

Carsten Kiehne

靈氣

REIKI LEBEN

-viel mehr als Handauflegen-
Aspekte und Lebensregeln

„Reiki leben – weit mehr als Handauflegen – Aspekte & Lebensregeln“

Dieses Arbeitsbuch hat zwei Cover. Auf der Vorderseite ist meine Lieblingslinde in Szene gesetzt, die ganz nah an meinem Wohn- und Wirkort steht und ausdrückt, wie unglaublich zuhause ich mich im Harz und in der Natur fühle. – Es ist für mich ein Kraftort, den ich nicht einmal bereisen muss. Selbst, wenn ich mich hindenke, besser gesagt, hinfühle, spüre ich die unglaubliche Magie, die von diesem Ort ausgeht – schau dir das Cover bitte nochmal an! 😊
Bäume sind für mich zum Inbegriff von „Reiki im Alltag leben“ geworden.

Schau, wie sich die Linde trotz widrigster Bedingungen fest verwurzelt hat, wie aufrecht sie steht, wie sie grünt und gesund in den Himmel wächst. Ist das nicht ein wunderbarer Vergleich zu Reiki? Reiki hilft mir, nicht nur in stürmischen Zeiten gut verwurzelt zu sein und täglich zum Licht zu streben. Reiki hilft mir, „verliebt in die verrückte Welt zu bleiben“, wie Hermann Hesse es abschließend in seinem grandiosen Gedicht der gestutzten Eiche anführte. Der Baum, wie auch Reiki, sind mir Sinnbild dafür, regelmäßig alte Lasten loszulassen, das dunkle Laub abzuwerfen, um wieder frisch zu grünen. Bäume sind wahre Generatoren für Lebensenergie und immer für dich da. Ich möchte, wie sie, reiner Kanal für Reiki sein, um gut für die Welt zu wirken.

Das Cover der Rückseite zeigt ein Bild, das meine Muse und Weggefährtin Manuela zuletzt malte. Es ist mir Ausdruck dafür, wie wunderbar es ist, einen Menschen an seiner Seite in allen Farben und Facetten erblühen zu sehen – ich betrachte es als ein Geschenk, auf diese Weise miteinander zu wachsen! Ich glaube, Reiki möchte genau das: „Reiki ist vielmehr als Handauflegen.“ Natürlich geht es bei Reiki um **Heilung**, der erste Aspekt, doch Heilung geschieht nie ohne inneres Wachstum. „Heile den Geist und du heilst den Körper“, sagte Paracelsus, verweisend auf die **Persönlichkeitsentwicklung**, den zweiten Aspekt von Reiki. Das wir uns an- und miteinander veredeln können, hat jeder Reiki-Praktizierende schon einmal gespürt. Das, was Reiki zwischen Menschen macht, wie es uns eint, so dass wir beinahe fühlen, dass wir einander Brüder und Schwestern sind, schafft der Aspekt des **mystischen Ordens**. - „Reiki zu leben“ gelingt, so Don Alexander, durch das Kultivieren der Lebensregeln. Beherzigst du das, ist Reiki mehr als eine Technik zum entspannt Gesundwerden, es wird zur **Spirituellen Disziplin**!

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation; detaillierte bibliografische Daten sind über dnb.d-nb.de abrufbar.



Carsten Kiehne gehört seit vielen Jahren zu den renommiertesten Kennern der Harzer Sagenwelt. Als Autor und Herausgeber vieler Bücher wie „Zauberpflanzen – heilig & heilsam“, „Kräutersagen“, „Sagenhaftes Glück“, „Die beste Arznei ist die Liebe – Paracelsus“ & „Bäume – heilig & heilsam“ sowie TV-Auftritten im ZDF & im MDR, ist er überregional bekannt. Als Reiki-Meister/ Lehrer & Meditationslehrer gibt er Workshops zu den Themen Initiation, Zauberpflanzen, Waldbaden, Glück, Kraftorte, Jahreszeitenrituale, Runen, Meditation & selbstredend zu unserem wunderbaren Reiki.

(Dipl.SozPäd., Psychotherapeut HP, Autor, Sagen- & Märchenerzähler, Reiki- & Meditationslehrer, Lehrer für Mentale Fitness > www.reiki-im-harz.de)

