

Carsten Kiehne

Reiki 1. Grad Shoden



Workshopmappe

... von tiefer Dunkelheit ins Licht ...





Inhaltsverzeichnis

Zu meiner Person

1. Reiki - Was ist das?

1.1. Einführung

Exkurs: Reiki & Motivation

1.2. Die Schreibweise des Reiki-Symbols

1.3. Die Bedeutung des Reiki-Symbols

2. Die Legende von Mikao Usui Sensei

3. „Gokai“ - Die Lebensregeln

3.1. Gerade heute

3.2. ... ärgere dich nicht

Exkurs Ärger

3.3. ... Sorge dich nicht

Exkurs Sorge

3.4. ... sei dankbar

Exkurs Dankbarkeit

3.5. ... arbeite hart an dir

3.6. ... sei gut zu allen Wesen

4. Übertragungslinie

5. „Gyosei“ - die Waka-Gedichte des Meiji-Kaisers

6. Einweihung und Reinigungsphase

6.1. Exkurs: Krankheit und Gesundsein

6.2. 21 Tage Reinigungsphase unter meiner Mitarbeit

6.3. Vertrag zum Reinigungsritual
Erfahrungsbericht

7. Die Drei Säulen des Reiki: Eigen- oder Fremdbehandlung

- 7.1. Gassho - Meditation
- 7.2. Reiji-Ho - Gebet
- 7.3. Chiryō - Behandlung

8. Handpositionen

- 8.1. Einige Tipps vor dem Start
 - 8.2. Ganzkörperbehandlung
 - 8.3. Sonderpositionen
 - 8.4. Gruppenbehandlung - Ein Behandlungsbeispiel
- Exkurs: Chakren

9. Meditation & Reiki-Methoden

- 9.1. Exkurs Meditation
- 9.2. Spezielle Meditationen

10. Wahrnehmungen beim Reiki-Geben - Byosen

11. Abschließende Gedanken zur „Heilung“

Exkurs: Entwurf eines eigenen Reiki-Rituals

12. Literaturliste

Zu meiner Person & Reiki

Ich durfte Reiki an der Uni in Lüneburg während meines Sozialpädagogik-Studiums kennen- und genießen lernen, da mein Professor der Ansicht war, ein Sozialpädagoge müsse vor allem sich 1. in sein Gegenüber hineinfühlen, sich 2. nach dem Kontakt wieder aufladen und sich 3. selbst reflektieren können. Die ganze Theorie, so sein Gedanke, könne man sich nachträglich einfach anlesen – so durfte ich also über mehrere Semester Reiki lernen und das dazu von einem Meister (und Freund), der selbst von Mary McFadyen unterrichtet wurde – eine der bekanntesten Schülerinnen von Takata Sensei! Was ich bei den Einweihungen und den sehr ursprünglichen Lehreinweisungen erfuhr, war phänomenal.

Ich möchte dazu sagen: ich liebe es einfach, natürlich, herzlich ... und bin manchmal arg ungeduldig. 😊 Bei all dem kam mir Reiki absolut entgegen: Reiki braucht nicht viel, ich lege die Hände ins Gassho und schon spüre ich das Kribbeln in den Fingern. Mittlerweile aktiviere ich Reiki allein beim Gedanken daran, dass ich meine Hände zusammenlege. Ich kann es überall tun: beim Warten auf irgendetwas, draußen in der Natur, im Büro oder beim Autofahren. Überall kann ich mich in wenigen Minuten auftanken. Den ersten Reiki-Grad erlerne oder lehre ich an einem einzigen Wochenende – schon kann die innere Arbeit beginnen und ist doch gleichsam so vielseitig, dass ich Jahre damit füllen kann, mein Selbst zu erfahren. Für mich ist Reiki bedingungslose Liebe. Es bringt Menschen zueinander, verbindet Herzen und Seelen ... so wünsche ich mir unser Sein hier auf Erden. Möge Reiki auch dich so beschenken, dein Carsten



1. Reiki - Was ist das?

1.1. Einführung

Reiki (gesprochen „Reeki“) setzt sich aus den japanischen Worten „Rei“ (Kosmos) und „Ki“ (Energie) zusammen, was soviel bedeutet, wie „Universelle“ oder „**Spirituelle Lebensenergie**“! Die Heilenergie beginnt in mir zu fließen, wenn ich von einem Reiki-Lehrer eingeweiht worden bin, was meinen Energiekanal (Bahn der Chakren) öffnet und reinigt. Durch die Einweihung kommt es zur Verfeinerung der Sinnes- und Selbstwahrnehmung. Ich bin damit selbst Kanal für die Reiki-Energie, und gebe bei einer Behandlung nichts von meiner eigenen Energie ab!

