

BARBARA SIMONSOHN

REIKI FÜR FORT-
GESCHRITTENE

*





GOLDMANN
ARKANA

Buch

Reiki ist seit Jahren die Lieblings-Heilmethode vieler Anwender. Nicht unmaßgeblich hat dazu Barbara Simonsohns erstes Buch, »Das authentische Reiki«, beigetragen. »Reiki für Fortgeschrittene« vertieft das Grundlagenwissen des ersten Bandes, berichtet über Praxiserfahrungen, macht den Anwendern aller Grade Mut, die universale Energie für sich und andere im täglichen Leben einzusetzen, und führt in die höheren Grade (3. bis 7. Grad) ein. Vertiefungsübungen, die sich mit dem Atem und den Chakren beschäftigen, verleihen diesem Buch zusätzliche Attraktivität.

Autorin

Barbara Simonsohn, geboren 1954 in Hamburg, studierte Sozialwissenschaften und erwarb ein Diplom in Politologie. Sie gab Umweltkurse an der Hamburger Volkshochschule, lernte biologischen Land- und Gartenbau und beschäftigte sich intensiv mit dem Thema Ernährung. 1982 schloss sie bei Barbara Ray eine Ausbildung als Lehrerin des authentischen Reiki ab und gibt seitdem im In- und Ausland Seminare zur Aktivierung universaler Lebenskraft. Sie hat sich im deutschsprachigen Raum einen Namen gemacht durch ihr engagiertes Eintreten zu einer ganzen Reihe von Gesundheitsthemen. Auch ihr Grundlagenwerk zu Reiki, »Das authentische Reiki«, ist bereits im Goldmann Taschenbuch erschienen.

Von Barbara Simonsohn liegen bei Goldmann außerdem vor:

Die Heilkraft der Afa-Alge (14189)

Hyperaktivität (14204)

Das authentische Reiki (14210)

Warum Bio? (14224)

BARBARA SIMONSOHN

Reiki für
Fortgeschrittene



GOLDMANN
ARKANA

Datenkonvertierung eBook:
Kreuzfeldt Electronic Publishing GmbH, Hamburg
www.kreuzfeldt.de

Originalausgabe Juli 2005

© 2005 Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Verlagsnummer: 21714
Redaktion: Anette Gillich
WL· Herstellung: CZ
Made in Germany

ISBN 978-3-641-01222-9
www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Das authentische Reiki	<u>13</u>
In der Stille liegt die Kraft	<u>20</u>
Die Bedeutung der Chakren	<u>20</u>
<i>Wie können wir unsere Energiezentren harmonisch entwickeln?</i>	<u>28</u>
Reiki – Hintergrund und Geschichte	<u>29</u>
<i>Der Ursprung von Reiki</i>	<u>31</u>
<i>Was ist Reiki?</i>	<u>32</u>
<i>Was kann das authentische Reiki alles bewirken?</i>	<u>33</u>
Kriterien für das ursprüngliche, authentische Reiki	<u>36</u>
<i>Merkmale universaler Energie</i>	<u>39</u>
<i>Verbreitete Irrtümer über Reiki</i>	<u>43</u>
Warum ich mich nicht »Reiki-Meisterin« nenne	<u>49</u>
Berufliche Möglichkeiten mit Reiki	<u>53</u>
<i>Sich als Reiki-Praktizierender selbständig machen</i>	<u>54</u>
Das authentische Reiki und das alte Ägypten	<u>59</u>
Erlebnis mit der kleinen Pyramide von Gizeh	<u>62</u>
<i>Der Karnaktempel in Luxor</i>	<u>65</u>
Willy Fraefel über Reiki in Bulgarien	<u>66</u>
<i>Willy Fraefel: über mich</i>	<u>66</u>
Mein »Abenteuer Bulgarien«	<u>67</u>
<i>Meine Erfahrungen in Bulgarien</i>	<u>70</u>
<i>»Freier« Reiki-Lehrer aus Überzeugung</i>	<u>73</u>
Der 1. Grad	<u>76</u>
<i>Die zwölf Positionen der Ganzbehandlung</i>	<u>76</u>
<i>Kopfpositionen</i>	<u>77</u>
<i>Vorderpositionen</i>	<u>78</u>
<i>Rückenpositionen</i>	<u>79</u>
<i>Tipps zum Halten der Rückenpositionen</i>	<u>80</u>

Zusatzpositionen	<u>80</u>
Themen von A bis Z	<u>83</u>
Unterstützung für den Reiki-Praktizierenden	<u>86</u>
<i>Empfehlenswerte Musik</i>	<u>88</u>
Reiki-Marathon - eine neue Dimension der Gruppenbehandlung	<u>91</u>
<i>Erfahrungen beim Reiki-Marathon</i>	<u>93</u>
Erfahrungen mit dem 1. Grad	<u>97</u>
Der 2. Grad	<u>107</u>
Was bringt der 2. Grad?	<u>107</u>
Kosmische Symbole	<u>108</u>
<i>Die Spirale, Symbol der Seelenreise</i>	<u>111</u>
Transformation: die Kraft von Loslassen und Verwandeln	<u>119</u>
<i>Erleuchtung ist auch Erleichterung!</i>	<u>121</u>
Die Arbeitswelt ist im Wandel	<u>123</u>
<i>Beziehungen, ein spirituelles Übungsfeld</i>	<u>125</u>
<i>Umgang mit Situationen, die uns am Wachstum hindern</i>	<u>126</u>
Der Fluss des Lebens	<u>128</u>
<i>Widerstand erzeugt Leiden</i>	<u>129</u>
<i>Transformation im Alltag</i>	<u>131</u>
Erfahrungen mit dem 2. Grad	<u>134</u>
In Kontakt mit den inneren Qualitäten - werden, wer du wirklich bist	<u>147</u>
Glücklich sein	<u>147</u>
Bedingungslose Liebe, ein Ausdruck unserer Seele	<u>150</u>
<i>Lieblosigkeit, ein Kennzeichen unserer Gesellschaft</i>	<u>150</u>
<i>Bedingungslose Liebe - ein Fremdwort?</i>	<u>152</u>
Erfahrungen mit bedingungsloser Liebe	<u>156</u>
<i>Positionen zur Entwicklung der Liebesfähigkeit</i>	<u>158</u>
<i>Übungen zur Entwicklung der Liebesfähigkeit</i>	<u>160</u>