Impressum

Texte: © Copyright by Carsten Kiehne

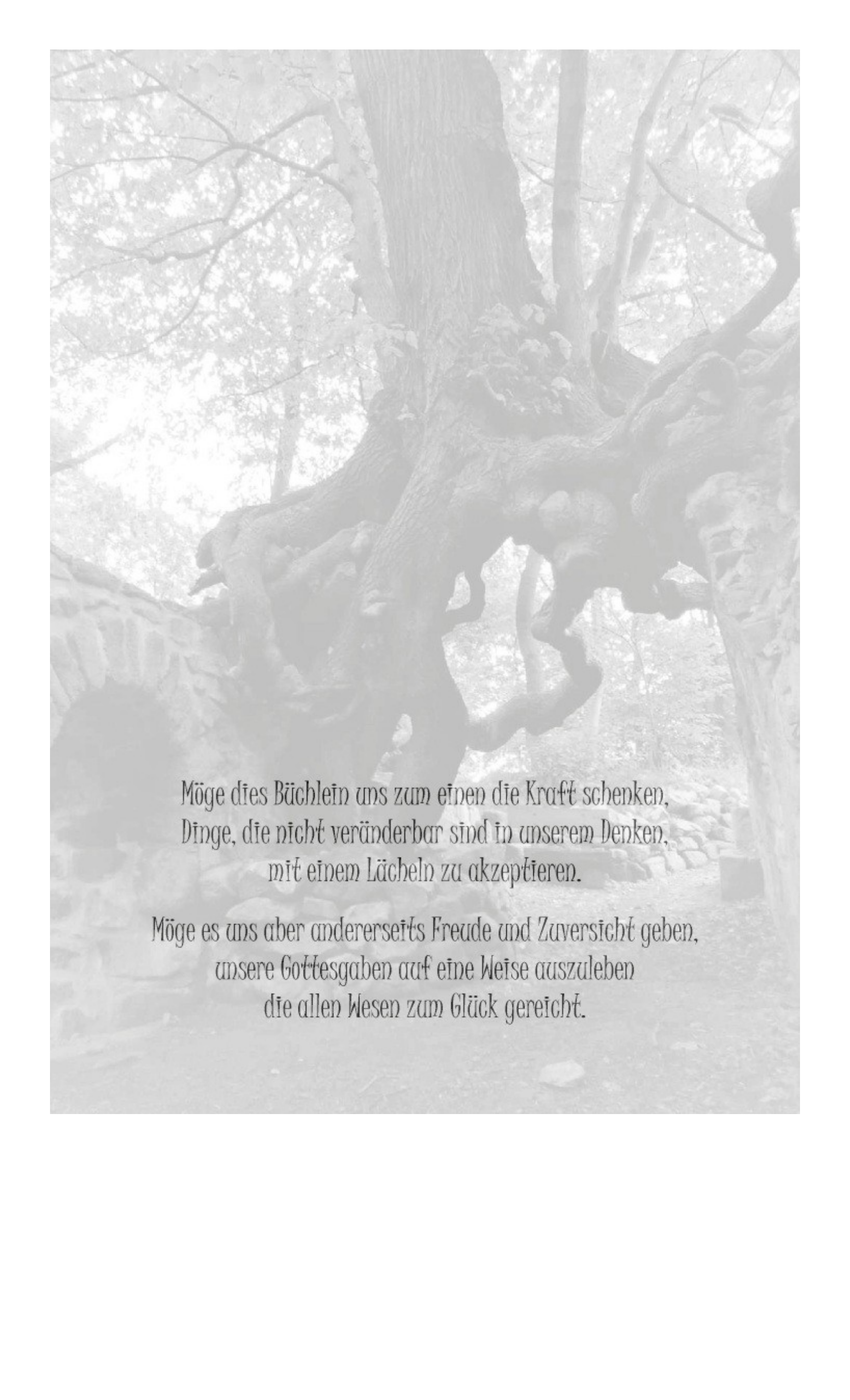
Fotos: © Copyright by Carsten Kiehne

Veröffentlichung: April 2025

ISBN 978-3- 7693-0581-4

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de



Möge dies Büchlein uns zum einen die Kraft schenken,
Dinge, die nicht veränderbar sind in unserem Denken,
mit einem Lächeln zu akzeptieren.

Möge es uns aber andererseits Freude und Zuversicht geben,
unsere Gottesgaben auf eine Weise auszuleben
die allen Wesen zum Glück gereicht.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort & Einleitung.....	5
Teil 1 der 4 Aspekt: Die Heilpraxis.....	27
1.1. Säulen der Gesundheit	36
1.2. Salutogenese.....	45
1.3. Die Geheimrezepte leben.....	49
Teil 2: Persönlichkeitsentwicklung.....	51
2.1. Persönlichkeit und Entwicklung.....	53
2.2. Säulen der Persönlichkeit.....	54
Selbsterkenntnis – Selbstakzeptanz/ Selbstliebe –	
Selbstveränderung/ Selbstermächtigung – Selbstevaluation	
Teil 3: Spirituelle Disziplin.....	112
3.1. Reiki leben – ein Praxisbeispiel.....	115
3.2. Am Karma arbeiten.....	125
3.3. Reiki als Bodybuilding für die Seele.....	129
3.4. Die Reiki-Trainingsprinzipien.....	132
Teil 4: Mystischer Orden.....	151
4.1. Kontaktaufbau.....	153
4.2. Kontakttiefe.....	160
4.3. Konflikt als Chance.....	168
4.4. Echte Gemeinschaft.....	185
Gokai – die Lebensregeln.....	189
5.0. Kyo dake wa – gerade heute.....	205
5.1. Ikaru na – ärgere dich nicht.....	210
5.2. Shinpai suna – Sorge dich nicht.....	227
5.3. Kansha shite – sei dankbar.....	238
5.4. Gyo o hagemu – arbeite hart.....	251
5.5. Hito ni shinsetsu ni – sei gut zu allen Wesen.....	265
Die 5, 10, 15 Gebote in den großen Religionen.....	274
Exkurs: Die kosmische Ordnung.....	279
Abgesang.....	292

Vorwort von Don Alexander¹

Lieber Leser, du hältst das Versprechen einer reichen und lohnenden Erfahrung in deinen Händen. Zutiefst persönlich und doch universell in Tiefe, Höhe und Breite zugleich. Öffne einfach dein Herz und die Schätze, Seiten, Worte in diesem Buch werden dich auf eine tiefe und transformative Reise mitnehmen.

Reiki ist nicht, wie allgemein angenommen, einfach eine exotische Heilpraxis, sondern ein kraftvoller Führer zu den Wundern des Lebens selbst.



Carsten Kiehne ist ein meisterhafter Geschichtenerzähler und inspirierender Lehrer des wundervollen Weges von Reiki, dem „Geist des Lebens“.

Dieses Buch ist eine Schatzkammer sowohl erhebender Praktiken als auch fesselnder Geschichten, die dir das Herz von Reiki erschließen und dir den Zugang zu einem magischen Alltag voll von Kraft, Gesundheit und Liebe eröffnen können.

