

# Die 4 Aspekte von Reiki

von Aktu

靈  
巫  
氣

Die Grundlagen  
des spirituellen  
Reikisystems

## **Die Bedeutung der vier Aspekte im Reiki**

Reiki ist grundsätzlich ein Weg in die Ganzwerdung, in die Ganzheit.

Ganzheit kann auch als Erleuchtung gesehen werden und Mikao Usui Sensei, der Gründer des Reikisystems, verwendete folgenden Ausspruch: „*Reiki ist ein Weg das Glück einzuladen*“

Wirkliches Glück kann nur in der Ganzheit als Ganzheit erlebt werden.

Heutzutage gibt es viele Reikilini, die alle eine bestimmte Richtung verfolgen, wie zum Beispiel körperliche Heilung, feinstoffliche Heilung oder einfach die Verbreitung von Licht. Die wenigsten verfolgen das Ziel der Erleuchtung.

Die Linie von *Anshin Reiki* verfolgt das Ziel der Ganzheit und Erleuchtung.

Es wird die Kundalini Energie aktiviert, damit die Kraft grundlegend gereinigt und eine höhere Dimension des Seins geöffnet wird. Der Begriff der Kundalini stammt aus dem Sanskrit und Reiki wird im Normalfall als universelle Lebensenergie übersetzt. Für mich ist die universelle Lebensenergie die Kundalini Energie, die in jeden von uns wohnt. Aus meiner Sicht ist *Reiki* das japanische Wort für *Kundalini*.

Die vier Aspekte, die auf den folgenden Seiten beschrieben werden, sind ein Leitfaden für den Reiki-Weg zur Erleuchtung und den innerlichen, spirituellen Wachstumsprozess, der die Praxis von Reiki darstellt.

### **1. Aspekt - Körperliche Heilung**

Die 4 Aspekte von Reiki sind bei uns in Europa nur wenig bekannt. Wir kennen hauptsächlich den 1. Aspekt der *körperlichen Heilung*. Wir aktivieren mit dem Handauflegen die Selbstheilkräfte. Die Reikikraft, die durch den Körper hindurchfließt und bei den Händen hinaus, hat eine eigene Intelligenz und kann Symptome im Körper auflösen, die sich im Moment zeigen. Was bei einer Reiki Anwendung geschehen kann ist sehr unterschiedlich. Zum Beispiel kann ein Klient mehrere Symptome im Körper haben und wegen eines bestimmten zu dir kommen. Durch die Reiki Anwendung verschwindet dieses Symptom vielleicht nicht, dafür können sich andere Symptome deutlich verbessern. Das liegt daran, dass diese Intelligenz genau dorthin geht, wo es gerade für diese Situation notwendig ist. Vielleicht zeigt sich dann, wie die Symptome untereinander zusammenhängen und durch die Reiki Anwendung die Selbst-Heilung der

verschiedenen Symptome ineinander fließt – das wissen wir nicht und können auch nicht vorhersehen.

Grundlegend geschieht die Selbstheilung nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch im geistigen Bereich. Es können destruktive Glaubenssätze und Konzepte bewusst werden, die vielleicht mit bestimmten körperlichen Symptomen im Zusammenhang stehen.

Die Reiki Anwendung ist sehr unterschiedlich zu allen anderen Energieanwendungen, die wir in Europa kennen. Die meisten energetischen Anwendungen lenken die Energie bewusst mit dem Geist und zielen darauf ab, Heilung eines bestimmten Symptoms zu aktivieren. Bei Reiki ist dies eben nicht der Fall – hier legen wir die Hände auf und *lassen geschehen*. Wir tun nichts, alles geschieht von selbst!

Es ist sehr klar im ersten Grad von Reiki, und ich hoffe, dass dies in allen Seminaren weitergegeben wird, dass wir nur Kanal für die Energie sind und nicht der „Heiler“. Es geht also darum, das Ego zur Seite zu stellen. Je mehr das Ego beiseitegestellt ist, desto intensiver kann die Kraft fließen.

Ich möchte euch einladen, einfach einmal mit dem Händeauflegen Reiki Anwendungen zu geben. Ich vermittele sowohl die traditionelle Anwendung mit den Positionen vorne und hinten, wie auch eine einfache, die die wesentlichen Bereiche im Körper abdeckt. Es handelt sich um drei Positionen der Hände. Die drei Positionen sind am Kopf links und rechts, in der zweiten Position ist eine Hand am Herzchakra und die andere am Sakralchakra und die dritte Position ist an den Fersen am Erdungspunkt.

Aus welchem Grund nur diese drei Positionen? Das ist ganz einfach: Wir kennen die drei Haras, also das Kopfhara, das Herzchakra und das Bauchhara – diese werden dabei angesprochen. Unten an den Füßen bekommen wir die Erdung, die notwendig ist, um das Urvertrauen einzuladen.

Die meisten Menschen stehen nach dieser Anwendung auf und sagen: „Ich habe noch nie so einen Frieden erlebt.“ Diese Anwendung bringt das ganze System in den Frieden. Wenn man in einer Partnerschaft lebt, in der beide im Reiki eingeweiht sind, ist das optimal. Da kann man sich jeden dritten Tag ungefähr eine Reiki Anwendung zukommen lassen. Ich lade auch immer

wieder dazu ein, eine Reiki Anwendung vor einem Sexualakt anzuwenden und zu erfahren, welcher Unterschied daraus entsteht.

Teilnehmerin: Was ist der Unterschied zwischen dem, wenn ich die Hände auf den Körper auflege und dem, wenn ich sie im Energiekörper belasse?

Aktu: Der Unterschied ist, dass die Energie, wenn du deine Hände auflegst, bis hinunter in den letzten Raum der Materie geht. Wenn du sie im Energiekörper belässt, dann bleibt sie im Energiekörper und hat zwar eine Wirkung auf den Körper, allerdings nur in indirekter Form.

Die Chinesen wie auch die Japaner arbeiten hauptsächlich am Körper, wie beispielsweise die Akkupunkturmassage oder das Meridianausstreichen. Diese Methoden gehen vor allem über den Körper, weil darin die wesentlichen Energiebahnen fließen. Dabei geht es darum, energetische Blockaden im Körper zu lösen. Der Energiekörper ist wieder etwas anderes, ihn betrifft eine andere Ebene. Auch diese Anwendung, diese Heilung am Körper bringt eine Klarheit und Harmonie des Geistes hervor. So wie ich bereits sagte, dass die Menschen nach einer Reiki Anwendung aufstehen und ihren Zustand als Frieden beschreiben. Wir sehen also, wie die Reikikraft durch das Handauflegen im körperlichen wie auch im geistigen Bereich wirkt.

### **Die Reikikraft mit der Anwendung des Handauflegens entspannt den Körper.**

Das ist in unserer Zeit besonders wichtig, weil die meisten Menschen in einem hohen Stresspegel leben. Leider spüren sie das oft nicht, weil sie es so gewohnt sind und der Zustand chronisch geworden ist. Stress ist der Hauptursache für Krankheiten, wie es auch die Wissenschaft nachweist.