Im Einheitsbewusstsein die Vielfalt genießen	<u>164</u>
Erfahrungen mit dem Einheitsbewusstsein	<u>169</u>
<i>Positionen für Einheitsbewusstsein</i>	<u>170</u>
Übungen für Einheitsbewusstsein	<u>171</u>
Mitgefühl üben – die ideale Herzensmeditation und Garant für langes Leben	<u>173</u>
<i>Das Krankenhaus »Bon Samaritain« in Limbé, Haiti</i>	<u>175</u>
Im Urwald vergessen	<u>178</u>
<i>Kinderhaus in Kathmandu</i>	<u>180</u>
<i>Engagement von »Hauser Exkursionen«</i>	<u>181</u>
Wahre Freude kommt von innen!	<u>184</u>
<i>Erfahrungen mit innerer Freude</i>	<u>186</u>
<i>Positionen für innere Freude</i>	<u>187</u>
<i>Übungen, um öfter und tiefer Freude zu erfahren</i>	<u>188</u>
Frieden ist unsere wahre Natur	<u>192</u>
<i>Erfahrungen mit Energie für den Frieden</i>	<u>199</u>
<i>Übungen für den Frieden</i>	<u>201</u>
Klarheit auf allen Ebenen: Du weißt, was du wirklich willst!	<u>205</u>
<i>Erfahrungen mit Entscheidungsfähigkeit</i>	<u>207</u>
<i>Positionen für mehr Klarheit</i>	<u>209</u>
<i>Übungen für mehr Klarheit</i>	<u>210</u>
Selbst-Bewusstsein – wissen, wer du wirklich bist	<u>211</u>
<i>Übungen für mehr Selbst-Bewusstsein</i>	<u>218</u>
Mit Reiki zum »Neuen Denken«	<u>219</u>
Übungen zum »Neuen Denken«	<u>224</u>
Mit Reiki zum Sonnenbewusstsein	<u>230</u>
<i>Übungen zum Sonnenbewusstsein</i>	<u>236</u>
Dankbarkeit, der Schlüssel zum Glück	<u>239</u>
<i>Übungen zur Dankbarkeit</i>	<u>244</u>
Beziehungen – eine heilige Gelegenheit	<u>245</u>
Wichtige Themen für Reiki	<u>250</u>

Stress – die Krankheit unserer Zeit	<u>250</u>
Mit Reiki vom Job zur Berufung	<u>256</u>
Kinder, Boten einer Welt von morgen und kleine »Meister«	<u>265</u>
<i>Warum Reiki für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen so hilfreich ist</i>	<u>272</u>
Das authentische Reiki mit Tieren	<u>277</u>
<i>Erfahrungen mit Reiki bei Tieren</i>	<u>285</u>
Pflanzen lieben Reiki	<u>288</u>
Mit Reiki die Liebe zur Natur vertiefen	<u>294</u>
Reiki und Krebs	<u>297</u>
<i>Erfahrungen mit Reiki bei Krebs</i>	<u>300</u>
Die wahre Natur von Tod und Sterben	<u>302</u>
<i>Übungen zur Beschäftigung mit dem Tod</i>	<u>308</u>
Well-Aging mit dem authentischen Reiki	<u>311</u>
Die höheren Grade	<u>318</u>
Der 3A-Grad für Persönlichkeitsentwicklung und erweiterte Kapazität	<u>322</u>
<i>Erfahrungen mit dem 3A-Grad</i>	<u>324</u>
Der Lehrergrad 3B	<u>329</u>
<i>Warum Reiki-Lehrer werden?</i>	<u>329</u>
<i>Erfahrungsberichte von Reiki-Lehrern</i>	<u>335</u>
Der 4. Grad für persönliches Wachstum	<u>337</u>
<i>Erfahrungen mit dem 4. Grad</i>	<u>340</u>
Der 5A-Grad für persönliches Wachstum	<u>346</u>
Der 6. Grad für persönliches Wachstum	<u>348</u>
<i>Übungen zum 6. Grad</i>	<u>352</u>
Der 7. Grad für persönliches Wachstum	<u>353</u>
Vertiefungsübungen	<u>356</u>
<i>Das Herz-Chakra öffnen – Geben und Nehmen sind eins</i>	<u>356</u>

