



ONENESS TRAINING

Reiki Do – Weg der Nicht-Zweiheit (Non-Dualität)

Vorwort

Dieses E-Book ist die direkte Verarbeitung und Verinnerlichung des Buches von Frans Stiene „The Way of Reiki - The Inner Teachings of Mikao Usui“. Es zeigt – wie kein anderes bisheriges Reikibuch - auf, was Mikao Usui mit dem Reikisystem erreichen wollte – die Freilegung des Wahren Selbst.

Die Freilegung des Wahren Selbst bedeutet einerseits, dass das Wahre Selbst bereits da ist, wir es nur mit unserem Denken überdecken und andererseits, dass wir unsere Achtsamkeit auf die non-duale Natur unseres Seins lenken, statt auf die Dualität unseres Denkens.

Dieser Achtsamkeitswechsel, wenn er sich beständig einstellt, wird auch als Spirituelles Erwachen bezeichnet. Meine eigene Erfahrung mit diesem Wechsel (Shift) passierte mir 2001 in Indien bei einem Advaita Meister (Advaita = Lehre der Nicht Zwei). Es ist aber völlig gleichgültig, welcher „Weg“ für das Spirituelle Erwachen beschritten wird. Die Methoden mögen unterschiedlich sein, aber die Herausforderungen sind für alle Menschen immer die gleichen.

Mikao Usui hat ein System mit 5 Elementen geschaffen, die eine wunderbare und nachvollziehbare Struktur darstellen, um das Wahre Selbst – die Buddha Natur – freizulegen. Frans Stiene hat in seinem neuen Buch, aus meiner Sicht ein Meisterwerk des Reikisystems, und der Lehre von Mikao Usui geschaffen, das für mich das „*Japanische Advaita*“ darstellt.

Der Reikiweg, den ich im Jahr 1989 begonnen habe, wird nie enden, denn das Leben und das Universum sind lebendige Organismen, die sich ständig verändern und wir reagieren darauf. Das Einzige, das dieser Veränderung nicht unterliegt, ist unser Wahres Selbst, aus dem heraus die Energie und das non-duale Licht für unser Leben sorgen, völlig frei und in Frieden.

Das Fundament

Die Lehre von Mikao Usui basiert auf dem japanischen Buddhismus, vorwiegend auf Zen, Shugendo und Shinto. Den Reikiweg zu gehen bedeutet nicht, dass wir in den Buddhismus konvertieren müssen oder sollen, sondern lediglich, dass wir viele Praktiken sowohl im Reiki als auch in den angegebenen buddhistischen Richtungen finden.

Es bedeutet aber auch, dass das Ziel von Reiki - wie auch im Buddhismus - die Verwirklichung der Buddha Natur ist – non-dual, friedvoll und EINS-SEIN mit allem, was ist. Im Zen Buddhismus gibt es einen Ausdruck für die Realisation der Buddha Natur – **Satori** – Spirituelles Erwachen zum Wahren Selbst.

Dazu brauchen wir ein solides Fundament, einen fruchtbaren Boden, damit unsere Praxis Früchte tragen kann. Wir können diesen fruchtbaren Boden nicht durch das Lesen von Büchern erschaffen oder durch das Nachahmen der darin vorgestellten Übungen und Praktiken. Vielmehr ist es erforderlich, einen qualifizierten Lehrer zu finden, der bei der Vorbereitung des Fundaments helfen kann und der aus seinen eigenen Erfahrungen lehrt.

Je tiefer wir in das Mysterium des Lebens eintauchen, je näher wir der Buddha Natur in uns selbst kommen, desto wichtiger ist es, uns von dem Erfahrungsschatz eines Lehrers, der diesen Weg bereits gegangen ist, unterstützen und begleiten zu lassen.

Es braucht einen Lehrer, der uns immer wieder auf unsere non-duale Natur hinweist und uns anleitet, diese Erfahrung immer wieder zu machen. Nur unsere direkte Erfahrung davon schafft einen friedvollen Geist und eine friedvolle Umgebung.

Für ein solides Fundament sollten wir tiefer schauen, was der Begriff Reiki wirklich bedeutet.

Wörtlich übersetzt bedeutet Reiki „Spirituelle Energie“ oder „Spirituelle Geist“. Es ist aber nicht eine Energie oder ein Geist, den wir von oben, dem Himmel, herabzuholen brauchen. Diese Spirituelle Energie, dieser Spirituelle Geist ist unsere Essenz, unser göttliches Wesen *in uns*.

Mikao Usui nannte diese Spirituelle Energie nicht nur Reiki, sondern auch „Großes strahlendes Licht“:

Dai Komyo. Das Licht als unsere Wahre Essenz, unser Wahres Selbst, leuchtet durch das ganze Universum. Das bedeutet, wir sind das Universum und das Universum sind wir.

Wir sprechen hier von unserer non-dualen Natur und finden in den japanischen Lehren die Übersetzung von Dai Komyo auch als „Leerheit“. In den meisten spirituellen Traditionen, seien es der Buddhismus, der Hinduismus oder der Sufismus, finden wir die letzte und tiefste Wahrheit als Leerheit.

Leerheit ist wie ein Licht, leuchtend, es bedeutet, dass wir alles klar sehen.

Wäre unser Bewusstsein vom Grunde auf nicht leer, könnten wir die Dinge niemals sehen, wie sie wirklich sind. Wir könnten die Dinge immer nur mit unserer Brille betrachten, aus unseren Konditionierungen heraus. Aus der Buddha Natur zu leben und zu schauen bedeutet, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind, in jedem Moment.

Damit haben wir eine Klarheit, in der wir sehen können, wann und warum wir zum Beispiel wütend werden. Wir sehen auch, wie wir anderen helfen können, damit auch sie das Wahre Selbst entdecken können. *Die Essenz der Leere ist Klarheit, Weisheit und Mitgefühl.*

Die Essenz der Leere ist eine reine Energie, rein (nicht konditioniert) von unseren falschen und verwirrten Ansichten des Egos.

Die Leerheit – Reiki – ist ein Geisteszustand ohne Grenzen, ohne Erwartungen, ohne vorgefasste Meinungen, ohne Bewertungen und Verurteilungen und ohne mentale Fixierung.

Leere ist ein Geisteszustand der von Frieden, Freiheit und weiter Offenheit getragen ist.

Mit dieser Leere fließt reine Energie durch unser ganzes Wesen, nach innen und nach außen, wie ein großes, strahlendes Licht, das keinen Schatten wirft.

Warum wirft dieses Licht keinen Schatten? Weil es non-dual ist! Das ist Reiki!

Wenn Du diese Leerheit erfährst, wird sie Buddha Natur genannt – Universelles Bewusstsein.

Mikao Usui Sensei lehrte, dass Praktiken, die auf dem richtigen Verständnis unserer Wahren Natur beruhen, zur Freilegung des Wahren Selbst beitragen. Bauen die Praktiken und Übungen auf einem Missverständnis der eigenen Natur auf, entsteht Verwirrung.

Ein wahrhaftiges menschliches Wesen kennt seine ursprüngliche, non-duale Natur, steht in Sprache und Verhalten im Einklang mit dem Universum und erlangt unendliche Kraft im Leben.

Damit wir unsere Wahre Natur in ihrem Ursprung erkennen können, brauchen wir ein System, das uns hilft, uns daran zu erinnern.

Uns daran zu erinnern, ist für viele eine große Herausforderung, weil es eine bestimmte Fähigkeit braucht – *Achtsamkeit*.

Buddha sagte, Achtsamkeit sei der einzige Weg, um unsere Buddha Natur zu verwirklichen.

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Fundaments. Nur mit tiefer Achtsamkeit können wir die direkte Erfahrung unseres Wahren Selbst, unserer non-dualen Natur machen. Mit dieser Erfahrung der non-dualen Natur können wir den Unterschied zwischen der normalen Welt und unserem wirklichen Sein erfassen.

Reiki ist die Erkenntnis über unser Selbst als leer, non-dual und Licht.

Das Reikisystem ist die Praxis bestimmter Übungen und Meditationen, die uns zu dieser Erkenntnis führen. Zuerst dürfen wir verstehen, dass wir nach innen gehen müssen, um unseren eigenen Körper, den Geist und die Energie zu erforschen. Wir müssen also aufhören, unsere Achtsamkeit ständig im Außen zu halten und lernen, die Energie zu uns selbst umzudrehen.

Achtsamkeit hat einige vertikale Stufen.

Wir beginnen mit der Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. Im gegenwärtigen Augenblick finden wir möglicherweise Gedanken, Emotionen und Empfindungen, die sich meist auf die gegenwärtige Situation im Leben beziehen. Tun sie das nicht, sind wir nicht im gegenwärtigen Moment, sondern entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Dann können wir das Leben im Hier und Jetzt nicht wahrnehmen und versäumen das Leben.

Die Gedanken, Emotionen und Empfindungen, die sich auf den gegenwärtigen Moment beziehen, entstehen auf einer tieferen Ebene, die sich durch Bewertung, Verurteilung, durch Glaubenssätze und Einstellungen auszeichnet. Diese Ebene ist bereits Teil des Unterbewusstseins und uns damit nicht bekannt, wenn wir nicht tiefer forschen. Anders ausgedrückt, finden wir hier unsere Motivationen, unsere Antriebskräfte für unser Leben. Diese beiden Stufen der inneren Schau halten uns in einem grundlegenden Irrtum fest, nämlich dass es ein individuelles Ich gibt, dass dies alles hat. Dieses irrtümliche Ich hält uns an der Oberfläche unseres Geistes und wenn man genau hinschaut, stiftet es nur Verwirrung. Was geschieht, wenn wir mit unserer Achtsamkeit dieses individuelle Ich in unserem Körper suchen? Was geschieht, wenn wir mit unserer Achtsamkeit dieses individuelle Ich in den feinstofflichen Energien suchen?

Was geschieht, wenn wir mit unserer Achtsamkeit dieses individuelle Ich in unserem Geist suchen?
Die Antwort ist für alle gleich und sofort erfahrbar.

Im Körper finden wir kein Ich – in den feinstofflichen Energien finden wir kein Ich – im Geist finden wir kein Ich! Was finden wir wirklich? Wir finden in allen drei Bereichen einen Raum ohne Grenzen.

Der Raum des Körpers ist leer von einem individuellen Ich!

Der Raum der feinstofflichen Energien ist leer von einem individuellen Ich!

Der Raum des Geistes ist leer von einem individuellen Ich!

Forschen wir weiter!

Wenn wir mit unserer Achtsamkeit im Raum des Körpers verweilen, was ist dann wahrnehmbar?

Wenn wir mit unserer Achtsamkeit in dem Raum der feinstofflichen Energien verweilen, was nehmen wir wahr?

Wenn wir mit unserer Achtsamkeit im Raum des Geistes verweilen, was nehmen wir wahr?

