Es war zu Anfang meiner Tätigkeit und ich wußte die Situation dieser Frau noch nicht einzuschätzen um klar zu sehen und sie so zu beraten, daß sie sich damit noch Zeit ließe. Es ist nichts besonderes geschehen, aber diese Frau hat Reiki nach kurzer Zeit kaum noch angewendet, weder bei sich, noch bei anderen und das ist nicht der Sinn der Sache. Meine Erfahrungen zeigen mir, daß Menschen, die sich selbst ca. 6 Monate lang täglich Reiki gegeben haben, in der Regel einschätzen können, ob ihre Zeit reif ist, um weiter zu gehen. Sie bestimmen dann in aller Ruhe und mit einer inneren Gelassenheit und Sicherheit, wann sie am nächsten 2. Grad Seminar teilnehmen wollen. Wenn Teilnehmer dieses Fundament in den Kurs zum 2. Grad mitbringen, ist das für sie, wie für mich, eine wunderbare Ausgangsbasis für den nächsten Schritt mit Reiki. Wenn du dich also in Ruhe auf deinen 2. Reiki Grad vorbereitet hast, erwartet dich eine umfangreiche Arbeit mit drei Reiki Symbolen. Die Symbole selbst, sind sehr einfach. Doch das, was sie alles bewegen können, ist sehr viel. Ein Symbol ermöglicht dir auf die Ferne hin zu arbeiten, eins auf der mentalen Ebene und eins hilft dir, die Kraft zu verstärken. Die Symbole werden durch die Einweihung zum 2. Reiki Grad mit dir verbunden und können so jederzeit von dir aktiviert werden. Die Arbeit mit den Symbolen erfordert einige Übung. Mit der Zeit wirst du Erfahrungen sammeln, die dir auch den tieferen Sinn und die vielfältigen Möglichkeiten der Symbole erschließen.

4.2 Erfahrungen mit dem zweiten Reiki Grad

Reiki, das Geschenk in meinen Händen, von Heidi, 30 Jahre.

mein Weg mit Reiki begann 1993 auf Kreta, wo ich meine erste Behandlung bekam. Ich war seelisch am Ende und auf dem besten Weg, mich selber langsam zu zerstören. Meine innere Leere quälte mich, ich hatte eine schwere Hepatitis, lebte mit einem drogenabhängigen Mann zusammen und fühlte mich ausgebrannt von meiner Arbeit als Krankenschwester. Die Reikibehandlung, die ich im Urlaub erhielt, hat meine Seele "gestreichelt". Zum ersten Mal fühlte ich mich leicht und heiter, hatte nicht mehr das Gefühl vom Leben betrogen zu sein. Wieder in München folgte ein neuer Schock. Mein Freund hatte sein Leben durch Drogen beendet, während ich in Kreta Urlaub machte. Ich hatte Angst, völlig den Boden unter den Füßen zu verlieren, suchte und fand meine Reikilehrerin. Ich erhielt die Einweihung zum 1. Grad, ein Jahr