### **Stressfaktoren in den Energiezentren**

Stressfaktoren im ersten Energie-Zentrum (Chakra) können sich auf der körperlichen Ebene in Form von Krankheiten der Geschlechtsorgane, im Darm und der Blase zeigen. Im geistig – emotionalen Bereich finden wir die Auswirkungen als Misstrauen und Angstzustände. Es ist das Zentrum, in dem es um das Vertrauen in das Leben geht.

Stressfaktoren im zweiten Energiezentrum zeigen sich körperlich unter anderem als Beschwerden mit dem Dickdarm, der Bauchspeicheldrüse, den Eierstöcken und den unteren Rückenbereich. Im geistig – emotionalen Bereich tun wir uns schwer mit zwischenmenschlichen Verbindungen und Beziehungen. Es ist das Zentrum, in dem es um die Balance von Festhalten und Loslassen geht. Vor allem ist in diesem Chakra der Ausdruck der Kreativität angelegt.

Stressfaktoren im dritten Zentrum erfahren wir auf der körperlichen Ebene meist als Probleme mit dem Magen, der Leber, den Nebennieren und Nieren, sowie dem Dünndarm. Geistig-emotional finden wir hier ein großes Verlangen nach Erfolg, Macht und Dominanz oder erleben übermäßige Macht- und Hilflosigkeit oder eine Opferrolle. Es ist das Zentrum, in dem es um unsere Handlungsfähigkeit geht.

Bei den meisten Menschen in unserer Gesellschaft finden wir sehr oft die Auswirkungen der Stressfaktoren in allen drei Energiezentren. Wir verbrauchen kollektiv gesehen mehr Lebensenergie in den ersten drei Feldern um unsere Zentren herum, weil wir zu einem großen Teil unserer Zeit im Stress- und Überlebensmodus (70% laut Studie) feststecken und von Sorge, Angst, Wut, Kontrolle und Misstrauen vereinnahmt werden.

Dies führt nicht nur zur Inkohärenz in unserem Gehirn und unseren Energiezentren, sondern auch zur Inkohärenz in unserem Leben. Wir leben in einem langsam schwingenden Energiefeld um uns herum, das wir selbst erschaffen, in dem wir uns auf Materie fokussieren und die energetische Grundordnung der Realität, die Energie ist, vernachlässigen. Leider glauben viele Menschen immer noch, in einem materiellen Universum zu leben, obwohl die Quantenphysik bereits 1956 bewiesen hat, dass unser Universum zum größten Teil (da gibt es unterschiedliche Ergebnisse von 72% bis 99%) aus Energie besteht.

Haben wir den Stress- und Überlebensmodus hinter uns gelassen, in dem sich Körper und Geist entspannen, nehmen wir Verbindung mit den höheren Energiezentren auf, die für unser selbstloses Wesen stehen, für Gefühle wie Dankbarkeit, Friede, Freiheit, Freude und Liebe.

Das Handauflegen mit der Reikikraft bewirkt nicht nur eine Entspannung im Körper-Geistsystem, sondern schafft wieder Kohärenz in unseren Energiezentren und in unserem Leben. *Wir sind in Frieden mit uns selbst und der Welt.*

## **2. Aspekt – Persönliches Wachstum**

Wenn ich an meine Reiki-Reise zurückdenke, die 1988 begann, kann ich sehen, wie der erste Reikigrad mein Denken und meinem Umgang mit der Welt verändert hat. Ich hatte erfahren, dass es noch mehr gibt als das, was gesehen werden kann (Materie). Ich hatte erfahren, es gibt eine feinstoffliche Welt, voller grenzenloser Energie, die mir und allen Menschen immer und überall zur Verfügung steht. Andererseits war es ein gewisser Schock zu erkennen, dass der Großteil der Menschen von dieser feinstofflich-energetischen Ebene überhaupt keine Ahnung hat, sich auch nicht dafür interessiert und deshalb ein sehr begrenztes Leben führt. Die Begrenzungen beruhen, und beruhten auch bei mir, auf einschränkende Glaubenssätze und Konzepte, die durch gesellschaftliche Normen und Moralvorstellungen geistig übertragen wurden. Das persönliche Wachstum bezieht sich unter anderem auf dem „Hinter sich lassen“ dieser Normen und Maßstäbe. Damit öffnet sich eine völlig neue Welt, die mehr auf Energie, als auf geistige Idealbilder beruht.

Durch den Körper habe ich erfahren, dass auch der Körper nicht Materie, sondern Energie ist – nur in einer dichten Form. Das war für mich ein Aha-Erlebnis, in dem ich erkennen konnte, dass auch Materie schlichtweg Energie ist. Dadurch habe ich das materielle Bewusstsein über die Welt loslassen können. Persönliches Wachstum ist, dass du einfach merkst: „Aha, da gibt es noch etwas anderes! Wir sind nicht auf diese materielle Welt reduziert, wir sind viel mehr, als Materie.“

Ich habe mich in dieser Zeit dem Chakrensystem gewidmet. Dadurch konnte ich erkennen, wie diese in meine Lebensbereiche wirken – jedes Chakra hat seine eigene Aufgabe und wirkt in bestimmte Lebensbereiche hinein. Je nachdem, in welchem Zustand die Chakren sind, wie sie schwingen, erlebe ich die Welt da draußen. Dadurch ist mir bewusst geworden, dass mein Erleben der äußeren Welt davon abhängt, wie ich im inneren konditioniert bin.

Das war bereits die nächste Erkenntnis, dass ich diese Projektion durchschaue habe, dass das, was ich da draußen in der Welt erlebe, meine eigene Projektion ist.

Was ich außerdem erlebt habe war, dass es im Herzen ein Licht in mir gibt und, dass dieses Licht von meiner Geburt weg, bis der Körper stirbt immer da ist. Das Licht ist in jedem von uns.

Ich kann das gar nicht in Worte fassen, ich konnte ab diesem Zeitpunkt einfach vertrauen. Wie schlimm die äußere Situation sich auch darstellte, in dem Moment, indem ich mir das Licht im Herzen bewusst gemacht habe, war Vertrauen da.

Für mich war dies damals die Zeit, in der ich meine Wert-Geschichte ziemlich transformiert habe, weil ich gemerkt habe: Wenn das, was ich da sehe, meine eigene Projektion ist, wie kann es dann um Wert gehen in der Welt? Es kann nur immer darum gehen, dass ich in mir erkenne und wie ich es damals auch tat, die Chakren entsprechend harmonisiere und aktiviere. Das war für mich damals eine Hauptaufgabe, darum beschäftigte ich mich mit den Chakren schon sehr lange. Ich habe auch sehr viele Bücher gelesen, die jedoch mit meiner Erfahrung nichts gemeinsam hatten. Wie es in den Büchern stand, war völlig anders, als ich es erlebt habe und habe deshalb damals beschlossen, selbst ein Buch darüber zu schreiben. Erst Jahre später, als ich dann in einer Bücherhandlung in Wien ein bestimmtes Buch suchte, rutschte mir ein Chakrenbuch in die Hände. Dieses Buch war von Shai Tubali, der der einzige war, der es genauso beschrieben hat, wie ich es erlebt hatte.