<i>Atemübung aus Neale Donald Walsch</i>	<u>357</u>
<i>Runenübungen zur Aktivierung unserer Chakren</i>	<u>359</u>
<i>Friedensmeditation fürs Herz</i>	<u>362</u>
»Happy Birthday« singen	<u>364</u>
<i>Die Chakren ausgleichen</i>	<u>365</u>
<i>Das Herz öffnen</i>	<u>366</u>
Chakren-Meditation	<u>367</u>
<i>Der Drei-Minuten-Power-Atem</i>	<u>370</u>
<i>Shanti-Gruß - »Ich grüße das Licht in dir«</i>	<u>371</u>
<i>Herzen verbinden</i>	<u>373</u>
<i>Singen und Musik hören</i>	<u>374</u>
Reiki-Erfahrungen auf allen Ebenen	<u>377</u>
Reiki-Erfahrungen auf der körperlichen Ebene	<u>377</u>
Reiki-Erfahrungen auf der seelischen Ebene	<u>389</u>
Reiki-Erfahrungen auf der spirituellen Ebene	<u>404</u>
Reiki-Erfahrungen mit Tieren	<u>410</u>
Mit Reiki den Alltag durchlichten	<u>421</u>
Reiki und Meditation	<u>421</u>
Reiki und transzendente Meditation	<u>425</u>
Reiki und Massagen	<u>428</u>
Alta Major und Reiki	<u>431</u>
Die Fünf »Tibeter« - Quelle der Jugend	<u>433</u>
<i>Die Energieriten - eine ideale Ergänzung zur Reiki-</i> <i>Behandlung</i>	<u>436</u>
<i>»Yoga der Ernährung« - wie Essen zur Meditation wird</i>	<u>440</u>
Gesundheitstipps von A bis Z	<u>446</u>
Anhang	<u>456</u>
Empfehlenswerte Bücher	<u>456</u>
<i>Weitere Buchtipps</i>	<u>461</u>

Musiktipps	<u>467</u>
Adressen	<u>467</u>
Schlusswort	<u>472</u>
Danksagung	<u>474</u>
Über die Autorin	<u>476</u>

*Dieses Buch ist allen Wegbereitern
einer Welt von morgen gewidmet.
Und allen, die es geöffnet
haben und diese Zeilen lesen.*

*Ich glaube an alles noch nie Gesagte.
Ich will meine frömmsten Gefühle befreien.
Was noch keiner zu wollen wagte,
wird mir einmal unwillkürlich sein.*

*Ist das vermessen, mein Gott, vergib.
Aber ich will dir damit nur sagen:
Meine beste Kraft soll sein wie ein Trieb,
so ohne Zürnen und ohne Zagen;
so haben dich ja die Kinder lieb.*

*Mit diesem Hinfluten, mit diesem Münden
in breiten Armen ins offene Meer,
mit dieser wachsenden Wiederkehr
will ich dich bekennen, will ich dich
verkünden
wie keiner vorher.*

*Und ist das Hoffahrt, so lass mich hoffärtig
sein
für mein Gebet,
das so ernst und allein
vor deiner wolkigen Stirne steht.*

RAINER MARIA RILKE, »DAS STUNDENBUCH«

Das authentische Reiki

*Wer sich nach Licht sehnt, ist nicht im Dunkeln.
Die Sehnsucht selbst ist schon ein kleines Licht.*

VERFASSER UNBEKANNT

*Um Reiki tief erfahren zu können,
musst du nicht daran glauben.
So musst du auch nicht an die Frucht
glauben, um sie genießen zu können.
Aber hineinbeißen musst du!*

BODO BAGINSKI UND SHALILA SHARAMON

Die Transformation des menschlichen Bewusstseins ist kein Hobby von Esoterikern mehr oder ein Privileg, das nur wenigen zuteil wird. Es ist eine Notwendigkeit geworden, wenn sich die Menschheit nicht selbst zerstören und dabei noch einen großen Teil des Lebens auf diesem Planeten mitreißen will. Sowohl das alte Denken als auch das neue Bewusstsein steuern zurzeit auf einen nie da gewesenen Höhepunkt zu. Die Befreiung aus der Manifestation des täglichen Wahnsinns gelingt nur durch ein neues Bewusstsein. Gewalt tritt nur auf, wenn Menschen vergessen, wer sie sind.

Reiki ist die einfachste und wirksamste Heil- und Meditationsmethode, die ich kenne. Dabei scheint das Einfache das Wirksame zu sein. »Reiki für Fortgeschrittene« ist nicht als Einsteigerlektüre gedacht, für Neulinge empfehle ich mein grundlegendes Werk »Das authentische Reiki«. Das vorliegende Buch handelt jedoch ebenfalls vom »authentischen«, ursprünglichen Reiki, das ausschließlich

universale Energie aktiviert, die immer harmlos, unterstützend und ohne Nebenwirkungen ist. Diese Energie bringt uns in Kontakt mit unseren *wirklichen* Bedürfnissen. Wenn wir mit ihr arbeiten, können wir keinerlei negative Schwingungen aufnehmen und uns auch nicht verausgaben, weil wir nicht mit persönlicher Energie arbeiten, sondern mit überpersönlicher, deren Vorrat unerschöpflich ist. Universale oder kosmische oder Lichtenergie ist die stärkste Kraft im Universum und damit in der Lage, negative Schwingungen jeder Art zu transformieren und mit der Zeit eine Transformation der äußeren Ebenen – Körper, Gedanken und Gefühle – zu bewirken. Dies ist ein Prozess.

Dieses Buch habe ich für »fortgeschrittene« Reiki-Praktizierende geschrieben. Das heißt nicht, dass nur jemand davon profitieren kann, der den 3. Grad oder gar höhere Grade erworben hat. Manchmal sind Teilnehmer eines 1. Grades »fortgeschrittener« als Absolventen höherer Grade. Sie bringen ein erstaunliches Wissen und große Weisheit aus früheren Inkarnationen und ihrem jetzigen Leben mit. Einmal habe ich einem Österreicher im 1. Grad, der durch spirituelle Weisheiten glänzte, angeboten, den Rest des Seminars zu übernehmen. Alles lachte, auch er. Und doch meinte ich es auch ernst: Dieser Mensch war auch Lehrender, nicht nur Lernender, und ich lernte viel in diesem Seminar.

