

## **Die Reikiprinzipien**

Ich fange gerade nochmal eine Reikiausbildung im Stil der Usui Reiki Gesellschaft in Japan an. Ich habe das Glück gehabt, Liam treffen zu können, der selbst direkt von einem Mitglied dieser Gesellschaft unterrichtet wurde.

Aus diesem Grunde denke ich auch mal wieder an die "Basics", wie die Reikiprinzipien.

Halten wir uns als Lehrer und Behandler selbst stets an diese Prinzipien?

Oder geben wir sie als guten Rat weiter, leben aber anders?

Ich selbst stelle fest, es ist nicht immer leicht, sie direkt umzusetzen, aber es kommt darauf an, sich dennoch stets daran zu erinnern.

### **Gerade heute..**

Wir leben meist in der Vergangenheit oder Zukunft. Selten im Augenblick. Würden wir dies tun, dann würden wir uns nicht ärgern, nicht sorgen, denn im Augenblick ist immer alles in Ordnung. Wir sorgen uns wegen des Morgen oder Übermorgen.

Es ist gut sich des öfteren kurz Zeit zu nehmen und dem Augenblick so nahe wie möglich zu kommen.

### **...ärgere Dich nicht**

Dies fällt nicht immer leicht, aber wenn es dann doch passiert, können wir uns fragen warum?

Schnell kommen wir dann darauf, daß es eigentlich unsinnig ist, so zu reagieren und wir im Grunde nichts verlieren können. Spannend ist es dann zu sehen, wenn wir uns trotzdem weiter ärgern.

Es bleibt dann nichts anderes über, als sich entweder abzulenken oder diesen Ärger einfach zu akzeptieren, ihn bewußt zu erleben.

Ärger ist ein Gefühl wie jedes andere auch. Es kommt und geht wieder. So wie vieles im Leben.

Die Sonne geht auf und unter. Der Regen kommt und geht wieder.

Der Ärger hat seinen Platz in unserer Palette an Gefühlen und er zeigt uns, daß wir auch nur Menschen sind und durch genaues Hinsehen, können wir viel von ihm lernen.

### **...sorge Dich nicht**

Hier ist es wie mit dem Ärgern, aber durch sorgen arbeiten wir schon an dem Morgen, das wir dann erleben werden. Wir schicken unsere Sorgen voraus und sie warten dann schon in voller Pracht auf uns.

Wenn wir Probleme haben, sollten wir nach Lösungen suchen. Sich zu sorgen bringt uns nicht weiter.

Gerade heute gibt es nichts zu sorgen, denn das Leben sorgt für sich selbst. Wir dürfen nur nicht den Anschluß verpassen.

### **....sei dankbar**

Dies ist mein Liebling. Wie selten sind wir dankbar. Dankbar am Abend für den Tag, den wir erleben durften. Dankbar für unser Wohlergehen. Dankbar für all das, was wir sind.

Krankheit kann hier ein großer Lehrmeister sein oder auch Verletzungen. Wenn ich mir z.B. irgendwo den Kopf stoße bedanke ich mich meist lauthals dafür. (Kein Witz.) So weiß ich wieder wo er stützt und bin wieder bei der Sache.

### **...arbeite an Dir**

Das Leben endet nie. Die Entwicklung fährt immer fort. So können auch wir jeden Tag ein klein wenig uns "verbessern". Wir können uns mit Hilfe von Reiki ein klein wenig mehr bewußt machen, wer wir sind. Diese "Arbeit" endet nie. Es gibt hier keinen Abschluß und auch kein Diplom.

**...sei höflich zu anderen oder auch liebe alles Wesen**

Nur weil jemand unhöflich zu uns ist, müssen wir es nicht auch sein. Wenn wir den anderen nicht respektieren, dann ist ein ordentliches Miteinander nicht möglich. Im Grunde sind wir alle gleich, in unserem Kern. Wir verhalten uns nur unterschiedlich.

Hier lerne ich immer wieder von meiner Katze. Ich kann aussehen wie ich will, viel Geld haben oder nicht, unrasiert sein, in alten Klamotten rumlaufen oder im Anzug. Ihr ist es egal. Sie liebt mich so, wie ich bin.

Auch wir können den anderen lieben, wie er ist; über sein Verhalten hinweg.

Trotzdem brauchen wir uns nicht jedes Verhalten gefallen zu lassen. Wir sind ja keine Märtyrer.

Denke doch mal selbst wieder über die Reikiprinzipien nach. Was bedeuten sie für Dich?

Es gibt eine Meditation, die **Gokai Meditation**, dafür.

Setze Dich in den Seiza-Stil, also knieend auf den Fersen, im Schneidersitz oder auf einen Stuhl. Schließe Deine Augen und bringe Deine Hände in die Gassho Position (Gebetshaltung mit flachen Händen).

Atme tief durch Deine Nase ein und durch den Mund aus.

Sei ein reiner Kanal für die Reikienergie und während Du atmest, erlaube es der Reikienergie durch Deine Hände geatmet zu werden. Wenn Du ausatmest, erlaube es der Reikienergie in Dir zu bleiben und durch Deine Meridiane zu zirkulieren.

Bringe Deinen Punkt der Aufmerksamkeit auf den Berührungspunkt Deiner Mittelfinger. Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit dort und wenn Gedanken erscheinen, nimm sie einfach an und laß sie wieder gehen, wie Wolken am Himmel.

Dann wenn Du Dich bereit fühlst, wiederhole die Reikiprinzipien (Gokai) drei mal laut:

Nur für heute ärgere Dich nicht.  
Sorge Dich nicht und sei dankbar.  
Arbeite an Dir und sei höflich zu anderen.

Führe diese Meditation für 20-30 Minuten fort und kontempliere dabei über die Gokai.

Wenn Du fertig bist, komme wieder mit Deiner Aufmerksamkeit zurück und lege Deine Hände auf die Oberschenkel.

Hab viel Freude daran.

Herzlichst,  
Martin