Was in dieser Zeit alles geschah, war für mich persönliches Wachstum. Natürlich habe ich damals auch begonnen, zu meditieren. Anfangs hauptsächlich mit dem Licht und später auch mit der Seelenreinigungs-Meditation aus dem zweiten Grad und dann auch mit den Symbolen, die auch noch weiteres in mir bewirkt haben – auch zum persönlichen Wachstum.

Dieser Abschnitt des Reikiweges war für mich sehr wichtig, weil ich damals mein „Ich“ kennenlernen durfte – mit allen Aspekten – Licht und Schatten.

### 3. Aspekt – Spirituelle Lehre

Die spirituelle Lehre wird in den Reikiseminaren kaum in dieser Tiefe wiedergegeben und umfasst die *5 Lebensprinzipien* – das ist die Grundlage der Reikilehre. Betrachtet man diese 5 Lebensprinzipien, dann sieht man, wie sie uns in unserem Leben begleiten und uns bewusster machen können.

Das erste Prinzip „Ärgere dich nicht“ heißt, ich soll mir bewusst werden, woher der Ärger eigentlich kommt. Der Ärger kommt immer aus mir heraus, durch meine innere Einstellung oder einen bestimmten Glaubenssatz in mir, wie die Dinge sein sollen. Wenn sich diese nicht erfüllen, ärgere ich mich. Worum es in diesem Lebensprinzip geht ist, dass man sich nicht nur den Ärger ansieht und herausfindet, woher er kommt, sondern das mit allen Emotionen macht – der Ärger steht nur stellvertretend für alle Emotionen.

**Dieses Prinzip bedeutet, die Ursache deiner Emotionen zu finden.**

Was ist die Ursache unserer Emotionen? *Unsere Gedanken!*

Es ist nie die weltliche Situation oder ein bestimmter Mensch, weshalb eine Emotion in uns entsteht, es sind immer unsere eigenen Gedanken. Es ist ganz wesentlich zu sehen, dass die eigene Emotionalität von dem abhängt, was man selbst denkt. Dies ist ein ganz wesentlicher Aspekt, der unser Leben von Grund auf verändern kann.

Das zweite Lebensprinzip ist: „Sorge dich nicht“ Was bedeutet das?

*Schau dir deine Ängste an!* Eine Sorge hängt immer mit Angst zusammen, immer.

Schau dir deine Ängste an. Angst entsteht auf einer mittleren Bewusstheitsebene dadurch, dass wir etwas wollen und Angst haben, es nicht zu bekommen, dass wir etwas nicht wollen aus Angst, was damit Schlimmes passieren könnte und die Angst vor der Angst.

*Hier wollen die wenigsten hinschauen, in die Ängste. Warum?*

Wenn man es energetisch intuitiv sieht, ist eine Angst eher dunkel oder hell? Dunkel bedrohend! Dort will keiner hin. Da erkennen wir eine Tendenz, auf die wir im vierten Aspekt kommen. Die Tendenz ist, mehr ins Licht gehen zu wollen, als in die Dunkelheit.

### **Auf einer tiefen Bewusstheitsebene entsteht Angst durch Trennung.**

Ursprünglich entsteht Angst durch die Trennung vom Göttlichen – die Vertreibung aus dem Paradies. Wir trennen uns vom göttlichen Paradies des Eins seins durch unseren Eigenwillen und finden uns in der Polarität wieder, in der Angst, nicht existieren zu können, nicht genug zu sein und vieles mehr. Angst ist die treibende Kraft im Menschen in der dualen Welt. Angst ist gleichzeitig eine Energie, die im geistigen und gesellschaftlichen Bereich Grenzen schafft.

Wir sehen es derzeit an der Pandemie. Die Spaltung der Gesellschaft in „Impfung oder Verweigerung der Impfung“ wird durch Angst hervorgebracht.

Am Wesentlichsten ist allerdings die Spaltung und damit die Trennung in uns selbst mit all den Energien, die wir von uns selbst weghaben wollen – Zorn, Neid und viele mehr.

Wir haben Angst, dass uns die emotionalen Energien überschwemmen und wir die Kontrolle verlieren. Wir haben Angst, ausgelöscht zu werden und nicht mehr zu existieren. Dazu im 4. Aspekt mehr.

*Das dritte Lebensprinzip ist: „Sei dankbar“.*

Was ich so sehen kann ist das eine der schwierigsten Herausforderungen, weil die meisten Menschen dazu ihren Verstand gebrauchen, um zu wissen, wofür sie dankbar sein sollen oder können. Das ist keine bedingungslose Dankbarkeit. Was damit gemeint ist, ist die Dankbarkeit für das Sein an sich. Für die Kraft, für die Energie, die wir jeden Tag in unserem Leben zur Verfügung gestellt bekommen.

Ich kann nur weitergeben, was ich gemacht habe ab dem ersten Reikigrad:

Jedes Mal, wenn ich morgens munter wurde, war ich zu aller erst dankbar dafür, dass ich munter wurde, für die Kraft, dass ich jetzt hier lebendig bin. Und das ist nicht vom Verstand aus, sondern gespürt, das macht den Unterschied.

Für das Sein, wieder munter geworden zu sein ist eine völlig andere Dimension. Ich habe damals das Leben als solches nicht mehr als selbstverständlich genommen, sondern war und bin es heute noch immer, vom Herzen dankbar für die Lebenskraft, das Leben und das Sein. Wenn die Dankbarkeit tiefer wird, zeigt sich Demut. Demut ist aus meiner Sicht eine sehr wichtige Energie am spirituellen inneren Weg. Demütig zu sein, merzt den Stolz aus.

Demut ist die Heilung des Stolzes, der Arroganz und der Distanziertheit, der Ignoranz. Demut ist bei uns in unserer Kultur völlig missverstanden. Das hängt damit zusammen, dass wir in einer Kultur leben, in der hauptsächlich *Demütigung* geschieht. Dafür braucht man auch die Kultur nicht zu verurteilen, denn es hängt auch hier wieder mit dem einzelnen zusammen und mit dem Kollektiv, das daraus entsteht. Denn wann geschieht denn eine Demütigung? Wenn der Stolz zu groß geworden ist – vorher braucht es das nicht (Polaritätsgesetz).

Wenn man die Macht für sich selbst zu sehr einsetzt, braucht es die Demütigung für den Ausgleich. Das Universum gleicht sich immer aus. Meistens nehmen die Menschen eine Abwehrhaltung ein, wenn sie Demut hören. Wirkliche Demut ist ein Staunen, ist ein Berührt-Sein von der Ewigkeit – das ist Demut. Dazu ist es aber wichtig, dass man aus der Polaritätsachse von Demütigung und Stolz aussteigt, sonst kann das nicht gesehen werden.

