

Frank Arjava Petter

DAS IST
REIKI

Heilung für Körper, Geist und Seele
VON DEN ANFÄNGEN BIS ZUR ANWENDUNG



Widmung

Chetna Mami Kobayashi gewidmet, die mich viele Jahre lang auf meinem Weg begleitet hat. Ohne Dich wäre nichts so wie es ist und dafür danke ich Dir – auch wenn sich unsere Wege inzwischen getrennt haben.

Im Gedenken an Tsutomu Oishi.



Was bedeutet Reiki für Dich? – Liebe.

– CHIYOKO SENSEI –

Inhalt

Danksagung	5
Vorwort	7
Einführung	9
Der Begriff Reiki	9
Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho	13
Gokai: Die Reiki-Lebensregeln	16
Wichtige japanische Begriffe im Reiki	19

Erster Teil:

Die Reiki-Geschichte im Überblick

Usui Sensei und die Usui Reiki Ryoho Gakkai	28
Hayashi Sensei und das Hayashi Reiki Kenkyukai	79
Reiki in Japan – meine Forschungen	85
Eine Reiki-Familie – die Yamaguchis	91

Zweiter Teil:

Reiki-Sehenswürdigkeiten

Japan erleben	108
Der Kurama Dera	108
Das Usui-Gedenkmal	127
Taniai	135

Dritter Teil:

Historische, kulturelle und religiöse Hintergründe

Eine Geschichte	142
Die Wurzeln des Mentalheilungssymbols	143
Reiki-verwandte Gruppierungen zu Usui Senseis Lebzeiten	155

Vierter Teil:

Praktische Anwendung

Heilung mit Reiki.	166
Anamnese und Behandlungsnotizen	171
Psychologische und neuropsychologische Aspekte	173
Byosen – Herzstück der Reiki-Arbeit	177
Die japanischen Reiki-Techniken.	198
Nachwort	230
Anhang	231
Aus Koyama Senseis Lehrhandbuch	231
Meine Gesundheitsmethodik und Reiki Ryoho von Gizo Tomabechi	234
Interview mit Fumio Ogawa	237
Interview mit Chiyoko Yamaguchi.	244
Quellenverzeichnis.	253
Über den Autor.	254

Vorwort

Lieber Leser!

Dieses Buch ist meine Liebeserklärung an Reiki.

Reiki hat mein Leben entscheidend verändert und neu geformt. Diese neue Form ist das Formlose, das allem und jedem in der Existenz Platz und Berechtigung gibt.

In meinen ersten Büchern habe ich mich schwerpunktmäßig mit dem Recherchieren und Hinterfragen beschäftigt. Ich wollte Reiki von allen Seiten beleuchten und ins richtige zeitgemäße und kulturelle Licht stellen. Es stach ein Dorn ins Herzen, der mir immer wieder sagte: Du musst die Geschichte richtigstellen, die Missverständnisse aus dem Weg räumen und Reiki von dem Ballast befreien, bevor es sich selbst ein Bein stellt.

Über die Jahre habe ich mich selbst von immer mehr Ballast getrennt, und so ist nur noch die Liebe übrig geblieben, und ich hoffe, dass sie auf den folgenden Seiten in dein Herz scheinen mag. In den verschiedenen Teilen dieses Buchs möchte ich meine Erfahrungen und Einsichten aus sechzehn Jahren Arbeit mit Reiki mit dir teilen. In dieser Zeit hat sich mein Verständnis von dem, was Reiki ist und wie es wirkt, gewandelt, es ist mit der Praxis und durch den Austausch mit meinen Wegbegleitern und Schülern gereift.

In der Einführung möchte ich dich auf meinen aktuellen Stand bringen – Reiki als Seelenenergie, die in allem und jeden ist und uns auf dem Weg zur Einfachheit und zum Wunder unserer wahren Natur unterstützt. Auch einige grundlegende japanische Begriffe und Konzepte, die uns im Reiki immer wieder begegnen, möchte ich hier noch einmal im Detail beleuchten.