Ich behandle, dankbar im Bewusstsein, Kanal sein zu dürfen, und mit der Bitte, dem besten Wohle aller Wesen zu dienen. Reiki fließt dabei durch den Körper, durch meine Hände (auch durch die Augen und den Atem) in den Organismus des zu Behandelnden. Reiki gibt also zuallererst mir selbst Energie, stillt mein eigenes Bedürfnis und fließt anschließend weiter. Ob ich bei der Behandlung die Hände auflege oder einen geringen Abstand zum physischen Körper lasse, ist abhängig von meiner Entscheidung und der meines Gegenübers. Allerdings besitzt schon das Handauflegen eine liebevolle Heilwirkung, als eine der natürlichsten Sachen der Welt. Wer ließ sich nicht schon gerne von dieser tröstenden Geste beruhigen?

Reiki energetisiert den Menschen auf mehreren Ebenen: der Körperlichen (z.B. Durchblutung, Wärme der Hände), der Mentalen (positive Gedanken, Leersein des Geistes), der

Emotionalen (mitfließende Liebe) und der Reiki-Energie an sich. Als alternativmedizinisches Behandlungsverfahren regt Reiki Selbstheilungskräfte und seelische Wachstumsprozesse an. Dabei wirkt es auf allen Ebenen unseres Seins (physisch, psychisch, emotional & spirituell). Meines Erachtens erweitert Reiki das Bewusstsein, löst Blockaden, entfernt Gifte, stimuliert normale Organfunktionen, fördert die Regeneration von beschädigtem Gewebe, stärkt das Immunsystem und schützt vor Erkrankungen. Vorteilhaft ist auch, dass Reiki nicht im Konflikt mit medizinischen oder medikamentösen Therapien steht. Andere Behandlungsformen können durch Reiki sogar unterstützt, sollten aber nicht dadurch ersetzt werden!!!

Reiki fließt automatisch, sowohl bei Körperkontakt als auch bei klarer Geistes-Ausrichtung (z.B. bei Fernbehandlungen, die Thema des 2. Reiki-Grades sind).

Es fließt immer genau dorthin, wo und solange es benötigt wird. Zu beachten ist allerdings, dass Reiki manchmal nicht so wirkt, wie es sich der Behandelte wünscht! Reiki richtet sich nicht immer nach den Erwartungen des „Egos“, sondern fördert stets die Genesung aller inneren Wesensanteile, die Heilung meines Selbst, was bedeutet, dass es durchaus verdrängte Inhalte ans Tageslicht bringt und uns darin unterstützt, alte Themen anzupacken und auszuheilen. Ein Beispiel: Jemand kam mit Migräne zu mir und wollte die Kopfschmerzen einfach „weghaben“ - ganz so aber funktioniert „das Spiel“ nicht. Jedes Symptom ist ein symbolischer Hilferuf meiner Seele, die den Körper als Sprachrohr benutzt. Als die Klientin mit Reiki behandelt wurde, spürte sie plötzlich eine große Traurigkeit aufkommen. Das machte ihr Angst, das hatte sie nicht erwartet. Gemeinsam fanden wir den Mut, der Traurigkeit auf den Grund zu gehen. Sie weinte viel bei dieser Reiki-

Anwendung, krümmte sich, schrie ... und verließ die Sitzung leichtfüßig schwebend, lächelnd – die Migräne kam niemals mehr wieder!

Reiki ist nicht religionsgebunden und kann überall, zu jeder Zeit, von jeder Person angewandt und erlernt werden. Traditionell werden vier Grade gelehrt. Der erste Grad (Shoden - Beginn der Lehre), der zweite Grad (Okuden - Techniken zur Kraftver-stärkung, zum Schutz und Ausgleich und zur Überwindung der Grenzen von Raum und Zeit, zum Zwecke der Fernheilung), der Meistergrad (3a) und der Lehrergrad (3b - der befähigt, selbst Einweihungen vorzunehmen).

Exkurs: Reiki & Motivation

„Die Motivation mit Reiki zu arbeiten entscheidet darüber, was durch Reiki in mir geschehen, auf welchen Ebenen ich tiefe Heilung zulassen kann!“

Meine Motivation Reiki lernen zu wollen, war mir anfangs eigentlich nicht bewusst. Es war ein Seminar, angeboten wie viele andere an der Universität Lüneburg bei meinem Professor und Freund Dierk Trempler, unter dem Deckmantel „Heilpraxis I in der Sozialen Arbeit“ ... von Wegen der Wissenschaftlichkeit! 😊

Reiki und Handauflegen? Das war mir eigentlich anfangs suspekt – Selbsterfahrung mittels Meditation hingegen ein bekannter und hochgeschätzter Weg. Nun saß ich unter Frauen in einem Reiki I Einführungskurs – von Dierk einmal abgesehen war ich der einzige Mann (ein ziemlich eingeschüchterter noch dazu, wenn man sich nur die Mühe gab unter den Deckmantel meiner Unerschütterlichkeit zu blicken).

Was ich über das Usui-System erfuhr, hörte sich spannend an, zunehmend packte mich die Neugierde. Am Ende des Einführungstages, stand fest: „Ich zieh's durch!“ Ich freute mich auf eine zusätzliche (mir einst beliebige) Qualifikation und auf die Reinigungsmeditation, die bereits am folgenden Tag beginnen sollte. – Am Abend aber, kam ein Nachbar und sagte, dass er morgen Vormittag spontan heiraten wolle, nicht mehr im kleinsten Kreis, sondern nun doch mit Familie und Freunden. Er fragte, ob ich nicht so mal eben sein Trauzeuge werden wolle? Natürlich sagte ich ja!