*Das dritte Lebensprinzip, Dankbarkeit, führt dich in die Demut.* Und die Demut, wenn sich diese vertieft, führt dich in die bedingungslose Liebe. Das ist die vertikale Bewegung. Es ist völlig gleich, ob du vom Pol der Macht, also vom Täter, oder vom Pol der Demütigung kommst – beides ist aufzugeben, damit du in die Demut sinkst und damit in die bedingungslose Liebe. Bedingungslose Liebe kennen nur die wenigsten, denn in unserer Kultur wird Liebe als Vorstellung gelebt – also eine Vorstellung von Liebe. Bedingungslose Liebe ist die Kraft, die das Universum zusammenhält und kann nicht durch einen einzelnen beansprucht werden.

Die Vorstellung von Liebe ist eine gewohnte Sichtweise unserer Gesellschaft, an die bestimmte Bedingungen geknüpft sind, ohne zu wissen (bleibt unbewusst), dass es nicht die bedingungslose Liebe ist. Sie ist jenseits von der polaren Welt, weil sie die Qualität von Eins sein darstellt. Viele Menschen wollen das Gefühl von Eins sein mit einem anderen Menschen erleben und wissen nichts darüber, dass das in der polaren Welt nicht möglich ist. So wird die sogenannte Liebe zwischen zwei Menschen immer von Angst begleitet, die Angst des Verlustes des Menschen und/ oder der Liebe.

Bedingungslose Liebe *ist* einfach und kann nicht verloren gehen. Bedingungslose Liebe als das grundlegende Gefühl des Eins seins mit allem, was ist und kennt keine Angst.

Wenn du das Gefühl von Eins sein mit allem kennst, war da jemals Angst?

Das nächste Lebensprinzip ist auch eine Herausforderung für die meisten Menschen am spirituellen Weg. Es geht um die *Ehrlichkeit zu dir selbst!*

Natürlich ist eines klar: Wenn ich verblendet bin durch einen verblendeten Geist (haben wollen, Widerstand, Angst), wie soll ich ehrlich sein zu mir selbst? Darum vollzieht sich diese Ehrlichkeit zu sich selbst immer in Stufen. Du selbst glaubst vielleicht, du seist völlig ehrlich zu dir selbst, kommst aber durch bestimmte Erfahrungen zu der Einsicht, dass dies gar nicht stimmt. Dann kommst du tiefer und sagst: „So, aber jetzt bin ich es“.

Dann lebst du das und kommst aber irgendwann zu der Erkenntnis: „Aber da, in dem Lebensbereich bin ich nicht ehrlich zu mir selbst“. Diese Erfahrung bringt dich wieder tiefer, bis du wirklich aus einer Wahrhaftigkeit heraus leben kannst, wo du keinen Schutz mehr brauchst vor irgendetwas, wo du keine Masken brauchst. Ich spreche dabei nur von dir, nicht von Masken gegenüber anderen, sondern vor dir selbst. Davon, dass du dir selbst nackt begegnen kannst, mit all dem, was du bis jetzt an dir nicht leiden konntest, was du bis jetzt von dir weggeschoben hast. Das wieder hereinzunehmen, das meint dieses Lebensprinzip. Ehrlichkeit, Nacktheit. Dort geht es hin.

Der Gegenspieler in dir ist dein Selbstbild, das Bild, das du dir von dir selbst geschaffen hast, um zu wissen, wer du bist und woran du dich orientieren kannst. Das Selbstbild hat als Grundlage „Selbstwert“. Jede Erfahrung im Leben wird auf den Selbstwert bezogen. Manches erzeugt Stolz, anderes Minderwert. Diese beiden Pole wechseln sich ab und werden oft noch vertieft. Der Stolz kann zu Größenwahn mutieren und der Minderwert zur Opferhaltung und Depression. Beides erfolgt in einem verblendeten Geist. Was ist das?

Ein Geist, der seinen Ursprung nicht kennt. Ein Geist der glaubt, er wäre der Handelnde und hat Schuld an dem Lebensgeschehen oder kann stolz sein auf seine Taten. Ein Geist der sich getrennt fühlt vom Göttlichen. Der Größenwahn zeigt sich in der Meinung, man hätte das Leben unter Kontrolle und alles geschieht nach „meinen Willen“. Der Geist setzt sich an die Stelle von Gott.

Die Opferrolle entsteht durch den Glauben, dem Schicksal oder anderen Menschen völlig ausgeliefert zu sein *und* durch das Setzen von Ansprüchen, die nicht in Erfüllung gehen. Also wieder eine Art von Größenwahn.

### **An dieser Stelle scheitern so manche Menschen am spirituellen Weg.**

Wobei ich *scheitern* als Reifungsprozess verstehe. Die Idee eines Ichs (verblendeter Geist) kann nur früher oder später an seinen Vorhaben scheitern. Oft unterliegt das Scheitern einer großen Rationalisierung, dass es nicht als Scheitern angenommen werden muss, obwohl es eine Reifung des Geistes und des Menschen darstellen kann.

Solange das Selbstbild die Autorität im Leben darstellt, wird die Ehrlichkeit zu sich selbst nicht wirklich gelebt werden können. Deshalb beinhaltet dieses Lebensprinzip das Aufgeben des Selbstbildes, das sich wie ein Sterben anfühlt – Stirb, bevor du stirbst.

Das fünfte Lebensprinzip ist „*Gehe wahrhaftig deinen Weg*“.

Wahrhaftig hat hier zweierlei Bedeutung. Einerseits meint es die Ehrlichkeit, die wir schon besprochen haben. Andererseits meint es *STETIG*.

Einige Menschen biegen auf ihrem Weg immer wieder ab. Es scheint wichtigere Dinge zu geben als das Eins sein mit dem Göttlichen. Dazu zählen eine neue Beziehung, ein neuer Job oder auch auftauchende Widerstände gegen sich selbst oder den Lehrer.

Es kann auch sein, dass die geistigen Konditionierungen wichtiger genommen werden als der Weg selbst. Oder, weil man noch gar nicht verstanden hat, dass die Welt, die gesehen wird, die eigene Projektion ist. Also laufen sie immer noch der Welt hinterher und wollen etwas haben, wollen, dass sich etwas verändert. Nahestehende Menschen raten davon ab, den inneren Weg zu gehen oder blockieren sogar das Vorhaben.

Es gibt viele Gründe, warum es eine Herausforderung ist, auf dem Weg zu bleiben. Weil man eben glaubt, dass das Schicksal oder das Leben wichtiger ist als der innere Prozess. Dabei ist das Innenleben das, was sich im außen zeigt, sonst nichts.

Das sind diese fünf Lebensprinzipien, die die spirituelle Lehre von Reiki darstellen und die ich heute natürlich in einer völlig anderen Tiefe lebe und auch darüber sprechen kann, als in 1988, als ich sie zum ersten Mal hörte. Dort hat mein spirituelles Leben begonnen, bis mich Advaita fand und ich in die absolute Tiefe gefallen bin und ich heute aus dem heraus sehen kann, wie bedeutsam diese fünf Lebensprinzipien sind.