Diese kleine Übung ist nur dann durchführbar, wenn wir uns vom „Monkey Mind“ verabschiedet haben und im Moment verweilen können. Welche Erkenntnis haben wir durch diese kleine Übung erlangt?

Überall dort, wo wir unsere Achtsamkeit vertiefen, finden wir einen Raum ohne Grenzen, der auch noch, wenn unsere Gedanken still sind, leer ist. Wir erleben also unsere wahre, non-duale Natur.

Verweilen wir weiter in unserer non-dualen leeren Natur, werden wir zum großen, strahlenden Licht.

Die wesentliche Frage für die meisten Menschen ist:

Wie verabschiede ich mich von meinem „Monkey Mind“?

Zuerst erkenne, es ist nicht DEIN Monkey Mind! Du bist das, was den „Monkey Mind“ wahrnimmt.

Jetzt hast Du die Entscheidung: Richte ich meine Achtsamkeit auf den „Monkey Mind“ oder auf die Wahrnehmung selbst! Vielleicht bemerkst Du, dass auch das nicht so einfach ist.

Deshalb hat Mikao Usui 5 Elemente geschaffen, die uns helfen, unsere Achtsamkeit zu schulen. Damit kommen wir zu den nächsten Bausteinen unseres Hauses, die 5 Elemente, die wir in ihrer Gesamtheit erforschen werden.

Das erste Element sind die Reikiprinzipien!

Wenn wir ein Haus bauen wollen, beginnen wir mit dem Fundament. Es sollte stark und solide sein, sonst wird das Haus eines Tages einstürzen. Ist die Achtsamkeit und die tiefere Sicht über Reiki das Fundament, so sind die Reikiprinzipien der Grundaufbau unseres Hauses.

Um das Haus zu bauen, müssen wir nach innen gehen, in unseren eigenen Geist sowie Körper und unsere eigene Energie. Wir können nicht ein Fundament und ein Haus außerhalb von uns bauen, wem würde das nützen?

Damit wir die Reikiprinzipien verinnerlichen können, braucht es Zeit, in der wir sie immer wieder praktizieren und unseren Geist in diesem Bezug überprüfen. Reiki Do ist nicht ein Weg, auf dem wir das System im Eiltempo durchgehen, um Reiki an anderen Menschen anzuwenden oder andere Menschen als Meister oder Lehrer einweihen zu können. Wir würden damit unsere eigenen Erfahrungen vernachlässigen und verpassen. Es wird unmöglich werden, unsere essenzielle Natur, die Leere, freizulegen. Die meisten östlichen spirituellen Lehren sind Wege der Erfahrung, im Unterschied zu Glaubens-traditionen wie dem Christentum oder dem Islam.

Unsere essenzielle Natur, die Leere, ist wie ein Spiegel, der alles reflektiert, aber sich an nichts klammert, nicht etikettiert, nicht urteilt, nichts haben will und gegen nichts einen Widerstand hat. Er ist absolut frei in seiner Reflexion. Wollen wir unser Wahres Selbst freilegen, legen wir gleichzeitig die absolute Freiheit frei.

Das, was wir zu Beginn lernen dürfen, ist Mitgefühl mit uns selbst. Erst dann können wir Mitgefühl mit anderen haben. Sonst kann es leicht mit Mitleid verwechselt werden. Mitleid ist, wie das Wort schon sagt, ein Leiden. Wir leiden mit dem anderen mit. Wir glauben dann auch noch, dass das dem anderen hilft. Tut es nicht. Es hilft nur uns, unser Image des mitleidenden Menschen aufrecht zu erhalten. Dies ist eine kollektive Maske im Westen.

Wirkliches Mitgefühl beginnt damit, dass wir lernen, unsere Unvollkommenheit anzunehmen.

Unvollkommenheit ist ein Daseinsmerkmal, das Buddha in den drei Daseinsmerkmalen beschrieben hat.

Nichts in dieser Welt ist vollkommen. Wie denn auch, wenn die Welt aus Polaritäten besteht?

Ich komme auf dieses Thema des Mitgefühls noch einmal bei der Beschreibung der Reikiprinzipien zurück.

Das zweite Element sind bestimmte Meditationspraktiken, die mit dem Atem, unserer Energie und unserem Geist arbeiten. Im Vordergrund steht die Achtsamkeit, damit wir uns nicht von unseren Sinnen ablenken lassen. Die Sinne reflektieren die Welt in unserem Denken, das manchmal hilfreich sein kann, wenn es um die Entdeckung unserer Absichten geht. Ist allerdings unsere Achtsamkeit durch unsere Sinne und deren direkte Reflexionen beansprucht, leben wir nur im Außen, nur in Polaritäten und nur über unseren Verstand. In Wirklichkeit sollten wir nach innen schauen und sehen, was den Fluss unserer Energie unterbricht und blockiert.

Die Meditationspraktiken, die uns zu einem ruhigen Geist (Samatha) und innerer Einsicht (Vipassana) verhelfen, brauchen immer wieder Wiederholung, täglich und über Jahre hinweg. Wir üben so lange, bis unser Wahres Selbst in seiner ganzen Fülle freigelegt ist und erwacht.

Das dritte Element ist das „Auflegen der Hände“.

Wir beginnen bei uns selbst. Auch dies hat den Sinn, unsere Achtsamkeit zu vertiefen.

Wir legen unsere Hände auf den Körper auf und verweilen mit unserem Geist für ein paar Minuten bei dieser „Asana“. Immer dann, wenn der Geist abschweift, bringen wir ihn zurück zu der „Asana“. (Asana = Sanskrit – Körper- und Handhaltung), die wir gerade praktizieren. Damit bekommen wir ein tieferes Verständnis über unseren Körper, unsere Energie und unseren Geist.

Das vierte Element sind Symbole und Mantras.

Sie sind der Schlüssel, um zu unserem inneren Kern vorzudringen, unserem großen, strahlenden Licht, unserem Wahres Selbst. Sie weisen direkt auf das, wohin wir unsere Achtsamkeit bringen sollen, nicht in das Außen, sondern auf unseren eigenen Geist, Körper und unsere Energie.

Die Symbole und Mantras werden im Fortgeschrittenenlevel von Reiki gelehrt.

Wir beginnen zu verstehen, wer wir wirklich sind und wonach wir in unserem Leben gesucht haben.

Vor allem mit dem 3. Symbol und Mantra tauchen wir in das Mysterium des Lebens und uns selbst ein.

Wir lernen, die Mantras in ihrer ursprünglichen Form zu chanten (Kotodamas).

Das fünfte Element ist Reiju.

Reiju bedeutet übersetzt „Spiritueller Segen“. Genau genommen kann man Reiju auch als „Spirituellen Regen“ bezeichnen, mit dem Verständnis, wie Regen grundsätzlich entsteht. Dazu etwas später.

Wie wird der „Spiritueller Regen“ (Segen) empfangen? Wir dürfen keinen Schirm aufspannen, damit uns der Regen auch erreicht. Der Schirm besteht aus Wut, Zorn, Sorgen und Angst, Haben-wollen, Widerstand und Anhaftungen. All diese Energien werden im Okuden Level (Fortgeschrittene) mit den

Symbolen und Mantras erkannt und soweit es möglich ist, mit Mitgefühl transformiert. Dann löst sich der Schirm auf und wir können den „Spirituellen Regen“ empfangen.

Alle fünf Elemente sind miteinander verknüpft und bilden unser spirituelles Haus, in dem das Wahre Selbst, unsere essentielle Natur wohnt. Sie müssen praktiziert werden, damit wir eine direkte Erfahrung der Elemente machen können und zu unserem Haus „werden“.

REI – KI/ Anshin Ritsumei – Friede im Geist

Wir kennen Geschichten darüber, oder haben sie selbst erlebt, wie Schamanen Regen erzeugen.

Das Kanji „REI“, das sowohl in REI-ki, wie auch im REI-ju vorkommt, hat auch die Bedeutung von Regen. Der Regen fällt in die drei Mündler – Sanmitsu – von Körper, Geist und Energie.

Es ist kein gewöhnlicher Regen, es ist ein Spiritueller Regen, dessen Essenz Leerheit und Nicht-Zweiheit ist. Für diesen Regen gibt es kein „ab und an“. Es bedeutet, dass es immer spirituelle Energie regnet und damit Heilung jederzeit stattfinden kann. Allerdings nur dann, wenn wir keinen Schirm aus Angst, Ärger, Sorgen und Anhaftung aufspannen.

Lassen wir den Regenschirm los, erfahren wir den universellen, spirituellen Regen, der den Körper, den Geist und unsere Energie nährt. Wir werden von dem Regen durchtränkt und kein Element unseres Geistes, Körpers und unserer Energie bleibt unberührt von der Essenz des Regens.

Sind wir durchtränkt vom Spirituellen Regen (Segen) ist der Geist in Frieden.

Wie entsteht Regen?

Das Kanji „Ki“ wird als Reis und Dampf übersetzt.

Roher Reis ist für uns nicht wirklich verträglich und nicht nahrhaft. Wir müssen ihn also kochen.

Wir brauchen dazu Feuer. Auch das Feuer ist im Kanji „Ki“ enthalten. Energie ist das Element Feuer.

Wir können uns fragen, wohin wir unsere Energie die meiste Zeit über richten? Ist die Energie nach außen gerichtet oder nach innen? Ist sie im Verstand (Welt) oder auf unsere Wahrnehmung gerichtet?

Wir finden die Feuerenergie in uns selbst, im unteren Hara.

Wir versetzen den Reis, der unseren anhaftenden, von Irrtümern durchtränkten Geist darstellt, in Wallung (Hitze) und es entsteht Dampf (Transformation). Der Dampf steigt auf, kühlt ab und es regnet.

Wir erfahren den Spirituellen Regen (Segen) in unserem Körper, Geist und unserer Energie.

Wie stimulieren wir das Feuer? Mit unserer Atmung. Der Atem ist das Element Luft, der unser inneres Feuer anfacht und nährt. Mit dem Feuer können wir unsere Ängste, Sorgen und Anhaftungen transformieren und einen heilenden Segen empfangen, der in unserem ganzen Sein wirkt.

Der Regen ist Wasser, das jedes Gefäß füllt, ganz gleich welche Form es hat. Wenn wir unsere Ängste, Sorgen und Anhaftungen transformieren, können wir mit den Situationen, die sich in unserem Leben zeigen, verschmelzen. Wir sind „Nicht-Zwei“. Die Situation und unser Selbst sind EINS.

In Tibet gibt es einen Spruch, der mich seit dem ersten Mal, als ich ihn gelesen habe, beeindruckt hat.

„Wenn die Sonne scheint, schmilzt der Schnee und wird zu Wasser“.