später den zweiten Grad. Reiki hat mir in dieser Zeit den Halt gegeben, den ich brauchte. Hat mir geholfen, mit meinen Schuldgefühlen und meiner Trauer umzugehen, - ohne sie zu verdrängen. Mein Leben, meine Persönlichkeit veränderte sich Schritt für Schritt. Manchmal ging mir alles viel zu schnell. Ich veränderte meine Lebensgewohnheiten. Meine negativen Denk- und Verhaltensmuster wurden mir mehr und mehr bewußt und veränderten sich ins Positive. Ein fortdauernder Reinigungsprozess, eine immer tiefere Bewußtseins erfahrung und Lernen, Lernen, jeden Tag mit Reiki. Lernen Mut zu haben, zu riskieren, Geduld zu haben, zu vertrauen, mich selber zu lieben und zu akzeptieren, mich durchzusetzen, mich selber und andere anzunehmen und vieles mehr. Meine körperliche Gesundheit und Vitalität steigert sich immer mehr. Es half mir bei meiner Arbeit mit Kranken. Besonders bei meinen pflegerischen Tätigkeiten wie: waschen, Körperpflege, Verbinden von Wunden, Betreuung von alten, schwerkranken und verwirrten Patienten, kam die Gabe von Reiki zu Hilfe. Reiki schaffte mir oft den Zugang zu Patienten, den Worte oft verfehlen, stellte eine tiefere emotionale Beziehung her und schuf Vertrauen. Die Patienten fühlten sich mehr angenommen und in ihren Bedürfnissen ernster genommen. Reiki brachte auch ungeahnte Kreativität in mir zum Vorschein, gibt mir jetzt den Mut, auch beruflich neue Wege zu gehen. Reiki ist ein Geschenk des Himmels für mich. Und es ist auch ein "Handwerkszeug", das ich nie mehr verliere, immer dabei habe, zu jeder Zeit, an jedem Ort. Bereit genutzt zu werden, für mich und andere. Es ist mir ein Freund, eine Freundin, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.

Erfahrung mit dem zweiten Reiki Grad von Irmentraud, 61 Jahre

Reiki ist ein elementarer Bestandteil meines Lebens geworden seit ich im März 1994, den ersten Grad erhalten habe. Eine ganz spezielle Situation möchte ich hier schildern, um zu zeigen, wie grenzenlos Reiki mit dem zweiten Grad erfahren werden kann:

Vor kurzer Zeit habe ich eine sehr schöne Erfahrung mit dem zweiten Reiki Grad machen dürfen: Eine Nachbarin meiner Mutter, die im Altenheim wohnt und die ich vom Sehen seit Jahren kenne, war am Ende ihres Erdenwegs angekommen -im hohen Alter von fast 90 Jahren. Ich erfuhr von meiner Mutter, daß sie schon seit Tagen kämpfte und Mühe hatte, diese Welt zu verlassen. Nachdem ich zuhause war, ging mir Frau M. einfach nicht aus meinen Gedanken. Ich sagte zu meinem Mann, daß ich mich zurückziehen möchte und er doch bitte alle äußeren Störungen in der nächsten Zeit von mir fernhalten möchte, ich muß jemandem Reiki schicken. Dann zündete ich mir eine Kerze an und begann mit der Fernbehandlung für Frau M. Ich benutze die Symbole des zweiten Reiki Grades, wie ich es gelernt hatte und dachte an Frau M. so wie ich sie in Erinnerung hatte. Meine Augen waren geschlossen und plötzlich sah ich ein großes Tor, hinter dem eine unendliche Helligkeit war und die auch aus den Ritzen zwischen den Türflügeln drang. Ich sprach in Gedanken mit Frau M. und dann sah ich sie schemenhaft, einem weißen geformten Nebel ähnlich, vor diesem Tor stehen und ich wußte, daß es für sie dahinter gut sein würde. Dann wurde es ganz hell, so daß ich nichts mehr erkennen konnte und die Erscheinung war schlagartig weg. Ich war voller Frieden und so glücklich und fühlte mich wunderbar wohl. Ich hatte das Gefühl, es ist jetzt genug und habe die Behandlung abgeschlossen, um wieder meiner üblichen Arbeit nachzugehen. Am übernächsten Tag, als ich meine Mutter besuchte, sagte sie kurz bevor ich ging; " Ach, jetzt hätte ich beinahe vergessen dir zu sagen, daß Frau M. gestorben ist." Ich fragte zurück: "War es von Montag auf Dienstag, daß sie gehen konnte?" und sie antwortete: "Ja, wie weißt du denn das, hat man es an der Pforte zu dir

gesagt?" Man hat es mir nicht sagen müssen.

5.1 Der 3. Reiki Grad

Der Weg zur eigenen Meisterschaft Einige wichtige Fragen, die du dir vor der Ausbildung zum 3. Grad stellen solltest sind: Was ist deine Motivation dafür? Wie ist deine Verbindung zu dem Meister, der dir den 1. und 2. Grad gegeben hat? Welche Wünsche und Erwartungen, sind mit der Einweihung in den 3. Grad verbunden? Wie zufrieden bist du mit deiner derzeitigen Situation?