Was sich dadurch alles öffnen kann, wenn man dranbleibt, zeigt sich erst, wenn man sie lebt. Es macht mich zeitweise traurig, wenn ich auf Menschen treffe, die voller Begeisterung sagen, sie hätten auch Reiki eins und zwei oder sogar den Meister und wenn ich sie dann nach den fünf Lebensprinzipien frage, sagen sie: „Ja, ich weiß. Im ersten Grad haben wir diese besprochen denke ich, keine Ahnung.“ So etwas stimmt mich traurig. Aus meiner Sicht wurde in so einem Fall das ganze System von Reiki nicht verstanden. Es geht um Erwachen, es geht um Erleuchtung im Reiki System in Wahrheit. Wenn man jetzt den zweiten und dritten Aspekt nicht miteinbezieht, dann bleibt man an der Oberfläche vom Reikisystem. Über Reiki Zwei bekomme ich dann auch noch die Möglichkeit über die Ferne zu heilen – super.

Wenn ich dann diese Leute fragen, wer sie sind, sagen die meisten, sie seien der Heiler oder die Heilerin. Nein, du bist nicht der Heiler, du bist auch nicht die Heilerin, du bist der Kanal dafür – dies einmal zu begreifen. Da sind wir nur wieder beim ersten Aspekt. Wenn man den zweiten Aspekt des persönlichen Wachstums und den dritten Aspekt der spirituellen Lehre mitnimmt, dann hast du eine völlig andere Perspektive darauf, ein völlig anderes Verständnis über das Reiki System. Franz Steine beispielsweise hat sich zutiefst damit auseinandergesetzt, mit den Wörtern und Ideogrammen aus Japan, die Reiki übersetzen als **wahres Selbst**. Da sieht man erst, worum es in Wahrheit geht, da wird es erst richtig sichtbar. Seltsamerweise sind diese Bücher nicht gerade ein Verkaufshit.

***Das sind erst einmal die ersten drei Aspekte vom Reiki System. Da kann man sehen, wohin dich Reiki bringen kann auf deinem inneren Weg.***

#### **Der vierte Aspekt im Reiki – der Mystische Orden**

Im vierten Aspekt von Reiki treten wir in eine völlig andere Dimension ein – in den Aspekt der *Kosmischen Ordnung*. Das zeigt bereits, dass es sich hier um etwas handelt, das jenseits der gewohnten Sicht- und Denkweisen existiert, ja sogar eine völlig neue und höhere Dimension des Seins darstellt.

Der *Mystische Orden* setzt voraus, dass du dich mit den ersten drei Aspekten wirklich auseinandergesetzt hast, dass du sie lebst. Im *Mystischen Orden* geht es um wahrhaftige Heilung und wahrhaftige Heilung bedeutet Ganzheit.

Der erste Aspekt ist die körperliche Heilung, der auch sehr wichtig ist. Jedoch ist aus spiritueller Sicht die Heilung als Ganzheit die wichtigste.

*Jetzt meine Frage an dich:* Wenn man von Ganzheit spricht, beinhaltet sie auch Dunkelheit?

Mach dir das bewusst: Ganzheit bedeutet Licht und Dunkelheit.

Ganzheit gibt es nicht ohne Dunkelheit.

Wenn du in die Dunkelheit bei vollem Bewusstsein hinabtauchst, wirst du dir dem *blendenden Dunkel* gegenwärtig. Es fühlt sich an wie eine Todeserfahrung.

Es ist der Tod des denkenden, in den Polaritäten verhafteten Geistes, der in Form eines spirituellen Ego-Ichs nur ins Licht strebt.

### **Welche Eigenschaft hat reines Bewusstsein, unser wahres Selbst?**

*Formlosigkeit!* Es hat also keine Grenzen (keine Form) und ist *leer*.

Grundsätzlich ist es *leere Stille*. Im reinen Bewusstsein, unserer wahren Natur, ist ein Geist erschienen, der seine Eigendynamik mit Begehren und Widerstand (Formen) entwickelt hat und von der leeren Stille als Grundlage des Seins umgeben ist. Ganz gleich in welche Richtung sich der Geist bewegt, nach oben zum Licht oder nach unten in die Dunkelheit, er wird, sobald er über die Grenzen des Lichts oder der Dunkelheit hinausgeht, immer in der Stille landen und sich auflösen. Das ist eines der wichtigsten Erkenntnisse, die es zu verstehen gibt. Völlig gleich in welche Richtung sich der Geist bewegt – wenn er über die Grenzen hinaus geht, landet er immer in der Stille!

*Teilnehmerin:* Es scheint um Hingabe zu gehen!

Aktu: Ja, Du kannst dich zum Beispiel dem Licht hingeben. Nehmen wir an, in deinem Herzen ist ein Licht und jetzt gibst du dich diesem Licht hin anstatt dem Verstand, wie es die meisten Menschen tun. Du lässt dich ins Licht des Herzens hineinfallen, *du gibst dich auf*.

Hingabe hat vor allem mit *Aufgeben* zu tun.

Oder, du kommst in eine Dunkelheit (z. B. Sinnlosigkeit) und gibst dich der Dunkelheit hin. Da sind wir genau bei dem Punkt, dass uns die Hingabe an die Dunkelheit nicht so leichtfällt, weil wir eine Bewertung anstellen, die es oft an der Hingabe hindert. Nach oben ins Licht scheint es einfacher, nach unten in die Dunkelheit wird es herausfordernder.

Teilnehmerin: Dabei ist es wahrscheinlich der direktere Weg, wenn ich in der Dunkelheit bin, ganz durch die Dunkelheit durchzugehen, ohne zu versuchen umzukehren und wieder ins Licht zu gehen?

Aktu: Das ist der Grund, warum es den meisten, die mit dem Geist über das Licht hinaus gegangen sind, nicht gelingt, beständig aus der Stille zu leben. Warum können sie das nicht? Weil sie die Dunkelheit wieder einholt und nach unten zieht. Das bedeutet aber, dass, erst wenn du bereit bist im Geist sowohl über das Licht wie auch über die Dunkelheit hinaus zu gehen, kannst du in der Stille verweilen. Ansonsten bleibt es ein Wechselspiel von hell und dunkel, von Licht und Schatten.

Die große Herausforderung, die uns begegnet, wenn wir uns Richtung Dunkelheit bewegen ist, dass wir in diesem Moment keinesfalls auf unseren Verstand hören dürfen und das ist nicht so einfach. Für das Unterbewusstsein ist Dunkelheit *Tod*. Die Aufgabe des Unterbewusstseins ist, uns vor dem Tod zu schützen. Das bedeutet, es wird entsprechende „Gefahr-Gedanken“ hervorbringen, die, wenn du auf sie hörst, den Prozess der Transformation der Dunkelheit und die Todeserfahrung des Ego-Ichs stoppen.

