

Reiki
靈氣

Magazin

Reiki

Magazin

*Innere Wandlung
& Erneuerung*

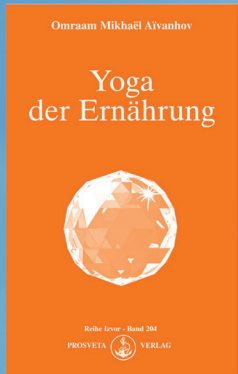
AUSGABE 3/24 • Juli - September
€10,90 • CHF 12,90
A42880 • ISSN1432-5063

4 194288 010908



Licht am Horizont

Bücher von Omraam Mikhaël Aïvanhov



YOGA DER ERNÄHRUNG

Wer bewusst, geistig wach und voller Liebe isst, macht die Nahrung zu seinem Freund: Sie ändert ihre Schwingung und öffnet sich wie eine Blume, die ihren Duft verströmt. Bewusstes Essen ist eine Meditation, die nie langweilig wird.

Taschenbuch, 152 Seiten,
12 €, E-Book 7,49 Euro



DIE WAHRE LEHRE CHRISTI

Omraam Mikhael Aïvanhov legt das Vaterunser und andere wichtige Bibelstellen in erstaunlicher und erhellender Weise aus. Das Verständnis der Heiligen Schrift bekommt mit diesen Informationen eine bemerkenswerte Festigung.

Taschenbuch, 176 Seiten,
12 Euro, E-Book 7,49 Euro



GOLDENE REGELN FÜR DEN ALLTAG

Gebt euch nicht damit zufrieden, das anzunehmen, was ihr erhaltet und das hinzunehmen, was euch widerfährt. Bleibt nicht passiv, denkt immer daran, ein Element hinzuzufügen, das alles belebt, beseelt und vergeistigt.«

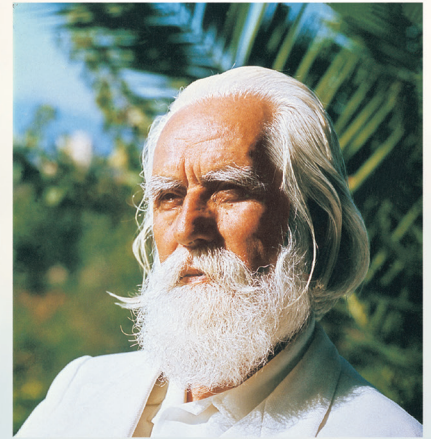
Taschenbuch, 180 Seiten,
12 Euro, E-Book 7,49 Euro



DIE KRAFT DER GEDANKEN

Jeder Gedanke hat eine Wirkung. Der Mensch kann seine Gedanken ganz bewusst bis hin zu den entferntesten Zielen senden. Und er kann sie beauftragen, anderen zu helfen, sie zu trösten, sie aufzuklären und zu heilen.

Taschenbuch, 204 Seiten,
12 Euro, E-Book 7,49 Euro



Omraam Mikhaël Aïvanhov wurde 1900 in Bulgarien geboren und lebte später in Frankreich. Dort hielt er als Psychologe und geistiger Meister tausende von Vorträgen. Er verband die östlichen und westlichen Philosophien und Religionen zu einer wunderbaren Einheit. Aus ihren Essenzen schuf er eine neue Philosophie, die für den heutigen Menschen klar, logisch, hilfreich und leicht anwendbar ist.

Omraam Mikhaël Aïvanhov war ein Mensch von großer Weisheit, Reinheit und Klarheit. Er war ein lebendiges Beispiel für alles, was er lehrte, und er berührte die Menschen durch seine Liebe, seinen Humor und seine Würde.

PROSVETA VERLAG GMBH

www.prosveta.de

Tel. 07427-3430

Gratiskatalog erhältlich



Liebe Leserinnen, liebe Leser:

Eine alte Zen-Weisheit bringt auf den Punkt:

„Eins nach dem anderen.“

Dazu schreibt Eckhart Tolle:

„Eins nach dem anderen zu tun heißt, voll und ganz bei der Sache zu sein und dem, was man tut, seine ganze Aufmerksamkeit zu widmen. Das ist hingebungsvolles Tun – kraftvolles Handeln.“

Und ganz schnell sind wir dann auch beim Hier und Jetzt angekommen, dem gegenwärtigen Moment, in Raum und Zeit. Letztlich existiert nichts Anderes. Vom hier&jetzt aus gibt es sozusagen Ausstülpungen in verschiedene Richtungen. Unsere persönliche Geschichte, unsere Erwartungen, Hoffnungen ... und Zeit-/Raum-Grenzen überschreitende Parallelen verschiedener Art.

Doch was zählt, gerade in unserer heutigen immer komplexer & wilder werdenden Zeit, bleibt:

„Eins nach dem anderen.“

Durch eins + eins + eins + ∞ wird alles eins. Die alten Zen-Weisheiten bringen das wunderbar auf den Punkt. Wie zum Beispiel diese* hier:

„Ein Gelehrter trat vor Tao-hsin und sprach ihn an: ‚Sag mir deine Wahrheit.‘ Tao-hsin sagte: ‚Für einmal will ich sprechen, so hört alle gut zu, aber erzählt es nicht weiter und behaltet es für euch: Da ist nichts.‘

Später sagte Tao-hsin zu Hung-jen: ‚Was für ein Theater.‘“

Ich wünsche viel Inspiration und spirituelle Einsichten mit dieser neuen vielschichtigen und abwechslungsreichen Ausgabe des Reiki Magazins!

Oliver Klatt

* Aus den verschollenen Schriften des Tao-hsin; die vollständige Textsammlung steht auf der Website www.raizen.org kostenlos als pdf-Datei zum Download zur Verfügung

Was ist Reiki?

Reiki ist das japanische Wort für „universelle Lebensenergie“. Das Usui-System des Reiki wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Japan entwickelt. Bei Anwendung des Systems wird universelle Lebensenergie per Handauflegen übertragen, zu Zwecken der Heilung und spiritueller Entwicklung. Auch Formen der Meditation sind Teil des Systems. Das Reiki Magazin berichtet über alle wichtigen Themen rund um Reiki und spirituelle Heilung. Reiki-Praktizierende und -Interessierte finden Kursanbieter, nach Postleitzahlen geordnet, ab S. 58 in diesem Heft sowie im großen Reiki-Anbieterverzeichnis auf: www.reiki-magazin.de



SEINZ Akademie

Mit Reiki Lehrer Bhajan Noam



- Atemtherapeut und Atempädagoge nach Prof. Middendorf®
- Dozent an einer Physiotherapieschule
- 30 Jahre REIKI-Praxis, REIKI-Lehrer seit 1996
- Heiler (DGH-Mitglied)
- Buchautor und Kolumnist (Yoga Aktuell)

Erfahre mehr unter
www.seinz.de/reiki



REIKI Sommer 2024

REIKI-Einweihungen in alle Grade nach Mikao Usui
und 14 Tage Reikilehrer-Ausbildung

Erster Grad von Mittwoch, 28.08.24, 19 Uhr bis Freitag, 30.08.24, 18 Uhr - 250 €

Zweiter Grad von Montag, 02.09.24, 19 Uhr bis Mittwoch, 04.09.24, 18 Uhr - 400 €

Dritter Grad von Donnerstag, 05.09.24, 19 Uhr bis Samstag, 07.09.24, 18 Uhr - 600 €

Lehrerausbildung von Sonntag, 25.8.24, 19 Uhr bis Sonntag, 08.9.24, 12 Uhr - 2.100 €

Das Besondere: In der Lehrerausbildung bist Du - nach guter Vorbereitung - bei der Einweihung der Schüler in alle Grade vollgültig als Lehrer mit dabei.

Die Übernachtung und Vollpension im naturnahen, spirituellen vegan+ Bio-Hotel SEINZ Wisdom Resort wird gesondert berechnet.

Lasse Deine spirituellen Kräfte wachsen.

Online-Termine 2024



„Pranayama“ 18. September
mit Nadja Passenheim - Beitrag: 10,- €

Reiki Online-Treff
25. Juli | 22. August | 23. September
Exklusiv für unsere Mitglieder

info@reiki-verband-deutschland.de
www.reiki-verband-deutschland.de



Holistika - spiritual work & travel
www.holistika.de - info@holistika.de

Reiki-Reise nach Japan 5. bis 19. November 2024

Übernachtungen in Osaka, Nara, Kyoto und am Mt. Hiei, mit Tagesausflügen nach Taniiai, zu Mt. Kurama, Mt. Koya und Mt. Yoshino

Während der englischsprachigen, 15-tägigen Reise werden wir, zusätzlich zu den Sehenswürdigkeiten auf dem Weg, die wichtigsten Orte der Reikigeschichte besuchen.

Im Preis von 3.490 € ist ein 2-tägiges Reiki-Retreat enthalten (Wert 360 €). Höhepunkte der Reise: Shinto-Segenszeremonie am Schrein in Usuis Geburtsort, Zazen-Workshop am Mt. Hiei, Shakyo-Workshop in Kyoto und Austauschtreffen mit japanischen Reiki-Praktizierenden.

Neu: Ein freier Tag in Kyoto, Einzelzimmeroption.

Jetzt Platz sichern!



Beschreibung und pdf des Reiseverlaufs auf www.holistika.de

— Artikel —

12 Reiki in Senioren- und Pflegezentren

Interview mit Elke Klante.

15 Reiki-Reise nach Japan

Kerstin Busko berichtet von einer Reise nach Japan, die sie 2023 mit einer internationalen Gruppe unternahm, u.a. nach Osaka, Kyoto und auf den Kurama-Berg – und das 30 Jahre nach ihrer ersten Reiki-Ausbildung.



18 Von Freude erfüllt

Über das Reiki-Festival in Gersfeld – von Melina Tobisch.

20 Alles eine Frage der Handpositionen?

Franziska Rudnick hat sich mit den Reiki-Handpositionen befasst, wie sie in den Handbüchern nach Usui und Hayashi stehen. Und sie hat sich von Praktizierenden verschiedener Reiki-Stile behandeln lassen, für die praktische Erfahrung.



24 Energiearbeit mit Symbolen

Interview mit Rainer Elias Strebel.

26 Begegnung auf Distanz

Beitrag von Bernadette Wüthrich.

36 Über Ausuferung und Mäßigung

Interview mit Pauline Voss.

39 Reiki Alliance Deutschland e.V. feiert 20jähriges Jubiläum

Über die Vereinsgeschichte des RAD e.V.

42 Heso Chiryo Ho – Verbindung mit unseren Ahnen

Beitrag von Stefanie Witt.

46 Feinstoffliche Reisen in andere Inkarnationen

Text von Clara Welten.

48 Der Gedenkstein für Mikao Usui – Teil 43

Dr. Mark Hosak mit der Übersetzung der Usui-Gedenksteininschrift.

Titelbild © Garnar - stock.adobe.com (Generiert mit KI)
Reiki-Kanji auf dem Titel von Dr. Mark Hosak

Fotos oben:

„Verabschiedungs- und Geburtstagsfeier von Hiroshi Doi, Osaka“ © Oliver Drewes
 „Hände“ © olivers Verlag



— Rubriken —

3 Editorial

6 Leserbeiträge

8 Reiki-News

10 Reiki-Termine

11 Kolumne von Melina Tobisch „Hilfe? – Ja, gerne!“

29 Nachgefragt! 11 Fragen an Katharina Schmenger

30 Drei Buch-Rezensionen

33 Medientipps DVDs & Bücher

51 Japanisches Gedicht „Alter Mann“

52 Kolumne von Sabine Hochmuth „Zeitenwende?“

54 Rezept Vegetarische Chinakohlrollen

56 Comic „Mit Reiki am Strand“

64 Zum Schluss Reflexion von Oliver Klatt

— Service —

58 Reiki-Branchenbuch

62 Kleinanzeigen

65 Abo-Coupon & Prämien

66 Vorschau, Impressum

— Verbandsseite —

34-35 ProReiki – der Berufsverband e.V.