Das bedeutet, das Element Wasser, unsere Gefühlsebene, wird durch Erstarrung (Kälte) zu Schnee und Eis (Traumata). Wenn die Sonne, unser großes, helles Licht, darauf scheint, schmelzen die Erstarrungen und werden zu Wasser. Unsere Gefühlsebene kann wieder fließen. Wasser ist nicht nur ein Nahrungsaspekt für unseren Körper, der aus ca. 60% aus Wasser besteht, sondern auch für unseren Geist und unsere Energie.

Dieser Prozess ist eine Auf- und Abwärtsbewegung der natürlichen Elemente der Energie, im Innen wie im Außen. Wenn die Sonne auf das Eis oder den Schnee scheint, beginnen das Eis und der Schnee zu schmelzen und es kann Nebel entstehen. Das bedeutet, durch diesen Transformationsprozess kann es auch vorkommen, dass wir vor lauter Nebel nichts sehen können. Der Nebel hat für uns auch einen wesentlichen Vorteil: Wir können an nichts anhaften, weil wir nichts sehen!

Auch der Nebel vergeht, wenn die Sonne kommt.

In diesem Zusammenhang möchte ich auf ein weiteres Daseinsmerkmal der drei, die Buddha definiert hat, eingehen – *der Vergänglichkeit*. Wir erinnern uns, das erste Daseinsmerkmal, das wir besprochen haben, war Unvollkommenheit und die Entwicklung des Mitgefühls.

Buddha lädt uns ein, uns über eine tiefe Einsicht über das Leben bewusst zu werden.

Alle „Dinge“ vergehen. Sie sind Erscheinungen im Universum. Ganz gleich, ob es Gedanken sind, Emotionen, der Körper, oder alles, was wir als Dinge beschreiben, alle unterliegen der Vergänglichkeit. So auch der Nebel, der im Transformationsprozess auftauchen kann und wieder vergeht. Es gibt nur EINES, das permanent und ewig existiert, die Sonne – unsere non-duale Natur, unser Wahres Selbst. Deshalb rät uns Buddha, unsere Aufmerksamkeit und Energie nicht an vergängliche Dingen zu verschwenden, sondern uns auf unsere Buddha Natur auszurichten.

„Nichts im Außen kann Dein Herz auf Dauer erfüllen, nur die Buddha Natur selbst!“

Wir haben uns jetzt mit der versteckten Bedeutung von Rei-ki befasst, damit wir ein tieferes Verständnis für das gesamte System von Reiki bekommen, das unser Wahres Selbst, unsere non-duale Natur freilegt.

Die Prinzipien

Bevor Du weiterliest, denke jetzt darüber nach: Was wäre ein tiefgreifender Segen? Schreibe es auf!

Ein Leben ohne Ärger und Sorgen, in dem wir dankbar sein können, unserem Weg und unserem innersten Wesen treu sind und in dem wir Mitgefühl mit uns selbst und anderen leben -
wäre das ein Segen?

Macht es folglich Sinn, uns an die Prinzipien, die uns Mikao Usui mitgibt, zu halten und sie zu verkörpern?

Ein Leben ohne Ärger und Sorgen, voller Dankbarkeit und Demut, unser Wahres Selbst zu verwirklichen und anderen dabei aus Mitgefühl zu helfen, ihr Wahres Selbst freizulegen, ist nur dann möglich, wenn wir die Leerheit und unser non-duales Sein, unser großes, helles Licht, die Buddha Natur, in unserem Leben realisieren.

Wir dürfen mental und emotional begreifen, dass wir jede unserer Handlungen, die wir tun, mit dem großen, hellen Licht, der Buddha Natur durchdringen müssen. EINS-SEIN ohne ein Zweites – nondual. Dazu helfen uns die Achtsamkeitsübungen wie das Auflegen der Hände, unsere Meditationspraxis, die Symbole und Mantras, Reiju und die Prinzipien, die wir jetzt besprechen werden.

Ich habe in meinem Buch „Anshin Reiki“ die Prinzipien bereits in ihrer Tiefe behandelt, deshalb gehe ich an dieser Stelle hauptsächlich auf Aspekte der Verinnerlichung der Prinzipien ein.

Beginnen wir beim ersten Prinzip „Ärger“, der für alle emotionalen Zustände steht, also auch für Wut, Zorn, Traurigkeit, Schamgefühl, Minderwert, Hass, Schuldgefühle und viele mehr.

Wenn eine dieser Emotionen in unserem System auftaucht, nehmen wir als Beispiel Wut, können wir uns fragen: „Wer wird wütend?“ Antwort: Ich werde wütend!

Frage: Wo finde ich das Ich, das wütend wird? Antwort: keine Antwort

Frage: Hat es eine Form, eine Farbe? Antwort: keine Antwort

Frage: Wohnt es in meinem Herzen, in meinem Gehirn, meinem Körper? Antwort: keine Antwort

Frage: Kann ich es wirklich finden? Antwort: Nein!

Immer wieder können wir das Ich erforschen, den Ort, an dem es sich aufhält, wie es beschaffen ist, oder ob es überhaupt zu finden ist! Wenn wir in der Tiefe erkennen, dass das Ich nicht zu finden ist, können wir die direkte Erfahrung der Leerheit machen. Das Ich ist leer – substanzlos.

Damit erkennen wir das dritte Daseinsmerkmal, das Buddha definiert hat: *Substanzlosigkeit*.

Das Ich ist leer von einer *eigenen Substanz*. Und wir erkennen: Alle Dinge sind leer von einer eigenen Substanz. Wie wir die Dinge sehen, ist abhängig von der Bedeutung, die wir ihnen geben.

Um die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind, müssen wir aus der Leerheit schauen!

Das Ich hat also keine eigene Substanz, keine Selbstsubstanz, die getrennt von allen anderen ist. Es existiert nur EINE gemeinsame Substanz, die non-dual ist, leuchtet und die wir als Wahres Selbst definieren, Buddha Natur, die wir alle sind.

Leben wir aus der Buddha Natur, ein Zustand der Leerheit von anderen Dingen und Bedeutungen, steigen noch immer Gedanken auf, aber es ist keiner da, der sie festhält. Obwohl diese Gedanken auch weiter Emotionen hervorbringen, gibt es niemanden, der die Emotionen bewertet.

Das bedeutet: Wenn wir Leerheit sind, sind wir durchlässig für alle Erscheinungen im Leben.

Sie kommen, sind da und vergehen wieder. Das, was da ist, ist das große, helle Licht und die Herzensqualitäten wie Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (Gelassenheit).

Wir erfahren den Geschmack der Buddha Natur – Glückseligkeit.

Genauso verfahren wir mit den Sorgen. Wir packen die Sorgen und Ängste bei der Wurzel und erkennen, dass das sogenannte Ich leer ist, ohne Selbstsubstanz. Wir machen eine direkte Erfahrung der Leerheit, nicht intellektuell, sondern mit unserem ganzen Wesen, sodass unser Geist, unser Körper und unsere Energie miteinbezogen sind. Ein Festhalten an Emotionen wie Wut, Angst oder Sorgen ist dann nicht möglich. Wir brauchen nicht einmal loslassen. Mit der Erkenntnis der Leerheit geschieht das Loslassen von selbst.

Wenn das Subjekt, das Ich, verschwindet, verschwindet auch das Objekt, der Zorn, die Sorgen und Ängste. Dafür können wir dankbar sein und demütig wahrnehmen, wie das Universum und unser Sein beschaffen sind und funktionieren. Wir erkennen mit Dankbarkeit das EINS-SEIN von allem, was ist, uneingeschränkt und voller Demut.

Emotionen brauchen zwei Faktoren, damit sie am Leben bleiben können. Jemand der daran anhaftet und Zeit. Wut und Zorn beziehen sich meist auf die Vergangenheit, die Sorgen und Ängste auf die Zukunft.

Wenn wir mit dem gegenwärtigen Moment verbunden sind, kann kein Anhaften geschehen.

Im gegenwärtigen Moment gibt es auch keinen Jemand, der sich als Selbstsubstanz fühlt.

Grundsätzlich gibt es drei Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

In der Gegenwart sind wir oft damit beschäftigt, die Dinge zu bewerten, damit sich die Selbstsubstanz, die nicht wirklich existiert, definieren kann. „Das will ich.“ – „Das will ich nicht.“ Wir bewerten in der Gegenwart die Situation und nehmen uns vor, wie wir jetzt und das nächste Mal in solch einer Situation reagieren und handeln werden und schon machen wir uns Sorgen, ob uns das auch gelingen wird.

Die Verbundenheit der Achtsamkeit mit dem gegenwärtigen Moment lässt keine Bewertung über diese Situation zu, weil im gegenwärtigen Moment kein Ich (Selbstsubstanz) existieren kann.

Der gegenwärtige Moment an sich ist grenzenlos.

Was geschieht mit einer Selbstsubstanz (Ich), wenn es keine Grenzen gibt?

Wir können also sehen und verstehen, worauf die ersten drei Prinzipien hinweisen, nämlich auf die Leerheit des Ichs, leer von einer Selbstsubstanz, wie alle Dinge in diesem Universum.

Damit können sich alle dualistischen Konzepte in unserem Denken lösen. Ohne Subjekt (Ich) gibt es keine Dualität. Die drei Prinzipien zeigen uns, wie wir aus unseren dualistischen Konzepten herauskommen und unser Wesen mit Dankbarkeit und Demut füllen.

Das vierte Prinzip weist uns darauf hin, uns unablässig an die leere Substanz des Ichs zu erinnern und unsere dualistischen Gedanken aufzugeben. Das ist deswegen wichtig, weil wir aufgrund unserer Gewohnheitsmuster immer wieder in einen dualistischen Geisteszustand zurückgezogen werden. Daher brauchen wir Möglichkeiten, unseren Geist zur Ruhe zu bringen (Samatha). Das können Meditationen sein, mit oder ohne Symbole und Mantras, die Selbsterforschung oder auch Reiju.

Sei Deinem Weg und Deinem Wesen (Leerheit) treu.

Dazu gehört, sich, wenn Ärger, Sorgen oder Ängste aufkommen, immer bewusst zu machen, wer dies wahrnimmt und dass dieser WER keine eigene Substanz hat. Immer wieder und immer wieder.

Bemerken wir einen dualistischen Geisteszustand, können wir mit Mitgefühl darauf reagieren.

Wir wissen, dass in diesem Leben nichts vollkommen ist, auch wir auf dieser Ebene der Erfahrung nicht.

Mitgefühl mit uns selbst bringt uns wieder zurück zur Leerheit und dem großen, strahlenden Licht.

Wir bemerken die Großartigkeit der Kräfte im Universum und unserem Sein, indem wir erfahren, was Mitgefühl in diesem Moment bewirkt. Wir lernen, Mitgefühl mit anderen zu haben, weil auch sie nicht vollkommen sind, unbewusste Bereiche in ihrem Leben haben und Irrtümern unterliegen.

Auf der tiefsten Bewusstseinssebene, in der Leerheit, finden wir „Reines Mitgefühl“.