In dem Moment, in dem du dich der Dunkelheit hingibst, werden alle Überlebensprogramme aktiviert. Alle – das ist die große Herausforderung. Hier stellt sich außerdem heraus, ob du gelernt hast, Beobachter zu sein. Das bedeutet, mit deiner Achtsamkeit nicht auf die Gedanken und Emotionen deines Verstandes aufzuspringen und ihnen keine Energie zu geben. Hast du das nicht gelernt, kommst du an dieser Stelle nicht weiter. Hier kommen dann auch die Ängste, da die Überlebensprogramme sofort Ängste und entsprechende Negativ-Bilder hervorbringen. Deshalb ist es für die meisten Menschen so schwierig, durch die Dunkelheit durchzugehen.

### **Wir kommen jetzt zu einer wesentlichen Erkenntnis.**

Wir haben auf unserem Bild unten die Erde und oben Gott. Erst, wenn sich diese beiden Kräfte der Dunkelheit und des Lichts, nach oben und nach unten vereinen können, können sich Gott und die Erde vereinen, die in Wahrheit noch nie getrennt waren. Dann gibt es keine Polarität mehr und dann erlebe ich „Ich bin alles“. Jetzt habt ihr vielleicht einen Eindruck bekommen, was der *Mystische Orden* bedeutet. Das sind jene Menschen, die nicht nur das Licht, sondern auch die Dunkelheit integrieren, damit Ganzheit wieder vorherrschen kann.

Jetzt kommen wir zu einem sehr wesentlichen weiteren Begriff in Bezug auf die Dunkelheit. Helles, weißes Licht kennen wir ja, aber was meint dann „*blendende Dunkelheit*“?

Das bedeutet, dass auch die Dunkelheit leuchtet, sonst könnte sie auch nicht blenden.

Wenn ich ein helles und ein dunkles Licht zusammenführe, was passiert? Es entsteht *transparentes Licht*. *Transparentes Licht ist die Qualität reinen Bewusstseins*, das sowohl die Dunkelheit wie auch das Licht in sich trägt – beides. Wenn du aus dem transparenten Licht herauschaust, kannst du beides sehen, die Dunkelheit und das Licht.

„Sehen“ mit transparentem Licht, das Licht und Dunkel durchdringt. Es bedeutet, sowohl die Schattenseiten im Menschen zu sehen, als auch die Potentiale – beides.

Das kannst du, wenn du nur mit dem hellen Licht siehst, nicht erkennen. Im Sehen als transparentes Licht in der Dunkelheit geschieht die *Wiedervereinigung der Gegensätze*.

Darum geht es eigentlich, dass wir nicht in den Gegensätzen leben, sondern in der Einheit.

Das Leben in den Gegensätzen bringt uns ins Leid. Durch die Wiedervereinigung löst sich der ewig scheinende Konflikt zwischen Licht und Dunkel im Geiste des Menschen auf.

Was ist der ewige Konflikt zwischen Licht und Dunkel an der Oberfläche des Bewusstseins? Z.B. *richtig und falsch*.

Das „Sehen“ mit dem transparenten Licht ist das Licht des Bewusstseins selbst, das die wahrhaftige Wandlung einleitet und alles durchdringt. Wenn es alles durchdringt, dann kommst du zu deiner wahren Identität und die wahre Identität ist „*Ich bin alles*“.

Das ist der mystische Orden im Anshin Reiki-System. Dann bekommt auch Erleuchtung eine andere Bedeutung, dann hat Erleuchtung sowohl den dunklen wie auch den hellen Bereich erleuchtet – beides.

*Teilnehmer*: Es leuchtet aus sich heraus.

*Aktu*: Genau. Es hat keine weitere Ursache, nur das Leuchten leuchtet aus sich heraus.

Das *blendende Dunkel* ist das Ergebnis der inneren Wandlung im bewussten Abstieg, die auch eine Vereinigung, eine *kosmische Hochzeit* darstellt. Für diese Transformation ist es elementar wichtig, hinabzusteigen in die Dunkelheit im direkten aber auch im übertragenen Sinn. Es ist

die eigene Schattenwelt des denkenden Geistes, welche die persönliche Hölle ausmacht. Das bewusste Brennen im Feuer der eigenen Hölle ist der Augenblick der Transformation. Im Advaita heißt es: „Die Flamme der Wahrheit verbrennt die Unwahrheit (Täuschung, Illusion)“.

Es gibt so viele, die nach Wahrheit streben, doch wenn es zu Brennen anfängt, flüchten sie. Im Christentum haben wir die wunderschöne Metapher des sogenannten *Fegefeuers*. Wenn man Himmel und Hölle und das Fegefeuer nicht als irgendetwas betrachtet, das jenseits des Todes des Menschen liegt, sondern im Leben selbst geschieht, dann bekommt es eine völlig andere Bedeutung.

Das heißt, das Fegefeuer ist dazu da, uns zu transformieren, unsere Schatten zu transformieren. Dieses Brennen, dieses Verbrennen ist so wichtig. Wenn du in die Dunkelheit hinunter gehst, hast du natürlich den Eindruck, dass du verbrennst und das ist schmerzlich. Aber, du vereinst die Gegensätze. Du wirst sowieso immer wieder mit der Dunkelheit konfrontiert. Auch wenn du in das Licht hinauf strebst, zieht es dich immer wieder zurück in die Dunkelheit. Immer wieder, solange du sie nicht klärst – das ist der eine Punkt. Es gibt noch einen ganz anderen und dazu kommen wir jetzt zum Punkt der *Evolutions-Energie*.

### **Was bedeutet denn Evolutionsenergie eigentlich?**

Es bedeutet, dass sich eine höhere Dimension öffnet, um die Evolution einzuleiten.

Was heißt es, in eine höhere Dimension zu kommen?

Das heißt, dass wir diese hohen Schwingungen, die wir vielleicht in der Göttlichkeit erleben, hinunter bringen auf die Erde. Ansonsten macht das überhaupt keinen Sinn. OM C. Parkin spricht vom aufstrebenden Bogen und vom abstrebenden Bogen, beides ist wichtig.

Wenn ich aber in der Dunkelheit Ängste habe, wie soll ich dann die hohen Schwingungsfrequenzen hinunter auf die Erde bringen?

Im Prinzip geht es immer um die Bewegung nach oben *und* nach unten. Du hast eine Erkenntnis und jetzt geht es darum, dass du diese Erkenntnis auf die Erde bringst. Die Erkenntnis war umsonst, wenn du sie nicht lebst, völlig sinnlos. Das gilt für jede Erkenntnis. Wir sitzen oft in der Meditation und haben eine Einsicht. Und was jetzt? Jetzt kann ich sagen: „Ich habe eine Einsicht gehabt“ und kann diese auch erzählen. Ich kann mich auch in spirituellen Kreisen treffen und erzählen „Ich habe diese und jene Einsicht gehabt“. Oder ich *lebe* sie, darum geht es. *Lebe ich die Einsicht, die ich hatte?* Ich erlebe es immer wieder, dass

Menschen sagen „Ja, ich habe eine Einsicht gehabt, aber am nächsten Tag war sie fort.“ Warum? Weil du sie nicht hinuntergebracht hast in dein Leben. Weil du sie nicht auf die Erde gebracht hast, weil du dort oben hängen geblieben bist, in deinem spirituellen Ego.