Der erste Teil beschäftigt sich eingehend mit der Reiki-Geschichte. Alle bis heute belegten historischen Informationen zu Reiki und seinen Gründervätern werden hier zum ersten Mal in einem Buch versammelt, dazu kommen Auskünfte von Reiki-Praktizierenden mit lebenslanger Erfahrung – meiner geliebten Lehrerin Chiyoko Yamaguchi, der ehemaligen Präsidentin der Usui Reiki Ryoho Gakkai, Koyama Sensei, Ogawa Sensei und Herr Oishi. Es freut mich besonders, dir, lieber Leser, nun die Möglichkeit geben zu können, von ihrem Wissen zu lernen, wie es auch mir gestattet war. In den Anhang stelle ich daher die direkten Transkriptionen meiner Interviews mit Chiyoko Yamaguchi und Ogawa Sensei sowie Auszüge aus Koyama Senseis Lehrhandbuch.

Im zweiten Teil nehme ich dich mit auf die Reise zu den Reiki-Sehenswürdigkeiten in Japan: zum Kurama-Berg in Kyoto, zum Grab von Usui Sensei auf dem Saihoji-Friedhof in Tokio, in Usui Senseis Geburtsort Taniiai ...

Buddhistische Hintergründe des Reiki und seiner Entwicklung werde ich im dritten Teil erläutern – und der vierte Teil ist ganz der praktischen Arbeit mit Reiki gewidmet. Ich stelle die japanische Arbeitsweise vor und gehe vor allem auf den Byosen ein – das Herzstück der Anwendung und Schlüssel für wirkungsvolle Behandlungen.

Und damit sind wir bei dir angekommen, lieber Leser. Du bist derjenige, der das Licht des Reiki in die Welt trägt. Du bist Reiki. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und weiterhin viel Freude bei der Arbeit mit Reiki. Etwas Schöneres gibt es nicht.

Einführung

Reiki wird die Welt erobern und seine Bewohner wie auch die Erde selbst heilen, so steht es auf Usui Senseis Gedenkstein auf dem Saihoji-Friedhof in Tokio geschrieben. Diese Voraussage ist eine der wenigen mir bekannten Zukunftsprognosen, die tatsächlich in Erfüllung gegangen sind. In allen Ländern der Welt, in Millionen von Herzen wird Reiki in seinen unterschiedlichen Formen ausgeübt. Der Grund dafür verbirgt sich in einer einfachen Tatsache. Usui Sensei erklärt: Jedes Wesen, dem Leben eingehaucht ist (dem von Gott eine Seele mitgegeben ist), kann Reiki ausüben. Diese Aussage möchte ich genauer beleuchten. Das japanische Wort Reiki bedeutet zu Usuis Zeiten „Seelenenergie“. Die Japaner gehen davon aus, dass Gott jedem Menschen eine Seele mit auf den Weg gibt. Diese Seele wohnt für die Zeit dieser Inkarnation im Kopf des Menschen.

Nach dem Tode des physischen Körpers wird diese Seele in 49 Tagen frei und geht dann „nach Hause“. Nach einiger Zeit inkarniert sie sich wieder in einen neuen Körper, und die nächste Runde auf dem Karussell beginnt.

Diese Seele, beziehungsweise die Seelenkraft, wird bei einer Reiki- Einstimmung wieder aktiviert und der Eingestimmte erinnert sich an seine ursprüngliche Natur, sein essenzielles Wesen. Das Wissen um die Seele gehört zu keiner bestimmten Religion oder Glaubensgemeinschaft, diese Vorstellung findet sich in allen Kulturen. Daher lässt sich Reiki von jedermann praktizieren.

Obwohl Reiki keine bestimmte Philosophie oder Religion voraussetzt, ist es dennoch aus der japanischen Sprache und Kultur entstanden. Um Reiki in diesem Zusammenhang zu verstehen, möchte ich dir die wichtigsten Grundsätze des Reiki näher bringen.