Usui am Strand

Herzlichen Dank für die schnelle und freundliche Zusendung des Sonderheftes „Mikao Usui – Leben & Wirken“. Ich habe hier genau die richtige Inspiration gefunden, die ich gehofft hatte zu finden, und ich freue mich schon auf



die Reise nach Japan. Dank Ihrer Veröffentlichung habe ich genau die Orte gefunden, die ich gern besuchen möchte. Diese Ausgabe hat es bis nach Sousse in Tunesien geschafft ... und mir einen traumhaften Urlaub zusätzlich versüßt. Vielen Dank, Licht und Liebe für Sie und das gesamte Team,

Marcus Dinies



Schätze

Ich bin Abonnentin seit der ersten Ausgabe. Das Foto zeigt all meine Schätze, die Anordnung im Kreis kam mir in den Sinn bei einem meiner Reiki-Seminare. Seit 30 Jahren unterrichte ich mit Leidenschaft und empfehle immer wieder die Lektüre des Reiki Magazins, das auch mir immer wieder eine Inspiration ist. Ich hoffe, dass es immer mehr Menschen gibt, die sich mit der universellen Lebensenergie verbinden und damit ein Gegengewicht zum turbulenten Weltgeschehen darstellen. Lichtvolle Grüße aus dem Reikizentrum München

Ulrike Bassler

Zeit

Lass mich das „Jetzt“ erspüren
und mich nicht von der Zeit verführen.

Lass mich den falschen
Zauber erkennen.

Schenk mir das Licht,
um voller Freude zu verstehen

– es gibt keine Zeit –

nur Unendlichkeit

Gedicht von Rosita Theye

Nebel

An manchen Tagen verwischt
Nebel meinen Blick.

Die Grenze zwischen Himmel und Erde,
die wir Horizont nennen, verschwindet.

Ich kann meine eigenen Reiki-Hände
vor Augen nicht mehr erkennen.

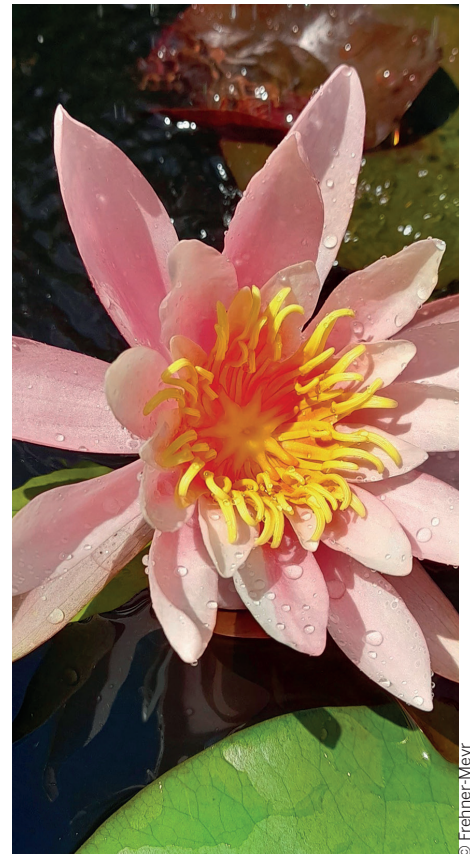
An solchen Tagen hilft nur noch eins:
Berühren!

Ich erlaube meinen Reiki-Händen,
mich zu berühren.

Und wohligh strahlen Körper,
Geist und Seele
– und der Nebel löst sich auf.

Danke, Reiki!
Danke, Mensch!

Gedicht von Patricia Mönkemeyer





13. REIKI-TREFFEN IM HARZ

+++ NEU +++ in der



Einmal im Jahr treffen wir uns, um mit Reiki-Freunden zu feiern, zu lachen, Reiki und nahe Künste zu erforschen, gemeinsam zu praktizieren und zu meditieren. Das Treffen hat also sowohl Weiterbildungs- und Selbsterfahrungs- als auch Lebensgenuss-Charakter. Während der Seminartage kannst du bloß Teilnehmer sein, dich in den Workshops fortträumen, dich fallen lassen und auftanken, oder kannst selbst aktiv werden und über dein Lieblingsthema referieren.

Vom 18.-21. Juli 2024 findet unser „13. Reiki – Treffen im Harz“ in Elbingerode statt.

Themen des Meistertages (Do, 14 Uhr - Fr, 13 Uhr) u.a. kosmische Gesetze & Symbolarbeit; Heilkraft der Märchen in der Meisterschaft; Einladung der Elemente; Tänzerische Energiearbeit (KAHA); Wanderung zu einem Kraftplatz

Themen des Reikitreffens (Fr, 17 Uhr – So, 14 Uhr) u.a. Mantrasingen, Reiki-Talk mit Oliver Klatt; Veranstaltung von Reiki-treffen (Oliver Klatt), Reiki-Meditationen & Meditation mit Kornkreissymbolen, Der heilige Berg & das Mentalheilungssymbol (Oliver Klatt), Die Heilgeheimnisse von Paracelsus, Reiki & Kreativtherapie, „LebenTanzt“

Seminargebühr* 13. Reiki-WE (Freitag bis Sonntag) 175,-€; inkl. Meistertag: 235,-€ (* ohne Verpflegung/ Übernachtung)



Anmeldung oder Infos: www.reiki-im-harz.de, carsten.kiehne@gmx.net, 0160 / 9955 7252

Wegweisend. Nicht nur in der Eifel.

Coaching & Beratung
Drinne wie Draussen

Ringstraße 6
54568 Gerolstein
Telefon 0 65 91 – 66 50 530
– Termine nur nach Vereinbarung –
info@schneider-coaching.eu
www.schneider-coaching.eu

Martina Schneider

Heilpraktikerin & Coach
Reikimeisterin und -lehrerin
Medizinjournalistin



Foto: Kristina Ballhorn

Sei dabei!

Mit **Deinem Reiki-Adresseintrag** im

Reiki Anbieterverzeichnis online

www.reiki-magazin.de/reiki-anbieterverzeichnis

Für 70,- Euro im Jahr.

Schreib' uns dazu eine E-Mail an: service@reiki-magazin.de



Reiki-Treffen im Harz

Ein sommerliches Reiki-Treffen findet vom 19. bis 21. Juli 2024 im Harz statt, in der Villa Viriditas, in Elbingerode (mit Meistertag am 18.07.). Mit dabei sind u.a. Carsten Kiehne, Manuela Petri und Oliver Klatt. „Einmal im Jahr treffen wir uns, um mit Reiki-Freunden zu feiern, zu lachen und nahe Künste zu erforschen, gemeinsam zu praktizieren und zu meditieren“, so die Organisatoren. Damit hat das Treffen sowohl Weiterbildungs- als auch Selbsterfahrungs- und Lebensgenuss-Charakter. Inhalte sind u.a. gemeinsames Mantrasingen, ein Reiki-Mawashi, Reiki-Meditationen und Workshops zu den Themen „Die Heilgeheimnisse von Paracelsus“, „Reiki und Kreativtherapie“, „Der heilige Berg & das Mentalheilungssymbol“ sowie ein „Erfahrungsaustausch zur Veranstaltung von Reiki-Treffen“ und ein Reiki Talk mit Oliver Klatt zur „Eindordnung der neuesten Erkenntnisse über die Reiki-Geschichte“. Am Meistertag geht es u.a. um „Kosmische Gesetze und Heilarbeit“, „Die Heilkraft der Märchen in der Meisterschaft“, um tänzerische Energiearbeit und eine Wanderung zu einem Kraftplatz.

Info

E-Mail: carsten.kiehne@gmx.net
Tel.: 0160-99557252
www.reiki-im-harz.de



22. DGH-Kongress „Geistiges Heilen“

Über 20 Referentinnen und Referenten mit rd. 45 Vorträgen sind auf dem diesjährigen DGH-Kongress „Geistiges Heilen“ versammelt, dieser findet statt vom 11. bis 13. Oktober 2024 in Rotenburg an der Fulda. Themen der Vorträge sind u.a. „Der Emotionscode“ (Dr. med. Susanne Hufnagel), „Ho'oponopono“ (Ulrich Duprée), „Der Schoßraum – heiliger Raum und Kraftort“ (Eva-Elisabeth Bouizedkane), „Energetische Traumbegleitung bei Hunden und Pferden“ (Uta Wagner) und „Stabilisation und Wandel“ (Michelle Gaffron). Im Weiteren findet eine Heil- und Krankensalbung als Gottesdienst statt, mit P. Hubertus M. Schweizer, ein „Inner Peace Concert“ mit dem Duo Shanti Omkara und eine „Meditation über die zwei Herzen“ mit Nora Gröbel. In weiteren Beiträgen geht es außerdem um die Themen Reinkarnation, Quantenheilung, Numerologie und Schamanismus sowie um das Erlernen energetischer Schutztechniken, um Landschaftsheilung, Klangheilung und Psycho-Physiognomik. Der Veranstaltungsort, das ‚Göbel's Hotel Rodenberg‘, besitzt eine angenehme Atmosphäre, es gibt eine große Außenterrasse mit Blick ins Tal. Das Waldgebiet rund um das Hotel eignet sich gut dazu, die Pausen in der Natur zu verbringen.

Info

www.dgh-ev.de

Das Zitat zu den Lebensregeln:

„Ich komme zur Ruhe.
Ich achte auf meinen inneren Kern,
meine Seele,
eine punktförmige Quelle des Lichts.
Die ursprüngliche Natur dieses Lichts
ist Frieden.
Ich verbinde mich
mit der Höchsten Quelle
und tauche in einen Ozean
des Friedens ein.
Mein ganzes Wesen ist erfüllt
von diesem Frieden.
Ich sende das Licht des Friedens
in die ganze Welt.“

(Meditation der spirituellen Gemeinschaft
Brahma Kumaris, die auf den Raja Yoga
ausgerichtet ist, einen der
klassischen Yoga-Wege)

ProReiki Online-Vorträge

Im Mai ist das neue Online-Vortragsangebot von ProReiki gestartet, mit der ProReiki-Akademie für alle Interessierten und den Community-Vorträgen, die sich an die ProReiki-Mitglieder richten (sowie teils auch an die Mitglieder befreundeter Verbände, wie zum Beispiel beim Vortrag von Fokke Brink zum Reiki-Kanji am 19. Juni 2024).

Info

www.proreiki.de/akademie/
www.proreiki.de/community/

Anzeige



Dein Rundumsorglos-Starter-Set
ab 19,54 € pro Monat

VitaZapper® natürlich gesund

Fühl dich gut mit Bioresonanz
www.vitazapper.de



Powered by **ViGeno**

„Grüble nicht!“

(2. Reiki-Lebensregel
in alternativer Übersetzung)



Juli

19.-21.07.2024, Villa Viriditas
Elbingerode, Harz

Reiki-Treffen im Harz mit Carsten Kiehne, Oliver Klatt u.a., Themen der Workshops u.a. „Reiki und Heilpflanzen“, „Kreativtherapie und Reiki“, „Der Wunderheiler Paracelsus und was seine Heilkünste mit Reiki zu tun haben“, „Der Heilige Berg & das Mentalheilungssymbol“, „Reiki-Treffen veranstalten – was, wie, wo?“, Reiki Talk zu den neuesten Erkenntnissen zur Reiki-Geschichte & Reiki Mawashi (mit Meistertag am 18.07.)
Info www.villa-viriditas.de/seminare-kurse/reiki

September

05.09.2024, 19:30 Uhr - online
ProReiki Online: „Come together“
Abend mit Sabine van Tellingen
Info www.proreiki.de/veranstaltungen/kategorie/come-together

18.09.2024, 19:00 Uhr - online
RVD-Vortragsreihe Online: „Pranayama“ mit Nadja Passenheim
Info www.reiki-verband-deutschland.de/events/

26.09.2024, 19:30 Uhr - online
ProReiki-Akademie Online: „Lehrformen der Reiki-Methode(n)“ mit Angela Zellner
Info www.proreiki.de/akademie

Oktober

11.-13.10.2024, Rotenburg a. d. Fulda
22. DGH-Kongress Geistiges Heilen u.a. mit Dr. med. Susanne Hufnagel („Der Emotionscode“), Ulrich Duprée („Ho'oponopono“), Eva-Elisabeth Bouizedkane („Der Schoßraum – heiliger Raum und Kraftort“), P. Hubertus M. Schweizer („Heilung kraft Gedanken“) und Michelle Gaffron („Stabilisation und Wandel“)
Info www.dgh-ev.de

Oktober

11.-13.10.2024, Gersfeld, Rhön
Reiki-Festival unter dem Motto „Mit Reiki die Fülle entdecken“ (mit Meistertag am 10.10.)
Info www.reiki-festival.de

11.-13.10.2024, Samokov, bei Sofia, Bulgarien
Reiki-Konferenz Bulgarien u.a. mit Oliver Klatt, Isabella Petri, Angela Zellner und Referentinnen & Referenten aus Bulgarien
Info Stefan Kanev
(in deutscher Sprache)
E-Mail: nafets68@abv.bg
www.reiki-bg.eu/reiki-conference_de.html

30.10.2024, 19:30 Uhr - online
ProReiki-Akademie Online: „Reiki – Das Multitalent für Entspannung und Stressbewältigung!“ mit Birgit Grobbecke
Info www.proreiki.de/akademie

November

05.-19.11.2024, Japan
Reiki-Reise nach Japan, mit Übernachtungen in Osaka, Nara, Kyoto und am Mt. Hiei, mit Tagesausflügen nach Taniai, zu Mt. Kurama, Mt. Koya und Mt. Yoshino
Info www.holistika.de

09.11.2024, 19:30 Uhr - online
ProReiki-Akademie Online: „Der Auftrag unserer Körperelementarwesen!“ mit Isabella Petri
Info www.proreiki.de/akademie

2025

RVD-Frühjahrsworkshop, Gersfeld, Rhön, 04.-06. April 2025
www.reiki-verband-deutschland.de

ProReiki-Kongress, Gersfeld, Rhön
20.-22. Juni 2025, www.proreiki.de

Reiki-Festival, Gersfeld, Rhön
Oktober 2025, www.reiki-festival.de

DGH-Kongress, Rotenburg a.d. Fulda
Oktober 2025, www.dgh-ev.de

Das 4. Sonderheft des Reiki Magazins:

Phyllis Furumoto Leben & Wirken



Preis: 12,80 Euro
(inkl. MwSt.)