Es ist tiefes Verbundensein mit allem, was ist – EINS-SEIN - Liebe.

Wir erkennen, dass es noch nie ein separiertes Ich (Selbstsubstanz) gab und nie geben wird.

Wir entdecken, dass auch unsere Mitmenschen nur einem Irrtum unterliegen, wenn sie an ein dualistisches, individuelles Ich glauben und danach handeln.

Eines Tages wird in uns der Wunsch wachgerufen, unseren Mitmenschen zu helfen, ihre wahre Existenz, ihr non-duales Sein freizulegen. Der Wunsch entsteht aus dem Reinen Mitgefühl der Leerheit.

Wir dürfen mit diesen Prinzipien lernen, uns nicht in mentales Verständnis der Prinzipien zu verstricken, sondern direkt die Prinzipien zu praktizieren. Im Zen Buddhismus gibt es den Ausspruch:

„Der Finger, der auf den Mond zeigt, ist nicht der Mond“.

Das bedeutet, verstricken wir uns nicht mit dem Finger, der auf den Mond zeigt, sondern schauen wir direkt zum Mond, indem wir praktizieren.

Eine weitere Ebene der Lehre von Mikao Usui ist die Motivation unserer Übungen.

Ganz gleich, ob es sich um eine Meditation handelt, um Hand auflegen oder eine andere Methode, beginnen wir mit der Motivation, dies zu tun, um uns an die Leerheit und das große Licht zu erinnern.

Wir wollen damit auch anderen helfen, die non-duale Natur freizulegen.

In der Lehre von Mikao Usui stehen die Leerheit und das große, strahlende Licht im Mittelpunkt.

An zweiter Stelle steht der Geist. Durch den Geist *erfahren* wir das große, helle Licht, Mitgefühl und Weisheit. In den beschriebenen Prinzipien geht es nur um den Geist, der sich wieder auf die Leerheit und das große, strahlende Licht ausrichtet. Energie folgt dem Geist. Wenn wir Reiki nur als Energiepraxis betrachten, ist unsere Praxis wie ein Boot ohne Steuer und Segel. Wir fahren von hier nach dort und werden nie unser Ziel, die Erleuchtung erreichen.

Geist, Körper und Energie müssen in völliger Harmonie miteinander sein. Deshalb sollten wir den Geist im Körper verankern, im unteren Hara.

Shinshin Kaizan – die Verbesserung von Körper und Geist.

Der Weg des Lernens gehört auch zum Bereich der körperlichen Verwirklichung und sollte mit dem Körper verbunden sein. Diese Verbundenheit von Geist und Körper kommt durch unsere körperlichen Aktivitäten der Handlungen zum Ausdruck.

Es bedeutet, die Erkenntnisse in unserem Geist müssen sich in unseren Handlungen im Leben auswirken, andernfalls ist es nicht der wahre Weg des Lernens mit dem Geist.

Auf dem Weg des ursprünglichen Reikisystems ist es wichtig, von Anfang an wirklich zu praktizieren.

Es sollte auch von Anfang an klar sein, was das Ziel dieses Weges ist – Leerheit und das große, strahlende Licht.

Stellen wir uns vor, wir möchten einen Freund in Paris besuchen. Dazu sollten wir seine Adresse in Paris kennen, wir sollten wissen, wohin wir gehen, sonst kommen wir nicht an unser Ziel. Deshalb müssen wir gleich zu Beginn wissen, warum wir praktizieren und was unser Ziel ist, sonst verirren wir uns.

Das bedeutet auch, dass ich, wenn ich mein Ziel kenne, einen geraden Weg dorthin schaffen kann.

Keiner von uns weiß, wann die Zeit des Sterbens kommt, also ist es besser, direkt zu unserem Ziel, unserem Wahren Selbst, zu gelangen, denn wenn der Körper stirbt, ist es zu spät zum Üben.

Im Wissen um diese non-duale Bestimmung unseres Zieles müssen wir auch unser non-duales Wahres Selbst immer wieder nähren, sonst tappen wir jedes Mal in die Falle der Dualität.

Was bedeutet das? Dass wir alles, was wir praktizieren, aus einer non-dualen Perspektive sehen müssen.

Natürlich leben wir alle in einer dualen Welt und wir sollten dies nicht ignorieren, aber wir können in dieser dualen Welt mit einem Geisteszustand der Nicht-Dualität leben. Denn nur in diesem Geisteszustand können wir wirklich ein friedliches Leben führen und eine friedliche Welt schaffen.

Das Wahre Selbst ist das Zentrum des universellen Flusses des göttlichen Bewusstseins.

Heilsames Praktizieren

Was praktizieren wir?

Wir praktizieren Meditationen mit und ohne Symbole und Mantras, Hand auflegen, das Rezitieren der Lebensprinzipien und Reiju.

Für die heilsame Praxis bringen wir unseren Körper in eine entsprechende Haltung mit einer aufrechten Wirbelsäule, die Himmel und Erde verbindet (mit wenigen Ausnahmen), ganz gleich, ob wir auf einem Stuhl oder auf einem Meditationskissen sitzen.

Wir überprüfen die Atmung. Atmen wir tief in den Bauch hinein? Atmen wir bis ins untere Hara?

Bleibt der Oberkörper dabei ruhig, während sich die Bauchregion beim Einatmen nach außen und beim Ausatmen nach innen bewegt? Auf diese Weise wird das untere Hara zum Blasebalg, um das innere Feuer zu entfachen, das wir brauchen, um Negativität zu verbrennen.

Wir überprüfen jetzt unseren Verstand. Wir ziehen die Aufmerksamkeit von unseren Gedanken ab und bringen sie zum unteren Hara. Wir überlassen die Gedanken sich selbst.

Damit wird auch unser Geist ruhig. Ist er das nicht, ist er aufgeregt oder abgelenkt, lenken wir die ganze Achtsamkeit auf den Atem.

Wir überprüfen, ob wir auf unser Ziel ausgerichtet sind, auf die direkte Erfahrung der Leerheit und unser Wahres Selbst. Das gelingt am besten, wenn wir alles loslassen. Wir richten uns auf das Ziel aus und lassen los. Wenn wir die direkte Erfahrung der Leerheit noch nicht gemacht haben, achten wir darauf, dass unser Geist fokussiert bleibt, weil die Energie dem Geist folgt. Wir können zu Beginn auch ein intellektuelles Verständnis der Leerheit verwenden, weil wir irgendwo anfangen müssen.

Wir üben uns darin, mitfühlend zu sein. Nicht als ein Ich, das jetzt mitfühlend ist, sondern wir lassen aus der Leerheit und dem großen, strahlenden Licht (oder dem fokussierten Geist) Mitgefühl aufsteigen.

So üben wir auf die richtige Weise, damit unsere spirituelle Reifung geschehen kann.

Dazu kommt noch eine wichtige Tatsache, nämlich, dass wir uns nicht ablenken lassen sollen von dem, was wir während der Praxis erleben. Wenn wir an diesen Erfahrungen, wie toll sie auch sein mögen, festhalten, blockieren wir den natürlichen Fluss der Energie und rufen ein sich wertvoll fühlendes Ich auf den Plan, das uns in unserem analytischen Denken gefangen hält. Es kann auch keine tiefere Öffnung geschehen, die wir eigentlich als unser Ziel definiert haben.

Nach jeder geübten Praxis, ganz gleich, ob es eine Meditation ist, Handauflegen, Reiju oder das Rezitieren der Lebensprinzipien, die alle Praktiken der „Form“ sind, verbleiben wir im formlosen Geisteszustand.

Wir können beobachten, dass, wenn Gedanken in diesem formlosen Geisteszustand auftauchen, sie sich von selbst auflösen. Wir entdecken, dass unsere Gedanken aus der Leerheit auftauchen und wieder in die Leerheit zurückfallen, wie die Wellen im Meer. Die Wellen sind nie vom Rest des Meeres getrennt.

Loslassen

Loslassen ist einer der wichtigsten Tätigkeiten auf jedem spirituellen Weg, um das Wahre Selbst freizulegen. Viele Menschen glauben, sie müssten bestimmte Dinge in der Welt loslassen. Das mag sich auch zu Beginn so anfühlen, bis sich die direkte Erkenntnis zeigt, dass die ganze Welt und ihre „Insassen“ einfach nur Gedanken im Geist sind. Dazu gehören auch die drei Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Wir können beobachten, wie sich in unserem Geist Gedanken um eine bestimmte Vergangenheit formen und Ärger und Wut aufsteigen. Wo steigen die Gedanken, Ärger oder Wut auf? In unserem Geist.

Wir können beobachten, wenn wir an bestimmte Situationen in der Zukunft denken, dass möglicherweise Sorgen und Angst aufsteigen. Wo steigen die Gedanken und Emotionen wie Sorgen und Angst auf? In unserem Geist!

Der Dalai Lama hat ein wirklich wunderbares Zitat, das in etwa so lautet:

„Wenn Du Dir über etwas Sorgen machst und Du kannst es in Ordnung bringen, dann bring es in Ordnung und hör auf, Dir Sorgen zu machen. Wenn Du Dir über etwas Sorgen machst und es nicht in Ordnung bringen kannst, dann ist es sinnlos, sich darüber Sorgen zu machen! Höre also auf, Dir darüber Sorgen zu machen und lass los.“

Wir können beobachten, was geschieht, wenn wir bestimmte Situationen in der Gegenwart bewerten.

Die Bewertung erzeugt entweder Ärger, Wut oder Angst. Wo steigen die bewertenden Gedanken und die Emotionen auf? In unserem Geist!

Viele Menschen haften an diesem geistigen Gedankenspiel an und verwechseln die Gedanken noch dazu mit sich selbst. Sie glauben, sie wären die Gedanken! Wie soll das gehen?

In dem Moment, wo eine Lücke in den Gedanken auftaucht, sterbe ich dann?

Kann ich leben, ohne ein Gedanke zu sein?

Das Reikisystem zeigt uns vielerlei Möglichkeiten, damit wir erkennen können, dass wir weder die Gedanken noch die Emotionen oder der Körper sind. Um herauszufinden, wer wir wirklich sind, legen wir das Wahre Selbst frei, die Leerheit und das große, strahlende Licht.

Wenn wir im gegenwärtigen Moment leben wollen, müssen wir alles loslassen, unsere ganze Geistes- und Gedankenwelt. Sonst haben wir eine Brille auf, durch die wir zwar unsere eigenen Gedanken und Überzeugungen sehen, aber nicht den Augenblick selbst, der leer ist von einer Selbstsubstanz.

Zusammengefasst können wir bemerken, dass wir uns von unserer geistigen Gedankenwelt ablenken lassen, von den drei Zeiten, unseren Glaubenssätzen und Überzeugungen, unseren Emotionen und unserem Körper, denn auch der Körper erscheint als Energieform in unserem Geist.