Wenn du eine Einsicht hast und diese auf die Erde bringst und es funktioniert nicht, was auch passieren kann, dann schau, dass du einen Lehrer oder einen Meister findest, der dir dann dabei hilft, es umzusetzen. Vor allem um zu sehen, woran es liegt, dass es nicht funktioniert. Genau das ist sein Job. Meistens liegt es daran, dass du nicht in den Schmerz hineingehen möchtest, dass du den Schmerz vermeidest, das Brennen des Fegefeuers meidest.

### **Wie wandelt sich das Menschenkollektiv?**

Indem das gelebt wird, was in den höheren Schwingungsfrequenzen erkannt und auf der Erde realisiert wird. Es kann sich nur wandeln, wenn die Erkenntnisse der höheren Schwingungsfrequenzen auch gelebt werden, nicht bloß durch Vorstellungsbilder des denkenden Geistes. Die meisten Menschen auf diesem Planeten verstehen Dunkelheit hauptsächlich als körperlichen Tod.

Eine wesentliche Erkenntnis am spirituellen Weg ist: „Stirb, bevor du stirbst“.

Jesus drückt dies in anderen Worten aus: „*Werde neu geboren im Geist und in Wahrheit*“. Ohne diesen Tod und dieser Neugeburt bewegst du dich immer nur im selben Kreislauf im Geist, in den Polaritäten des Geistes. Es mag sein, dass die schönen Momente heller werden, aber sonst verändert sich nichts, es ist immer noch in der Polarität. Es ist immer noch der konditionierte Geist, der dein Leben bestimmt.

Der Geist belegt den Menschen mit alten Bildern und *schenkt ihm dadurch Angst*. Folgerichtig tun sie alles, um der Angst auszuweichen. Doch sie unterliegen einer Täuschung – der eigentliche Schreck und das Grauen vor dem Fegefeuer werden einzig durch den Widerstand und die Flucht vor dieser inneren Begegnung genährt. *Also nicht die Angst selbst ist das, was abschreckt, sondern der Widerstand und die Flucht.*

Das Grundprinzip des menschlichen Lebens ist ganz einfach – Ganzheit. Alles, was ich ablehne, vermeide, oder als schlecht bewerte spalte ich von meiner Ganzheit ab. Das heißt, ich schaffe mir selbst die Trennung. Ich trenne mich von all dem, wovon ich glaube, dass es nicht zu mir passt. Damit gehe ich automatisch in die Täuschung, etwas zu sein, das ich nicht bin. Ich bin

nicht ein einzelner Mensch, ich bin nicht eine bestimmte Eigenschaft, sondern ich bin *Ganzheit*.

Wer immer sich das einfallen hat lassen, dieses ganze Spiel von Leela, ich finde es genial.

Bei allem, was du aus deiner Ganzheit ausgeschlossen hast, ganz gleich was das ist, bekommst du Angst mit dazu. Das ist das Geschenk, *Angst*.

*Jede Trennung erzeugt Angst*. Umgekehrt bedeutet das, dass Angst nur deshalb vorhanden ist, weil Trennung da ist. Wenn du eins bist mit allem was ist, gibt es da Angst?

Da gibt es keine Angst. Es existiert nur Angst, weil ich mich getrennt habe. Jetzt habe ich die Macht, diese Trennung aufzuheben, indem ich die Wurzel ausreiße. Das Brennen in der vermeintlichen Hölle offenbart sich demjenigen als das Herzensfeuer selbst, der bereit ist, sich hinzugeben. Hingabe ist auf dem inneren spirituellen Weg eine notwendige Eigenschaft.

Wie ich bereits sagte, haben wir alle Hingabe in uns, nur ist die Frage, wohin wir sie richten. Natürlich wollen wir die Hingabe nicht dort hinrichten, wo es brennt – dazu haben wir einen Schutzmechanismus durch unser Unterbewusstsein, das sofort das Überlebensprogramm hochfahren lässt. Jetzt brauchst du die Kraft, dass du trotzdem sagst: „Ich gehe da jetzt hinein, ich lasse die Unwahrheit (Täuschung) jetzt verbrennen“.

Diese Kraft haben nur wenige, weil die meisten Menschen damit beschäftigt sind, die Energie und die Kraft an ihre Gedanken nach Sicherheit zu vergeuden - mit ihren alten und gewohnten Mustern des Stolzes und der Arroganz gegenüber der Wahrheit. Mit ihren alten Konditionierungen vergeuden sie ihre Kraft. Darum ist es im ersten Schritt wichtig, der *Beobachter* zu sein und nicht auf das aufzuspringen, was der Verstand an Bildern und negativen Szenarien produziert. Da zu bleiben und es lediglich zu beobachten, nichts damit zu tun. Damit beginnst du, mehr Energie zu generieren, dann hast du mehr Kraft für das Feuer, das die Unwahrheit und Täuschung verbrennt.

Das ist auch der Grund, weshalb ich Kundalini-Seminare anbiete, weil sie die Feuerenergie ist, die es zum Verbrennen der Unwahrheiten braucht. Die Kundalini ist die transformierende Kraft und dazu braucht es wieder die Hingabe an den *Kundalini-Prozess*. Die Hingabe an die Kundalini hat sich bei mir durch *Gnade* geöffnet. *Gnade* ist immer da, es ist nur eine Frage unserer Offenheit. Wie offen ist mein System für die *Gnade*, die jetzt in diesem Moment für mich bereitsteht? Für jeden in jedem Moment. *Gnade* kannst du nicht im Verstand erfahren,

sondern nur über das Herz. *Gnade* kann sich dadurch zeigen, dass die Unwahrheit verbrannt wird und ein Erwachen geschieht (Shift).

Der aktive Kundalini Prozess wird im Anshin Reiki durch die Meistereinweihung bei all jenen in Gang gesetzt, die bereit dafür sind. Es ist der Abstieg in die dunkle Nacht der Seele.

### **Abstieg und Aufstieg**

Es ist eben dieser Abstieg in die tiefsten Tiefen, welcher den bewussten Aufstieg erst ermöglicht, das eigentliche Wachstum über die Grenzen des Geistes hinaus. Ohne den Abstieg in die Dunkelheit kann zwar das Licht wahrgenommen werden, wird aber nicht beständig sein. Es wird sich immer wieder die Dunkelheit zeigen.