Lieber Leser, erlaube dir, ein bereitwilliger Gefangener der sich entfaltenden Wunder deines Herzens zu sein, während du spielerisch jede Seite des Buches und damit dich selbst erkundest. Diese Kunde lasse dann in die Welt hinaus-klingen, dass immer mehr Menschen verstehen, was es meint, Reiki zu leben.

Dein Don Alexander

02.02.2025

¹ Das wundervolle Foto von Don und mir entstand auf dem magischen Reiki-Festival 2024 in Gersfeld; eine mich unglaublich berührende Zen-Geschichte, die Don auf dem Treffen erzählte, habe ich Teil dieses Buches werden lassen

Einleitung

Seit vielen Jahren rumort es in mir, ein eigenes Buch über die Lebensregeln und die 4 Aspekte des Reiki zu schreiben. Was mich abhielt war, dass es bereits ein großartiges Buch zum Thema gibt: „Die Reiki-Lebensregeln“ (von Frank Doerr, den ich auf der Reiki-Convention kennen und schätzen gelernt habe) mit dem Wissen und der Weisheit vieler international bekannter Reiki-Größen. Viele davon durfte ich nach und nach kennenlernen, viele bewundere ich, sie sind mir zum Vorbild geworden. Manche nenne ich gar heute meine Freunde.

Ich bin nun seit beinahe 2 Jahrzehnten in Reiki zuhause und stelle immer wieder verblüfft fest, dass selbst Reikianer sich nicht gänzlich einig sind, was Reiki ist und wie man es praktiziert. Es gibt heute hunderte Wege und Reiki-Stile, was ich großartig finde. Zu meiner Verwunderung scheint ein Großteil der Reikianer die Kunst bloß zu nutzen, um Reiki-Anwendungen zu geben und körperliche Leiden zu mildern bzw. zu heilen. Die anderen Aspekte von Reiki, wie der mystische Orden, die spirituelle Disziplin und die Persönlichkeitsentwicklung bleiben oftmals auf der Strecke. Viele Reiki-Praktizierende haben noch nie etwas davon gehört. Viele kennen weder das Reiki-Symbol, noch wissen sie, wie man damit und den anderen Zeichen arbeitet. Selbst die Reiki-Meditationen oder das Reiki-Gebet vernachlässigen sie, auf Kosten der Handpositionen. Viele haben selbst die Lebensregeln vergessen, was verständlich ist, denn sie haben nie gelernt, damit energetisch zu arbeiten. Selbst die Reiki-Legende Usui Senseis verfrachten sie in das Reich der Märchen, ohne die Hintergründe zu erforschen und die einzelnen Stationen auf ihr eigenes Leben anzuwenden. Was bleibt aber dann noch von Reiki? Wer, wie ich, schon länger Reiki praktiziert und das Aufkommen und sich Verwandeln von Reiki mitverfolgt hat, weiß dass manche Reiki-Stile erst entstanden sind, weil die Begründer zutiefst miteinander verstritten sind. Reiki und Streit scheint so gar nicht zusammen zu passen, oder? Für mich passt es großartig, wenn wir nicht in den alten Themen unseres noch viel älteren Egos hängenbleiben, sondern das Aufkommende als Teil des miteinander auszuheilenden Prozesses verstehen. Hier könnten die Reiki-Aspekte von Persönlichkeitsentwicklung und mystischem Orden zum Tragen kommen.

Neben meinem Reikileben, bin ich u.a. Diplomsozialpädagoge und Mediator. Aus diesen Professionen heraus, ist es für mich unverständlich, weshalb man die Chance auf Wachstum, was eine Herausforderung/ ein Streit stets ist, nicht annimmt und angeht. Habe ich einen Konflikt im Außen, darf ich nach dem Resonanzgesetz einmal genauer schauen, welche alten Konflikte ich im Inneren trage. Hier gilt es, meine Reikihände aufzulegen, Reiki und ggf. Tränen fließen zu lassen und in Frieden mit mir selbst zu gehen. Der Konflikt im Außen klärt sich danach oft von ganz allein. Takata sagte – und ich möchte mich selbst gerne daran erinnern: „Es ist ganz einfach – Reiki ist einfach!“ Bitte um Reiki bitte, lass deine Reikihände glühen. Lege sie dort auf, wo sie benötigt werden, wo sie hinwollen! – Reiki ist für mich also nichts, was ich bloß morgens mache, um aus dem Quark zu kommen oder wozu ich mich einmal im Monat mit anderen treffe. Reiki kann mir ein alltäglicher Wegbegleiter sein und mein Leben, das was mir begegnet, ist Spiegel davon, wo und wie Reiki wirken will.

„Manchmal wirkt es nicht“, höre ich ab und an und im Reiki-Magazin gibt es die Rubrik des Interviews, kennst du die? Da werden Reiki-Meister gefragt, seit wann sie Reiki praktizieren, was ihr schönstes Reiki-Erlebnis ist und, was auch schon einmal nicht mit Reiki geklappt hat. Wenn etwas nicht klappt, liegt das m.E. oft daran, dass Reiki eben nicht nur den Knieschmerz wegzaubern will, nicht nur an die Symptome geht, sondern die Ursachen behandeln soll. Wir bitten im Reiki-Gebet ja, um „Gesundsein auf allen Ebenen“. Wie soll aber bitte Reiki wirken, wenn wir uns weiterhin mit „Lebensmitteln“ vergiften oder unseren Schweinehund nicht Gassi führen und immer dicker werden?