Die Praxis des Reikisystems beschrieben von Frans Stiene:

1. Bringe Deinen Körper in die richtige Haltung.
2. Überprüfe Deine Atmung, tief in das Hara hinein.
3. Schau auf Deinen Geist und lasse die Anhaftung los.
4. Durchdringe Deine Praxis mit Leere - ohne Form.
5. Mische Mitgefühl hinein; übe, weil Du anderen helfen willst.
6. Erwinnere Dich an Dein Wahres Selbst; lasse los.
7. Wende die Methode - die Form - an; übe einfach.
8. Lasse während der Übung alles los, was auftaucht, ohne zu klammern.
9. Bleibe konzentriert und lasse Dich nicht von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ablenken.
10. Stoppe die Form-Methode.
11. Sitze in diesem Raum ohne Form, ohne Ablenkung, ohne Anhaftung.
12. Bewege zuerst Deinen Geist, Deine Sprache und dann Deinen Körper, und gehe Deinen Tag an.

Wie können wir unsere spirituelle Entfaltung überprüfen?

Wie wissen wir, dass wir uns auf unserem Weg vertiefen?

Dazu gibt es einige Prüfsteine:

- Wieviel „Zeit“ unseres Alltags können wir bereits im gegenwärtigen Moment leben?
- Ist unser Denken hauptsächlich dualistisch (Ich und Du) oder fällt das dualistische Denken immer mehr weg, lassen wir immer mehr los davon, wenn wir es bemerken?
- Wie tief geht unsere Atmung? Hört sie im Brustbereich auf? Oder atmen wir bis ins untere Hara?
- Lassen wir uns noch immer von den „Zeiten“ ablenken?
Glauben wir noch an unsere Geschichte, die der Verstand produziert?
- Ist unser Geist friedvoller geworden? Können wir immer mehr das große, helle Licht in unserem Alltag wahrnehmen?
- Welche Priorität hat unser spiritueller Weg zur Freilegung des Wahren Selbst?
- Sind uns unsere Ziele bewusst?
- Wie gelingt uns die Übung des Loslassens? Wo setzen wir immer noch Grenzen?

Was lernen wir im Shoden Reiki I, der für das Anfangen mit dem Reikisystem gedacht ist.

Wir lernen die 5 Prinzipien und die Selbsterforschung, um die Leere und das große, strahlende Licht zu entdecken.

Selbsterforschung: Wer ist das „Ich“, das wütend oder besorgt ist? Kann ich dieses „Ich“ finden?

So beginnen wir, Einblicke in die Leerheit zu bekommen, in unser Wahres Selbst.

Dann kommen und gehen die Wolken der Gedanken und Emotionen und wir sind nicht an sie gebunden.

Wir üben die Meditationspraxis, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie es ist, sich dem ganzen Universum in absoluter Einfachheit und Nacktheit des Geistes zu öffnen. Das Ziel ist die vollständige Offenheit des Geistes, damit das große, strahlende Licht in ihm leuchten kann. Dazu gehört auch, jene Meditationspraxis zu finden, die für uns am besten geeignet ist, um unser Ziel zu erreichen.

Die Meditationspraxis hilft uns, uns nicht im täglichen Leben von unserer Geisteswelt ablenken zu lassen.

Wenn wir unseren Geist während der Meditation immer wieder abschweifen lassen, trainieren wir uns selbst in noch mehr Ablenkung.

Die entsprechenden Meditationen kannst Du in einem Kurs oder direkt bei einem Reikilehrer lernen.

Hier ein Beispiel einer Meditation:

Jōshin kokyū hō:

淨 jō bedeutet klar, rein, ohne Befleckung oder Verunreinigung, luzide,

心 shin bedeutet Herz, Geist, Essenz, Geist als das Prinzip des Universums, der erleuchtete Geist,

呼吸 kokyū bedeutet ausatmen und einatmen, atmen,

法 hō bedeutet Methode, Dharma, Prinzip.

Wir können also jōshin kokyū hō auf diese Weise übersetzen: Die Methode zur Wiederentdeckung unseres reinen Geistes durch die Atmung.

Der Ablauf der Meditation:

1. Setze Dich und füge Deine Handflächen in der Gasshohaltung zusammen.
2. Lege die Hände in den Schoß, die Handflächen zeigen nach oben.
3. Spüre/visualisiere bei jedem Einatmen eine helle Energie, die durch die Nase einströmt, und bringe sie hinunter zum Hara, direkt unter Deinem Nabel. Verbinde dabei das Visuelle mit dem Atem und dem Geist.
4. Spüre/visualisiere die helle Energie, den Atem und den Geist, die sich durch Deinen Körper ausbreiten.
5. Beim Ausatmen dehnt sich die helle Energie, der Atem und der Geist aus dem Körper heraus, durch die Haut, hinaus in die Unendlichkeit.
6. Wiederhole die Schritte 3 bis 5 bis Du fertig bist.

Wenn wir den Geist mit dem Atem verbinden und den Körper als Basis nutzen, schaffen wir einen soliden Fokus. In der asiatischen Meditationstradition wird dies *Samatha* genannt, was so viel bedeutet wie *Beruhigung des Geistes*. Mit der Einatmung in das Hara trainieren wir unseren Fokus, unsere Achtsamkeit.

Wir können uns darauf konzentrieren, achtsam zu sein und uns nicht von der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ablenken zu lassen, während wir uns ausschließlich auf den Atem konzentrieren. Wenn wir in die Unendlichkeit ausatmen und diese Einheit mit dem Universum spüren, ist das *Vipassana*, was *Einsicht* oder *klares Sehen* bedeutet.

In dieser Meditation und der Dauer der Übung (am besten ein Jahr lang täglich) sehen wir in unserem Geist, die Non-Dualität, die Leerheit und das große, strahlende Licht. Wir lassen uns während der Praxis nicht von dem einfangen, was wir fühlen, sehen, spüren oder nicht sehen, nicht spüren – das wäre Ablenkung. Die Ablenkung beruhigt unseren Geist nicht (Samatha) und wir gelangen zu keiner Erkenntnis (Vipassana).

Vipassana bedeutet, die Wahrheit zu erkennen, die universelle Wahrheit, dass es kein "Ich" gibt, und somit auch kein "Du" und "Ich". Oder mit anderen Worten: Unser Wahres Selbst zu erkennen. In vielen der buddhistischen Lehren mischt man die Samatha-Fokus-Praxis mit der Vipassana-Einsichtspraxis, genau wie im jōshin kokyū hō.

Wenn Samatha entwickelt ist, eliminiert man ablenkende Gedanken, die einen davon abhalten, Dinge zu untersuchen oder zu analysieren. Die Beseitigung der Ablenkung durch Gedanken führt dazu, die Dinge sehr klar und deutlich wahrzunehmen, was vipaśyanā ist.

- Die Praxis der Stille und Einsicht von Khenchen Thrangu

Ein weiterer Inhalt, um mit Reiki anzufangen, ist das **Auflegen der Hände**.

Die Meditationsübungen sind die Grundlage für das Auflegen der Hände. Es ist eine weitere Vertiefung für einen stabilen Geist, um nicht abgelenkt zu werden. Wir beginnen das Handauflegen bei uns selbst. In vielen „Modernen Reikikursen“, wie es Frans Stiene ausdrückt, wird diese Meditationspraxis nicht als solche unterwiesen. Meist steht im Vordergrund der Heileffekt, der durchaus eintreten kann, aber nicht das wirkliche Ziel ist. Ein Geist, der wenig bis gar nicht mehr abschweift, öffnet sich für die Leerheit und das innere, große, strahlende Licht. Das ist das Ziel.

Mikao Usui hat nie Handpositionen unterwiesen. Diese hat erst Dr. Churiji Hayashi in das Reikisystem eingebracht. Du lernst das „Handauflegen“ in seiner ursprünglichen Form am besten bei einem „wissenden Reikilehrer“. Dies soll keine Bewertung in richtig und falsch darstellen, sondern ist einfach ein Unterscheidungskriterium.

„Handauflegen“ ist also eine weitere meditative Praxis, um das Wahre Selbst freizulegen.

In gewisser Hinsicht ist das Einbeziehen des Körpers eine „Form-Übung“, die den Geist beruhigen kann und ihm Stabilität im Hier und Jetzt verleiht. In seinen Anweisungen wies Mikao Usui immer wieder auf den Geist, den Körper und die Energie hin. Wir können den Körper als ein vollkommenes Werkzeug für die Schulung unseres Geistes verstehen. Wir üben dabei Achtsamkeit. Sind wir nicht achtsam, werden

wir leicht von den drei Zeiten abgelenkt. Das ist nicht unser Ziel. Mikao Usui's Lehren sind ein Weg, um *anshin ritsume* zu verwirklichen, einen ruhigen, friedvollen Geist, Leere und das große strahlende Licht. Wenn wir mit einem zerstreuten Geist die Hände auflegen, ganz gleich, ob bei uns selbst oder bei anderen, erzeugen wir nur noch mehr zerstreute Energie. Darum ist es wichtig, bevor wie die Hände auflegen, unsere geistige Haltung zu überprüfen.

In der Praxis des „Handauflegens“ erfahren wir, dass es keinen Geber und Nehmer gibt, das bedeutet, wir erfahren die Non-Dualität, jenseits von Ich und Du – Vipassana, die Erkenntnis der Wahrheit des Seins.

Das „Ich“, dass die meisten glauben, dass sie sind, ist nur eine Wolke am makellosen Himmel. Unser wahres Ich, unser Wahres Selbst ist der makellose Himmel, frei von Etiketten.

Wir lernen also zu Beginn des Reikisystems die Lebensprinzipien, bestimmte Meditationen und das Auflegen der Hände. Alles mit dem Ziel, die Leerheit und das große strahlende Licht freizulegen.

Okuden Reiki – die innere Vertiefung

Im Okuden Reiki beginnen wir mit einer Praxis, die sich „hatsurei-ho“ nennt und aus drei Teilen besteht. Hatsu 発 bedeutet auftauchen, gebären, das Verborgene enthüllen oder ausstrahlen.

Rei 霊 bedeutet Geist, Seele oder unvorstellbare geistige Fähigkeit.

Ho 法 bedeutet Dharma, letzte Wahrheit oder Methode.

Dies ist wieder eine Meditation, die wir ab diesem Level täglich über eine längere Zeit praktizieren dürfen. Wieder ist es angebracht, diese Meditation bei einem kompetenten Lehrer zu lernen.

Als nächstes beginnen wir die Praxis mit den Symbolen und Mantras, die einen wesentlichen Teil von Okuden Reiki ausmachen. Leider sind Symbole und Mantras im Internet aufgetaucht, die dem Reiki zugeordnet werden und allerdings eher Verwirrung hervorbringen, wenn die Hintergründe der Symbole und Mantras nicht vermittelt werden.

Grundsätzlich sind alle Symbole und Mantras im Reikisystem Türen und Schlüssel zur Freilegung des Wahren Selbst, unserer non-dualen Natur. Damit wir sie praktizieren können, müssen wir also wissen, worauf sie hinweisen und wie sie das tun.