Mit dem 3. Grad wirst du zwar Reiki Meister, aber das ist nur ein Titel. Meister wirst du - irgendwann einmal -, du bist es noch nicht. Du hast dich nur dafür entschieden, dich auf den Weg dorthin zu machen! Die Herausforderungen für den eigenen Wachstumsprozeß werden stärker. Die verdrängten Schattenseiten der eigenen Persönlichkeit werden deutlicher. Manchmal ist es wirklich harte Arbeit und wenn du zu schnell vorwärts gehst, kann es manchmal zuviel sein. -"Gut Ding braucht Weil" ! Die Auseinandersetzungen mit Werten im Leben häufen sich. Projektionen werden schneller bewußt und fordern heraus ihren Ursprung zu ergründen. Urteile, die man vielleicht lange Zeit in die Welt tragen konnte, kehren zu einem nach Hause zurück. Die Auseinandersetzung mit persönlichen Prägungen und daraus resultierende Verhaltensweisen die das Leben hemmen und einschränken, werden bewußter. Unsere Kontrollbedürfnisse und unser Streben nach Sicherheit im Leben oder je nach Tendenz, die Flucht vor bestimmten Auseinander-setzungen, werden klarer. Aber auch das immer tiefere Vertrauen in das Leben, in das Eingebundensein in die allumfassende Liebe und die Weisheit des Lebens, wächst beständig.

Es braucht Zeit für dieses Wachsen und die Natur kann uns als Vorbild dienen. Mit ihren Zyklen von Frühling, Sommer, Herbst und Winter, die immer beständig sind, lehrt sie uns die Essenz des Lebens. Sie zeigt uns, daß die Erde ihren eigenen, lebendigen Rhythmus hat und auch der Mensch: Geburt, Wachsen im Leben und Tod. So wie die Erde seit Millionen von Jahren ihren Kreislauf lebendig ausdrückt, so tut das auch die Seele in jedem Menschen -immer wieder neu. Deshalb ist es heilsam, den eigenen Rhythmus zu finden. Auch wenn er nicht immer gelebt werden kann, so ist es gut, doch immer wieder zu ihm zurückzukehren.

Wir können innehalten auf dem Weg und uns neu finden. Ich selbst habe bisher drei Meisterinnen ausgebildet. Wir sind auf unserem gemeinsamen

Weg gewachsen, haben Hürden gemeistert und sind in der Kraft von Liebe und Vertrauen freier und tiefer in der Verbindung geworden. Durch diese Erfahrungen habe ich gelernt wie wichtig es ist, sich Zeit zu lassen auf dem Weg zur eigenen Meisterschaft und daran halte ich mich.

Der 3. Grad ist ein gemeinsamer Weg, den du mit deinem Reiki Meister gehst, den du dir als Lehrer ausgesucht hast und der dich als Meisterkandidat angenommen hat. Nach einer Zeit des gemeinsamen Lernens, finden beide in Übereinstimmung den Zeitpunkt für die Meistereinweihung. Danach wirst du unterwiesen, in der Form der Einweihung in das Usui System der natürlichen Heilung - genannt "Reiki". Du lernst die Einzelheiten, die für den Unterricht zum 1. und 2. Reiki Grad Seminar wichtig sind. Dann kannst du beginnen zu unterrichten. Du hast nun die Möglichkeit in deine Meisterschaft hineinzuwachsen und das, was du weitergeben kannst mit anderen zu teilen. Deine Schüler werden dir Spiegel sein, dich herausfordern und gleichzeitig Lehrer sein und so werdet ihr gemeinsam lernen und wachsen. - Die Verbindung zu deinem Meister, der dich eingeweiht hat bleibt bestehen. Das Leben ist ein

Geschenk, wenn wir es annehmen, erfahren wir immer mehr weshalb wir hier sind und was wir wirklich wollen.