Der Begriff Reiki

Der japanische Begriff Reiki besteht aus zwei Kanji (chinesische Schriftzeichen). Diese Schriftzeichen wurden im vierten

*1: Das Reiki-Schriftzeichen
auf Usui Senseis Gedenkstein*



Jahrhundert von China über Korea nach Japan eingeführt. Im shintoistischen Gedankengut bringt man Vögel – die Boten der Götter – mit den Kanji in Verbindung. Man erzählt, dass die Vögel auf dem Strand ihre Fußstapfen hinterließen und die Menschen diese Fußspuren, die Nachrichten der Götter, nachahmten.

Kanji können im Japanischen entweder eine Idee, ein Konzept, ein Ding oder einen Laut darstellen. Einfache Kanji sind Bilder, die der Natur entlehnt sind. Die

Kanji für Berg und Fluss zum Beispiel stellen das, was sie bedeuten, bildlich klar dar. Bei Konzepten wird es komplizierter. Man setzt sie aus vielen Bestandteilen zusammen und kann so das ursprüngliche Bild nicht immer erkennen.

Es gibt etwa 5000 japanische Kanji im Vergleich zu fast 50.000 im Chinesischen. Um im täglichen Leben gut zurechtzukommen, genügen etwa 1500–2000 Kanji.

Die ursprüngliche Bedeutung der Schriftzeichen ist ein Thema, über das sich die Gelehrten streiten. Unterhalb gebe ich einige der Deutungsmöglichkeiten wieder, die mir am naheliegendsten erscheinen.

Das Schriftzeichen für Rei

Das erste Schriftzeichen, Rei, kann in drei Teile aufgeteilt werden. Der erste steht für „ame“, Regen. Japan ist ein vulkanisches Land. Vulkanische Asche verbunden mit Regen ergibt fruchtbaren Boden. Somit steht der Regen zum einen für Fruchtbarkeit und auch für den Segen des Kosmos, der auf die Erde fällt. Im Shintoismus, der japanischen Urreligion, wird der Regen mit mehreren Göttern in Verbindung gesetzt. Die wichtigsten sind Ame no Minakanushi no Mikito und Ame no Shihomimino Mikoto, Sohn der höchsten Göttin Amaterasu Omikami (die große Göttin, die den Himmel erleuchtet).

Das Zeichen „ame“ wird folgendermaßen geschrieben.



Das zweite unterteilbare Zeichen bedeutet „Utsuwa“. Das Wort Utsuwa bedeutet Behälter oder im übertragenen Sinne menschlicher Körper, Behälter für die Seele.

Wenn ein komplexes Konzept als Kanji geschrieben wird, müssen die Schriftzeichen, aus denen es zusammengesetzt wird, vereinfacht werden, damit man es sich nachher noch merken kann. Die vereinfachte Form von Utsuwa, die einen Teil des Kanji Rei bildet, sieht so aus:



Diese drei Kästchen können auch anders interpretiert werden. Ein Kästchen steht für Mund, zwei für Gespräch/Kommunikation und drei für Gebet. In seiner ursprünglichen Form sieht utsuwa so aus: 器.

Der dritte Teil steht für „Miko“ und bedeutet weibliches Medium, Zauberin, Schamanin (Foto 2). Eine Miko ist eine Frau, die die Stimme der Götter versteht. Sie ist in der Lage, mit den Seelen der Verstorbenen zu kommunizieren und fungiert in einem Trancezustand als Mittler zwischen den Göttern und der Menschheit. Alle japanischen Reiki-Quellen sprechen davon, dass der Reiki-Praktizierende werden soll wie eine Miko. Er soll dem Himmel vertrauen und sich von den Göttern führen lassen. Koyama Sensei von der Usui Reiki Ryoho Gakkai erzählte immer wieder, wie wichtig ihr das ist.

In dem Schriftzeichen für Rei ist das Zeichen für Miko ebenfalls vereinfacht. Ursprünglich wird Miko so geschrieben: 巫女.

巫



2: Miko am Sengen-Schrein in Shizuoka

Alles in allem sieht das Schriftzeichen Rei dann so aus und bedeutet Seele (jap. Tamashi).