Umfang: 80 Seiten!

**Aktuell, informativ
und inspirierend!**

Bestellen Sie

per E-Mail an:
service@reiki-magazin.de

Oder über unseren Reiki-Shop auf:
www.reiki-magazin.de

Oder per Post an den
olivers Verlag
Wiesbadener Str. 14
12161 Berlin

Hilfe? – Ja, gerne!

Wenn es ums Helfen geht, bin ich sofort dabei. Jemand aus meinem Freundeskreis braucht neue Bewerbungsunterlagen? Ich kann das machen. Jemand muss mit einem schweren Koffer zum Bahnhof? Kein Problem, ich habe ja ein Auto. Jemand braucht eine Schulter zum Ausweinen? Komm vorbei, ich bin eine exzellente Zuhörerin.

Ich helfe sehr gerne, habe sogar meistens ein Problem damit „Nein“ zu sagen. Das bringt mich dann manchmal in stressige Situationen, oder ich habe weniger Zeit, mich um meine eigenen Aufgaben zu kümmern. Ohne meine Hilfsbereitschaft und Zuverlässigkeit hätte ich aber auch viele Erlebnisse und Erfahrungen nicht in meinem Leben gemacht, um die ich im Nachhinein betrachtet sehr froh bin.

Um Hilfe bitten

Für mich dagegen ist es sehr schwierig, um Hilfe zu bitten. Ich bin in einem Elternhaus aufgewachsen, in dem ich nicht die Möglichkeit hatte, über Probleme zu sprechen, weil meine Probleme immer die kleineren waren. Also habe ich gelernt, alles selbst zu lösen. In den meisten Fällen ist mir das gelungen, in anderen habe ich nicht die ideale Lösung gefunden, aber mir dennoch selbst helfen können.

Jetzt bin ich erwachsen und habe auch Probleme. Gott sei Dank keine großen, aber immerhin muss ich Miete und andere Rechnungen bezahlen, mich darum kümmern, dass mein Kind versorgt ist und so weiter.

Umzug

Bei meinem Umzug brauche ich wirklich Hilfe. Mit den Möbeln und Kleidern, der Technik und dem Alltagstreibgut hat sich viel angesammelt, das in die neue Wohnung muss. Wenn ich es alleine machen müsste, wäre ich drei Tage lang unterwegs. Zum Glück habe ich Freunde, die mir helfen.

Sie haben es angeboten, für sie ist es selbstverständlich. Ich schäme mich für die vielen

schweren Kartons. Habe ich die Bücher erwähnt? Ich habe ungefähr eine Tonne Bücher, und meine armen Freunde mussten sie in den 3. Stock tragen. Ohne Aufzug. In der Wohnung gibt es noch eine enge Wendeltreppe, und einige Kisten mussten auch dort hinauf. Mann, war ich froh, dass ich den Umzug nicht allein gemacht habe.

Freunde

Anfangs habe ich mich geärgert, dass ich um Hilfe fragen und sie annehmen musste. Ich war geprägt von einem alten Glaubenssatz: „Du musst das allein schaffen!“ Ich habe mir auch Sorgen gemacht, dass es meine Freunde nervt, wenn ich mit meinen hundert Kisten und Möbeln abgeholt werden möchte. Im Nachhinein sehe ich, dass ich mich weder ärgern noch hätte sorgen müssen. Ich bin sehr dankbar, dass ich Freunde habe, auf die ich mich verlassen kann, und ich habe natürlich auch meinen Teil dazu beigetragen, dass alles gut funktioniert. Die Freunde haben sich gefreut, dass sie mir helfen konnten, und am Abend habe ich alle zum Essen eingeladen.

Soziales Netz

Ohne soziales Netz können wir zwar überleben – aber ich denke, in vielen Bereichen hätten wir es viel schwerer. Ein Umzug ist ein Beispiel von vielen. Da gibt es noch die Freundin, die uns bei der Bewältigung von Liebeskummer hilft, indem sie einem zuhört und dem Typen die Pest an den Hals wünscht. Da gibt es die Nachbarin, die spontan gern auf die Kinder aufpasst, oder den Kollegen, der seine Süßigkeiten teilt, wenn ein anderer gerade Nervennahrung braucht.

Danke, dass ihr unser Leben bereichert.



Melina Tobisch ist Reiki-Praktizierende und -Lehrerin seit 2016. Sie lebt in München und arbeitet als Ausbilderin mit behinderten Jugendlichen. Seit 2017 schreibt sie regelmäßig für das Reiki Magazin. Kontakt: m.tobisch@web.de

Reiki in Senioren- und Pflegezentren

Elke Klante hat von 2017 bis 2020 in drei verschiedenen SenVital-Senioren- und Pflegezentren in Deutschland, in Hamburg, Göttingen und Kleinmachnow, bei Berlin, Reiki-Behandlungen für die Senioren angeboten – und dies teils auch für Mitarbeitende. Welches Fazit zieht sie heute aus ihrer damaligen Tätigkeit?

Oliver Klatt: Über Ihre Tätigkeit in verschiedenen SenVital-Senioren- und Pflegezentren haben wir in früheren Ausgaben ausgiebig berichtet. An zwei Orten, in Hamburg und Göttingen, wollten je ein Viertel aller Senioren Reiki erhalten. Und in Kleinmachnow war sogar die Hälfte aller Senioren offen für Reiki. Welche wesentlichen Erfahrungen nehmen Sie für sich mit, aus der Zeit, in der Sie während Ihrer Angestellten-tätigkeit für die SenVital-Gruppe in Vollzeit „in Sachen Reiki“ unterwegs waren?

Die Leitung eines Reiki-Projekts

Elke Klante: Gute fünf Jahre habe ich für die SenVital-Gruppe als Reiki-Therapeutin gearbeitet, davor zwei Jahre bei ‚Pro Seniore‘, welches derselben Unternehmensgruppe angehört. Für meine Arbeit als Reiki-Therapeutin erhielt ich das Angebot, ein Reiki-Projekt zu leiten und in diesem Rahmen die Reiki-Methode in mehreren Senioren- und Pflegezentren den Senioren, Mitarbeitenden und Führungskräften nahezubringen.

Anfangs wirkten die meisten Senioren eher skeptisch, doch viele waren aufgeschlossen, es mal auszuprobieren. Nach ihrer ersten Reiki-Behandlung waren viele mehr als überzeugt, dass Reiki ihnen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch gut tut. Viele Angehörige, mit denen ich sprechen konnte, waren sehr angetan von dem Reiki-Angebot und den Ergebnissen, die es bei ihren Verwandten gebracht

hat. Sie erzählten mir von Verbesserungen bei körperlichen Beschwerden und dass ihre Verwandten danach grundsätzlich lebensfroher und positiver gestimmt seien.

Reiki gegen Schmerzen und Depressionen

Nachdem allgemein gesehen wurde, wie gut meine Reiki-Arbeit vielen Senioren tat, wurde diese seitens der Abteilungen Pflege und Sozialkultureller Dienst voll akzeptiert. Ich wurde dann auch gebeten, Senioren mit akuten Schmerzen, Depressionen oder Angstzuständen zusätzlich mit Reiki zu versorgen, an Tagen, wo diese Beschwerden auftraten. Auch im palliativen Bereich wurde meine Reiki-Arbeit sehr geschätzt.

Viele Senioren haben mir persönlich viel mitgegeben. Mit der Zeit bauten sich Vertrauensverhältnisse auf. Ich lernte ihre Lebensgeschichten, Sorgen und ihre freudigen Erlebnisse kennen. Zu etlichen Senioren stehe ich auch heute noch in gutem Kontakt, sei es telefonisch oder mit den Hamburger Senioren, die ich einmal monatlich besuche, um ihnen eine kostenlose Reiki-Sitzung zu ermöglichen.

Oliver Klatt: Was spricht aus Ihrer Sicht definitiv dafür, Reiki in Einrichtungen wie Senioren- und Pflegezentren dauerhaft anzubieten?

Reiki als fester Bestandteil in Pflegeeinrichtungen

Elke Klante: Ich denke, Reiki sollte ein fester Bestandteil in jeder Senioren- und Pflegeeinrichtung sein. Reiki kann nicht bloß Schmerzen lindern (oder sie manchmal auch ganz auflösen) und Blockaden im Psychischen lösen. Sondern die sanften Berührungen, jemand, der sich Zeit nimmt und die gemeinsamen Gespräche, das zeigt den Senioren: Ich werde gesehen, mir hört jemand zu und hilft mir. So etwas fördert auch Heilungsprozesse.

Am besten wäre es aus meiner Sicht, wenn die Einrichtungen gleich mehrere Reiki-Praktizierende einstellen würden, so könnten die Senioren, die dies möchten, optimal mit Reiki versorgt werden.

Oliver Klatt: Sie haben im Rahmen Ihrer Reiki-Tätigkeit in den SenVital-Senioren- und Pflegezentren u.a. Menschen mit Demenz, mit Parkinson, mit Diabetes sowie Schmerzpatienten behandelt. Können Sie im Einzelnen sagen, wie die Gabe von Reiki bei den erwähnten gesundheitlichen Problemen gewirkt hat? Was ist aus Ihrer Sicht jeweils wichtig zu wissen bzw. zu beachten?

Reiki bei Demenz

Elke Klante: Vor allem bei bestimmten Krankheitsbildern ist es sinnvoll, Reiki täglich für zumindest kurze Zeit anzuwenden. Bei Menschen mit diagnostizierter Demenz schaue ich mir zuerst ihre Biografie an. So kann ich mir ein Bild von dem Menschen machen und bekomme eventuell einen besseren Zugang zu ihm. Meist, je nach Stärke der Demenz, ist jeder Tag gewissermaßen neu anzugehen, da sie mich nicht wiedererkennen.

Bei fortgeschrittener Demenz gebe ich kurze Reiki-Behandlungen (immer mit Blickkontakt) über die Hände, Schultern oder Füße. Dabei versuche ich, positive Erinnerungen aus ihrer Biografie einzubringen. Meistens entspannen die Senioren sich dabei sehr schnell oder schließen sogar die Augen und schlafen.

Jenen, die einen notorischen Bewegungsdrang haben, versuche ich während eines Spaziergangs durch den Wohnbereich Reiki über Hand und Schulter zu geben. Senioren im Anfangsstadium der Demenz nehmen Reiki auch gerne im Liegen an. Sie lassen meistens auch Positionen am Kopf zu, wenn man hinter ihnen steht und keinen Blickkontakt hat. Sie scheinen üblicherweise gut zu entspannen und zu genießen.



Leuchtende Augen

Es gab eine Seniorin, die nach der Behandlung überglücklich war. Sie erzählte mir, dass sie während der Behandlung ganz viel Wärme gespürt und leuchtende Farben gesehen habe. Als ich sie kurz hinterher auf dem Flur wiedertraf, erzählte sie mir mit leuchtenden Augen, dass sie gerade eine wunderschöne Bestrahlung erhalten habe, wovon sie immer noch überwältigt sei, weil es so wunderschön gewesen sei. Erkannt hat sie mich nicht.

Ja, im Demenzbereich muss man täglich den Kontakt wieder neu aufnehmen und besonders achtsam und vorsichtig schauen, welche Berührungen wirklich als angenehm erlebt werden. Es ist schwer zu sagen, wie Reiki sich bei regelmäßiger Anwendung bei Demenz auswirkt. Auf jeden Fall wirkt es, meiner Erfahrung nach, insgesamt positiv.