Mein Sozialpädagogik-Studium finanzierte ich mir durch die Tätigkeit als Fitnesstrainer, weshalb ich weiß: Ein guter Trainer würde niemals einen Trainingsplan ohne Anamnese schreiben. Er prüft, was es braucht, dass der Klient sein Ziel erreicht, und entwickelt einen individuellen Trainingsplan. Der Klient trainiert regelmäßig eine gewisse Dauer mit einem intensiven Reiz. Erfolge werden regelmäßig evaluiert und der Trainingsplan ggf. angepasst. Das habe ich von Reikianern noch nie gehört. Da meinen wir, wir würden bei einem chronischen Knieschmerz, die Reikihände auflegen und dann müsste das Symptom nach einer Behandlung weg sein. Wenn nicht, hat Reiki nicht funktioniert. Aber so ist es nicht. Es heißt bloß: „So funktioniert es nicht!“

Ein Reikianer sollte sich m.E. an dieser Stelle fragen: „Was kann ich verändern, damit mein „Reiki-Training“ Früchte trägt?“ Wenn ich Gesundsein auf allen Ebenen erbitte, muss ich meinen Teil dazu beitragen, dass mein Körper – der Tempel meiner Seele – auf allen Ebenen heil wird, oder nicht? Was sind denn die Säulen, also die Ebenen von Gesundheit? Verstehst du, was ich meine? Das ist doch wichtig zu wissen! – Habe ich Knieschmerzen rührt das vielleicht von meinem hohen Gewicht her. Ich kann mir dann noch so viel Reiki auf die Knie geben, lebe ich aber weiter, wie bisher, bleibt halt auch die erwünschte Wirkung aus, obwohl Reiki wirkt. Ich muss auf allen Ebenen in Bewegung kommen. Natürlich kann ich mit Hilfe eines Reiki-Meisters (durch Reiki an sich, Meditation und gute Gespräche) erforschen, was die Ursache meines Übergewichts ist, dann weiß ich zumindest, woran es hapert. Bleibt aber der nächste Schritt, die Veränderung meiner Gewohnheiten aus, bleibt es eben auch beim Adipositas, und darum auch bei meinem Knieschmerz. – Stell dir einmal vor, dein Auto funktioniert nicht. Bringst du es in die Werkstatt, reicht es nicht, dass der Mechaniker feststellt: „Es ist der Keilriemen!“ – das Ding muss auch geflickt/ ausgetauscht werden. Es braucht ein gezieltes Tun, in unserem Fall sogar nicht nur einen Arzt, der ein „Ding“ einfach austauscht/ der deine äußeren Wunden versorgt. „Nur der innere Arzt, lässt dich wahrlich gesunden“, betont der Wunderheiler Paracelsus, der heute noch als berühmtester Arzt Europas gilt!

Was ich meine: Reiki macht die Arbeit nicht für dich. Reiki hilft dir nur, das Notwendige selbst in die Hand zu nehmen! – Seit Jahren experimentiere ich mit zahlreichen Übungen, die uns helfen, „den inneren Arzt“ zu wecken, Techniken aus unterschiedlichen psychologischen Schulen², Praktiken verschiedener Geisteshaltungen³ und Meditationen, die genau das wollen: dich handlungskompetenter für den „verhaltensoriginellen“ Alltag zu machen, dich zu stärken und dein Reiki zu intensivieren. Alle Techniken sind in diesem Buch zusammengetragen, in der Hoffnung, sie mögen dich unterstützen, Reiki zu leben!

² z.B. dem „Freien Aussoziieren“ von Freuds Psychoanalyse, Techniken der Verhaltenstherapie und des NLP, Perls Gestalttherapie, der Gesprächspsychotherapie nach Rogers, dem Familienstellen nach Hellinger etc.

³ z.B. der christlichen Mystik, dem edlen achtfachen Pfad des Buddhismus

In einer Morgenmeditation kam mir plötzlich der Gedanke „schreib doch mal Don Alexander an, vielleicht hat er ja Lust, für das Buch ein Vorwort zu schreiben, schließlich kenne ich keinen Reiki-Meister/Lehrer (neben meinem eigenen Reikilehrer und Professor Dierk Trempler), der besser geeignet wäre. Für mich ist Don der Inbegriff davon, durch seine tiefsinnige, lebensfrohe Art, durch jedes Lächeln, den Humor, der seine unzähligen Vorträge durchdringt, ein Vorwort zu meinem Buch „Reiki leben“ zu schreiben. Ich schreibe ihn also an, worauf nach wenigen Minuten Don antwortet: *„Es wäre mir eine Ehre, dafür ein Vorwort zu schreiben!“*