Das *Okuden Reiki* ist unterteilt in zwei Level, wobei im ersten zwei Symbole und Mantras gelehrt werden und im zweiten das dritte Symbol und Mantra. Die Arbeit mit den Symbolen und Mantras ist eine Vertiefung der Samatha Praxis, also der Beruhigung des Geistes. Ohne diese Vertiefung ist es schwer in die Erkenntnis des großen, strahlenden Lichts (Vipassana) später im Shinpiden Reiki einzutauchen.

Wenn der Geist einen Zustand völliger Stille erreicht, kann seine tiefe Natur enthüllt werden. Die Stille des Geistes entspricht Samatha, und die Erfahrung der Natur des Geistes entspricht Vipassana.

- Der leuchtende Geist von Kalu Rinpoche

Das bedeutet, durch die völlige Stille des Geistes kann unsere Wahre Natur enthüllt werden. Die Stille des Geistes entspricht der Leerheit, die die Erkenntnis des großen, strahlenden Lichts hervorbringt. Die Erkenntnis (Vipassana) ist hier nicht ein Wissen, sondern vielmehr ein tiefes EINS-SEIN mit der Erkenntnis.

Wir sehen also, dass uns die Symbole und Mantras auf die innere non-duale Ebene unseres Lebens bringen können, indem unser Geist zur Stille wird. Wenden wir die Symbole und Mantras äußerlich an, verwenden wir sie für duale Konzepte, die unseren Geist eher beunruhigen als still werden zu lassen.

Wir beginnen mit dem ersten Mantra – *Choku Rei*.

Es bedeutet „Direkter Geist“. Choku Rei ist das Licht, das direkt von Gott zum Ursprung der Menschheit ausstrahlt. Es kann auch so übersetzt werden: „Gott in der menschlichen Welt“, so Masahisa Goi.

Wir erinnern uns an unsere Göttliche Essenz – Non-Dualität – Leerheit.

Wenn wir das Mantra innerlich chanten und eins damit werden, zentrieren wir uns in der göttlichen Essenz und schöpfen daraus unsere Kraft. Das erste Symbol, das nicht die Darstellung des Mantras ist, sondern als weiterer Schlüssel zu betrachten ist, hat seine Wurzel im Kanji von *Kami*. Kami kann als göttliches Wesen übersetzt werden. Wenn wir das Symbol verinnerlichen, gehen wir zurück zu unserem göttlichen Wesen. In der Praxis können wir mit dem Symbol meditieren und das Mantra innerlich chanten.

Diese Meditation hilft uns, unseren Geist zu konzentrieren (Samatha), damit wir uns nicht von der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ablenken lassen. Lassen wir uns ablenken, können wir das göttliche Selbst nicht freilegen. Mit der Ablenkung nähren wir die Frucht der Dualität und verwirren uns selbst und andere. Schließlich geht es um die Einsicht (Vipassana) und Verwirklichung unserer wahren, non-dualen Natur.

Bei allen Anwendungen und Meditationen mit den Mantras und Symbolen müssen wir wissen, warum wir sie anwenden, sonst hat unsere Praxis keine Ausrichtung und verliert sich im nirgendwo.

Mikao Usui hat zum tieferen Verständnis die Metapher der „Spirituellen Medizin der 10.000 Krankheiten“ verwendet.

Einfach eine Medizin einzunehmen, ohne zu wissen, warum, wäre so, als wäre man gesund und würde anfangen, eine Art von Medizin einzunehmen, die nur Probleme auslösen könnte. Es ist also sehr wichtig zu wissen, warum wir praktizieren und was das Ziel ist.

Warum verwenden wir eine Visualisierung? Warum benutzen wir ein Mantra?

Das sind sehr wichtige Elemente, denn dadurch schaffen wir Klarheit in unserer Praxis.

Das zweite Symbol und das Mantra sind wieder zwei getrennte Elemente. Wir können das Symbol und das Mantra getrennt oder zusammen verwenden, je nach Zustand unseres Geistes. Wenn wir uns zu sehr von der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft abgelenkt fühlen und uns nicht konzentrieren können, dann ist es sehr wichtig, mehr Heringe zu verwenden, um das Zelt unseres Geistes zu sichern.

Das Mantra *Sei heki* weist uns auf die Natur, die Eigenart unseres Geistes hin, non-dual und leer.

Aktivieren wir die innere Natur unseres Geistes, wird sie zum Herzensgeist unseres Weges.

Wenn wir das Mantra tief aus unserem unteren Hara chanten, entzündet es das innere Feuer.

Wozu brauchen wir das innere Feuer?

Erinnern wir uns an das Kapitel „REI-KI / Anshin Ritsumei / Friede im Geist“.

In diesem Kapitel ist der Spirituelle Regen (Segen) beschrieben und wie er entsteht.

Das Feuer (Sonne) lässt das Eis (blockierte Energie) schmelzen, der Dunst steigt auf, kühlt ab und der Spirituelle Regen kommt herab. Dazu brauchen wir das Feuer!

In der Praxis bedeutet das, wenn wir das Mantra verinnerlichen, wird es unsere blockierte Energie zum Schmelzen bringen. Wie das genau geschieht, brauchen wir nicht wissen. Es ist ein Wegweiser, dem wir nur zu folgen brauchen.

Heutzutage folgen wir den Wegweisern nicht mehr, sondern beginnen den Wegweiser zu intellektualisieren, wir vergleichen ihn mit anderen Wegweisern und sind damit so beschäftigt, dass wir auf die Praxis und unser Ziel vergessen.

Das zweite Symbol hat seinen Ursprung in der Keimsilbe *Hrih* des Amitabha Buddha.

Amitabha Buddha oder auch Amida Buddha repräsentiert das „Unendliche Licht“.

Das Unendliche Licht ist das Licht der Ewigkeit, deshalb wird dieser Buddha auch als der „Transzendente Buddha“ bezeichnet. Dieses Licht ist die Energie, die von der Leerheit ausgeht und die Dualität in Non-Dualität transzendiert.

In diesem non-dualen Licht, dieser non-dualen Energie können keine Gedanken bestehen bleiben, weil sie nirgends anhaften können. Was passiert mit einem Gedanken im non-dualen Licht? Er löst sich auf!

Legen wir dieses unendliche Licht, das auch das Mitgefühl repräsentiert, in uns frei, kann nichts mehr anhaften. Können Gedanken nicht mehr anhaften, gibt es keinen Ärger und keine Sorgen.

Die Keimsilbe *Hrih* wird auch in einem sehr bekannten Mantra oft verwendet, nämlich im Mantra „Om mani padme hum“, bei dem das *Hrih* zum Schluss eingefügt wird, also „Om mani padme hum hrih“.

Das Mantra befreit von negativen Gedanken und erweitert den Geist.

Drittes Symbol und Mantra

Das Mantra, mit dem wir es hier zu tun haben, ist der direkte Ausdruck des dritten Symbols.

Beginnen wir mit der Aufschlüsselung:

Hon 本 bedeutet wahr, Ursprung, wirklich, den Ursprung finden.

Sha 者 bedeutet eine Person, jemand, derjenige [der, die], er/sie, der/die ist.

Ze 是 bedeutet richtig, korrekt, genauso, dies, Gerechtigkeit, perfekt, es ist dies.

Sho 正 bedeutet richtig, korrekt, wahr, gerade, die Grundlage richtigen Wissens, rechtschaffen.

Nen 念 bedeutet Gedanke, Gefühl, Achtsamkeit, Geist, Erinnerung, meditative Weisheit, Geduld, Nachsicht.

Shonen 正念 ist Teil der Lehren des Buddha über den Achtfachen Edlen Pfad, der für "rechte Achtsamkeit" steht. Richtige Achtsamkeit bedeutet, kontinuierlich in diesem Zustand der Achtsamkeit zu bleiben oder mit anderen Worten, die ganze Zeit in unserem natürlichen Geist zu ruhen, dem natürlichen Geist unseres Wahren Selbst, der Leerheit.

Hier finden wir im Buch von Frans Stiene eine für mich sehr einfache Übersetzung des Paliwortes „Samma“, das zu Beginn aller Definitionen der einzelnen edlen Pfade von Buddha steht.

Samma wird sehr oft als „recht“ oder „richtig“ übersetzt.

„Rechte Ansicht“, „Rechte Rede“, „Rechte Achtsamkeit“, usw.

Wir können diese Übersetzung auch hier verwenden und erhalten „Rechte Achtsamkeit“.

Die Rechte Achtsamkeit ist eine „immerwährende Achtsamkeit“.

In meiner buddhistischen Unterweisungszeit hat mein Lehrer Bhante Seelawansa Thero das Wort „samma“ mit „vollkommen“ übersetzt. Diese Übersetzung finde ich in unserer westlichen Gesellschaft zielführender als die Übersetzung „rechte“. Es kann auch, sowie es Frans Stiene auch ausführt, als „vereinigt“ übersetzt werden.

„Vollkommene Achtsamkeit“ – „EINS-SEIN mit Achtsamkeit“.

Die vollkommene Achtsamkeit ist eine weitere Qualität der Leere und des großen, strahlenden Lichts.

In der vollkommenen Achtsamkeit der Leerheit und des großen, strahlenden Lichts ist der Geist völlig durchlässig und wird in Japan oft als *Wu Shin* bezeichnet - kein Geist.

Zen-Meister Takuan Sōhō beschreibt es sehr schön: Es ist ein Geist, der sich nicht auf einen Ort festgelegt hat, weder auf die Vergangenheit noch auf die Gegenwart oder die Zukunft. Dieser Geist ist also weit offen, er kann frei durch unseren ganzen Körper und das gesamte Universum wandern, unser Wahres Selbst. Dieser Geist bleibt nicht in Ärger und Sorgen stecken, und dieser Geist ist unser wahrer Geist, unsere Essenz.

Auch dieses Symbol und Mantra weist uns darauf hin, unsere Konzepte der Dualität, bei welchen Lebens-themen auch immer, loszulassen. Konzepte der Dualität erzeugen immer einen unruhigen und bewertenden Geist, der sich getrennt von dem großen, strahlenden Licht fühlt und deswegen in Ver-wirrung lebt. Es wird immer Ärger, Sorgen und Angst geben, und wir werden nie einen friedvollen Geist haben, geschweige denn eine friedvolle Welt.

Wir müssen also lernen, wie wir mit unserem non-dualen Geist in dieser dualen Welt leben können. Wenn wir also sagen, wir wollen diese Welt zu einem besseren Ort machen, müssen wir selbst aus einem non-dualen Geist mit vollkommener Achtsamkeit leben. Nur dann kann das gelingen.

Einige paar Worte zur „Fernheilung“!