Reiki bei Parkinson, Schmerzen, Diabetes

Viele Senioren mit der Diagnose Parkinson haben die Reiki-Behandlungen gerne entgegengenommen und wirkten sehr entspannt dabei. Auch hier waren tägliche Reiki-Behandlungen sehr sinnvoll.

Elke Klante mit einer Bewohnerin des Göttinger Luisenhofs, 2019. Seit über 20 Jahren ist Elke Klante nun Reiki-Meisterin/-Lehrerin, seit zehn Jahren Heilpraktikerin für Psychotherapie: „Mittlerweile bin ich seit zwei Jahren in Rente und biete Reiki-Behandlungen, Reiki-Seminare, Einweihungen und Gesprächstherapie (meist verbunden mit Reiki) an. Reiki ist zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden. Ich bin dankbar, dass ich so vielen Menschen damit helfen kann und hoffe, dass Reiki zunehmend als ergänzende Therapie eingesetzt wird.“

Bei den Schmerzpatienten war bei regelmäßiger, das heißt täglicher Reiki-Gabe, mit Fokus auf den Schmerzbereich, eine deutliche Verringerung ihrer Schmerzen zu beobachten.

Bei Patienten mit Diabetes ist meine Erfahrung, dass tägliche Reiki-Anwendungen sehr effektiv sein können.

Oliver Klatt: In den drei Senioren- und Pflegezentren, wo Sie jeweils rd. ein Jahr waren, haben Sie vor Ihrem Weggang je zwei Mitarbeitende, die dies wollten, im 1. Reiki-Grad ausgebildet; dies, damit das Reiki-Angebot nach Ihrem Weggang weiterhin besteht. Nach Ihrem Wissensstand: Wird das Reiki-Angebot in allen drei Häusern heute noch fortgeführt?

Fortführung?

Elke Klante: Mehr oder weniger würde ich sagen. Der Wille ist bei den meisten auf jeden Fall da. Das Problem ist, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialkulturellen Dienstes viele verschiedene Gruppenangebote zu leisten haben. Eine Einzelbetreuung sollte dabei die Dauer von zehn Minuten möglichst nicht überschreiten. Sicher wirkt auch eine Reiki-Behandlung von zehn Minuten. Doch sinnvoller wäre es für viele Senioren, eine längere Reiki-Behandlung, mindestens 20 bis 30 Minuten, zu erhalten. Und natürlich, bei vielen Krankheitsbildern, eine tägliche Gabe von Reiki.

Ich war speziell nur für Reiki eingestellt und hatte seitens der Geschäftsführung freie Hand, den einzelnen Senioren so oft und so lange Reiki zu geben, wie sie es wollten und ich es für nötig hielt. Effektiv wäre es also, Reiki-Praktizierende einzustellen, die dann ausschließlich mit Reiki im jeweiligen Haus arbeiten, für die Senioren.

„Du fehlst uns!“

Da ich noch guten Kontakt zu Mitarbeitern und Senioren in Kleinmachnow und Hamburg habe, höre ich immer wieder: „Du fehlst uns und den Senioren.“ Und: „Wir schaffen es einfach nicht, deine Reiki-Arbeit so einzubringen, wie es zunächst gedacht war.“ Eine Kollegin in dem Haus in Kleinmachnow hat die Möglichkeit, Reiki so oft es passt anzuwenden, da sie speziell im palliativen Bereich arbeitet. Gerade in diesem Bereich und in der Sterbebegleitung ist Reiki ein wahres Geschenk für die Bewohnerinnen und Bewohner.

Oliver Klatt: Welches Potenzial sehen Sie dafür, Mitarbeitenden in Senioren- und Pflegezentren

Reiki-Behandlungen anzubieten? Im SenVital Senioren- und Pflegezentrum in Kleinmachnow hatten ja insgesamt zwölf Mitarbeitende Ihr Angebot in Anspruch genommen. Wie waren Ihre Erfahrungen damit?

Gute Energie & Entspannung

Elke Klante: Ich halte es für sehr wichtig, den Mitarbeitenden Reiki-Behandlungen anzubieten, sei es in der Pflege, beim Sozialkulturellen Dienst, in der Haustechnik, bei den Führungskräften usw. Viele gehen danach sehr viel entspannter und gut gelaunt an die Arbeit, da sie, nach eigener Aussage, wieder energiegeladener sind. Einmal fiel die Aussage „wie nach einem Kurzurlaub“.

Einige der Mitarbeitenden holten sich auch einen Reiki-Termin an ihren freien Tagen. Die Residenzleitungen haben Reiki-Behandlungen ebenfalls immer gerne angenommen und genossen. Es wäre ein tolles Angebot, durchweg für alle Mitarbeitenden Reiki-Behandlungen anzubieten. Nicht nur in Senioren- und Pflegeheimen, auch in Kliniken usw. Zum einen ist es Prävention für die Gesundheit, und zum anderen auch eine Wertschätzung ihrer Arbeit.

Es ist für die Gesundheit wie auch für die Lebensqualität der Senioren, Patienten und Mitarbeitenden sehr sinnvoll, Reiki-Behandlungen anzubieten. Hierzu reicht die Ausbildung im ersten Reiki-Grad vollkommen aus.

Oliver Klatt: Vielen Dank für das Interview.

► **Die Artikel** über Reiki im SenVital Senioren- und Pflegezentrum Hamburg-Barmbek (2018) und Reiki im SenVital Senioren- und Pflegezentrum Göttingen Luisen Hof (2019) sind online kostenlos zugänglich, auf: www.reiki-magazin.de, im Bereich „Artikel“.

Diese beiden Artikel sind außerdem im ursprünglichen Format, mit vielen Fotos, in den Ausgaben 3/2018 und 2/2019 des Reiki Magazins zu lesen. Diese beiden Ausgaben sind in der Printversion kostenpflichtig erhältlich, und sie stehen zudem als PDFs kostenlos zugänglich auf der Website des Reiki Magazins, im Bereich „Alle Ausgaben“.

► **Der Artikel** über Reiki im SenVital Senioren- und Pflegezentrum Kleinmachnow (2020) wurde in Ausgabe 2/2020 veröffentlicht, die in der Printversion noch kostenpflichtig erhältlich ist. Als PDF wird diese Ausgabe ab Anfang 2025 kostenlos zugänglich auf der Website des Reiki Magazins sein, im Bereich „Alle Ausgaben“.

Reiki-Reise nach Japan

Im 30. Jubiläumsjahr ihrer ersten Reiki-Ausbildung reiste Kerstin Busko 2023 mit einer von Oliver Drewes geleiteten, internationalen Gruppe nach Japan. Für das Reiki Magazin erstellte sie einen Erlebnisbericht mit ihren persönlichen Eindrücken.

Nachdem coronabedingt drei Jahre keine Reisen nach Japan stattfinden konnten, freute ich mich darauf, im November 2023 ins Herkunftsland der Reiki-Methode reisen zu können. Nachdem ich bei einer Schülerin Brigitte Müllers 1993 Reiki-Kanal geworden war, hatte ich so viele Jahre davon geträumt, den Kurama-Berg und den Geburtsort Mikao Usuis mit eigenen Augen sehen zu dürfen. Und dann standen auch noch Workshops, Retreat und Segnungszeremonie mit auf dem Programm ... aber eins nach dem anderen.

Reise-Vorbereitungen

Vor Beginn der Reise hatte ich mir eigentlich vorgenommen, noch mein Englisch aufzupolieren. Durch die mehrheitlich aus Australien, den USA und Kanada kommenden Reiseteilnehmer, ergänzt durch Reiki-Praktizierende aus England, Italien und den Niederlanden, fand die Reise in englischer Sprache statt. Auch ohne einen Sprachauffrischkurs eigentlich gar kein Problem. Dennoch war ich sehr happy, dass sieben Deutsche und eine deutschsprachige Niederländerin mit von der Partie waren.

Eine exklusiv für Reiseteilnehmer eingerichtete Facebook-Gruppe versorgte uns nicht nur mit zusätzlichen Informationen vorab, sie bot auch die Möglichkeit sich schon frühzeitig untereinander kennenzulernen.

Die Reise begann und endete in Osaka, eigentlich in Izumi Sano, der Stadt direkt am Flughafen Kansai, der gut eine Zugstunde südlich von Osaka liegt. Alle Hotelwechsel fanden mit einem großen Reisebus statt, was ich sehr bequem und angenehm fand.

Das erste Hotel beeindruckte mit einer gigantischen Zimmerausicht von der 22. Etage auf's Meer. Das wurde aber noch getoppt durch den Ausblick vom Speisesaal in der 52. Etage auf den Flughafen, auf der vorgelagerten Insel. Die weiteren Hotels waren traditioneller Art und kleiner ... aber ich wollte ja der Reihe nach berichten.

Erste Highlights

Erste Station war Nara, eine gemütliche Stadt, die das Sich-Einlassen auf die japanische Kultur leicht machte. Zu Fuß besuchten wir am ersten Tag den Kofu-kuji- und den Todai-ji- ▶



Rehe und Hirsche mischen sich in Nara unter die Menschen und werden mit extra für sie gebackenem Reiscrackern gefüttert



Gruppenfoto im Geburtsort Mikao Usuis, nach der Shinto-Segnungszeremonie durch Priester Hibino.

Tempel. Architektur und Statuen waren wirklich beeindruckend. Für mich war auch die Begegnung mit den dort frei laufenden Rehen und Hirschen ein Highlight. Nicht nur, dass man sie streicheln konnte ... sie hatten über die Zeit gelernt, Verbeugungen zu erwidern. Großartig klang der Tag mit einem Bad im Onsen des Hotels, einem traditionellen Wellnesserlebnis mit heißem Quellwasser, aus.

Die nächsten zwei Tage folgte ein Reiki-Retreat des international aktiven Reiki-Lehrers Frans Stiene, es ging um das Reiki-System aus japanischer Perspektive. Die Veranstaltung fand in einem schönen, zu Fuß vom Hotel aus zu erreichenden Seminarraum statt.

27 Teilnehmer erschienen im Nachhinein verhältnismäßig wenig, als wir dann am Tag darauf in Osaka weitere 170 überwiegend japanische Reiki-Praktizierende trafen. Hiroshi Doi, Begründer der Gendai-Reiki-Methode und Lehrer des Reiseveranstalters Oliver Drewes, feierte seine Verabschiedung als Reiki-Lehrer – und zugleich seinen 88. Geburtstag. Extra dafür angereist waren Gruppen aus Mexiko bis Taiwan. Was für ein tolles Reiki-Austauschtreffen, und welch' ein großartiger Abend, mit reichlich gedeckten Tischen.

Fushimi Inari

Den Wechsel zum nächsten Hotel verbanden wir mit Sightseeing-Stopps. Fushimi Inari, die scheinbar endlose Aufreihung von Shinto-Toren, ist eine der größten Sehenswürdigkeiten Kyotos. Shoren-in, ein wunderbares Kleinod, ist der Tempel, wo den Forschungen Frans

Stienes nach Mikao Usui wohl die Zazen-Jahre vor seinem Satori-Erlebnis auf dem Kurama-Berg verbrachte.

Beeindruckend war der daneben gelegene Chion-in, der Haupt-Tempel der Jodo-shu bzw. Pures Land-Strömung im Tendai-Buddhismus, der Mikao Usui angehört haben soll. Es ist schwer für mich, die absoluten Highlights zu nennen, da jeder einzelne Tag mich auf's Neue beeindruckt hat. Der Mount Hiei, die Geburtsstätte des Buddhismus in Japan, wo dieser Tag endete, gehört mit Sicherheit dazu.

Unsere Unterkunft in Nara war schon sehr schön und recht traditionell mit ihren Tatami-Böden. Aber die Zimmer auf Mount Hiei mit sagenhaftem Blick auf den größten See Japans, den Biwa, stellte das sogar noch in den Schatten. Für den Aufbau unserer Futon-Betten, die tagsüber im Wandschrank verstaut waren, erhielten wir einen Schnellkurs unserer japanischen Übersetzerin, welche die Gruppe begleitete.

Einer der beiden Workshops, Zazen-Meditation auf Mount Hiei, war wirklich ein Erlebnis. Und morgens um kurz nach sechs schon im Morning-Service im Konpon-Chudo-Tempel den Mönchen beim Singen des Herz-Sutras zuzuhören war einfach Gänsehaut pur.

Atemberaubende Tag in Kyoto

Nächste Station war Kyoto, was für eine wundervolle Stadt. Von hier aus starteten wir zum zweiten Workshop, einer Einführung in die Kalligraphie. Unser Reiseleiter berichtete uns später sehr ergriffen, dass ihm die Tempelleitung ihre Nervosität gestanden hatte, weil wir in der über 1.200-jährigen Geschichte die ersten Nicht-Japaner waren, die dort einen Kurs absolvieren durften. Von Kyoto aus folgten Ausflüge mit der Straßenbahn in den berühmten Bambuswald und in einen wunderschönen Garten mit Blick auf Kyoto sowie per Zug zum Kurama-Berg und mit dem Shinkansen-Schnellzug nach Taniai.