Wie weit »fortgeschritten« wir sind, zeigt nicht unser Reiki-Grad an, sondern das Ausmaß, wie weit wir innere Qualitäten wie bedingungslose Liebe und heitere Gelassenheit authentisch und kontinuierlich, auch in Krisenzeiten, in unserem Alltag widerspiegeln. Wenn der »Meisterbegriff« nur unser Ego aufbläht, wie ich es bei vielen so genannten Reiki-Meistern erlebe, so dient er nicht mehr als spirituelles Werkzeug, diesem Titel gerecht zu

werden, sondern als Mittel, Trennung zu betonen und Außenstehende von diesem Weg abzuhalten. Damit wirkt er kontraproduktiv. Wer bei mir die höheren Grade studieren möchte, bekommt ein Zertifikat mit Meistertitel nur auf Anfrage. Ich freue mich über jeden, mich eingeschlossen, der »Meister« seines eigenen Lebens wird. (Mehr über dieses Thema im Kapitel »Warum ich mich nicht Reiki-Meisterin nenne«.)

Auch unter den Kindern finden sich heute viele »Fortgeschrittene«. Kinder, die eine alte Seele haben, oder Indigo- Kinder bzw. Kristallkinder mit einer neuen Farbe in ihrer Aura und der Mission, die Welt zu einem schönen Platz für alle zu machen. Ich selbst habe zwei Kinder und gebe Kinderkurse und weiß daher, wovon ich rede. Für viele dieser Kinder sind Reiki, Meditation, Yoga oder fernöstliche Kampfsportarten, die den Charakter schulen, selbstverständliche Teile ihres Alltags. So meditiere ich mit meinen Kindern, am Wochenende praktiziere ich mit meiner Tochter Reiki, und mein Sohn lässt sich wochentags eine halbe Stunde eher wecken, damit ich ihm Reiki geben kann. Auch für diese alten Seelen in jungen Körpern habe ich dieses Buch geschrieben.

»Fortgeschritten« heißt für mich: viel Reiki-Praxis erlebt zu haben, und daher Lust auf mehr. Schon die Techniken, die ich in meinem ersten Reiki-Buch beschrieben habe, sind tagesfüllend. Spätestens im 2. Grad haben wir für den Rest unseres Lebens genug Möglichkeiten in den Händen, als Lichtarbeiter zu arbeiten, vierundzwanzig Stunden am Tag, ein Leben lang. Und doch habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben, weil es noch mehr und das Bekannte tiefer zu entdecken gilt.

Mein Anliegen ist es, die inneren Qualitäten, die wir mit dem authentischen Reiki entdecken und entfalten, tiefer

auszuloten und zu beschreiben, wie dieser Prozess auch auf den äußeren Ebenen Früchte tragen kann. Um den Reichtum dieser Facetten annähernd angemessen darzustellen, habe ich meine Seminarteilnehmer um Beiträge gebeten und auch zahlreiche erhalten. Dafür möchte ich ihnen meinen tiefen Dank aussprechen. Durch die Erfahrungsberichte ist dieses Buch so »bunt« geworden. Die Erlebnisse meiner Schüler haben mich berührt, inspiriert und begeistert. Vielleicht werden Sie dies ebenfalls so erleben.

Dieses Buch ist auch ein Versuch, die Möglichkeiten und Erfahrungen der höheren Grade jenseits des 2. Reiki-Grades einer größeren Öffentlichkeit bekannt zu machen. Die ausführliche Beschreibung der höheren Reiki-Grade bis zum 7. Grad hat meines Wissens zumindest im deutschsprachigen Raum noch nicht öffentlich stattgefunden. Immer noch gibt es Menschen, die mich irritiert fragen, was es denn mit den höheren Graden auf sich habe, sie hätten nur von drei Graden gehört. Ich hoffe, dass Sie nach der Lektüre der Kapitel über die höheren Grade nicht mehr zu den Kritikern gehören, die ihre Existenz leugnen. Sie sind eingeladen, wieder neugierig zu werden wie Kinder, die geradezu erpicht sind, Neuland zu erobern und Unbekanntes zu entdecken. Phylis Furomoto, die Leiterin der Reiki-Allianz, bestreitet zum Beispiel nicht die Existenz von sieben Reiki-Graden, gab aber in einem persönlichen Gespräch mit mir zu, dass sie nur drei Grade kenne.

Auch wenn in die Beschreibung der sieben Grade viele Erfahrungsberichte eingeflossen sind, ersetzt dies natürlich nicht Ihre eigene Erfahrung mit den höheren Graden.

Bücher sind immer nur »Wissen aus zweiter Hand«, und gute Bücher inspirieren zu eigener, authentischer Erfahrung. Dass dieses Buch ein solches »gutes Buch« wird, das den

Leser bereichert, aufbaut und inspiriert, eigene Erfahrungen zu machen, das wünsche ich mir, und das war mein Ziel.

Reiki passt sehr gut zu anderen Techniken wie Meditation oder den Fünf »Tibetern«. Diese synergetischen Wirkungen habe ich im Kapitel »Mit Reiki den Alltag durchlichten« behandelt. Außerdem habe ich allgemeine Gesundheitstipps zusammengetragen, die sich in meinem Leben und dem anderer hervorragend bewährt haben. Ausschließlich Reiki zu praktizieren und dabei ungesund zu essen und sich nicht täglich zu bewegen, bringt nach meiner Erfahrung keine optimalen Resultate. Und darum geht es doch, wenn für uns als »Kinder Gottes« gerade das Beste gut genug ist, und wir durch unsere Ausstrahlung und strahlende Gesundheit andere inspirieren und ihnen ein Licht sein möchten.