In den modernen Reikikursen wird das dritte Symbol und Mantra hauptsächlich als Anwendung der Fernheilung vermittelt. Für mich war es immer schon eine der vielen Möglichkeiten, wie wir diese Energie verwenden können. In meiner Wahrnehmung war es immer „Licht“ – Licht ohne Grenzen. Mit der Darstellung von Frans Stiene können wir es noch tiefer verstehen.

In diesem Zusammenhang können wir auch tiefer verstehen, wie Fernheilung funktioniert, wenn es keine Dualität gibt. Die nächste Frage, die sich stellt, ist, was genau gibt es zu senden?

Wenn wir uns im Zustand der vollkommenen Achtsamkeit befinden, erkennen wir die tiefe Verbundenheit mit allem, was ist. Daher gibt es keine Notwendigkeit, sich mit irgendjemandem oder irgendetwas zu verbinden. Wir sind bereits verbunden.

Nur wenn unser Geist immer noch in der Dualität gefangen ist, möchten wir eine Verbindung herstellen, zu wem oder was auch immer. Vor allem: Wie stelle ich diese Verbindung her?

Dazu hat die westliche Esoterik viele Möglichkeiten geschaffen, die allerdings alle von einem dualistischen Weltbild ausgehen.

Wenn wir noch Ängste und Sorgen haben und uns mit jemandem verbinden, könnten wir „schlechte Energien“ von demjenigen aufnehmen und glauben, uns deshalb schützen zu müssen.

Auch für den Schutz gibt es viele energetische Konzepte. Wir sehen, welche Gedanken dualistische Konzepte aufbringen!

Wirkliche Fernheilung geschieht ohne ein „individuelles Ich“!

Wir verwenden das Symbol und das Mantra für einen Moment, um uns unseres großen, hellen Lichts bewusst zu werden und den vernetzten Geist offenzulegen. Der- oder diejenige nimmt sich aus dem großen, hellen Licht genau das, was er oder sie jetzt braucht. Auch das geschieht einfach, ohne ein „individuelles Ich“.

Shinpiden Reiki

In meiner Meister/Lehrer Ausbildung von 1992 bis 1995 war die Unterteilung in Shoden, Okuden und Shinpiden im Westen noch nicht bekannt. Es hieß einfach Reiki 1, 2 und Meister/Lehrer. Aus diesem System von Reiki haben sich weitere Stufen entwickelt, die meist durch Channeling entstanden sind. Ich begleitete eine kurze Zeit einen Reikimeister aus Deutschland, der mir voller Freude erzählte, dass ihm in der U-Bahn Mikao Usui erschienen ist und ihm weitere Grade übermittelt hat.

1996 traf ich Don Alexander, der in seinen Reikiseminaren, damals hieß es „Enesence Reiki“, eine andere und ursprüngliche Sichtweise von Reiki vermittelt hat. Durch ihn gewann ich einen wesentlichen tieferen Einblick in das Reikisystem und die Reikilehre. Aus der Einsicht einer praktizierten Meditation in seinem Kurs erfuhr ich das erste Mal das, was ich über viele Jahrzehnte suchte, ohne dass ich wusste, was ich suchte: Die Leerheit der Non-Dualität.

Bis zur bewussten Verwirklichung der letzten Wahrheit des SEINS sollten noch 5 Jahre vergehen, also bis 2001, bis in einem Retreat in Indien mit einem Advaita Meister die stille Leerheit des SEINS nie wieder verging.

Zu dieser Zeit kamen auch die ursprünglichen Informationen über das Reikisystem nach Europa.

Ich habe damals ein E-Book über die vier Aspekte von Reiki verfasst, basierend auf den Informationen und Erfahrungen bei Don Alexander, um für ein tieferes Verständnis in Europa zu sorgen. Damals hatte ich den Meister/Lehrer Grad rein intuitiv als Mystischen Orden bezeichnet.

Shinpiden bedeutet so viel wie „Mysterium des Lebens“.

In der heutigen Zeit gibt es in Europa ein vielfältiges Angebot von Reikikursen.

Das Angebot reicht von Handauflegen als Heilenergie bis hin zur spirituellen Verwirklichung des Wahren Selbst.

Shinpiden bedeutet Mysterienlehre!

Es geht darum, das Mysterium des Lebens in uns selbst zu erfahren und zu verstehen.

Verstehen nicht im herkömmlichen Sinn, sondern in uns selbst zu verinnerlichen, dieses Mysterium zu sein. Wir erreichen das durch die Praxis in unserem täglichen Leben. Es geht um den vollkommenen Geistes-zustand als Göttliches Wesen – Satori – Erwachtes Bewusstsein!

Viertes Symbol und Mantra

Dieses Symbol und Mantra ist eine Einheit, genau wie das dritte Symbol und Mantra; das Symbol ist das Kanji des Mantras. So ist dai kômyô 大光明 unser großes strahlendes Licht, unsere Essenz, das, was wir wirklich sind, nämlich Leerheit und non-duale Wesen.

Shinpiden Reiki ist nicht das Ende; es ist der Punkt, an dem wir wirklich anfangen, uns ernsthaft mit unserer spirituellen Entwicklung zu befassen, mit dem Ziel des anshin ritsumei - des Seelenfriedens - in allem, was wir in unserem täglichen Leben tun.

Diese Leere ist gefüllt mit reiner Energie, die durch die direkte Erfahrung frei durch unseren ganzen Körper fließen und ausströmen kann, durch unseren Geist und die Sprache. Dies ist anshin ritsumei, Frieden des Geistes, Satori, die direkte Erfahrung unseres göttlichen, reinen Geistes.

Nur wenn wir uns konzentrieren, uns nicht von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ablenken lassen, können wir unser großes, helles Licht freilegen. Und da wir so oft, oder vielleicht immer, unkonzentriert sind, müssen wir unseren Geist trainieren. Das bedeutet für heute, dass wir jede Handlung, die wir heute und jeden Tag tun, aus der Geisteshaltung der Leerheit, der Nicht-Dualität heraus tun.

Selbst wenn wir in einer dualen Welt leben, ruht unser Geist in der Nicht-Dualität, und deshalb werden wir Frieden erfahren.

Wir machen uns mit unserem inneren, großen, strahlenden Licht vertraut, mit der Leerheit, der Nicht-Dualität, so dass dies ein ständiges Gewahrsein in unserer täglichen Aktivität, in allem, was wir tun, sein wird. Ohne Ärger, ohne Sorgen, mit Dankbarkeit, mit Wahrhaftigkeit gegenüber unserem Weg und unserem Wesen und mit Mitgefühl für uns selbst und andere.

Im Kanji Licht verbirgt sich auch das Element Feuer (vertikales Weltbild: Licht – Energie – Feuer).

Das Feuer brennt hell und verbrennt all unsere Anhaftungen. Dann wäscht der Regen alle Rückstände des Feuers, die Asche, weg, sodass am Ende nichts mehr übrigbleibt.

Vielleicht spüren wir eines Tages aufgrund unserer ständigen Praxis die innere Glückseligkeit in unserem ganzen inneren Wesen, ohne daran anzuhaften.

Dai kômyô 大光明 bedeutet in Japan auch, stabil wie ein Berg zu sein. Ein Berg ist stabil, er ist groß und er ist verwurzelt. Wenn man den Gipfel eines Berges erreicht, ist die Aussicht grenzenlos, allumfassend, und unser Geist ist frei. Diesen Zustand müssen wir bei allem, was wir tagsüber tun, mitnehmen: Schlafen, Gehen, Sitzen, Reden, Essen, was auch immer. Es bedeutet, stabil wie ein Berg zu sein und völlig verwurzelt im Sein.

Fudoshin 不動心 - der Geist des Fudo. Fudo ist eine Gottheit in der japanischen esoterischen Tradition, eine Personifizierung des Seins, verwurzelt auf einem Felsen stehend, in der Leere, nichts bleibt an ihm haften. Und von dieser Stufe aus müssen wir die dualistische Welt wieder betreten, sozusagen vom Berg herunterkommen, um anderen fühlenden Wesen zu helfen, dieselbe direkte Erfahrung zu machen. Das ist Mitgefühl für sich selbst und andere.

Deshalb weisen wir uns und unsere Schüler in Shoden Reiki I gleich zu Beginn auf die Erkenntnis hin, dass wir in diesem Moment die Leere, das große strahlende Licht sind. Nicht morgen oder nächste Woche oder nach einer weiteren Klasse, nein. Genau hier und heute.

Ein kompetenter Lehrer kann uns den Weg zeigen, aber nachdem der Lehrer den Weg gezeigt hat, müssen wir selbst praktizieren! Und wenn wir nicht so praktizieren, wie der Lehrer es uns aufgetragen hat, oder wenn wir überhaupt nicht praktizieren, werden wir nicht die richtigen Früchte der Lehren hervorbringen.

All diese japanischen Lehren, egal ob Zen, Shugendo oder Shinto, weisen auf dieses innere Licht und die Leere hin und darauf, wie wichtig es in unserer Praxis ist, dieses innere Licht freizulegen. Denn dies ist der Geisteszustand des Friedens: echter, immerwährender Frieden. Und deshalb ist es von größter Wichtigkeit, dieses Licht, den Frieden, in uns selbst zu verwirklichen. Denn nur so können wir eine friedliche Welt schaffen.

Reiju

Wenn ein wahrer Lehrer, der wie ein Spiegel ist, auf einen Schüler trifft, der reif ist, der auch seinen spiegelgleichen Geist freigelegt hat, dann gibt es eine große Offenheit, voller Licht und Energie, Leerheit, Befreiung. Aber dann müssen wir zurück in unser Leben gehen und das Mitgefühl, das wir freigelegt haben, mit anderen teilen.

Ein echtes Reiju hat also das Potenzial, eine direkte Erfahrung unseres großen hellen Lichts, der Leerheit, in uns selbst auszulösen. Aber wenn der Lehrer nicht in diesem Geisteszustand ist, dann wäre es für einen Schüler schon fast unmöglich, diese direkte Erfahrung zu machen. Wenn jedoch der Lehrer in diesem Geisteszustand ist, dann besteht die Möglichkeit. Aber das hängt alles von dem Schüler ab.

Die drei Fehler des Schülers.

Der eine ist wie eine umgedrehte Vase, in die nichts hineingelangen kann; der andere ist wie eine Vase mit einem Loch, in dem nichts von dem, was hineingegossen wird, drinnen bleibt; der dritte ist wie eine schmutzige Vase, in der alles, was man hineingibt, mit Giften und Emotionen vermischt wird.