Letzterer ist der Geburtsort Mikao Usuis. Wir konnten nicht nur das Tor der Shinto-Gemeinschaft bestaunen, das Usui Sensei zusammen mit seinem Bruder der Gemeinde gestiftet hat und das deren Namen eingemeißelt trägt. Wir erhielten vom dortigen Priester ein Shinto-Blessing. Neben unserer Gruppe waren auch Teilnehmer aus Kanada und Südamerika anwesend.

Usuis ehemalige Schule und die Quelle zu besuchen, deren Wasser seine Familie zur Herstellung von Sake verwendete, hatten wir schon auf dem Plan. Doch nach dem Mittagsbuffet mit der örtlichen Reiki-Gemeinschaft noch einige Stunden gemeinsam Reiki praktizieren zu dürfen, das war eine echte Überraschung. Es fiel dann ganz schön schwer, diese herzlichen Menschen wieder verlassen zu müssen.

Besuch auf dem Kurama-Berg

Der Kurama-Berg ... was soll ich sagen? Darauf hatte ich mich am meisten gefreut, und ich wurde nicht enttäuscht. Auf dem Energiepunkt vor der Haupthalle zu stehen ... wie lange hatte ich davon geträumt. Und es stimmt: die Energie ist unglaublich. Aber das gilt im Grunde für den gesamten Berg. Wir hatten uns zu fünft um unseren Reiseleiter geschart, und uns allen zitterten die Knie. Und das hielt an, bis wir wieder zurück im Dorf waren. Dort hörte es dann auf ... was zeigt, dass die Ursache „energetisch“ war, und nicht etwa Erschöpfung wegen des Aufstiegs zum Osugi Gongen-Tempel, der auf der Spitze des Berges liegt, mit seinen vielfotografierten Wurzeln der riesigen Zedernbäume.

Zwei wunderbare, von manchen unbeachtet gebliebene Höhepunkte auf dem Berg muss ich noch erwähnen – bitte nicht verpassen, wenn man schon mal die Chance hat, diesen wunderbaren Ort zu besuchen:

Vor der letzten Treppe zum Haupttempel liegt rechts ein zweistöckiger Tempel mit einem drachenverzierten Springbrunnen. Dort in der zweiten Etage steht eine Buddha-Statue, und man kann unter die Treppe krabbeln. An dieser Stelle endet eine Schnur, die einen mit dem Amida-Buddha verbindet, dem man dort gleichzeitig in die Augen schauen kann, um von seinem Mitgefühl für die Menschen etwas abzubekommen.

Ebenso beeindruckend ist ein etwas versteckt liegender Ort, den man die Treppen im Haupttempel hinunter findet. Vorbei an unzähligen Keramik-Gefäßen, wo gegen Entgelt Haare gelassen werden können, welche die dort heute angesiedelte Religionsgemeinschaft in ihre Segnungszeremonien mit einbezieht, gibt es mittig einen unscheinbaren Gang. Dort gelangt man zu den Statuen von Maoson, Bishamon und Senju-Kannon, den drei Gottheiten der heutigen Glaubensgemeinschaft des Kurama-Bergs.

Goldener Pavillon

Von Kyoto, mit Zwischenstopps im Ryoan-ji-Zengarten und in drei außergewöhnlichen Tempeln, dem Goldenen Pavillon, dem Pures-Land-Tempel Nishi-Hongan-ji und dem vielbesuchten Kiyomizu-dera-Tempel, ging es zurück nach Izumi Sano. Die Reise endete mit zwei Tagesausflügen nach Mount Yoshino, mit beeindruckenden blauen Buddha-Statuen im Kinpusen-ji-Tempel, und nach Mount Koya, wo wir das Mausoleum Kobo Daishis besuchten, des Mönches, der den Buddhismus nach Japan gebracht haben soll.

Satori

Was habe ich vergessen zu erwähnen? Ich habe das Sushi-Restaurant in Nara geliebt, doppelte Qualität zum halben Preis von dem, was man in Deutschland bezahlt. Ich habe die Matcha-Tees genossen und, oh ja, die Matcha-Plätzchen erst recht. Ich hatte Bedenken, ob ich mit dem Essen in Japan so zurecht kommen würde ... doch mittlerweile vermisse ich es regelrecht. Genauso wie die netten Menschen aus der Gruppe. Eine wundervolle – um dieses Wort ein weiteres Mal zu benutzen – Erfahrung, Reiki-begeisterte Menschen von vier Kontinenten begegnen zu können und Zeit mit ihnen zu teilen.

Wir bleiben verbunden – und ja, wir waren es schon immer, verbunden mit allem Lebenden und Existierenden auf diesem Planeten und in diesem Universum – meine kleine, bescheidene Satori-Erfahrung. ■



Kerstin Busko, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reiki-Meister/Lehrerin, unterrichtet Reiki in der Nähe von Bonn. Sie praktiziert Reiki seit über 30 Jahren fast ausnahmslos täglich. Ihr großes Anliegen ist es, Schüler zu motivieren, auch nach der Ausbildung aktiv mit Reiki zu bleiben.

Fotos S. 15 & 17 © Oliver Drewes
Foto S. 16 © Frans Stiene

Von Freude erfüllt

Im Oktober eines jeden Jahres findet das Reiki-Festival in Gersfeld statt. Melina Tobisch berichtet vom Festival 2023.

Jedes Jahr kommen in diesem besonderen schönen Ort, Gersfeld, viele Menschen zusammen, die Reiki praktizieren. Die einen schon seit Jahrzehnten, die anderen erst seit kurzem eingeweiht, manche aus dem Norden, manche aus dem Süden Deutschlands oder von weiter her. Manche haben eine Reiki-Praxis und geben regelmäßig Reiki-Kurse, andere wiederum entdecken, wie sie die Praxis in ihren Alltag einbauen können. Manche kommen, weil sie ein Wochenende entspannen und viel Reiki geben und bekommen möchten. Einige kommen, um langjährige Freunde zu treffen und gemeinsam mit ihnen das Leben zu feiern. Viele nehmen einen langen Weg auf sich, um das Festival zu erleben, und andere müssen nur „über den Hügel“ fahren. Und alles dazwischen gibt es auch noch.

Reiki praktizieren & feiern!

Beeindruckend am Reiki-Festival ist für mich immer wieder die Vielfalt der Teilnehmer. So viele unterschiedliche Menschen versammeln sich zu einem Zweck: Reiki zu praktizieren und zu feiern.

Freude

Im letzten Jahr, 2023, war das Motto „Freude mit Reiki – zu allen Zeiten“. Wir haben uns im Festival-Team gefragt, wie wir trotz der kleinen Katastrophen in unserem Alltag und der großen Sorgen in der Welt die positive Energie, den Mut, die Hoffnung und die Schaffenskraft aufrecht erhalten können. Für uns war die Antwort klar: durch Freude.

Von der Freude gab es eine Menge auf dem Festival. Es herrschte Vorfreude auf den Meistertag und das Festival. Schon am Mittwoch wurde fleißig vorbereitet, dekoriert, geübt und besprochen, was drankommen sollte. Als die Teilnehmer des Festivals eintrafen, gab es große Wiedersehensfreude, und auch die Freude, neue Besucher kennenzulernen. Die Freude über das gemeinschaftliche Reiki-Praktizieren, Singen, Tanzen, Essen, Lachen und genießen war nicht zu übersehen oder zu überhören.

Viele Workshops

Am Samstag haben einige Teilnehmer Workshops angeboten, die sie mit Liebe und Sorgfalt vorbereitet haben. Das Angebot an einem kurzen „Hineinschnuppern“ in verschiedene spirituelle Disziplinen war breit gefächert, und in der Kaffeepause nach dem Workshop gab es rege Austauschrunden über die neu gemachten Erfahrungen und die neu gewonnenen Erkenntnisse. Über die Workshops konnten die Teilnehmer sich auf der Webseite des Reiki-Festivals schon im Voraus informieren und beim Festival selbst kurz vorher anmelden. Es gab außergewöhnlich viele Workshops, und die Stadthalle wäre fast aus allen Nähten geplatzt. Ich finde es schön, dass wir in der Reiki-Gemeinschaft so vielfältige und ressourcenstarke Menschen haben, die ihr Wissen gerne teilen.

Ich bin sehr dankbar, dass so viele Menschen das Reiki-Festival mittragen und einen wertvollen Beitrag dazu leisten. Nicht nur die Workshop-Leiter, Dekorateurinnen, Dolmetscher, Musiker und Organisatoren leisten einen wert-



Melina Tobisch ist Reiki-Praktizierende und -Lehrerin seit 2016. Sie lebt in München und arbeitet als Ausbilderin mit behinderten Jugendlichen. Seit 2017 schreibt sie regelmäßig für das Reiki Magazin. Kontakt: m.tobisch@web.de



vollen Beitrag zum Festival, sondern auch alle Teilnehmer, die kommen und mitmachen. Beim Reiki-Speed-Dating hatten alle Teilnehmer die Gelegenheit, innerhalb von drei Minuten neue Menschen kennenzulernen, tief in das gegebene Thema einzusteigen und sich intensiv auszutauschen.

Besonderes Highlight

Ein besonderes Highlight war das Mitsing-Konzert von Joachim Goerke, der zuallererst mit dem Vorurteil aufräumte, es gebe Menschen, die nicht singen könnten – und der alle vorort mit seinen eingängigen und spirituellen Texten zum Mitsingen anstiftete, bis ein kraft- und freudvoller Reiki-Festival-Chor entstanden war.

Diese Lieder und die Freude, die beim Festival entstanden ist, trage ich in meinem Herzen, wenn ich daran zurückdenke. Sie trägt mich, und obwohl ich vor und während des Festivals damit beschäftigt bin, Dinge zu organisieren, mich um Menschen zu kümmern und den Überblick zu behalten, genieße ich diese Zeit im Jahr ganz besonders.

Etabliert hat sich in den letzten Jahren zu Beginn und zum Abschluss des Festivals der Friedenstanz. Wie beim Singen mit Joachim Goerke braucht es zum Tanzen mit Constanze Werner und Elfi Groß keine besonderen Ta-

lente, denn es ist die Gemeinschaft, die einen trägt. Ich muss sagen, dass ich noch nie zuvor ein so harmonisches und freudiges Reiki-Festival erlebt habe wie jenes, das letztes Jahr stattgefunden hat, und ich freue mich auf ein Reiki-Festival 2024, das genauso leicht und freudig wird wie letztes Jahr.

Die Fülle entdecken

In diesem Jahr lautet das Motto des Festivals: „Mit Reiki die Fülle entdecken“. Wir wollen uns bewusst machen, über wie viele innere und äußere Ressourcen wir verfügen und wie wir sie sinnvoll einsetzen können. Vielleicht gibt es in der Fülle auch Dinge, die nicht gebraucht werden ... Kleider können zum Beispiel beim Kleidertausch aus der „Über-Fülle“ des einen in die Fülle des anderen kommen. Außerdem füllen wir unseren Geist mit neuen Erlebnissen bei Workshops und unser Herz mit besonders schönen Reiki-Gaben, tiefen Begegnungen, Freude und Leichtigkeit.

Was erfüllt Dich?

Teil' es mit uns beim nächsten Reiki-Festival vom 11.-13. Oktober 2024 in der Stadthalle in Gersfeld. Meistertag ist am 10. Oktober, mit Kristall-Klangschalen-Konzert mit Selima D. Launhardt.

In der wunderschönen Stadthalle von Gersfeld, einem „Traum aus Holz“.

■ **Info + Anmeldung:**
www.reiki-festival.de

Alles eine Frage der Handpositionen?

Franziska Rudnick hat sich mit den Reiki-Handpositionen befasst, wie sie in den Handbüchern nach Usui und Hayashi stehen. Und sie hat sich von Praktizierenden verschiedener Reiki-Stile behandeln lassen, um die unterschiedliche Handhabung von Positionen und Behandlungssets in verschiedenen Stilen zu erfahren. Hier ist ihr Erfahrungsbericht.

Wer Reiki lernt, bekommt im Kurs für den 1. Reiki-Grad meist ein Set an Handpositionen übermittelt, mit denen er sich selbst und andere behandeln kann. Eine Urform dieses Sets geht auf Hawayo Takata zurück, sie hatte in den 1940er Jahren damit begonnen, Reiki in Hawaii zu unterrichten, auf der Basis der von ihrem Lehrer Chujiro Hayashi erhaltenen Lehren.