Der Abgang in die dunkle Nacht der Seele ist beim Ganzwerdungsprozess unabdingbar. Die meisten sagen dazu Schattenarbeit, denn der Schatten ist auch das Dunkel, das ich von mir getrennt habe. An dieser Stelle kann man auch die wirkliche Selbstliebe verstehen. Selbstliebe heißt, dass ich meine Schatten annehme. Wie weit ist meine Selbstliebe gediehen, dass ich mich und den anderen annehmen kann? Wie weit bin ich bereit, meine eigenen Schattenanteile anzunehmen, damit ich die Schattenanteile des anderen annehmen kann? Das ist gemeint mit Selbstliebe und das ist natürlich eine völlig andere Liebe, als sie die meisten Menschen verstehen. Der Grund ist, dass wir im Kollektiv so eine ausgeprägte Vorstellung davon haben, was Liebe ist und was sie sein soll, wie ich schon in einem früheren Kapitel beschrieben habe.

Der Aufstieg ist eine Geburt in die unendliche Weite der Existenz als Mensch und als non-duales, unteilbares Bewusstsein. Es ist die Verschmelzung von Licht und Schatten zur Ganzheit des Seins – ein Erwacht-Sein in die Wahrheit. Dazu dient im Anshin Reiki Meister/ Lehrergrad die Erweckung der Kundalini Energie.

### **Das Schauen der Wahrheit – die Mystische Ordnung**

Ich möchte jetzt den 4. Aspekt von Reiki aus der Sicht und dem Licht der Wahrheit darstellen. Das „Schauen“ der Wahrheit ist gleichzusetzen mit dem Erkennen des wahren Selbst. Vergleichbar mit dem Beispiel des Meeres und der Welle, indem die Welle erkennt, schon immer Meer gewesen zu sein.

Du bist das wahre Selbst (REIKI – Du bist Reiki) in jedem Augenblick deines Lebens. Du kannst nichts anderes sein. Alles andere ist eine Täuschung, eine Illusion, entstanden aus der Identifikation mit dem Körper, den Gedanken und Emotionen, einem verblendeten Geist.

All dies ist Erscheinungswelt und ist vergänglich.

Das, was ewig ist, was Friede, Liebe und Freiheit ist, das bist DU, das wahre Selbst – Tat Vam Asi! Du bist die „*Kosmische Ordnung*“, allumfassenden Bewusstsein – Tao!

Der *Meister/ Lehrergrad* befasst sich hauptsächlich mit der Frage: „Wer bin ICH und wie will ich leben?“ Die Schleier des Bewusstseins werden durchbrochen bis das EINE zum Vorschein kommt, das, was du wirklich bist. Die Meistereinweihung transformiert den Erfahrungskörper und öffnet „das große Licht ohne Schatten“ in dir – das *wahre Selbst*.

Das Erkennen des Selbst ist ein wichtiges Ereignis im Leben jedes Menschen, im Zen Buddhismus wird es Satori benannt. Es ist die Daseinsverwirklichung, die Erleuchtung oder das ERWACHEN.

Dieser letzte Schritt des Erwachens kann weder von dir, noch von einem Meister vollzogen werden. Vollkommenes Erwachen ist reine Gnade. So ist der Weg das Ziel und gelingt es dir, permanent im Jetzt zu leben, wird durch Gnade vollständiges Erwachen geschehen.

Das wahre Selbst ist Friede, Freude Liebe und Freiheit – Glückseligkeit, deine wahre Natur.

Spontan entsteht eine Kraft, TE (Taoismus), die Schöpfungskraft, die wir REIKIKRAFT nennen. Diese Kraft führt zur absichtslosen Handlung in der Welt – WU WEI.

Der Reikimeister lebt spontan die Impulse des wahren Selbst, ohne Absicht und ohne Erwartung eines Ichs und ohne den Blick auf ein Ergebnis.

„*Das große Licht ohne Schatten*“ strahlt ohne das bewusste Zutun des Meisters und erhöht die Schwingungsfrequenz seiner Umwelt, der ganzen Menschheit, des ganzen Universums.

Du lebst das höchste Sein im Universum, das in Wirklichkeit das ganz Normale ist.

„Mensch, erkenne dich selbst“ ist der Spruch vom Orakel von Delphi und gleichzeitig eine Aufforderung, die den Lebenssinn beinhaltet.

### **Zusammenfassung des Anshin Reikiweges**

Ich möchte auch noch einen kurzen Ausblick geben, wohin die vier Aspekte des Reiki-System führen. Das, was sehr oft nicht verstanden wird, und dazu gehe ich zurück zu den fünf Lebens-

prinzipien im Reiki ist, dass, wenn ich aus einem Reiki 1 Seminar hinausgehe, die nächsten drei bis vier Wochen nur damit beschäftigt bin, mir bewusst zu werden, was der Gedanken zu den Emotionen ist, die ich gerade fühle. Wenn das eingeübt wird, dann wird es ganz normal, dann ist völlig klar, dass ich hinschauen und den Gedanken erkennen kann. Dann kann es weiter gehen, indem ich meinen Meister frage, wozu ich diesen Gedanken überhaupt habe. An dieser Stelle kann es nämlich sein, dass du allein mit dir selbst nicht weiter kommst.

*Was für einen Nutzen hat der Gedanke?* Das ist noch eine tiefere Ebene dazu.

Sehr oft sitzt darauf ein äußerst starker Schutzmechanismus des Unterbewusstseins, durch den viele Schüler ihre Gedanken gar nicht zu fassen bekommen.

Es geht dann weiter mit dem zweiten Lebensprinzip, mit den Ängsten, damit, dir deinen Ängsten bewusst werden, weil du daraus handelst! Die Ängste sind in Wirklichkeit die Motivation deiner Handlung, vorwiegend die Existenzangst, die sich oft unter anderen Ängsten wie Versagensangst oder Verlustangst versteckt.

Die grundlegende Angst ist die Existenzangst, und zwar nicht finanzieller Natur, sondern mental (geistig) und emotional (gefühlsmäßig) nicht zu existieren. Aus dem heraus handeln wir die meiste Zeit in unserem Leben. Wir haben alle ein Bild davon, wer wir sein wollen, emotional und mental. Das darf sterben und neugeboren werden in einen neuen Geist, am besten als ein leerer Geist und in der Wahrheit. „Neugeboren im Geiste und in Wahrheit“ – Jesus von Nazareth

### **Der Tod wird sehr oft als Ende des Lebens gesehen.**

Aus spiritueller Sicht ist der Tod reine Transformation. Der Tod birgt immer eine Geburt auf einer nächsten Ebene in sich. Dieses Verständnis ist nicht sehr verbreitet in unserer Kultur, deshalb haben viele Menschen Angst vor dem Tod. Im Hinduismus wird der Tod des Körpers drei Tage lang gefeiert. Hier herrscht die Einsicht, dass Tod eine Transformation darstellt.

Der Anshin Reikiweg ist auf Transformation des getrennten Geistes ausgerichtet und führt in das non-duale Sein, in unser wahres Selbst.

***Dieser Weg beginnt im 1. Reikigrad und endet mit der Auflösung des Körpers (Tod).***

Reiki ist ein Lebensweg zur und in Erleuchtung, ein Weg in Wahrhaftigkeit und Dankbarkeit für das Leben.