Mit dem authentischen Reiki kommen wir ohnehin in Kontakt mit unseren wirklichen Bedürfnissen und leben sie immer mehr. Ich habe mit und dank Reiki zum Beispiel meine Ernährung umgestellt und bin ein sportlicher Mensch geworden. Dieser Prozess hat ziemlich lange gedauert, und ich hätte es begrüßt, wenn ich am Anfang ein Buch hätte lesen können, das mir sagt, wohin die Reise geht und was wirklich funktioniert, nicht als Heilmittel für Krankheiten, sondern als Weg, gar nicht mehr krank zu werden, ein Alter in Fülle genießen und spirituell wachsen zu können. So habe ich einige Irrwege und Sackgassen erlebt. Mit diesem Buch möchte ich meinen Lesern Orientierung bieten. Wenn wir das Ziel kennen und das geeignete Transportmittel zur Verfügung haben, wird die Reise angenehm, leicht und einfach.

Wer kein Ziel hat, kommt irgendwo hin, aber nicht unbedingt dahin, wohin er wirklich möchte. Und das Ziel zu kennen, ohne ein Transportmittel zu haben, und wenn es

auch nur geeignete Schuhe für eine Wanderung sind, lässt einen verzagen, bevor man die Reise angetreten hat.

Bitte sehen Sie meine Tipps für strahlende Gesundheit nicht als Programm, das Sie von einem Tag auf den anderen und hundertprozentig verwirklichen müssen, sondern als Anregung. Picken Sie sich einfach Themen heraus, die Sie im Moment interessieren, und probieren Sie meine Vorschläge aus. Es geht nicht um Glauben, sondern um Erfahren. Ihre eigene, authentische Erfahrung zählt. Die kann Ihnen keiner mehr nehmen. Auch ich praktiziere nicht jeden Tag alle Übungen und Ideen, die ich in diesem Buch beschreibe. Dafür wäre ein Tag zu kurz, und ich habe mich auch um meine Kinder, meinen Beruf, meine Haustiere, meinen Biogarten usw. zu kümmern. Es geht nicht darum, diese Aufgaben zu vernachlässigen, um mehr Reiki sowie andere spirituelle Übungen praktizieren zu können. Es geht darum, das »Licht« in all unsere Alltagsaktivitäten einfließen zu lassen und damit »den Himmel auf die Erde zu bringen«.

Alles, was ich in diesem Buch schreibe, sind Momentaufnahmen meines Lebens, meiner Reiki-Praxis und meiner Reflexionen darüber. Ich bin nicht erleuchtet, sondern vielleicht auf dem einen oder anderen Gebiet ein bisschen erfahrener als Sie, wohingegen es mir auf anderen Gebieten, in denen Sie zu Hause sind, vielleicht an Erfahrung mangelt. So bitte ich Sie, Ihren Verstand eingeschaltet zu lassen und alles, was ich schreibe, zu hinterfragen. Ich bin nicht schlauer, »weiter« oder »spirituell reifer« als Sie. Wer will dies beurteilen? Nach welchen Kriterien? Der einzige, der dafür kompetent wäre, wäre Gott, und der hat kein Interesse, jemanden zu »be-urteilen«. Auch auf dem Weg zur Erleuchtung ist »Zeit eine Illusion«, und Ehrgeiz und Leistungsdenken sind bei diesem Thema fehl am Platz. Das große Plus an Reiki ist in meinen Augen, dass

es kein Glaubenssystem und keine Weltanschauung ist, sondern ein Energiesystem, das äußerst einfach und gleichzeitig wirksam ist und jeden einlädt, es auszuprobieren.

Wenn ich Ihnen zu dem einen oder anderen Thema, das Ihnen wichtig ist, einen Gedankenanstoß geben oder einen neuen Aspekt aufzeigen kann, bin ich zufrieden. Über mein erstes Reiki-Buch erzählen mir Leser, dass es sie inspiriert, ihnen Hoffnung gibt und sie an ihre Göttlichkeit »er-innert«. Manche erleben beim Lesen eine leichte Euphorie – die erlebte ich übrigens auch beim Schreiben – und können nach der Lektüre die Projekte in ihrem Leben mit mehr Enthusiasmus anpacken.

Wenn dieses Buch, das Sie jetzt in den Händen halten, eine ähnliche Wirkung auf Sie hat, wie es in den Gedanken von Hermann Hesse zum Ausdruck kommt, hat es in meinen Augen seinen Zweck erfüllt.

*... Bücher haben nur einen Wert,
wenn sie zum Leben führen
und dem Lebenden dienen und nützen,
und jede Lesestunde ist vergeudet,
aus der nicht ein Funke von Kraft,
eine Ahnung von Verjüngung,
ein Hauch von neuer Frische
sich für den Leser ergibt.*

HERMANN HESSE

In der Stille liegt die Kraft

*Die Stille fehlt uns nicht,
denn wir haben sie.
An dem Tag, an dem sie uns fehlt,
haben wir nicht verstanden,
sie uns zu nehmen.
Aller Lärm, der uns umgibt,
macht viel weniger Getöse
als wir selbst.
Der wahre Lärm ist das Echo,
das die Dinge in uns haben.*

VERFASSER UNBEKANT

Viele Reiki-Lehrer empfehlen, Reiki intuitiv und nach Bedarf einzusetzen. Denn sich jeden Tag eine einstündige Ganzbehandlung zu geben oder täglich zu meditieren ist für die meisten Menschen gewöhnungsbedürftig.