Reiki-Stil, der als *Usui Shiki Ryoho* bekannt ist, und dem *Jikiden Reiki*, videotelefoniere ich mit Ute Vetter. Sie ist eine der ersten, die in Deutschland in *Jikiden Reiki* eingeweiht worden ist. Zudem ist sie seit 2014 dazu berechtigt, Assistenzlehrer auszubilden. Von diesen gibt es weltweit nur 13 oder 14, wie Ute mir später erzählen wird.

Daneben gibt es seit bald 25 Jahren auf dem Buchmarkt zwei Werke, in denen Handpositionen übermittelt werden, wie sie wohl vom Begründer der Reiki-Methode, Mikao Usui, und seinem Schüler, Chujiro Hayashi, gelehrt wurden. In diesen beiden Handbüchern* sind vor allem Handpositionen aufgelistet, die bei bestimmten Krankheitsbildern oder -symptomen angewendet werden können.

Achtsamkeits-Reiki

Ute Vetter hat, so sagt sie, im Jahr 2004 „Reiki neu kennengelernt“. Tadao Yamaguchi war in jenem Jahr zum ersten Mal in Europa und kam während dieser Reise auch nach Deutschland. Ute Vetter hörte von ihm von *Jikiden Reiki* und war interessiert.

Ute sagt, dass Mikao Usui „nie mit Aura und Chakren gearbeitet“ habe, das seien Elemente, die später im „westlichen Reiki“ dazugekommen seien. Auch das so genannte Meister-Symbol habe „Usui nie geschaffen oder verwendet“.

Jikiden Reiki sei für sie, so erklärt Ute mir, „ein Achtsamkeits-Reiki ...“ Auf das Spüren werde hier großer Wert gelegt. Das komme „aus der japanischen Tradition“, fügt sie hinzu. „In Japan geht man davon aus: du kommst vollkommen verbunden mit der Reiki-Energie auf die Welt.“ Und das sogenannte Reiju im *Jikiden*



Zur Autorin: Franziska Rudnick ist Redakteurin des Reiki Magazins und Autorin des Buches „Heilende Begegnung“. Als Heilpraktikerin wendet sie in ihrer Praxis Klassische Homöopathie, Reiki und andere energiemedizinische Methoden an. Info: www.praxis-rudnick.de

Unterschiedliche Reiki-Stile

Von Chujiro Hayashi geht eine Linie zu einer in Japan überlieferten Tradition des Reiki. Eine Schülerin Hayashis, Chiyoko Yamaguchi, und ihr Sohn Tadao Yamaguchi haben sich Anfang der 2000er Jahre dazu entschieden, diese Tradition auch außerhalb Japans zu lehren. Dieser Stil des Reiki wird *Jikiden Reiki* genannt, was in etwa „ursprüngliches Reiki“ bedeutet.

Um mehr über Unterschiede zu erfahren zwischen dem von Hawayo Takata überlieferten

Reiki sei kein „Blessing, wie es oft falsch verstanden wird, sondern die ursprüngliche Einweihung durch Usui und Hayashi“.

Da Ute in Frankfurt wohnt und mir die Reise dorthin gerade zu weit ist, empfiehlt sie mir auf meine Frage hin einen Kollegen in Hamburg: Patrick Lankau.

Behandlung im Jikiden Reiki

Um *Jikiden Reiki* erfahren zu können, verabrede ich mich mit Patrick Lankau. Er hat den Shihan-Grad im *Jikiden Reiki*, seine Lehrer sind Tadao Yamaguchi und Frank Arjava Petter. Wir treffen uns im Seminarhaus Duvenstedt, einem alten weißgestrichenen Häuschen am nördlichen Stadtrand von Hamburg. Dort ist auch Anke Richter anwesend. Sie macht ihre Ausbildung zum Okuden bei Patrick. Im *Jikiden Reiki* entspricht der Okuden in etwa dem, was im *Usui Shiki Ryoho* der Zweite Grad ist.

Patrick und Anke behandeln mich gleichzeitig. Patrick legt zuerst ein leichtes Baumwolltuch um meinen Kopf, dann seine Hände seitlich an meinen Kopf, über meine Ohren, so dass seine Fingerkuppen unter meinen Ohrläppchen liegen – Anke hält meine Fersen in ihren Händen. So verweilen beide. Ich liege mit geschlossenen Augen und spüre Kälte unter meinen Ohrläppchen, da, wo Patricks Fingerkuppen aufliegen. „Ich habe kalte Hände“, erklärt er, „aber das wird gleich besser“.

Dann teilt er mir mit, was er spüre: „Da ist ein Byosen, Piri-Piri, es kribbelt stark.“ Ich frage: „Die dritte Stufe?“ „Ja.“ Bald kann ich es auch spüren. Kribbeln, wie Ameisenlaufen, aber feiner. Es baut sich auf – und verebbt dann, eine flache Welle. „Der Byosen ist nicht stark“, sagt Patrick, „jetzt wird es warm“. Tatsächlich. Die Wärme spüre ich auch. Sie scheint von Patricks Daumen zu meinen Augen zu ziehen, angenehm, ich werde schläfrig. Anke hält weiterhin meine Fersen in ihren beiden Händen.

Feines Spüren

Lagewechsel. Nun sitzen beide neben der Liege und halten meine beiden Schultergelenke jeweils wie ein Sandwich zwischen ihren Händen, wobei die unteren Hände unter den Schulterblättern ruhen. Diese „Sandwich-Methode“ werden Patrick und Anke bis zu meinen Knien anwenden. Nach den Schultern kommt der Bereich unter dem Brustkorb. Danach die Hüften. Ich habe währenddessen meine Hände



auf den Leisten liegen. Zum einen, weil meine Arme dann nicht zu schwer auf den Unterarmen der beiden Behandler lasten, zum anderen kann ich mir selbst dabei auch Reiki geben. Da ich gerade vor zwei Wochen einen starken Hexenschuss bekommen habe, sind Patrick und Anke vorsichtig in dem Bereich meines Rückens, der mir noch zu schaffen macht. Was Patrick nicht weiß: ich hatte am Mittag eine Schmerztablette eingenommen.

Während beide ihre Hände in der Region unter meinen Rippenbögen haben, sagt Patrick plötzlich: „Der Byosen ist nicht sehr ausgeprägt. Das passiert, wenn Schmerzmittel genommen wurden.“ Ich schaue ihn an: „Stimmt. Ich habe heute eine Tablette genommen. Und das spürst du?“ Er lächelt fein und erzählt: „Ich hatte einmal eine Patientin mit Knochenkrebs. Die ersten beiden Behandlungen habe ich nichts bei ihr gespürt, null. Ich fing schon an, an mir zu zweifeln. Bis sich dann herausstellte, dass sie sehr starke Schmerzmittel bekommen hatte.“

Quellenangaben:

* Original Reiki-Handbuch des Dr. Mikao Usui, Dr. M. Usui, F.A. Petter (Hrsg.), 1999 & Die Reiki-Techniken des Dr. Hayashi, F.A. Petter, T. Yamaguchi, C. Hayashi, 2003.

Ich spüre Wärme, ausgehend von den Händen meiner Behandler. An den Knien ist sie nun am stärksten. Patrick und Anke haben meine Beine zwischen ihren Händen, je eine unter dem Bein und eine auf dem Bein. Zum Schluss nimmt Anke meine Füße wieder in ihre Hände. Patrick legt seine Hände an meine Ohren, wieder mit dem Baumwolltuch darunter. Tiefe Entspannung breitet sich in mir aus. Stille, wie ein Teich, dessen Wasser reglos ruht. Gedankenleere. Nur Sein.

Es klingelt. Mein Smartphone. Ich fass' es nicht. Wie konnte ich nur vergessen, es auszusuchen. Patrick lacht. „Wir haben alle ein Smartphone“, und fügt hinzu: „Wir waren sowieso fertig. Jetzt bitte auf den Bauch legen für Ketsueki Kokan Ho.“

Diesmal behandelt mich allein Patrick. Ich kann mich grob an die Striche und die Reihenfolge der sogenannten Blutreinigungstechnik erinnern, wie sie im Handbuch von Chujiro Hayashi dargestellt ist. Patrick macht es innerhalb dieses Rahmens. Und doch hat er seine eigene Technik. „Das war schön...“, sage ich noch etwas benommen, während ich mich nach der Behandlung aufrichte, „wie Regen, der auf Bambusblätter fällt.“ Patrick und Anke strahlen.

Was für eine Erfahrung. Mir war nicht bewusst, dass wir über eine Stunde verbracht hatten. Es war, als sei die Zeit stehen geblieben, sie schien nicht mehr zu existieren.

Später erklärt Patrick mir, dass er normalerweise die einzelnen Wirbel behandelt hätte, indem er seine Finger darunter gelegt hätte, dies aber aufgrund meiner Befindlichkeit nicht tun wollte. Beim Ketsueki Kokan Ho habe er sanfter geklopft als er es eigentlich tue.

Behandlung im Usui Shiki Ryoho

Ortswechsel. Einige Tage später. Diesmal bin ich bei Selima Launhardt, Reiki-Meisterin in Buchholz, in der Nordheide. Selima ist eine der dienstältesten Reiki-Meisterinnen hierzulande. Ihre Meister-Einweihung hat sie 1992 von Anugama Marg und Phyllis Furumoto erhalten. Selima Launhardt unterrichtet und praktiziert Reiki nach Mikao Usui, in Form des *Usui Shiki Ryoho* nach Takata.

Selima wohnt an einem Hang; viele Stufen führen vom Carport den Garten hinauf zu ihrem lichtdurchfluteten Haus. Von der Liege in ihrem

Behandlungsraum kann ich durch ein Dachfenster in den Himmel sehen. Selima stellt leise Musik an und reibt sich einige Tropfen eines Pomanders von Aura Soma in ihre Hände. Dessen Duft wird mich während der Behandlung einhüllen.

Auch hier bekomme ich ein Tuch über die Augen gelegt. „Ist das in Ordnung für dich?“, fragt Selima. Ich bejahe. Sie legt ihre Hände über meine Augen, die Fingerkuppen ruhen an meinen Wangen. Dann wandert sie weiter, zu den Ohren, zum Hinterkopf. Die Behandlung des Kopfes beendet Selima, indem sie ihre linke Hand unter meinen Nacken legt, und die rechte oben auf den Kopf. In dieser Position bleibt sie lange, länger bei als jenen zuvor.

Ich denke darüber nach, meine, mich nicht daran erinnern zu können, dass diese Kopfposition im Handbuch von Usui oder Hayashi erwähnt ist. Dann erhalte ich wohl gerade eine Mentalbehandlung von Selima. Ich höre auf zu grübeln und überlasse mich weiter der Behandlung. Selima legt nun ihre Hände auf meinen Brustkorb, auf den Bauch, wie ich es auch nach Hawayo Takata kennengelernt habe und anwende. Und dann hat sie vor, ihre Hände unter meinen Rücken schieben. Das geht leider nicht, ich habe noch Schmerzen. So bittet sie darum, dass ich mich auf die linke Seite drehe. Nun legt sie ihre Hände an meine Wirbelsäule; die linke oben an den Halsansatz, die rechte auf mein Kreuzbein. Nach einer Weile legt sie beide Hände nebeneinander an mein Kreuzbein.

Starkes Kribbeln

In meinen Beckenknochen beginnt es zu kribbeln, zuerst links, wie kurze elektrische Schläge. Sie verebben – und beginnen nun rechts. Als auch das abgeklungen ist, nimmt Selima ihre Hände weg. Da sie von meinen Rückenschmerzen weiß, wird sie nun noch eine andere Methode anwenden, in der sie ebenfalls ausgebildet worden ist, die Akupunkt-Massage nach Prenzel (APM). So ist nach etwa 40 Minuten die reine Reiki-Behandlung bei mir beendet.

Als ich von Selima nach Hause fahre, denke ich über das Erlebte nach. Mir ist klar, dass Selima ihren eigenen Behandlungsstil hat. Ebenso hat Patrick seinen Stil. Und auch ich behandle nicht stur schematisch nach dem, was ich mal gelernt habe. An Reiki-Treffen aus meiner Anfangszeit erinnere ich mich. Wie haben wir seinerzeit darauf geachtet, die Handpositionen, die Hawayo Takata gelehrt hat, genau in der übermittelten Reihenfolge und Dauer einzuhalten. Ein Timer stand neben dem Be-

handlungstisch, und alle drei bis maximal fünf Minuten haben wir die Position der Hände verändert. Und das Abtasten der Aura zu Beginn. Das mache ich immer noch. Aber weder bei Patrick noch bei Selima habe ich es jetzt erlebt. Auch das „Aufwecken“ am Schluss der Reiki-Behandlung, das Hochstreichen der Aura von den Füßen bis zum Kopf, wie ich es erlernt hatte, habe ich bei beiden nicht erfahren. Patrick hat etwas anderes gemacht, das Ketsueki Kokan Ho. Definitiv macht das wach!