6.1 Die Reiki Lebensregeln

Die Reiki Lebensregeln hat Dr. Usui auf Grund seiner Erfahrungen mit Reiki entwickelt. Sie sind lange Zeit -genauso wie die Reiki Geschichte- nur mündlich überliefert worden. Heute sind sie in allen Sprachen, in denen Reiki unterrichtet wird auch übersetzt. Lies diese fünf Sätze einfach durch und achte darauf, wie deine Reaktionen sind. Dort, wo du Widerstände spürst, lohnt es sich darüber nachzudenken. Es kann dich auf ein ungeklärtes Thema in deinem Leben aufmerksam machen. In meinen Kursen, nehme ich mir ca. eine Stunde Zeit, um die Lebensregeln in der Gruppe zu besprechen. Es ist jedesmal interessant, welche Ideen, Überlegungen und Anregungen die einzelnen Teilnehmer mit einbringen. Auf diese Weise kommt ein reger Austausch über verschiedene Themen des Lebens zustande, der für alle Beteiligte fruchtbar ist. Manche Teilnehmer formen die Regeln um, zu Sätzen, die sie besser akzeptieren können. z.B.: "Gerade heute Sorge dich nicht" -"Gerade heute Vertraue" oder bei "ehre Deine Lehrer, Eltern und die Ältern" hinzufügen "und Dich selbst"! Der spielerische Umgang mit den Regeln weckt unsere Kreativität und lässt uns persönliche Erfahrungen damit machen. Dadurch öffnen wir uns für das, was sie uns mitteilen wollen ohne in eine schulmeisterliche Strenge zu kommen. Die Essenz der Reiki Lebensregeln, hilft uns die Einfachheit, in unser Leben zu übertragen.

| | | |
|----------------------|--|-----------------------|
| anger. | Gerade heute ärgere dich nicht. | Just for today do not |
| worry. | Gerade heute Sorge dich nicht. | Just for today do not |
| teachers and elders. | Ehre deine Eltern, Lehrer und die Älteren. | Honor your parents, |
| honestly. | Verdiene dein Brot ehrlich. | Earn your living |
| every living things. | Sei dankbar für alles Lebendige. | Show gratitude to |

7.1 Reiki und die Verbindung zum inneren Kind

Viele Erwachsene haben keine Verbindung mehr zu ihrem Kind sein. Vielleicht erzählen sie Geschichten, wie das früher bei ihnen war, aber das sind Erinnerungen, oft ohne emotionalen Kontakt. Erst wenn wir in das Gefühl von damals gehen, erwacht die Verbindung zum "inneren Kind" aufs neue. Wenn wir nicht nur an den Spaß denken, den wir als Kind manchmal hatten, sondern auch an die verzweifelte Momente und diese annehmen. Viele Kinder erleben das Gefühl, alleingelassen worden zu sein, nicht verstanden zu werden, zu Unrecht bestraft zu werden u. ä. m.

Eltern bemühen sich in der Regel, ihr Bestmögliches zu geben. Da sie selbst jedoch auch ein Stück unbewältigte Vergangenheit in sich tragen, geben sie das weiter, was sie können. Sie prägen sein Verhalten in Beziehungen und sich selbst gegenüber. Erfahrungen, die wir als Kinder gemacht haben, werden teils als Muster, aus Gewohnheit und teils, weil sie sich bewährt haben, beibehalten. Diese Muster sind in so vielen verschiedenen Ebenen in uns gespeichert und drücken sich, in automatischen, unbewußten Verhaltensweisen aus. Manche davon sind gut für uns, manche nicht. Um die, die uns immer wieder in die gleichen Schwierigkeiten führen, lohnt es sich, sich zu kümmern. Mit Reiki und der bewußten Verbindung zu unserem inneren Kind besteht die Möglichkeit, diese alten Prägungen aufzuarbeiten und so zu erneuern, daß wir mehr Zufriedenheit und mehr Lebendigkeit in uns spüren. Reiki hilft uns bei diesem Vorgehen enorm. Denn Reiki ist Liebe, die uns auf diesem Weg stärkt und Halt gibt und Reiki ist Licht, das uns zur Klarheit und somit mehr Bewußtsein führt. Schicht für Schicht hilft Reiki uns zu erneuern und unser Leben lebendiger werden zu lassen.