Unser Leben im Westen ist sehr von äußeren Aktivitäten geprägt. Aber gerade deshalb ist es wichtig, sich jeden Tag eine gewisse Zeit – ich empfehle mindestens eine Stunde – für meditative Übungen, das heißt »Stille«, zu gönnen. Nur in der Stille nämlich können wir die feine Stimme unseres Höheren Selbst oder »Gott in uns« erfahren. Diese Stimme ist sehr leise und zart, und wir müssen ruhig sein, unsere Gedanken müssen still stehen, um sie überhaupt wahrnehmen zu können.

»Put first things first«, setze wirklich Wichtiges an die erste Stelle, das habe ich in der Findhorn-Gemeinschaft in Schottland gelernt. Spirituelle Inder investieren ein Zehntel des Tages, also 2,4 Stunden, in spirituelle Arbeit. Wenn wir nicht bewusst Prioritäten setzen, laufen wir Gefahr, uns in

Nichtigkeiten und Unwichtigem zu verlieren. Zu diesem Thema gibt es einen wunderbaren Text von Eileen Caddy. In ihrem Buch »Herzenstüren öffnen« lautet die Losung für den 19. September:

ICH BIN die Quelle allen Lebens. Wenn du im gleichen Rhythmus mit Mir bist, geht alles glatt. Viele Seelen fragen sich, warum es im Leben immer auf und ab geht oder warum viele Dinge schief gehen, und unverzüglich sind sie bereit, alles und jeden außer sich selbst dafür verantwortlich zu machen. Wenn du dir Zeit nimmst, herauszufinden, warum du nicht mit dem Leben in Einklang bist, wirst du sehr oft feststellen, dass du die wichtigsten Dinge nicht an die erste Stelle setzt und es versäumst, dir Zeit zu nehmen, um in die Stille zu gehen und im Frieden und in der Stille herauszufinden, was ICH von dir will. Es braucht Zeit, es braucht Geduld, es braucht Glauben und Vertrauen. Es bedeutet, dass du lernen musst, still zu sein. Ich will, dass du die Antworten auf deine Probleme allein mit Mir finden lernst. Ich sehne Mich danach, dass du dich völlig und für alles auf Mich verlässt, dass du erkennst, dass deine Kraft, deine Weisheit, dein Verständnis alle aus Mir stammen.

Nur wer still ist, kann die Schönheit seiner Seele erfahren und in Bewusstseinszustände gelangen, die man »Freude am Sein«, »Einheitsbewusstsein« oder auch »ekstatische Freude« oder »universale Liebe« nennen könnte. Die Ganzbehandlung ist hierfür eine ideale Möglichkeit. Wir sollten in dieser Zeit nicht noch irgendwelche Atemübungen machen, mit Affirmationen arbeiten oder auf andere Art mental beschäftigt sein. Wer den inneren Frieden und die innere Stille erfährt, wird sich nicht mehr von irgendjemandem oder irgendetwas aus dieser inneren

Harmonie bringen lassen. Wir erkennen, dass es keine Zufälle gibt, und dass alles seine Ordnung, seinen Platz hat. Auch wissen wir die Schönheit und die Vollkommenheit der Natur immer mehr zu schätzen.

Erst wenn unser Geist klar ist wie ein ruhiger See, und nicht vom Wind unserer vielen Gedanken gekräuselt wird, erleben wir die Freiheit des Geistes und einen tiefen Frieden. Wenn wir diesen tiefen Frieden erleben, erfahren wir Liebe. Wenn wir Liebe im Herzen haben, erkennen wir das Gute in Situationen, das Gute in den Seelen um uns herum und in unserem eigenen Leben. Über das Äußere stoßen wir zum Lichtkern aller Dinge und Kreaturen vor. Dann sind wir nicht mehr in der Lage, zu kritisieren, zu beurteilen oder zu verurteilen. Wir verschwenden unsere Zeit nicht mehr mit dem nutzlosen Versuch, andere ändern zu wollen. Damit geben wir ihnen paradoxerweise den Raum, ihr Potenzial, ihre Göttlichkeit zu entfalten.

Wenn wir uns schon morgens eine Ganzbehandlung gegeben haben, das heißt, eine volle Stunde meditiert und uns für höhere Schwingungen geöffnet haben, erleben wir den Tag anders. Wir freuen uns über den neuen Tag und stimmen innerlich ein in das Loblied der Vögel. Wir setzen uns sozusagen eine »rosa Brille« auf. Wir sehen alles von der positiven Seite. Was wir sagen, wird liebevoller. Wir vertrauen darauf, dass der Tag gelingt und nur Gutes für uns bringt. Unsere Gedanken sind vom Höchsten inspiriert, und wir erwarten nur das Allerbeste für uns und andere.

Neben der Ganzbehandlung im Liegen können wir als Meditation auch mit geschlossenen Augen aufrecht sitzen, die Hände auf der Herzposition. Wir vertrauen mit dieser Position darauf, dass die Energie, die wir aktivieren, schon von allein dahin ihren Weg findet, wo sie am meisten gebraucht wird. Universale Energie fließt immer in Richtung

der wirklichen Bedürfnisse des Empfängers. Jede Seele sollte sich am besten täglich vom Weltlichen zurückziehen, um den Frieden zu finden, der das Verstehen übersteigt. Nur dann kann uns äußeres Chaos nicht mehr berühren, und wir bleiben in unserer Mitte wie ein Fels in der Brandung. Durch Reiki, durch Meditation werden wir eins mit dem Höchsten in uns und öffnen uns für innere Führung. Unsere Herzenstüren bleiben offen für den Strom göttlicher Liebe und göttlichen Lichtes, welche unsere Lebenskraft darstellen. Wenn wir in die Stille gehen und uns mit der Quelle verbinden, kann dieser Fluss nie versiegen.