Byosen

Patrick sprach vom „Byosen“, den er spüre, als er mich behandelte; er sprach während der Behandlung mit Anke auch über das, was sie empfand und wahrnahm. Doch was ist „Byosen“? In meiner Reiki-Ausbildung Ende der 1990er Jahre habe ich von diesem Begriff weder gehört noch gelernt, was sich dahinter verbirgt. Ich lernte die Basics, wie etwa das Set von Handpositionen, die von Hawayo Takata überliefert worden sind. Mit diesen Handpositionen – sei es für die Selbstbehandlung, sei es für die Behandlung anderer – decke man alle Bereiche vom Kopf bis zu den Füßen ab und erreiche dabei auch mögliche Problemzonen, lernte ich.

Bei meinen Recherchen für diesen Artikel zog ich Handbücher zu Reiki-Techniken hinzu, Grundlagenwerke sozusagen, das Handbuch wohl erstellt von Mikao Usui und jenes, das wohl von seinem Schüler, Chujiro Hayashi, erstellt wurde. Beide wurden mir Ende der 1990er Jahre von meinen Lehrern nicht vorgestellt. Da waren sie auch noch nicht erschienen. Das „Original Reiki-Handbuch des Dr. Mikao Usui“ wurde von Frank Arjava Petter erstmalig 1999 in Deutschland herausgegeben.

In „Die Reiki-Techniken des Dr. Hayashi“, herausgegeben 2003 von Frank Arjava Petter, schreibt Koautor Tadao Yamaguchi erstmals über den Begriff des „Byosen“. Er tut dies in seiner Erzählung darüber, wie seine Mutter, Chiyoko Yamaguchi, bei Chujiro Hayashi seinerzeit Reiki lernte. Damals war das Erspüren des Byosen offenbar eine grundlegende Voraussetzung dafür, Reiki anwenden zu können.

Frank Arjava Petter schreibt in seinem Artikel „Byosen“, erschienen im Reiki Magazin (Ausgabe 3/2010), dass der Begriff bereits von Mikao Usui geprägt worden sei. Er bezeichne zwei Dinge: „... zum einen die Ansammlung von Schadstoffen“, wobei er sich „auf einen natürlichen Prozess“ beziehe, der „lebenswichtig“ sei. Zum anderen benenne Byosen eine Reak-

tion des Körpers auf die Energie, die bei einer Reiki-Behandlung hereinströme; und bezeichne somit auch den Beginn des Heilungsprozesses und letztlich den Heilungsprozess selbst.

Pragmatische Ausrichtung

Ute Vetter, Lehrerin im *Jikiden Reiki* sagt dazu: „Chujiro Hayashi hat sehr symptombezogen gearbeitet, daher kommen seine Handpositionen, die er überliefert hat. Die Grundpositionen sind die Stellen, wo man am besten ‚Byosen‘ spüren kann.“

„Eigentlich ist die japanische Art sehr pragmatisch“, ergänzt sie und erklärt: „Da wo's weh tut: Hände drauf!“ Mikao Usui habe gelehrt, Reiki dort einzusetzen, wo es gebraucht werde. Und die Hände so lange drauf, bis sich der Byosen mehrmals aufgebaut und wieder gelöst habe. Manchmal könne man keinen Byosen spüren, sagt sie weiter, „dann ist es vielleicht die Seele, die Reiki braucht“.

Wenn das so einfach ist, wozu gibt es dann die Handbücher nach Usui und Hayashi? Beide sind nach Krankheiten geordnet und zeigen konkrete Handpositionen bei klar definierten Beschwerden. Und von Takata wissen wir, dass sie ebenfalls sehr pragmatisch ausgerichtet war. Neben den Sets von Handpositionen lehrte sie ebenfalls für alle Lebenslagen: „Hände drauf wo's weh tut!“.

Die Handbücher sind sicher eine Hilfe für jene, die sich nicht allein auf ihr Gefühl verlassen möchten, sondern klare Hinweise benötigen, wie bei bestimmten Beschwerden vorzugehen ist. Und die Technik des Ketsueki Kokan Ho belebt nach der Tiefenentspannung, in die man während einer Reiki-Behandlung abtauchen kann. Somit habe ich sie für mich als ein neues Werkzeug für meinen individuellen Reiki-Werkzeugkasten zumindest erst einmal gedanklich vermerkt.

Fazit

Was mir im Laufe meiner Reise mit Ute, Selima und Patrick sowie den Handbüchern der beiden großen Lehrer des Reiki bewusst geworden ist: es gibt nicht „den“ Behandlungsstil beim Reiki. Es gibt Anleitungen, Grundlagen und hilfreiche Ergänzungen. Doch am Ende entwickelt jeder Reiki-Behandler seinen eigenen Stil auf diesen Fundamenten.

Das Entscheidende, so fühle ich, ist dabei etwas, das Ute Vetter mir mitgab: „Reiki ist mein innerstes Sein.“ ■

Energiearbeit mit Symbolen

Rainer Elias Strebel betreibt seit 2016 die Arkturianische Schule, diese versteht sich als eine „Bewusstseinsschule der Neuen Zeit“. Oliver Klatt führte ein Interview mit ihm zum Thema Symbole.

Oliver Klatt: Welche Bedeutung haben Symbole im Rahmen der Heilarbeit der Arkturianischen Schule? In welcher Weise arbeitet ihr mit Symbolen im heilerischen Zusammenhang?

Frequenzmuster

Rainer Elias Strebel: Alles ist Energie, und alles schwingt in einem bestimmten Rhythmus, einer bestimmten Frequenz. Um ein Objekt* in eine andere Schwingung zu bringen, benötigt es eine höhere Form der vorhandenen Frequenz bzw. des Frequenzmusters, um die vorhandene(n) Frequenz(en) zu wandeln. Dabei ist es zunächst gleich, ob das Objekt ein Stein, eine Pflanze, ein Tier, ein Mensch ist oder ein Ort, eine Zeit, eine Begebenheit in Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft.

Um die benötigte Frequenz bereitzustellen, gibt es zwei Wege. Zunächst kann jede Frequenz direkt durch Anrufung oder ausgesendete Absicht an die Geistige Welt und Wesen von umfassenderem Bewusstsein oder durch Anforderung von speziell auf bestimmte Frequenzen ausgerichtete Transmitter** angefordert werden. Dies benötigt keinerlei Symbole. Die Notwendigkeit der Verwendung von Symbolen entsteht entweder durch die fortgesetzte, selbstständige Wirkungsweise eben dieser, die dann eine Anforderung zeitweilig oder dauerhaft ersetzt – oder im Einsatz an Stellen, die eben dieses Vorhandensein bestimmter Frequenzen erfordert, ohne dass eine Anrufung erfolgt bzw. vom Klienten selbst erfolgt.

Übermittlungshilfe

Symbole werden ebenfalls als Übermittlungshilfe von Frequenzen genutzt, wenn das Objekt durch die Nutzung der Symbole diese Frequenzen besser aufnehmen kann oder die

Nutzung von Symbolen eine dauerhafte, über die Anrufung hinaus währende Frequenzübermittlung erlaubt. Frequenzen sind je nach Bewusstseinszustand sehr subtil in ihrer Wirkung auf einen menschlichen Körper.

Über die Symbole und das Wirken mit der entsprechenden Symbolik wird uns Menschen der Zugang über die mentalen Felder erleichtert, weil wir die Frequenzen sonst nur schwer wahrnehmen können. In der Ausbringung von Symbolen an Orten oder Zeiten und deren dauerhafter Verbleib an einer definierten Stelle wird ein über die Anrufung hinaus währender Prozess der Ausschüttung von Frequenzen erzielt.

Lichtstruktur

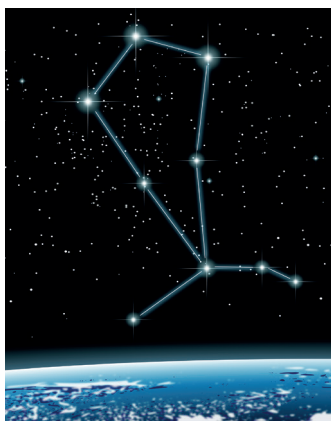
Es gibt in der zentralen Heiltechnik der Arkturianer, der Licht-Kristall-Technik, eben diese Wirkungsweise. Im oberen Bereich des Transmitters befindet sich eine Lichtstruktur, welche einem geometrischen Muster folgt und die universellen Energien in die benötigten Frequenzen wandelt. Auf der Erde gibt es solche Strukturen z. B. in Pyramiden, die in ihrem Inneren aufgrund der eingebrachten Strukturen bestimmte Frequenzen bereitstellen, die dann wiederum der Ausrichtung von Energien dienen, die in diese Struktur gebracht werden.

Oliver Klatt: Energiearbeit hat einen offensichtlichen energetischen Aspekt, und auch einen Aspekt der Information. Dies sind die zwei Ebenen der Transmission. Wie benennt ihr die Energien, die im Rahmen der Heilarbeit der Arkturianischen Schule übertragen werden?

Geometrische Ausrichtung

Rainer Elias Strebel: Der energetische Aspekt und die darin enthaltene Information sind zu-

Arkturus ist der Hauptstern im Sternbild Bärenhüter, auch Bootes genannt. Einige der Planeten dieses Sternes tragen – entsprechend der inneren Wahrnehmung mancher – Leben in einer ähnlichen Form, wie wir dies auf unserem Planeten Erde kennen. Dieses Leben existiert in einem höheren Schwingungsbereich, in höheren Dimensionen. Die Körper dieser Lebewesen seien offenbar weniger fest als unsere, ein Kontakt sei auf telepathischem Wege möglich.



nächst direkt miteinander verbunden. Wird eine Frequenz ausgebracht, so enthält diese alles, was es braucht, um ein Objekt, welches in diese Frequenz eintaucht, auszurichten. Dies schließt auch die geometrische Ausrichtung mit ein. Eine Frequenz kann jedoch zusätzlich Träger von weiteren Informationen sein, die das Objekt unterstützen sich auszurichten oder in der Folge einen Zustand dauerhaft zu halten, indem z. B. eine Information über den gewünschten Zustand zugefügt wird. Dies erfolgt in den meisten Fällen über das Bewusstsein der angerufenen Frequenzen in Zusammenhang mit der Instanz, die anruft.

Die Arkturianer benennen die universelle Energie mit den Tönen „KO'AA“, in menschlichen Worten in etwa Höchstes Licht, was u.a. mit dem Atem Gottes oder dem CHI gleichzusetzen ist. Darüber hinaus gibt es Stammattribute wie z. B. die Reine Göttliche Essenz von Liebe, Vertrauen und Mitgefühl, die jeweils in ihrer höchsten Form als Symbol wie auch als Energie mit Bewusstsein angerufen werden. Diese Stammattribute entsprechen der ersten tiefen Ebene. Aus dem Höchsten Licht kann mit Hilfe von Transmittern jede Form von Frequenz bereitgestellt werden und diese mit oder ohne zusätzliche Informationen übertragen werden.

Alles verbindende Energie

Innerhalb der Arkturianischen Völker gibt es eine Art verbindende Energie, welche gleichsam Magie, Kraft, Ausrichtung und Bewusstsein trägt und ebenfalls ein Ausdruck von KO'AA ist, auf der Gruppen-Ebene der Arkturianer. Diese Kraft trägt die Töne TI'ANAR. Energien, die noch weiter verzweigt, im Rang niedriger sind, tragen zumeist kein eigenes Bewusstsein, wirken also stets gleichartig.

Oliver Klatt: Welche Informationen beinhalten die Energien?

Rainer Elias Strebel: Die Informationen, die eine Frequenz enthält, sind sehr vielfältig und zweckgebunden. Im Rahmen einer Frequenzübertragung werden Informationen eingebettet, die dem Objekt den Weg aufzeigen hin zum gewünschten Zustand. Der gewünschte Zustand ist wiederum abhängig von der Absicht, die der Anrufung voraus ging. Um dies zu verdeutlichen, möchte ich ein Beispiel anführen. Würde ein Arkturianer eine bestimmte Erfahrung machen wollen, so würde er sich Frequenzen samt der enthaltenen Informationen aussetzen, die bestimmte Attribute stärken oder schwächen, hervorbringen oder entfernen. So kann die gewünschte Erfahrung



© R.E. Strebel

erlangt werden. Im Anschluss erfolgt dann eine Übertragung in einer Frequenz, die den Ursprungszustand mit der gemachten Erfahrung vereint. Dies ist Entwicklung.