Genau das ist es, was mich an Don vom ersten Tag an faszinierte, dem wir alle m.E. nacheifern dürfen: er verkörpert gelebte Wertschätzung. Schon bei unserem ersten Treffen, stand ich vor diesem (für mich als 1,92 m großer Hüne) kleinen Mann, der doch eine unglaubliche Größe ausstrahlte. Ich war damals richtig aufgeregt ihn live zu sehen, denn schließlich war er eine internationale Reiki-Größe, der von sich selbst sagt, er sei nur ein Reiki-Meister mit einem kleinen „m“! In seine eigentliche Größe hineinzuwachsen wäre nach ihm das Wichtigste unseres kurzen Daseins hier auf Erden. In einem Vortrag auf dem Reiki-Festival 2024 sah er auf die Uhr und sagte: „Oh, die Zeit vergeht so schnell in Deutschland!“ – Man kann diesen einfachen Satz so verstehen, dass seine Vortragszeit beendet war, aber auch so, dass wir hart an uns arbeiten dürfen und sollten, unsere Lebenszeit ist begrenzt. Wir sollen strebsam „Reiki leben“, aber nicht verbissen an uns arbeiten. Unsere Praxis darf Spaß machen, wir dürfen nicht nur im Keller lachen. „Wenn ich morgens im Spiegel mein Gesicht sehe und es mir nicht gefällt“, zitierte Don, „hilft's nicht, den Spiegel abzuhängen und auszutauschen. Ich muss zuerst lächeln, dann lächelt mein Spiegelbild [die Welt] zurück. [...] Was ist das größte Problem in meinem Leben? Don ist das größte Problem in Don's Leben – kein Don mehr da – kein Problem!“ – Viele Probleme, die wir tragen, haben wir, weil wir unser Ego zu ernst nehmen und meinen, wir wären so kaputt. Vieles aber haben wir von unseren Ahnen geerbt. Reiki zielt darauf ab, das Geerbte ganz leicht zu lösen, zum Punkt 0 zurückzukehren, uns zum Umkreieren zu ermutigen, uns zu Gott zurückzubringen. Das gelingt uns nicht kämpfend, sondern liebend. - *„Nenne bitte 3 erstaunliche Gründe, weshalb dein Buch dies bewirkt und aufschlussreicher ist und es mehr Spaß zu lesen macht, als alle anderen zu diesem wichtigen Thema?“*, fragte Don!

Warum ist dies Buch etwas Besonderes/ vielleicht bisher nie Dagewesenes?

„Nun, lieber Don, ich bin erschrocken, wie viele Reiki-Lehrer Reiki nur als „Heilkunst“ verstehen, ohne selbst gesund zu sein oder ohne zu hinterfragen, dass ihre jahrelange Reikipraxis scheinbar nicht den gewünschten Erfolg bringt. Ich glaube, dass Reiki zu einseitig verstanden wird. Für mich ist der Aspekt, Reiki als Heilkunst zu betrachten und vornehmlich körperliche Leiden zu behandeln, nur ein winziger Ausschnitt von dem, was Reiki kann. – Reiki hat mein Leben komplett verwandelt, ist für mich zu einer Quelle der Spiritualität geworden, eine Quelle, die mein Sein an der Wurzel verändert hat. Meine Persönlichkeit hat sich entwickelt, mein Herz hat sich geöffnet, meine Liebe hat sich entfaltet, weniger aber aus der Ganzkörperbehandlung heraus, sondern mehr aus dem Leben der Lebensregeln, aus der täglichen Meditation und Selbstreflexion. Reiki ist für mich eine Lebensphilosophie geworden und ich staune so oft, dass andere Reikilehrer das ganz anders, teils viel verbissener sehen. Wenn ich von A nach B gehe, fließt Reiki durch meine Füße in den Boden. Wenn ich esse und trinke, belebt Reiki meine Nahrung. Wenn ich atme, tanke ich mich auf. Wenn ich mit dir spreche und lächle oder dich umarme, fließt Reiki von Herz zu Herz und flüstert dir zu: „Du bist mein Bruder und ich bin der Deine und wir beide sind Eins!“

Die Reiki-Philosophie bringt mich immer wieder aus der Unruhe meines Herzens und meines Geistes zurück ins Hier und Jetzt, öffnet mich vor den Wirren des Seins, durchdringt mich wunderbar. Ich fühle mich geliebt und liebe ... ob ich nun eine Reikianwendung gebe, oder dir diese Zeilen schreibe, ob ich nur für mich atme oder der Welt helfe, sich zu transformieren. In meinem Buch habe ich über hundert Übungen zusammengestellt, die mir auf meinem Weg maßgeblich geholfen haben. Auch sind in dem Werk heilsame und kraftvolle Geschichten verschriftlicht, die mir schon beim Lesen ins Herzen flüstern, warum es so bedeutsam ist, Reiki nicht nur zu „machen“, sondern zu leben ... in jedem Moment unseres Seins ... und „Gerade heute“!

Ich freue mich von Herzen, wenn dieses Büchlein und die darin zusammen getragenen Anregungen uns unterstützen, Reiki aufleben und Teil unseres Alltags werden zu lassen. Gassho, euer Carsten ... und in den Worten Don's: „Du you need a Pinkelpause“ oder wollen wir uns auf den Weg machen? 😊





Die Geschichte davon, wie alles begann

Es war einmal ein Mann, der schon Lehrer war, obschon er längst nicht ausgelernt hatte, obschon noch brennende Fragen seinen Geist malträtierten. Und auch sein Herz war in Unruhe, denn wie sollte er seinen Schülern etwas verständlich machen, was er selbst nicht verstand? Wie hat es Jesus einst vollbracht zu heilen? Wie konnte Gottes Sohn seine Wunder wirken? Und, wie meinte er das, wenn er sagte: „Das, was ich kann, das könnt ihr auch und viel mehr ...!“ – „Ja, aber wie genau?“, fragten seine Schüler und das fragte er sich auch, und wusste, dass es wahr war, und der innere Forscher war wachgerufen und hielt ihn wach, bei allem, was er tat.

Der Ruf in ihm war so stark, dass er nicht weghören konnte, es hätte die Ohren zum Sausen und Ziepen gebracht und seinen Kopf platzen lassen. Er musste dem Ruf folgen, das Geheime ergründen, koste es, was es wolle, seinen Beruf, seine Freundschaften ...! Er verstand wohl, dass es heißen konnte, dass er viel aufgeben muss, vielleicht viel verlor, doch wie viel mehr könnte gewonnen werden, wenn er die Antwort auf die Frage, „wie man Heilung schenkt“, ergründet?! Ist der, der heilen kann, nicht auch selbst gesund, hat er nicht Leben und Sterben in der Hand? Und der, der alles Glück in seiner eigenen Hand hat, ist der nicht unendlich reich, wohnt der nicht in Gott? „Ist die Reise nach der Suche, wie Heilung aus uns selbst gelingt, eine Reise nach Gott?“ – Unzählige weitere Fragen marterten ihn, doch irgendwo ganz tief in ihm, glimmte ein Funken Gewissheit, dass er am Ende Weisheit fände, weshalb er auf Reisen ging. Notfalls würde er die ganze Welt durchkämmen!