– Namkhai Norbu

Zur Verdeutlichung:

1. Die umgedrehte Vase stellt den Shihan (Schüler) dar, der mit einer falschen Einstellung und ohne ein Ziel den segensreichen Regen empfangen will. Er hat einen verschlossenen Geist, der in seiner Egohaftigkeit nichts annehmen möchte, um sich nicht verändern oder loslassen zu müssen.
2. Die Vase mit einem Loch zeigt, dass der Shihan zwar eine gewisse Offenheit hat, aber nichts von dem umsetzt, was in ihn hineinfließt. Meist fehlt die entsprechende Achtsamkeit oder auch die wirkliche Ausrichtung auf das Ziel.
3. Die schmutzige Vase ist das Sinnbild eines Shihan, der alles, was in ihn hineinkommt, mit seinen eigenen dualen Konzepten und emotionaler Befindlichkeit vermischt. Dadurch entsteht große Verwirrung, die sich meist nur sehr schwer auflösen lässt. Es zeigt eine Unkonzentriertheit auf, in der die Achtsamkeit beständig in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft abschweift. Es ist die Klebrigkeit des dualen Geistes, der den Segen mit den eigenen Inhalten vermischt.

Die „Übertragung“ der Leerheit an den Shihan hat den Nutzen, dass sich der Schüler immer wieder an den Geschmack der Leerheit erinnern kann, *um darüber zu meditieren.*

Da wir nicht immer eine leere Vase, ein reifer Schüler sind, haben wir vielleicht nicht diese direkte Erfahrung, und deshalb haben wir Meditationspraktiken wie Chanten, Atemmethoden, Symbole, auf die

wir uns konzentrieren. Und durch das Praktizieren dieser Praktiken werden wir zu einer leeren Vase, so dass wir, wenn ein echter Lehrer wieder ein Reiju an uns durchführt, diese direkte Erfahrung der Leerheit machen können. Jetzt wird sich unsere gesamte Praxis ändern, unsere gesamte Wahrnehmung wird sich ändern. Jetzt praktizieren wir die inneren Lehren von Mikao Usui, die Essenz.

Der Begriff „Leerheit“

Die Leerheit wird oft mit einem Spiegel verglichen. Der Spiegel reflektiert alles und verstrickt sich doch nicht in das, was er reflektiert, ohne intellektuelle Interpretation, ohne Anhaftung, ohne Etikettierung; er reflektiert einfach, was ist. Dinge kommen und gehen, und der Spiegel reflektiert sie einfach.

Dies ist der Spiegelgeist des großen strahlenden Lichts, dai kômyô 大光明, unsere ursprüngliche Natur ist der leere Geist, unser unendliches Licht, unsere natürliche Veranlagung.

Aber selbst auf dieser Stufe muss man weiter üben, denn der Spiegel kann wieder staubig werden, und wir können immer tiefer gehen. Selbst wenn wir also direkt auf die Leerheit meditieren können, brauchen wir aufgrund unserer gewohnten dualen Muster auch Mantras, Symbole usw..

Und deshalb arbeiten wir in unserer Praxis mit Form und Nicht-Form.

Es wird allgemein gesagt, dass es zehn Jahre dauert, eine Kunst zu beherrschen. Daher ist es notwendig, sich über eine beträchtliche Anzahl von Jahren kontinuierlich weiterzubilden, um jede noch so trivial erscheinende Fähigkeit zu beherrschen.

*– Einführung in das Zen-Training: Eine körperliche Annäherung an Meditation und Geist- Körper-
Training von Omori Sogen*

Wir können uns wieder einige Prüfsteine bewusst machen:

1. Lassen wir die Dinge kommen und gehen oder kleben wir an ihnen?
2. Ist die Leerheit Teil unseres täglichen Lebens oder vergessen wir sie über lange Strecken?
3. Praktizieren wir die Aufgaben unseres Lehrers oder vernachlässigen wir diese Aufgaben?
4. Sind wir stabil in unserer Ausrichtung (Ziel) oder schwanken wir in unserem Leben?
5. Sind wir jederzeit bereit, den Spirituellen Segen zu empfangen?

Wie schwingen wir in unserem Geist?

Dazu nutzen wir die vier Ebenen unseres Daseins – den Körper, die Emotionen, die Gedanken und die Energie.

Wir beginnen bei unserem Körper:

- Was mag ich an meinem Körper nicht? Weshalb mag ich das nicht?
- Bin ich mir klar darüber, dass mein Körper die einzige Aufgabe hat, ein Vehikel für meinen Geist zu sein?
- Kann ich dankbar für das Vehikel meines Geistes sein?

Unsere Emotionen:

Oft drücken wir unsere Emotionen nicht aus, weil

- wir uns dafür schämen
- wir Angst haben, dafür abgelehnt zu werden
- wir für unsere Emotionen nicht einstehen wollen (verdrängen/Selbstbild)

Ist uns klar, dass verdrängte, versteckte und zurückgehaltene Emotionen unsere Energien blockieren?

Sind wir dafür bereit?

Unsere Gedanken:

- Kenne ich meine Überzeugungen, an denen ich festklebe? (z. B. 3 Zeiten, Familie usw.)
- Kann ich ohne das Gedankenkarussell leben, oder glaube ich, dass es nicht möglich ist?
- Was geschieht mit meinen Gedanken, wenn sie aufsteigen?

Unsere Energie:

- Wie wichtig ist mir meine Energie und die Schwingungsfrequenzen?
- Weiß ich, wofür ich die meiste Energie in meinem Alltag aufbringe?
- Lasse ich mich von „äußeren Energien“ beeinflussen?

Je höher wir die Schwingung unseres eigenen Wesens anheben, desto stärker wird die Reikikraft sein, die wir in uns tragen.

Zum Abschluss noch eine kleine Geschichte.

Du hältst eine Tasse Kaffee in der Hand, als jemand vorbeikommt und Dich schubst oder an Deinem Arm rüttelt, so dass Du Deinen Kaffee überall verschüttetest.

"Warum hast Du den Kaffee verschüttet?"

"Na, weil mich jemand angerempelt hat, natürlich!" Falsche Antwort.

Du hast den Kaffee verschüttet, weil Kaffee in der Tasse war.

Wäre Tee in der Tasse gewesen, hättest Du Tee verschüttet.

Was auch immer in der Tasse ist, ist das, was herauskommen wird.

Wenn das Leben kommt und Dich erschüttert (was passieren wird), wird das, was in Dir steckt, herauskommen.

Es ist leicht, so zu tun, als ob, bis man erschüttert wird. Wir müssen uns also fragen:

"Was ist in meinem Becher? Was schwappt über, wenn das Leben hart wird?

Freude, Dankbarkeit, Frieden und Demut?

Oder Wut, Bitterkeit, harte Worte und Taten?

Selbstverantwortung

Wenn wir durchs Leben gehen, werden wir von vielen Menschen angerempelt oder geschüttelt.

Das können wir nicht vermeiden. Aber wir haben die Macht, unsere Reaktion darauf zu ändern, wenn Menschen oder Situationen uns anstoßen oder erschüttern. Wir haben die Macht, das zu ändern, was in uns ist.

Selbstverantwortung bedeutet, einen Schritt in Richtung Selbstheilung, in Richtung Selbstermächtigung zu tun. Aber das braucht Zeit und Übung. Der Praxisteil bedeutet, dass wir damit beginnen, uns selbst zu erforschen, warum wir an der Wut festhalten, warum wir verbittert oder harsch sind. Es bedeutet, dass wir uns mit unseren eigenen Problemen auseinandersetzen und unsere Wut und Bitterkeit zur Sprache bringen, damit wir sie abmildern und vielleicht eines Tages in Freude, Liebe und Dankbarkeit umwandeln können.

Viele Menschen haben Angst vor ihrer Nacktheit. Angst davor, mit jemandem wirklich nackt zu sein, nicht physisch nackt, sondern ohne die unsichtbaren Masken, die so viele von uns tragen. Aber wenn wir anfangen, das Reikisystem zu praktizieren, beginnen wir, uns wieder mit unserem physischen Körper anzufreunden, und das wiederum hilft uns, unsere Masken fallen zu lassen. Wenn wir dies tun, können wir mit unserem Herzensgeist in einen Zustand der Nacktheit eintreten – Satori!

Nachwort

Reiki Do – Oneness Training hat ein klares Ziel: Die Freilegung des Wahren Selbst, um beständig mit einem friedvollen Geist zu leben. Es braucht, vor allem zu Beginn in den ersten Jahren, eine klare und starke Ausrichtung auf das Wesentliche, nämlich auf den inneren Kosmos statt auf die äußere Welt. Nach ein paar Jahren, nachdem sich die ersten „Erfolge“ eingestellt haben, wird die Ausrichtung nach innen zur Selbstverständlichkeit.

Dieser Weg ist nicht für jeden Sucher der Wahrheit geeignet. Viele Sucher in der heutigen Zeit haben eine klare Vorstellung davon, wie lange es dauern soll und darf. Dies ist eine der ersten Vorstellungen, die man loslassen darf. Frans Stiene spricht von ca. 10 Jahren, Sri Ramana Maharshi aus der Advaita Vedanta Tradition (Indischer Hinduismus) spricht von mindestens 12 Jahren.

Dazu kommt, dass die Menschen in unserer westlichen Kultur immer mehr aus einem hohen Grad eines Stresspegels leben und die Zeit an sich zum wertvollen Gut geworden ist. Das wirkliche Leben kann nicht mehr gelebt werden, weil die Vorstellungen über die Zukunft und die persönliche Geschichte im Verstand die größte Bedeutung haben, also das individuelle Ich, das nur in unserem Verstand als Gedanke existiert. Das Erkennen und Loslassen dieser imaginären Identität ist die größte Hürde für die spirituell Suchenden der heutigen Zeit im Westen.

Reiki Do – Oneness Training führt uns wie gesagt in das Einheitsbewusstsein.

Auf diesem Weg beschäftigen wir uns mit bestimmten Formen und vor allem der Formlosigkeit, der Leere. Die tiefste Wahrheit ist allerdings jenseits von Form und Nicht-Form.

Dazu möchte ich zum Abschluss noch eine Geschichte erzählen und jeder Leser und jede Leserin können ihre eigenen Schlussfolgerungen ziehen. Danke, dass Du bis hierher gelesen hast – Aktu.

In einem Zen - Kloster hielt der Abt Ausschau nach einem Nachfolger, dem er sein Amt übergeben konnte. Diese Ehre sollte dem zu teil werden, der sein Verständnis von der Lehre Buddhas in ein Gedicht darlegen konnte.

SHEN HSUI schrieb ein Gedicht ohne Namenslegung auf den Boden des Klosterganges:

***„Der Körper ist der Bodhi-Baum;
Der Geist wie ein großer aufgestellter Spiegel.
Achte darauf, ihn allzeit zu säubern und lass nicht zu,
dass sich Staub auf ihn legt.“***

Am folgenden Tag war neben dem ersten ein zweites Gedicht zu lesen:

***„Noch niemals gab es einen Bodhi-Baum,
noch einen großen, aufgestellten Spiegel.
Im Grunde existiert nicht ein einziges Ding,
worauf also soll der Staub dann fallen?“***

Wer wurde nun Abt des Zen-Klosters?

www.reikido-oneness-training.com