The image shows the Kanji character for 'Rei' (魂), which is composed of the top radical '鬼' (ghost) and the bottom radical '心' (heart/mind).

Das Schriftzeichen für Ki

Auch dieses Zeichen lässt sich in zwei Komponenten aufteilen.

Das erste ist „Kigamae“ oder „Yuge“. Dieses Wort bedeutet Dampf oder Äther. Der Äther gilt im Allgemeinen als Fahrzeug für das Feinstoffliche.

The image shows the Kanji character for 'Ki' (气), which is composed of the top radical '气' (air) and the bottom radical '米' (rice).

Das zweite Schriftzeichen bedeutet „Kome“, Reis. Reis ist das Hauptnahrungsmittel in Südostasien. Das Schriftzeichen für Reis kann unterschiedlich interpretiert werden. Manche Sprachwissenschaftler behaupten, es sei aus dem kochenden Reis und dem aufsteigenden Reisdampf abgeleitet. Andere sagen, es sei ein nachvollziehbares Bild einer Reisähre. Und wieder andere behaupten, es stünde für das Wort 88, weil der Reis 88 Tage braucht, um vom Saatkorn bis auf den Esstisch zu gelangen.

The image shows the Kanji character for 'Ki' (米), which is a stylized representation of a rice grain.

Das Kanji Ki insgesamt sieht somit so aus und bedeutet Energie:

氣

Auf den folgenden Seiten werde ich den Begriff Reiki einzeln stehen lassen, denn Reiki-Energie wäre eine Tautologie: Seelenenergie-Energie. Die ausführliche Strichfolge für Rei und Ki findest du auf Seite 15.

Übung: Nimm dir eine halbe Stunde Zeit. Schreibe das Schriftzeichen für Reiki. Ich schlage dir vor, dass du die Strichfolge befolgst, dann geht es am besten. Beginne mit dem Zeichen für Rei. Schreibe es 30–50 Mal. Dann schreibe das Zeichen für Ki genauso oft. Danach schreibe beide Zeichen untereinander.

Es ist hilfreich, anfangs auf liniertem Papier mit einem dicken Stift und nicht zu groß zu schreiben. Dann sieht man die Fehler nicht so! Wenn du einen Pinsel und Tinte zur Hand hast, und vielleicht sogar einen Kalligraphielehrer, geht es um so besser.

Zu Usui Senseis Zeiten bedeutete der Begriff Reiki Seelenenergie, oder Geistenergie. In einem anderen Kontext könnte es aber auch Atmosphäre, Laune, okkulte oder Gespensterenergie bedeuten. Um diesem Missverständnis aus dem Weg zu gehen, wurde und wird der Begriff in Japan heute noch manchmal entweder romanisiert oder aber in Katakana (Silbenschrift) geschrieben.

Heutzutage assoziiert man mit dem Wort Rei sofort die Bedeutung Gespenst und es bedarf einer kurzen Erklärung, will man im Gespräch mit einem Japaner, der Reiki nicht kennt, in die richtige Richtung weisen.

Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho

心身改善白井靈氣療法

Usui Sensei benannte die von ihm erfahrene Kraft mit dem Begriff Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho. Übersetzt heißt das „Für die Verbesserung von Körper und Geist/ Seele Usui Seelenenergie Heilmethode“. Auch die von ihm gegründete Gesellschaft





3: Rei und Ki zum Nachzeichnen Strich für Strich

trug den Namen Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho Gakkai. Da dieser Begriff etwas lang ist, ist er sowohl in Japan als auch weltweit im Laufe der Zeit immer mehr verkürzt worden. Zuerst sagte man dann Usui Reiki Ryoho, heute spricht man nur noch von „Reiki“. Wie schon oberhalb erwähnt, ist die Seele für die Zeit dieser Inkarnation zu Gast im menschlichen Körper. In dem später abgedruckten Interview mit Usui Sensei (Seite 63 ff.) gibt er auf die Frage, ob Reiki eine psychische Heilmethode sei, diese Antwort: „Man kann auch sagen, dass Reiki eine körperliche Heilmethode sei, da Licht und Energie vom ganzen Körper des Behandelnden abstrahlen.“ Wenn wir nun davon ausgehen, dass Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft über den Seelenanteil gleichzeitig geheilt werden, macht diese Aussage erst richtig Sinn. Also: Reiki ist nicht dafür gedacht, ein Wehwehchen zu vertreiben, sondern es ist ein spiritueller Weg, der den Praktizierenden und seinen Klienten ganzheitlich heilt.