Die weite Welt aber und keine einzige heilige Schrift darin, und weder die Weisen noch die Narren, gaben Antwort auf die Frage aller Fragen. So saß er nach Jahren vergeblichen Mühens enttäuscht wieder zuhause bei seinem Freund, der ein Abt eines Klosters war, einer kluger Mann, der auch keinen Rat wusste, außer: „Vielleicht findest du die Antwort, wenn du 21 Tage lang auf eine Reise ins Reich der größten Mysterien gehst?!“ – „Wo soll das sein?“, fragte Mikao Usui, obwohl er ahnte, was ihm schwante. „Gehe nicht fort, sondern komme an. Nutze die Zeit dieser Initiation, um in dich selbst hineinzugehen, ganz in dir zu versinken und aus dir den Schatz zu heben!“

So erklomm er den Kurama Yama, den heiligsten aller Berge und schwor sich, nicht eher zurückzukommen, als dass er nicht die große Antwort hätte. Er saß Tag um Tag doch nichts geschah. Langeweile kam und ging, wechselte in Sorgen, ob er es denn schaffen könne, was in Selbstzweifeln mündete: „Bin ich gut genug und der Richtige, so etwas ergründen zu wollen? Habe ich mich in eine fixe Idee verrannt?“ Bald kam Schmerz vom langen, stillen Sitzen, und Hunger, ein unsäglicher Hunger und am Ende ein gewaltiger Groll. Usui ärgerte sich über sich selbst, war in mancher Stunde nichts als blanker Zorn. So vergingen die Tage, doch von einer Antwort, geschweige denn von Weisheit, die er zu erringen suchte, war er scheinbar weiter entfernt, als jemals zuvor. Usui klatschte in die Hände und sprach in flammender Wut – wie es einem Samurai geziemt: „Ergründe ich das tiefe Wissen nicht, will ich nicht wieder zu den Menschen zurückkehren. Lieber will ich an Ort und Stelle tot umfallen, als mit der Schande von Niederlage und Ratlosigkeit zu leben!“

Kaum aber hatte er das gesagt, den letzten Trumpf gegeben, ging die Sonne des 21.sten Tages auf. So also sollte seine Reise enden – hier würde er sterben und wahrlich, wie er weinte und aufgab, da starb etwas in ihm. Sein altes Ego starb, das fiel wie eine bleiche Schlangenhaut von ihm ab, verbrannte in den ersten Strahlen des neuen Tages und aus der warmen Asche, wuchs etwas hervor und war doch gleichsam immer schon da: seine Seele. Die räckelte sich in seinen Leib hinein, machte sich erstmals hübsch groß und schillerte so schön, wie die Sonne auf. Da saß Usui und weinte, vor Rührung, im Begreifen aller großen Geheimnisse des Kosmos. Eine solche Dankbarkeit flutete jede seiner Zellen, dass er ertrank in der Liebe des Einen, dessen Kraft er nun in seinen Händen spürte. Er atmete tief und genussvoll ein, so als hätte er sich noch nie an der frischen Bergluft ergötzt, denn so war es auch: auf diese Weise hatte er noch nie geatmet, nie Prana in jede Pore dringen, sich nie in- & auswendig von Lebenskraft küssen lassen. Nachdem er eine Weile so gesessen und geatmet hatte, geweint und gelacht, staunte und liebte, beschloss er hinabzugehen, zu seinem Freund dem Abt. Doch das Gehen fiel ihm noch schwer. Er stolperte, fiel und schlug hart auf. Doch der Schmerz zerfloss, wie er kam und selbst seine Blutung, nur kurz mit den Händen berührt, versiegte mit einem Atemzug. – Der Abt sah es gleich, dass etwas anders war. Er erkannte es im Funkeln der Augen Usui Senseis – so war die Kunst des Reiki geboren!

Geburt deines magischen Wirkens

Seit 2007 praktiziere ich nun bereits Reiki und bin immer wieder total verblüfft, wie einfach und doch zugleich zutiefst komplex das Ganze ist. Anfangs setzte ich Reiki als Technik ein, um meine Grundenergie anzuheben/ mich aufzutanken, ausgeglichen und effizient meinem komplexen Alltag nachzugehen – ich studierte Soziale Arbeit, hatte gleichzeitig zwei Fernstudiengänge zu absolvieren, arbeitete nebenbei als Fitnesstrainer, um mir das Leben während des Studiums zu finanzieren; war zusätzlich frisch gebackener zweifacher Papa und Ehemann. Später verstand ich immer mehr (und lerne noch heute dazu), inwieweit Reiki, Religion und Lebensphilosophie zugleich sein kann. Die Lebensregeln und die Aspekte sind hierfür ein guter Ansatz, doch diese Grundpfeiler haben die wenigsten Reikianer präsent.