Eine Woche später, sollte dann die Einweihung in Reiki stattfinden. Vorfreude und Aufregung stand mir ins Gesicht geschrieben. Ich betrat den Raum, wurde von vielen freundlich begrüßt, von einem Gesicht aber missbilligend wahrgenommen. Nach einer kurzen Hier-&-Jetzt-Runde, in der wir unsere Gefühle äußerten, sprach dieser „bitterböse“ Frauenmund (ich nenne sie hier Kerstin, der Name ist also geändert), dass ich an der Reiki-Einweihung ja wohl nicht teilnehmen könne, ich wäre ja schließlich zur Reinigungsmeditation nicht dagewesen, die Anwesenheit an allen Meditationstagen sei aber verbindlich geforderte Voraussetzung! Warum solle denn ausgerechnet bei mir eine Ausnahme gemacht werden? – Ich verstand die Welt nicht mehr: „Ich darf nicht teilnehmen?“ Richtig, ich hatte zwar den Termin zur Reinigungsmeditation nicht wahrgenommen, aber doch nicht aus irgendeinem banalen Grund: ich war Trauzeuge, aber das spielte keine Rolle. Ich durfte meine Sachen packen! Glaub mir: ich schäumte vor Wut. Wie konnte Kerstin sich erdreisten mich rauszuschmeißen? Ich wollte sie nicht mehr anschauen, kein Wort mehr mit ihr sprechen, ich polterte, schnaufte, kochte ... und die ganze Welt konnte mich mal kreuzweise! Alles wär' so schön gewesen: jetzt Reiki I, in zwei Monaten Reiki II und am Ende des Jahres, wäre ich „Meister“ geworden – „Meistersein“ das war mir damals wichtig!

Was dann? Tja, ich „durfte“ wirklich ein ganzes Jahr warten, bis „Heilpraxis I - in der Sozialen Arbeit“ ein nächstes Mal im Semesterplan ausgeschrieben war. Und ich wartete! Ich schwor mir: „Das nächste Mal versäume ich keine Stunde des Kurses, selbst wenn ein Erdbeben die Uni zerstört.“ Ich würde stoisch im Schutt des Raumes 101 sitzen bleiben, mich meditativ reinigen und Reiki empfangen! - So saß ich dann tatsächlich frühmorgens als Erster im Kurs. Reiki war kein x-beliebiger Inhalt mehr. Das hier war wichtig, das spürte ich deutlich! Nie zuvor hatte ich so lange auf etwas warten müssen. Die Zeit habe ich gebraucht, um tatsächlich bereit zu sein; bereit dafür jedes Wort meines Lehrers Dierk einzuatmen, als wäre es kostbarstes Lebenselixier! Die Einweihung in Reiki war ein Zauber - oh, du große Schule des Lebens.

Und Kerstin, vielleicht liest sie ja diese Zeilen: „Kerstin, früher habe ich dich für mein Leid verantwortlich gemacht! Welche Wut spürte ich in mir und meinte, du hättest sie hervorgerufen?! Verzeih bitte und nimm, wenn du magst, meine besten Wünsche ent-gegen! Heute weiß ich, du warst Spiegel meiner Motivation, Prüferin der Ernsthaftigkeit meines Weges mit Reiki. Ich danke dir von Herzen dafür, mir das Wesentliche vor Augen geführt zu haben! Dank dir, kann ich Reiki heute in aller Tiefe leben.“

So erforsche ich nun täglich, was meine Motivation bezüglich Reiki ist, wie viel Herzens-Kraft sie in sich trägt! Jetzt bin ich bereit, Reiki zu empfangen und tagtäglich die Verantwortung für mein Leben zu tragen (die dieser teils steinige, doch wunderschöne Prozess unweigerlich mit sich bringt)!“

Aber weshalb ausgerechnet Reiki, weshalb etwas „Japanisches“?

- Reiki stammt aus Japan, ist aber nicht japanisch! Reiki ist eine interkulturelle, überkonfessionelle Lebensenergie, die alle Wesen höher schwingen lässt!
- Reiki steht mit keiner anderen Idee, keinem Glauben und keinem Gesetz in Konflikt. Es gibt keine Kontraindikation oder Nebenwirkungen (außer dem höheren Grad an Bewusstheit. 😊) Reiki kann als Ergänzung (nicht als Ersatz) zu jeder medizinischen oder psychologischen Therapie eingesetzt werden und stärkt diese.
- Reiki ist schnell & kostengünstig erlernbar, im Alltag sofort integrier- und anwendbar. Dabei ist die Anwendbarkeit nur von Grenzen der eigenen Phantasie und Motivation eingeengt.
- Reiki ist Hilfe zur Selbsthilfe – es macht uns handlungskompetent, unabhängig und kann uns eine gute Brücke zur eigenen Spiritualität weisen. Als geschlossenes System bietet es uns dennoch größte Offenheit!
- Für mich ist Reiki pures Licht ... und nichts als Liebe!