Gokai: Die Reiki-Lebensregeln

五戒

Und nun zu den Reiki-Lebensregeln, die den Grundstock des Reiki darstellen. Diese Lebensregeln bilden sowohl die ethische Basis für die Reiki-Arbeit als auch ein Barometer für den Praktizierenden. Sie sind ein Kotodama (siehe Seite 24) und

sollten im Originaltext gesprochen werden.

Auf allen mir bekannten Versionen der Lebensregeln (Schriftrollen/Dokumente) steht vor den Regeln eine Art Überschrift, die lautet:

Shoufuku no hihoo, manbyo no reiyaku

Diese Überschrift erklärt uns, wozu die Lebensregeln gedacht sind und mit welchem Resultat du rechnen kannst, wenn du sie lebst! Die Worte bedeuten „Die geheimnisvolle Kunst, das Glück einzuladen, die spirituelle Medizin für alle Krankheiten.“

Wenn du mit ganzem Herzen Reiki praktizierst, die folgenden Lebensregeln lebst und dich so dem Willen des Universums hingibst, wirst du von ganz alleine glücklich. Und dieses Glückliche strömt aus deinem Herzen in deine Umgebung. So machst du dich selbst und andere glücklich.

Von Usui Senseis Standpunkt aus sind alle Krankheiten des Körpers, des Geistes sowie karmische Krankheiten mit Hilfe von Reiki auflösbar. Das heißt zwar nicht unbedingt, dass diese Krankheiten in diesem Leben auf körperlicher Ebene geheilt werden, aber dass sie in diesem Leben ihren Sinn und Zweck erfüllt haben werden und somit nicht mehr notwendig sind, wenn sich die Seele zum nächsten Mal reinkarniert.

Die Lebensregeln sind also einerseits der Weg zum Glücklichsein und andererseits eine akkurate Landkarte deiner spirituellen Entwicklung. Wenn du auf sie schaut, weißt du immer ganz genau, wo du dich befindest. Du weißt, wo noch gearbeitet werden muss, und du siehst, wie du dich weiterentwickelst. Wenn du einen Lehrer suchst, schau zuerst in diese Richtung. Lebt er, was er unterrichtet, ist er in der Lage, dir etwas Wertvolles beizubringen.

Kyo dake wa: Nur heute

Dieser Bezug auf das Hier und Jetzt erleichtert dir das tägliche Leben. Sei in allem, was du tust und lässt, präsent und tue es mit Liebe im Herzen. Ob in der Kneipe oder in der Kirche, lass dich von deinem Herzen leiten und sehe das Göttliche in jedem und allem, was dir auf deinem Weg begegnet.

1 *Ikaru-na:* Sei nicht ärgerlich

Ärger vergiftet Körper und Seele und tut dir und deiner Umwelt in den meisten Fällen nicht gut. Die japanische Endung -na, die auch in der zweiten Lebensregel vorkommt bedeutet nicht, dass du etwas aus moralischen Gründen nicht tun darfst. Es ist von einer Metaposition gesprochen und bedeutet, dass derjenige, der es sagt, einen klareren Blick hat als du. Er sieht durch das Begrenzte und mit diesem Durchblick gibt er dir einen weisen Rat: Ärgere dich nicht!

2 *Shinpai suna:* Sorge dich nicht

Das zweite Gift von Körper und Geist ist Sorge. Wieder wird uns geraten, die Sorgen loszulassen. Denn was auch immer geschieht, ist nicht von unseren Sorgen abhängig. Der Kölner sagt: Et kütt wie et kütt. Also lass deine Sorgen los, vertraue Gott und Reiki und lass dich führen.