„Lebensregeln? Ja, da war doch mal etwas, das wir im ersten Grad gelernt haben!“ oder „Wir rezitieren sie einmal im Monat bei unserem Reikitreffen!“ – Für Viele sind sie erstaunlicherweise nur fades Beiwerk und spielen im Alltag so gar keine Rolle, obschon gerade sie es ermöglichen würden, dem Alltag spirituelle Tiefe zu verleihen. Paul Mitchell, bei dem ich 2013 an einem wunderbaren Reiki-Lebensregel-Workshop teilnehmen durfte, sagte:

„Die Reiki-Praxis besteht eigentlich nur aus 2 wesentlichen Teilen: 1. Deinen Händen, mit denen du aktiv wirst und dich selbst oder andere mit Reiki beschenkst. Und 2.: die Lebensregeln, die dich aktiv dabei unterstützen, dein Leben Stück für Stück zu verwandeln. Steter Tropfen höhlt den Stein. Sie können beeinflussen, was wir denken, fühlen, glauben, wie wir uns verhalten und wohin wir unsere Energie fließen lassen. Takata Sensei lehrte mich, dass sie uns oftmals erst in Verbindung mit Reiki bringen. >Lass Reiki dich lehren. Lass es zu!<, sagte sie oft!“

*„Die Lebensregeln sind Fenster zur Persönlichkeit.
Sie dienen meiner persönlichen Entwicklung und
sind damit mein Kommunikationsmittel zur Seele.“*

Viele haben kleinere Anliegen oder größere Ziele mit Reiki, wobei sich manch einer wundert, dass er trotz der Heilkunst nicht erreicht, was er anstrebt. Leider zweifelt so mancher dann an Reiki generell und vergisst dabei völlig, dass eine halbstündige Reiki-Behandlung am Tag eben teilweise nicht gänzlich ausgleicht, was die restlichen 23,5 Stunden des Alltags geschieht. Das großartige Reiki-Magazin fragt langjährige Reiki-Meister mit jeder Ausgabe: „Hat mit Reiki schon mal etwas nicht funktioniert?“ und ich frage, woher wollen wir wissen, was für unsere Seele funktionell ist?

Jemand, der sich totarbeiten würde, weil er verlernt hat, sich auszuruhen, ist mit einem Burnout nicht bestraft, sondern beschenkt. Die Seele zwingt ihn über den Körper Ausgleich zu wahren. Es würde keinen Sinn machen, wenn Reiki die Burnoutsymptome repariert, da sie doch wichtig zum Erhalt des Gesamtsystems sind. Krankheiten haben immer einen Gewinn, einen Nutzen, sonst wären sie nicht da! Bevor wir nicht den **Krankheitsgewinn** verstehen, nutzt Reiki höchstens etwas zum Wohlfühl und zur Entspannung, lindert akut Schmerzen oder mindert Groll und Ängste, was an sich großartig ist. Langfristig aber – schaue ich mir nicht den Urgrund bzw. das Thema der Krankheit an – bewirkt die bloße Reiki-Behandlung oftmals höchstens eine Symptomverschiebung. An dieser Stelle kommen die Lebensregeln und die Aspekte ins Spiel. Sie sind m.E. ein Schlüssel zum Erfolg des Wirkens und Seins mit Reiki!

Bitte denke dich noch einmal kurz in die eben erzählte Reiki-Legende hinein: Usui Sensei hatte gerade Reiki nach einer dreiwöchigen Meditations- und Fastenzeit auf dem heiligen Berg, dem Kurama Yama, erhalten bzw. erfahren und wollte dies nun den Menschen nahebringen. Nach kurzer Zeit des Lehrens, wunderte er sich, dass viele seiner Schüler – die sich ja nun mit der Kunst des Reiki eigentlich selbst helfen konnten – wieder und wieder kamen, um sich behandeln zu lassen/ die in ihrer Opfermentalität scheinbar gefangen steckten. Er fand heraus, dass ein Großteil der Menschen es viel einfacher fand, sich helfen zu lassen, anstatt sich selbst zu helfen. Letzteres könnte nach Usui geschehen, indem man krankmachende Gewohnheiten ändere, leidvolle Emotionen loslasse, Störgedanken korrigiere, somit das Schicksal wieder selbst in die Hand nähme. Das aber verlange einen vehementen **Gesundheitswillen!**

Schon der Wunderheiler Paracelsus betonte im 16. Jahrhundert, dass wir bedenken sollten, welche Kraft dem Willen beim Gesundwerden zugrunde liegt. Erst wenn der Gesundheitswille größer als der Krankheitsgewinn ist, kann die Waagschale Richtung Heilung kippen. Dies aber bedeutet unter Umständen eine harte Arbeit an unserem Karma und einer beständigen Persönlichkeitsentwicklung, wobei wir wieder die Lebensregeln und Aspekte anschneiden. Lass uns in Selbstreflexion gehen, und ergründen, weshalb wir mit den jeweiligen Themen konfrontiert sind; lass uns gemeinsam lernen und wachsen ...



Während des Lebensregel-Seminars stellte Paul Mitchell immer wieder bewusstseinsweiternde Fragen, die ich teilweise sehr spannend fand und darum hier gerne nutzen möchte. Er fragte z.B.:
„Was waren deine bewussten und unbewussten Gründe Reiki zu lernen/ zu praktizieren?“





Warum praktizierst du bzw. nicht mehr? Was machst du stattdessen?