Der Schlüssel für unser Glück liegt tief in uns, in unserer Seele, in unserem Herzen. Der Schlüssel wartet darauf, von uns benutzt zu werden. Ein Musikinstrument bringt nur schöne Melodien hervor, wenn es zuvor gestimmt wurde. Nur in der Stille kommen wir zu Einklang und Harmonie.

Ich sah einen tiefen, dunklen Brunnen und einen Eimer, der an einem Seil angebunden war. Ich sah, wie der Eimer in den Brunnen hinuntergelassen wurde, und als er aus der Dunkelheit heraufgezogen wurde, war er bis zum Rand mit reinem, klarem Wasser angefüllt. Ich hörte die Worte: »Tief in jeder Seele liegt die Reinheit des Geistes. Nimm dir Zeit, danach zu suchen, bis du sie findest, und dann bringe sie zum Vorschein.«

EILEEN CADDY, »HERZENSTÜREN ÖFFNEN«,
MONATSLOSUNG FÜR SEPTEMBER

Wer sich in der Welt verliert, verliert sich selbst. Dass die Erde gut ist, sehen wir nur in gedankenloser Stille. Weisheit und Liebe kommen aus der Stille. Wenn wir aus der Stille heraus handeln und reden, meistern wir unser Leben, weil wir uns mit dem höchsten Bewusstsein zusammenschließen.

Dieses Bewusstsein spricht und handelt dann aus uns heraus, mühelos und spontan, und es ist eine Kraft und Weisheit, die größer ist als wir selbst und doch eins mit uns ist, die Regie über unser Leben übernimmt. Denken, was nicht im Bewusstsein wurzelt, ist gestört. Klugheit ohne Weisheit ist destruktiv. Der Verstand will immer mehr, er hat nie genug, unser Selbst steckt voller Bedürfnisse.

Bewusstsein ist Fülle, ist herrliches, göttliches Sein und ist sich selbst genug. Wir sind mehr als der, der denkt.

»Spirituelles Erwachen ist das Aufwachen aus dem Traum des Denkens«, schreibt Eckart Tolle in » Stille spricht«. Der Traum des Denkens ist wohl eher ein Alptraum, weil Liebe, Freude und Kreativität und dauerhafter Frieden nur durch »unkonditioniertes Bewusstsein« in unser Leben einfließen.

Wir erlangen erst dann Meisterschaft über unser Leben, wenn unser Verstand nur noch eine untergeordnete Rolle spielt. Wir sind mehr als unsere Gedanken oder Gefühle. Um das zu erfahren, brauchen wir die Stille. Wenn wir in der Stille sind, wurzeln wir im Sein, wir erinnern uns unserer göttlichen Natur und verlieren uns nicht länger in der Welt. Wir sind in der Welt, aber nicht länger von ihr.

Der berühmte Sufi-Dichter Rumi schreibt in »Open Secret«:

*Die Brise in der Abenddämmerung
möchte Dir Geheimnisse erzählen.
Geh nicht wieder schlafen.
Du musst um das bitten, was Du wirklich*

willst.

*Geh nicht wieder schlafen.
Menschen gehen vor und zurück
über die Türschwelle,
Wo die beiden Welten sich berühren.*

*Die Tür ist rund und offen.
Geh nicht wieder schlafen.*

Die Tür zu höheren Bewusstseinssebenen ist rund und offen, aber wir müssen uns entscheiden, uns ihr zuzuwenden und hindurchzugehen. Die meisten Menschen, so sagen es die Sufis, träumen, dass sie wach sind, und daher ist es so schwer, sie aufzuwecken. Mit Reiki bleiben wir eher wach. Wir machen uns auf zur Reise unseres Erwachens zu unserem wahren Selbst. In der Stille liegt die Kraft, unser Ziel im Auge zu behalten.

Die Bedeutung der Chakren

Die Chakren sind Energiezentren des Körpers. Jedes Chakra hat einen körperlichen, einen emotionalen, einen verstandesmäßigen sowie einen geistigen oder spirituellen Aspekt. Sie dienen alle einem ganz besonderen Zweck, der mit einer bestimmten Einstellung gegenüber der Wirklichkeit verbunden ist. Jedes Chakra hat eine Hauptausrichtung, eine ganz bestimmte Zielsetzung und auch einen eigenen »Willen«. Mit dem authentischen Reiki arbeiten wir hauptsächlich an den sieben Hauptenergiezentren. Die sieben Reiki-Grade harmonisieren unser gesamtes Chakrensystem, dabei liegt die Betonung immer auf dem Chakra, das dem jeweiligen Grad zugeordnet wird.

Der Begriff »Chakra« kommt aus dem Sanskrit und heißt übersetzt »Rad«. Entlang unserer Wirbelsäule befinden sich sieben Hauptenergiezentren, durch die wir kosmische, universale Energie aufnehmen und auf eine niedrigere

Schwingung bringen, so dass sie der Körper – zum Beispiel seine Organe und Drüsen – nutzen kann. Hellsichtige sehen die Energie in den Chakren als Lichtwirbel. Die Inder stellen sich die Chakren als Lotusblüten vor, die mehr oder weniger geöffnet, das heißt durchlässig für kosmische Energie sind. Wenn alle Chakren zu einer Lichtsäule miteinander verschmolzen sind, spricht man von Erleuchtung.