Die sanfte Liebe, die wir spüren, wenn wir uns Reiki geben oder eine Reiki Behandlung bekommen, bestärkt uns darin, unsere Gefühle anzunehmen.

Vertrauen in uns und unsere gefühlsmäßigen Erfahrungen zu haben und mit ihnen weiterzugehen, läßt uns authentischer werden und wachsen.

Das "innere Kind" ist der Teil in uns, das um all die Verletzungen weiß, die wir erlitten haben. Nur haben wir gelernt unserem Denken den Vorang zu geben und damit die Verbindung zu diesen Erinnerungen und Emotionen in der Regel unterbrochen.

Es ist mühsam, sich auf den Weg zu seinem inneren Kind zu machen, mit ihm wieder neuen Kontakt aufzunehmen und diesen zu halten. Es erfordert Zeit, Liebe und viel Geduld. Das innere Kind drückt sich auf verschiedene Weise aus: Manche haben das Bedürfnis Sicherheit bei anderen zu finden oder umgekehrt, immer stark für andere zu sein. Manche müssen immer den Kühlschrank voll haben, damit sie sich geborgen und sicher fühlen. Andere lehnen dies gerade ab und boykottieren alles, was materiellen Wohlstand ausdrückt. Wenn wir die Verbindung zu unserem inneren Kind einmal hergestellt haben und auf diesen Teil in uns achten und aufmerksam sind für seine Bedürfnisse, werden wir neue Erfahrungen machen. Wir werden seinen rebellischen Teil genauso kennenlernen, wie seinen angepaßten, ängstlichen Teil. Die Vielseitigkeit unserer Emotionen werden uns daurch deutlicher, wir lernen uns mehr anzunehmen und können anfangen uns selbst zu "erziehen". Durch Reiki erfährt unser "Kind" Heilung und Liebe, es erfährt, daß es geliebt wird so wie es ist. Da wir jederzeit die Möglichkeit haben uns selbst Reiki zu geben, können wir ständig für "unser Kind" sorgen, ihm Liebe und Geborgenheit schenken, damit es wachsen und seinen Weg gehen kann. Durch die Heilung des "inneren Kindes" geben wir uns eine Chance unser Leben in Freiheit, Achtsamkeit und Liebe mit uns und anderen führen zu können.

7.2 Reiki und Allergien

Mein persönliches Beispiel mit einer langjährigen Katzenallergie: Mit ca. Mitte 30 machte ich die Erfahrung, daß, wenn ich meine Schwester besuchte, die 2 Katzen hat, die Schleimhäute in meiner Nase in kurzer Zeit angeschwollen waren und meine Augen juckten. Ich bekam nur noch sehr schwer Luft und die Nase zu putzen half nichts. Nach spätestens einer halben Stunde mußte ich wieder gehen. Der Allergietest bezeugte meine Katzenallergie. Allerdings wußte der Arzt keinen Rat, und so stand ich mit meinem Problem alleine da. Ein Bekannter erzählte mir,