Paul Mitchel sagte, dass er sich dies einst selbst fragte, worauf er antwortete:

„Meine bewussten Gründe waren anderen helfen und etwas Besonderes sein zu wollen. Mein unbewusster Grund war, dass ich selbst Heilung benötigte. Warum praktiziere ich noch? Beides ist noch immer nötig. Das Besonders-seinwollen hab' ich mittlerweile besser unter Kontrolle! Brauchen wir Heilung? Sicherlich! Aber wer heilt, der Doktor? Sicherlich nicht! Wir selbst sind es und wir haben eine Praxis – Reiki – die diesen Prozess unterstützt/ beschleunigt. Als ich mit Reiki begann, hatte ich eine Vorstellung davon, was Heilung ist. Diese Idee hat sich bis zum heutigen Tag gewandelt und wandelt sich noch immer. Wer sagt, das z.B. eine Lähmung nach einem Unfall nicht notwendig ist, um Heilung in einem größeren Zusammenhang (Karma, früheres Leben) zu bewirken? Manchmal dauert Heilung 1-2 Behandlungen, manchmal das ganze Leben. Takata sagte stets: >Reiki geht an die Wurzeln des Problems.< Wobei uns Reiki kein Bild vorgibt, wohin die persönliche Entwicklung eines Menschen geht. Das entscheidet jeder für sich bzw. muss es aus dem eigenen Erfahrungsschatz für sich selbst herausfinden!“



Partnerübung: Komm mit einem anderen Reikianer zusammen, wobei der eine den nachfolgenden Satzanfang spricht, dir dabei in die Augen schaut und du den Satz beendest. Praktiziere jede Übung 5 Minuten und wechselt euch danach ab. (Natürlich kannst du die Übung auch alleine machen, sie hat zu zweit aber eine höhere Intensität.)

1. Vor Reiki, war ich jemand der ...

2. Jetzt bin ich jemand, der ...

Als quasi kleine **Hausaufgabe** für die nächsten Tage, kann du jeweils etwas Zeit mit diesen beiden Menschen verbringen. Sieh dir dein Erleben aus dem Aspekt des persönlichen Wachstums an! Hierbei wirst du reflektieren, was der endgültige Zweck von Reiki ist. Paul antwortete: *„So wie ich es zur Zeit sehe, unterstützt die Praxis die vollkommene Entfaltung des Menschseins, die Entblätterung meiner Seele! Reiki lehrt uns leben, lehrt uns Menschlichkeit – es beginnt mit Heilung und endet mit Heilung – ein fortwährender Prozess!“*

Ein Prozess, der sich nach Paul an dem Paradoxon stößt, dass wir einerseits nach Einssein trachten (was Hingabe erfordert, mich ins große Ganze/ Göttliche fallenzulassen, was mit Selbstaufgabe einhergeht) und dem Wunsch nach Individualität/ Selbstwerdung (wichtig, besonders, einzigartig zu sein). Unser Leben ist in permanenter kreativer Spannung. Don Alexander sagt: „Nur im Gefühl der Liebe, gibt's kein Paradoxon, weil es keine Trennung gibt!“

Um diese Liebe zu mehrten, enthält das Buch sicher 100 wertvolle Übungen und Reflektionsaufgaben. Es geht aber nicht darum, sie alle möglichst schnell abzuhaken. Du musst nicht einmal jede Übung durchführen. Manche Übung wird dich sehr ansprechen, die praktiziere, einmal, zweimal, viele Male und vielleicht ist sie es auch wert, sie dein ganzes Leben lang zu wiederholen. Manche Technik wird dich abstoßen, in dir wird sich einiges dagegen wehren. Du musst sie nicht durchführen, erkenne nur, dass gerade darum in ihr vermutlich der größte Schatz für Selbsterkenntnis und Wachstum liegt. 😊 Aus manchen Techniken wirst du eine solche Kraft und aus einigen Fragen eine gewaltige Erkenntnis schöpfen, dass andere Teile nicht mehr nötig sind. Alle Übungen sind, wie unsere Reiki-Symbole auch, nur unterschiedliche Fenster, durch die du ins Haus deiner Seele blicken kannst. Im besten Falle führt dich alles zum Wachsen, zum Strahlen, zum Erwachen und dazu, eine Verkörperung, lebendiger wahrer Liebe und gesund auf allen Ebenen zu sein. Das wir um „Gesundsein auf allen Ebenen“ bitten, ist Teil des Reiki-Gebetes, dass viele nur so beiläufig vor sich hinmurmeln. Was bedeutet das eigentlich, wenn wir es als Zielzustand erbitten? Was ist mein Bild vom vollkommenen Wohlbefinden? Wie weit bin ich davon entfernt, also: wie geht es gerade jetzt?

Übung: Lass uns doch einmal einen Ist-Stand machen – hier und jetzt:

Wie gesund fühlst du dich momentan physisch, örtlich (wie wohl fühlst du dich dort, wo du gerade bist), mental-geistig, emotional, sozial, finanziell, kulturell-religiös? (Schätze es für dich mit den Schulnoten von 1 (sehr gut/ perfekt) bis 6 (sehr schlecht/ katastrophal) ein.) Wie ging es dir vor 3 oder 5 Jahren, besser oder schlechter? Wie soll es dir in 1 bis 5 Jahren gehen (die Wünsche); wo würdest du dich gerne sehen? (Ich glaube, diese Fragen stellen wir uns viel zu selten und nehmen uns daraufhin freilich auch kaum die Zeit, die Themen zu reflektieren!)

Abfrage der Lebensbereiche	Vor 5 Jahren	Letztes Jahr	Heute	Nächstes Jahr	In 5 Jahren
Körperliches Wohlbefinden (Gesundheit)					
Geistiges Wohlbefinden (Stresslevel)					
Emotionale Stabilität					
Soziale Eingebundenheit (Familie)					
Partnerschaft					
Soziale Eingebundenheit (Freunde)					
Finanzielle Freiheit (Einkommen)					
Berufliche Zufriedenheit (Berufung leben)					
Einen Ausgleich/ ein Hobby					
Beheimatet sein (Zuhause haben)					
...					