Vom ersten Chakra, dem Wurzel-Chakra, gehen alle körperlichen Empfindungen wie Lust, Schmerz und Wut aus. Von diesem Energiezentrum aus wird der Selbsterhaltungstrieb beeinflusst. Der Zweck dieses Chakras ist unter anderem, zu leben und am Leben zu bleiben, sich verwurzelt zu fühlen, seinen Platz im Leben zu erkennen und ein positives Verhältnis zu Verantwortung und Materie – dazu gehört auch Geld – zu entwickeln.

Das Sakral-Chakra ist das zweite Chakra und steht für den emotionalen Bereich. Alle Gefühle werden von diesem Zentrum aus verbreitet. Dieses Zentrum ist der Sitz unserer sexuellen Energie und Sinnlichkeit, außerdem sitzt hier unsere Schöpfungskraft oder Kreativität im weitesten Sinn: die eigenverantwortliche Gestaltung unseres Lebens.

Das dritte Chakra ist das Solarplexus-Chakra. Es steht für Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Hier liegt das Zentrum unserer Willenskraft und unserer Fähigkeit, Ziele zu verfolgen, sie in die Tat umzusetzen und uns den Herausforderungen des weltlichen Lebens zu stellen. Wenn die Energie in diesem Zentrum frei fließt, lassen wir uns von Negativität jeder Art nicht mehr herunterziehen, sondern bleiben in unserer Kraft.

Im vierten Chakra, im Herzen, wird eine Brücke zwischen der materiellen und der geistigen Welt geschlagen. Hier ist die Ebene unseres Bewusstseins angesiedelt, auf der totale Umwandlung von Negativität möglich wird und die Grenzen

der persönlichen Interessen und Bedürfnisse überschritten werden. Dies ist das Zentrum von bedingungsloser Liebe und Mitgefühl. Wenn wir im Herz-Chakra zu Hause sind, ist unsere Energie auf das Wohlergehen aller Wesen ausgerichtet.

Das fünfte Chakra, das Hals-Chakra, steht für die Fähigkeit, andere mit Worten zu beeinflussen, etwas zu bewegen und sich selbst auszudrücken. In diesem Zentrum ist auch die Fähigkeit verankert, alles zur richtigen Zeit zu tun. Unsere Beziehungen werden authentischer und harmonischer. Außerdem steht dieses Chakra für Gerechtigkeitssinn, Wahrheitsliebe und Aufrichtigkeit.

Das sechste Chakra wird auch als Drittes Auge bezeichnet. Von diesem Zentrum aus können wir in die Zukunft schauen und die Aura, das Energiefeld von Menschen, Tieren und Pflanzen sehen. Dieses Chakra steht für ganzheitliche Sichtweise, wir sehen immer mehr das Licht hinter den Dingen. Es ist der Sitz unserer Vorstellungskraft, Voraussicht, Hellsichtigkeit und der mühelosen Verwirklichung unserer Visionen.

Das siebte Chakra wird auch Kronen-Chakra genannt. Hier ist der Ort des Einsseins mit allem Lebendigen, des Verschmelzens mit der Einheit und dem All. Stellen Sie sich einen Wassertropfen vor, der seine Grenzen aufgibt und mit Millionen von anderen Wassertropfen zum großen Ozean verschmilzt. Dieses kosmische Bewusstsein wird von Freude und totaler Erfüllung begleitet und kann nur erlebt, nicht aber vom Verstand begriffen werden.

Wie können wir unsere Energiezentren harmonisch entwickeln?

Einige unserer Chakren sind schon weit geöffnet, andere befinden sich noch im Knospenstadium, andere sind leicht

geöffnet. Durch das authentische Reiki, die Vertiefungsübungen, die ich später vorstellen werde, und Die Fünf »Tibeter« werden alle Energiezentren harmonisch und natürlich entwickelt, das heißt, »Nachzügler«, die noch ziemlich geschlossen und damit undurchlässig für kosmische Energie sind, holen allmählich gegenüber den anderen Chakren auf. Diese Entwicklung ist so harmonisch und sanft, als wenn die Sonne auf die Blüten scheint und diese sich langsam öffnen.

Das authentische Reiki hilft uns, die niedrigeren Schwingungen der körperlichen, emotionalen und gedanklichen Ebene, die eine langsamere Frequenz oder Schwingungsdichte haben, mit der universalen Schwingung in Einklang zu bringen, welche die höchste Schwingung im Universum darstellt. Auf dem Weg zur Erleuchtung nehmen wir nur wenig »Gepäck« mit, müssen alles hinter uns lassen, was uns belastet, wie ein Fesselballonfahrer, der immer weiter aufsteigen möchte.

Wenn alle unsere Chakren aktiv und im Gleichgewicht sind, haben Krankheiten und seelische Probleme keine Chance. Das authentische Reiki ist nicht nur eine Heil- oder Selbstheilungsmethode, sondern eine Möglichkeit, gar nicht mehr krank zu werden. Strahlende Gesundheit ist unser Geburtsrecht. Wenn auf der feinstofflichen Ebene unserer Energiezentren kein Ungleichgewicht mehr entsteht, kann es auf der körperlichen oder seelischen Ebene auch nicht zu Störungen und Krankheiten kommen.

Je aktiver unsere Chakren sind, desto mehr erwachen unsere inneren kosmischen Qualitäten wie Liebe, Mut, geistiger Frieden, Freude am Sein, Mitgefühl und Weisheit. Unsere Chakren sind sozusagen Tore zu höheren Bewusstseinssebenen. Durch diesen Prozess steigt, unabhängig von äußeren Umständen, auch die