daß Katzen ein Symbol für Weiblichkeit sind und gab mir damit ein großes Rätsel auf. Was hat das mit mir zu tun -fragte ich mich -und wußte erst einmal keine Antwort. Irgendwie ist jedoch dieses Fragezeichen in mir zurückgeblieben, und ich habe angefangen, mir Gedanken über meine Beziehung zu Katzen zu machen. Ich erinnerte mich, daß mein Vater Katzen nicht mochte und sobald er eine in seinem Garten erwischte, zurück über die Mauer jagte. Mein Bild über Katzen war von daher negativ geprägt und außerdem können sie kratzen. Und davor hatte ich Angst. Mit Reiki habe ich gelernt, daß alles was mir Angst macht ich auch anders ansehen und anders damit umgehen kann. So begann ich mich erst einmal in Gedanken mit Katzen anzufreunden, sie zu beobachten und zu schauen, welche Art von Weiblichkeit sie symbolisch für mich ausdrücken und wie ich mich dabei fühle. Katzen sind anschiemgsam, genießen es, faul in der Sonne zu liegen und zeigen ihre Krallen, wenn ihnen etwas nicht paßt. Damit hatte ich genug Stoff, um über mich nachzudenken! Diese Beobachtungen und meine Gedanken darüber, führten mich weiter. Ich kam dazu mir Gedanken über das zu machen, was ich aus meinem Leben lieber ausgrenze, weil es mir zu problematisch war und in meine Gewohnheiten nicht hinein paßte. Der größte Teil dieses Prozesses lag in meinem Unbewußten und ich brauchte Reiki, um ihn ans Licht zu holen. Ich arbeitete in einer Art Eigetherapie mit mir selbst, mit Hilfe von Reiki, und erkannte ein immer konkreteres Bild über Allergien, so wie ich es selbst erlebt hatte. Das Thema Weiblichkeit führte mich in die Tiefe meiner Gefühle, mein Bild über mich als Frau, wie ich meinte, daß eine Frau sein sollte, wie ich Frauen erlebte, meine Mutter und mich selbst. Mit meinem Schnupfen ging es hoch und tief. Mal waren die Abstände dazwischen länger, mal kürzer. Inzwischen ist er kein Problem mehr für mich. Reiki hat mir geholfen, einige Teile meiner Persönlichkeit zurückzugewinnen. Viele Menschen und persönliche positive Erfahrungen in Begegnungen, haben mich ermutigt, meinen eigenen Weg als Frau zu finden. - Seit 8 Jahren habe ich eine eigene Katze und keine Katzenallergie mehr! Meine Gedanken über Allergien sind, daß bestimmte Teile in mir nicht integriert sind. Alles was ich von mir abspalten muß, gibt mir Hinweise auf dem Weg zur Ganzheit und wo meine Schwierigkeiten liegen, die mich überfordern. Allergien können dadurch entstehen, daß ich den Umweltbelastungen nicht mehr gewachsen bin, daß die schlechte Luft und die denaturierte Nahrung von meinem Körper nicht mehr vertragen werden. Andere Gründe können psychosomatische Ursachen haben, in dem emotionale Teile, nicht verarbeitet werden können und aus Selbstschutz verdrängt werden. In beiden Fällen ist Stabilisierung notwendig. Zum einen die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken und zum anderen auf der psychischen Ebene. Die Entwicklung einer bewußteren Wahrnehmung für das, was mir guttut und das was mir schadet, ist dabei unerläßlich. Weiterhin die Konsequenz und Disziplin, mein Leben so zu verändern, daß Heilung möglich wird. Es ist wichtig, beide Seiten, die körperliche und die psychische, im Heilungsprozeß parallel laufen zu lassen und daran zu arbeiten. In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll über das Wort "arbeiten" nachzudenken. Welche Assoziationen verbinde ich damit? Heißt arbeiten für mich Streß, Hektik, Zwang? Oder vielleicht auch die Möglichkeit, meine Kraft positiv im Leben auszudrücken, Kreativität zu leben und Freude an der Zusammenarbeit mit anderen und Zufriedenheit im Tun zu finden?

Ganzheitliche Heilung kann nur erfolgen, wenn ich mich immer wieder hinterfrage. Wenn ich unausgeglichen bin, Ärger habe, mir Anerkennung und Streicheleinheiten fehlen, so ist es interessant bei mir nachzuforschen, warum das so ist?. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein: Wie ist es zu der Situation gekommen, in der ich nun gerade bin? Was habe ich dazu beigetragen? Wie kann ich mich mitteilen, um besser gehört und verstanden zu werden? Schuldzuweisungen an andere oder die Umwelt sind keine Lösung. Das Forschen nach den

Ursachen kann nicht nur an der Oberfläche stattfinden, es erfordert das Einlassen auf sich selbst und die eigene unbewußte Tiefe.