3 *Kansha shite:* Sei dankbar

Dankbarkeit ist das Gegengift für Ärger und Sorgen. Jedes Mal, wenn dich die oberen beiden besuchen, erinnere dich an Dankbarkeit. Jetzt, in diesem Moment, da du diese Worte liest, sei dankbar und das Herz ist transformiert. Transformation braucht keine Zeit, sie geschieht immer hier und jetzt.

4 *Gyo o hage me:* Tue deine Pflichten (im Sinne von: lebe deine Verantwortung, tue das Richtige).

Das japanische Wort Gyo kann auch als Karma oder aber religiöse Übung übersetzt werden. In diesem Fall trägt es allerdings eine ganz weltliche Färbung. Tue das, was das Leben von dir verlangt – denn alles, was in deinem Leben geschieht, bist du.

5 *Hito ni shinsetsu ni*: Seigut, (nett, liebevoll, mitfühlend) zu deinen Mitmenschen. Hierbei geht es nicht nur darum, älteren Herrschaften über die Straße zu helfen, sondern dem Leiden der Mitmenschen ein Ende zu setzen. Der historische Buddha soll gesagt haben, dass Leben gleich Leiden ist. Das war keine fatalistische Aussage; er meinte damit, dass der Mensch sich von seinem Wesen entfernt hat, nicht mehr weiß, wer er ist, und deshalb leidet. Mit einer Reiki-Behandlung oder Einweihung weist du ihm wieder den Weg nach Hause, zu seiner Essenz. Das ist *shinsetsu*, wahres Mitgefühl, das dem Behandelten/Eingeweihten in diesem Leben und den folgenden den Weg weisen wird. Einmal aufgewacht, schläft der Mensch nie wieder richtig ein ... Also vermeide von nun an alles, was dir und deinen Mitmenschen Leiden bereitet.

Die Instruktionen von Usui Sensei, was wir mit den Lebensregeln tun sollen, lauten wie folgt:

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

Morgens und abends sitze in der Gassho-Haltung und wiederhole diese Worte laut und in deinem Herzen.

Übung: Rezitiere die Lebensregeln täglich laut. Nimm dir fünf Minuten Zeit und setz dich bequem hin. Falte die Hände in der Gassho-Haltung vor dem Herzen. Achte darauf, was mit deinen Händen während des Rezitierens geschieht. Wahrscheinlich spürst du, sobald du anfängst zu sprechen, Reiki in deinen Händen, im Herzen oder auch im Kronenchakra.

Falls du die Gokai in geschriebener Form zur Verfügung hast, hänge sie in deinem Arbeitszimmer auf. Hayashi Sensei und Chiyoko Yamaguchi taten das grundsätzlich (siehe auch Foto 41 Hayashi Sensei in Hawaii mit Gokai im Hintergrund).

Der Lehrer oder der Behandelnde sollte mit dem Rücken zu den Gokai sitzen und lässt sich von ihnen energetisch bei der Arbeit unterstützen. Wird jemand behandelt, sollte er mit dem Kopf in Richtung Gokai liegen, dann wird er von ihnen energetisiert.



4: Mit Chiyoko Sensei vor der Gokai-Schriftrolle

Es wird gesagt, dass Usui Sensei anfangs auf die Heilung körperlicher Krankheiten ausgerichtet war. Doch die Seele wohnt im Körper des Menschen, und man kann erfolgreicher arbeiten, wenn man die Seele direkt anspricht. Das tut man mit den Gokai. Lass uns also die Lebensregeln zusammen rezitieren. Der Rest der Arbeit bleibt dir selbst überlassen: Integriere die Gokai in dein Leben, lebe sie. *Kyo dake wa ...*

Wichtige japanische Begriffe im Reiki

Die Bedeutung der japanischen Worte kannst du nicht so ohne weiteres in einem Wörterbuch nachlesen, da sie ihre Bedeutung im Kontext ändern können. Mir sind sie so wie beschrieben von Ogawa Sensei, Koyama Sensei, Chiyoko Sensei und Tadao Sensei erklärt worden. Trotzdem sind Wörterbücher ein gutes Hilfsmittel und ich habe bei meiner Arbeit hauptsächlich die folgenden Wörterbücher und Nachschlagewerke verwendet:

1. Meine Lieblingsquelle: Kenkyusha's New English-Japanese dictionary
2. Japanese English, English Japanese Dictionary, Random House
3. Kodansha's Kanji Learner Dictionary
4. Tuttle – the Kanji Dictionary
5. Kenkyusha romaji Doshi kai
6. P.G. O'Neill, Essential Kanji
7. English-Japanese Buddhist Dictionary
8. Bunshodo A Glossary of Zen Terms
9. Dictionary of Chinese Buddhist Terms

Ki



Der japanische Begriff Ki kommt ursprünglich aus China. Ki ist eine ostasiatische Lebensphilosophie und die Beschreibung des Wortes könnte ganze Bücher füllen. Daher möchte ich mich hier nur kurz darauf beschränken, den Begriff mit verschiedenen Varianten im täglichen japanischen Leben vorzustellen, damit du verstehst, dass es hierbei primär nicht um etwas Abgehobenes, sondern um etwas ganz Alltägliches geht.

Ki bedeutet wie gesagt Energie. Diese Energie ist zwar feinstofflich, ist aber jedem Japaner und jedem von uns vertraut und bekannt.

Das japanische Wort für glücklich, zufrieden, gut drauf ist: Genki.

Das Wort für krank oder Krankheit ist: Byoki.

Das Wort für negative Energie ist: Jaki.

Das Wort für Stimmung ist: Kibun. Ist die Stimmung gut, ist es kibun ga ii (gut), ist die Stimmung schlecht, heißt es kibun ga warui (schlecht).

Begabung oder Eigenschaft heißt: Kishitsu.

Charakter bedeutet: Kisho.

Motivation bedeutet: Kiryoku.

Sich entspannen oder loslassen bedeutet: kiraku.

Ist jemand kraftvoll, sagt man von ihm Ki ga aru (oder tsuyoi ki ga aru), er hat (starke) Energie. Ist er schwach, sagt man ki ga nai (oder yowai ki ga aru), er hat keine (schwache) Energie.

Wie du siehst, ist Energie etwas Fassbares, und im vierten Teil zur praktischen Anwendung möchte ich dir zeigen, wie du diese Energie spüren und sie somit besser nutzen kannst.

Alles ist Energie und somit reagiert auch alles positiv auf Energie bzw. Reiki, von den Nieren bis zum Kinderspielzeug.

Anjin Ryumei

安心立命

Anjin Ryumei, Anshin ritsumei oder anjin ritsumyo ist ursprünglich ein konfuzianisches Konzept, das von den japanischen Buddhisten übernommen wurde. Es bedeutet wörtlich: das eigene Schicksal akzeptieren. Im Zen-Buddhismus bedeutet es: den absoluten inneren Frieden gefunden haben und im Einklang mit der ultimativen Realität leben. Im Jodo-Buddhismus bedeutet es: ein zur Ruhe gekommener, zufriedener Geist. Anjin Ryumei wird dort als Erleuchtungszustand angesehen.

Reiju

靈授

Wörtlich, die Seele geben. Reiju ist ein Ritual, bei dem der Schüler vom Lehrer an seinen ursprünglichen Zustand (das Einssein mit dem Kosmos) erinnert wird. Die uns allen innewohnende Seelenkraft wird aktiviert und strömt von dem Augenblick an durch alle Zellen des Eingeweihten, hauptsächlich durch die Hände, die Füße, den Atem und die Augen. Aber sie fließt durch jede Zelle. Falls du schon in Reiki eingeweiht bist, kannst du das jetzt einmal spüren. Schließe bitte deine Augen und atme ein paar Mal tief durch. Stell dir vor, dass du den Atem und die darin enthaltenen Energie durch alle Körperzellen einatmest. Beim Ausatmen spüre, wie sich dieser Prozess umkehrt. Du und das Universum sind eins ...