Fast jeder Mensch hat gesundheitliche Schwachstellen, auf die er sein Leben lang achten muß. Bei vielen ist es der Magen-Darmbereich, die Atemwege.

oder der Kreislauf. Die äußeren Einwirkungen, denen wir im Alltag ausgesetzt sind und die wir nicht immer verändern können, sind z. B. die Luftverschmutzung. Wir können uns jedoch stabilisieren und darauf achten, uns immer wieder auch an Orten aufhalten, an denen die Luft weniger belastet ist. Bewegung in der Natur, außerhalb der Großstadt hilft uns die Lungen und Atemwege zu reinigen und den ganzen Körper zu regenerieren. Bei Problemen im Magen-Darmbereich ist es unerlässlich, auf die Ernährung zu achten, was tut meinem Körper gut? Das heißt nicht nur, was schmeckt mir, sondern fordert heraus, die Nahrung bewußt auszuwählen, so, daß es mir schmeckt und gleichzeitig für meinen Körper gut ist. Das eine schließt das andere nicht aus. Auf der psychischen Ebene heißt die Frage: Was an Erlebnissen oder Erfahrungen macht mir Probleme, bzw. ist schwer verdaulich? Im ganzheitlichen Heilungsprozeß ist immer alles voneinander abhängig. Reiki heilt auf allen Ebenen, schenkt Liebe und stärkt uns von Grund auf. Es hilft, die unbewußten Teile ins Licht zu holen und fördert so die Klarheit der heilsamen Entwicklung. Alle Teile unseres Selbst müssen beachtet werden und ihren Stellenwert finden. Die guten Seiten im Menschen brauchen Stärkung, um zu wachsen, die weniger guten brauchen Heilung durch Liebe, damit sie sich verändern können.

7.3 Reiki und Körperkontakt

Wenn wir uns oder anderen Reiki geben, kommen wir in Körperkontakt. Wir legen die Hände auf. Manche Menschen kostet das beim ersten Mal Überwindung. Aber es ist schön zu erfahren, wie sich diese erste Hürde gleich mit dem ersten Reiki-Kontakt löst. Ein Teilnehmer erzählte mir einmal,

wie schwierig es für ihn vor Reiki war, eine Frau einfach zu umarmen, ohne Angst dabei zu haben. Sein Verhältnis zu Frauen hat sich in vieler Hinsicht durch Reiki positiv verändert, so daß er heute offen und ungezwungen in Kontakt sein kann.

Die Beziehung zum Körper verändert sich mit Reiki sehr positiv. Das Bewußtsein, wie ich mit meinem Körper umgehe, wächst. Liebe ich meinen Körper, akzeptiere ich ihn so wie er ist oder bin ich immer dabei einem Bild hinterher zu jagen, das meiner Natur gar nicht entspricht? Muß ich hier noch abnehmen, dort noch zunehmen, straffer werden usw. Für diese Themen werden wir mit Reiki aufmerksamer und lernen liebevoller mit unserem Körper umzugehen.

Körperkontakt ist wichtige, seelische Nahrung, die wir alle brauchen. Mit Reiki erfahren wir heilsame Berührung. An Menschen, die längere Zeit ohne Berührung gelebt haben, kann man beobachten, wie diese sich langsam immer mehr in sich zurückziehen und ängstlicher werden. Wo Nähe und liebevolle Berührung fehlt, führt das oft in Isolation oder ein rein intellektuell ausgerichtetes Leben. Ein herzlicher Händedruck oder eine Umarmung, die ein bißchen länger dauert, um dem Menschen liebevoll zu begegnen, kann wichtiger sein, als jedes materielle Geschenk. Für beide ist es dann eine Begegnung, die die Herzen nährt.

Lore Massar, München, den 5. Februar 2009