Je höher ein Wesen entwickelt ist, umso eher kann neben dem grundsätzlichen Wunsch nach Entwicklung auch der Wunsch entstehen, Erfahrungen zu machen, die einem niederen Bewusstseinszustand entsprechen. Um dies zu erreichen, werden bestimmte Attribute über Frequenzmuster beeinflusst und mit den enthaltenen Informationen fixiert.

Höheres Bewusstsein

Innerhalb der Dualität von uns Menschen wird die Anrufung von Frequenzen und Energien fast ausschließlich dafür genutzt, ein Objekt, z. B. den Menschen selbst oder einen Teil des Menschen (z. B. ein bestimmter Gedanke oder ein bestimmtes Gefühl) in die nächst höhere Schwingungsebene zu bringen und / oder um die starren Strukturen zu bereinigen, die binden. So ist die Anrufung, insbesondere jene von bewussten Energien, ein sehr guter, oftmals ausgeübter Weg der effektiven Frequenzerhöhung und erlaubt damit Entwicklung und Höheres Bewusstsein.

Über die Anrufung einer Struktur mit Bewusstsein wird hier gewährleistet, dass alle notwendigen Ebenen mit einfließen und Voraussetzungen geschaffen werden, z. B. die Transformation oder Herausnahme hinderlicher Frequenzen. Die Struktur mit Bewusstsein folgt hier ohne weitere Anweisung stets „zum höchsten Wohl“ der obersten Instanz des Objektes, kann jedoch immer über die Absicht mit einem gewünschten Ziel versehen und damit beeinflusst werden. ■

Rainer Elias Strebel

Erläuterungen zur Wortwahl:

* Mit dem Wort „Objekt“ ist in diesem Interview durchgängig gemeint: Lebewesen, Pflanze, Gegenstand, Zeitpunkt, Ort, Situation u.a., worauf das Interesse, das Denken, das Handeln gerichtet ist. / auch: Ankerpunkt

** Mit dem Wort „Transmitter“ ist in diesem Interview durchgängig gemeint: Übermittler von bestimmten Frequenzmustern, mit und ohne eigenes Bewusstsein.

Redaktioneller Hinweis:

Innere Wahrnehmungen entsprechen dem persönlichen Erleben des Interviewten, seitens der Redaktion ist mit deren Abdruck keinerlei weitere, darüber hinausgehende Aussage verbunden.

Begegnung auf Distanz

Ein Erfahrungsbericht zum ‚Reiki-Fernbehandlungsprojekt für Pflegefachpersonen‘ von SwissReiki – aus Sicht einer der beteiligten Reiki-Praktizierenden, Bernadette Wüthrich.

Es ist ein warmer Frühsommerabend, als ich mich bereit mache. Ich gehe in meinen Arbeitsraum und schliesse die Fenster. Ich hatte gelüftet und möchte nun die Geräusche des Lebens im Quartier dämpfen, um mich auf die bevorstehende Reiki-Behandlung zu konzentrieren. Ein Sessel steht bereit. Ich lege Notizblatt und Schreibzeug dazu und schreibe zwei Vornamen auf. Und die Stichworte, nach denen ich Behandlungen dokumentiere. Als alles bereit ist, meditiere ich für einen Augenblick. So komme ich ganz in den aktuellen Moment, lasse Alltagsgedanken und eigene Befindlichkeiten los und fokussiere mich auf die Aufgabe. Ich bin ein wenig aufgeregt, als ich mich dem ersten Vornamen zuwende, um mich auf die erste Fernbehandlung für die erste Person einzustimmen, für die ich sieben Tagen lang tägliche Behandlungen durchführen darf. Jede Reiki-Behandlung für andere erfüllt mich mit Demut, weil es eine sehr persönliche Begegnung ist – selbst wenn man sich, wie in diesem Fall, über räumliche Distanz begegnet und einander noch nie gesehen hat. Ich schliesse die Augen, und beginne mit der Einstimmung für die Behandlung von Maya.

Tägliche Fernbehandlungen

Dass ich an diesem Abend Fernbehandlungen durchführte, hat natürlich eine Vorgeschichte. Die Behandlungen waren Teil des Reiki-Fernbehandlungsprojekts für Pflegefachpersonen, das von SwissReiki unter Mitwirkung des Usui Reiki Verein Schweiz 2023 durchgeführt wurde. (Das Reiki Magazin berichtete in Ausgabe 2/2024.) Als der Aufruf zum Projekt Anfang des Jahres herumging, war mir sofort klar, dass ich gern mitmachen wollte – einerseits, um Pflegefachpersonen zu unterstützen, und andererseits, um einen Beitrag zur Reiki-Forschung zu leisten. SwissReiki organisierte alle nötigen Vorbereitungen, so dass insgesamt

schließlich 36 Pflegefachpersonen von 16 Reiki-Praktizierenden während eines Zeitraums von sieben Tagen tägliche Fernbehandlungen erhielten. Die Zuteilung der Reiki-Empfangenden zu Reiki-Gebenden erfolgte nach dem Zufallsprinzip.

Wie die anderen beteiligten Reiki-Praktizierenden erhielt ich vor der definierten Behandlungswoche Informationen über die mir zugeteilten Pflegefachpersonen. Dabei war es wichtig, Anonymität und Persönlichkeitsschutz zu gewährleisten und dennoch für die Behandlung eine Verbindung zu der Person herstellen zu können. Die Angaben zu Vorname, Ort und Geburtstag gewährleisteten beide Anforderungen, zusätzlich erhielten wir wenige Stichworte zu angegebenen Beschwerden. Ein direkter Kontakt zwischen Reiki-Gebenden und Reiki-Empfangenden, beispielsweise telefonisch oder über Kurznachrichten, war nicht vorgesehen und fand zu keiner Zeit statt – die Begegnung blieb somit tatsächlich indirekt und anonym, abgesehen von der eigentlichen Behandlung. Im Rahmen des Studien-Designs gab es die Vorgabe, die Behandlungen täglich, wenn möglich gegen Abend, innerhalb eines bestimmten Zeitfensters durchzuführen. Entsprechend wurden auch die Pflegefachpersonen informiert, was besonders dann relevant sein kann, wenn sich die Empfangenden einer Reiki-Behandlung dabei gerne zurückziehen und darauf konzentrieren können möchten. Weitere Vorgaben bestanden nicht. Alle 16 teilnehmenden Reiki-Praktizierenden führten ihre Behandlungen selbstorganisiert und gemäß den jeweiligen Reiki-Stilen und -Techniken durch. Die einzige Anforderung war natürlich die Befähigung der Praktizierenden, Fernbehandlungen anzuwenden, das heißt, über eine Ausbildung auf mindestens Stufe Reiki-Grad 2 zu verfügen.

Alles Wichtige zur Studie „Reiki-Fernbehandlung für Pflegefachpersonal“ ist in dem entsprechenden Artikel in Ausgabe 2/2024 des Reiki Magazins zu lesen, ab S. 42 – sowie online hier auf der Website von SwissReiki (in sechs Sprachen): www.reiki.swiss/science/doc/Reiki-Distance-Treatment-2023

Die Aufzeichnung der Online-Veranstaltung zu dieser Studie (vom 7. April 2024) ist hier kostenlos anzuschauen: www.reiki.swiss/replays

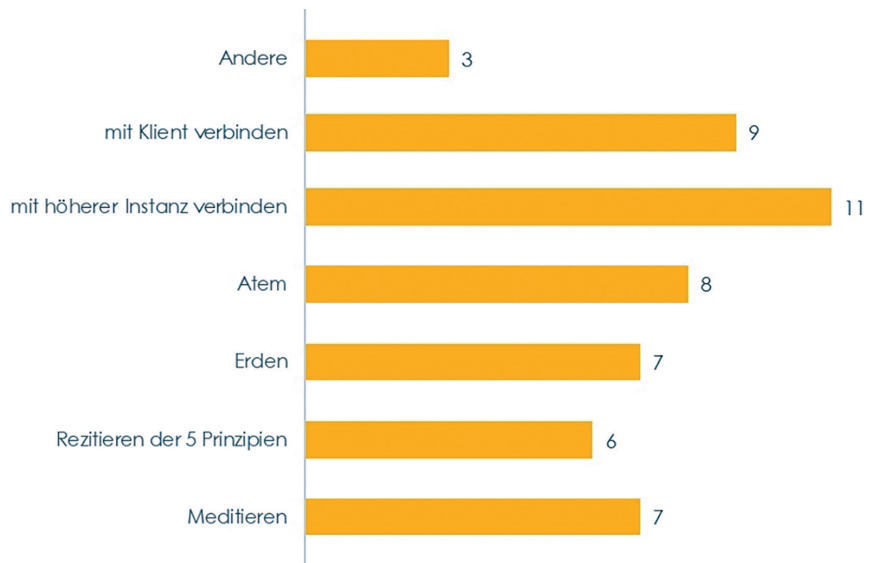
Innere Wahrnehmungen

Ich sitze in meinem Sessel, von draußen ist gedämpftes Kinderlachen zu hören. Ich nehme wahr, aber lasse mich nicht ablenken, denn ich habe die Augen geschlossen und denke an Maya, für die ich gerade die Reiki-Fernbehandlung durchführe. Ich konzentriere mich auf meine Hände und visualisiere dabei die behandelte Person. Natürlich ist die Visualisierung schemenhaft, immerhin weiß ich nicht, wie Maya aussieht. Ich konzentriere mich auf ihren Namen und den Ort, an dem sie sich befindet. Die Behandlung dauert schon einige Minuten, die Empfindungen verändern sich in der Intensität. Als Behandlerin sind für mich besonders die Wahrnehmungen in meinen Händen wichtig, die ich darum genau beobachte. Die Empfindungen können von Hitze über Kribbeln und Pochen und Kälte bis hin zu Schmerz reichen. Sie geben mir in Form des Byosen vor allem Hinweise darauf, wann eine Behandlung abgeschlossen werden kann. Aber auch, auf welchen Ebenen – körperlich, emotional oder mental – Reiki gerade besonders wirkt und ob es eher um kurzfristige oder längerdauernde Symptome geht, kann sich einordnen lassen. Wie üblich blende ich auch in dieser Behandlung alles aus, was ich vorher weiß oder mir möglicherweise rational vorstelle – ich beobachte nur, was gerade geschieht, merke mir die Empfindungen und Eindrücke und werde erst im Anschluss ein Fazit ziehen. Ich erhalte zudem den Eindruck eines Bildes vor meinen geschlossenen Augen, und auch dies beobachte ich nur. Es ist ein transzendenter Zusatz-Hinweis, den mir Maya vermittelt und mir damit auf einer anderen Ebene begegnet. Nach einigen weiteren Minuten schwächen sich die Empfindungen in den Händen ab, bis sich die Hände „so wie immer“ anfühlen, weder besonders heiß noch kribbelnd, sondern warm und ruhig. Dies ist das Zeichen, die Behandlung abzuschließen. Es sind ungefähr 21 Minuten vergangen, eine typische Dauer für eine Fernbehandlung, die in der Regel kürzer sind als Vor-Ort-Behandlungen. Ich halte meine Hände in der Gassho-Position, bedanke mich gedanklich bei Maya und bei Reiki, stehe auf und entferne mich vom Sessel, um mich anschließend mit der Kenyoku-Technik (dtsch.: Trockenbad) aus der Begegnung ganz zu lösen.

Wie ich waren gleichzeitig 15 andere Reiki-Praktizierende damit beschäftigt, die ihnen zu-

geteilten Empfangenden zu behandeln. Oder, aus der anderen Perspektive betrachtet: Gerade erhielten 36 Personen gleichzeitig Reiki-Fernbehandlungen. Diesen Gedanken fand ich berührend und verbindend. Die Vorgehen zur Behandlung, die angewendeten Techniken und die Hinweise, auf die wir Praktizierenden achten, werden durchaus unterschiedlich gewesen sein. Ebenso die Techniken, wie wir uns auf die Behandlungen einstimmen, die Verbindung herstellen und die Behandlung abschließen. Immerhin gibt es auf der Basis des gemeinsamen Ursprungs der Reiki-Methode beim Be-

Vorbereitung auf eine Fernbehandlung



gründer der Methode, Mikao Usui, mittlerweile eine gut 100jährige Geschichte von Weitergabe und Weiterentwicklung, in der Reiki-Lehrerinnen und -Lehrer im Laufe der Zeit ihre eigenen Erfahrungen und ihr Verständnis von Reiki eingebracht oder gar gänzlich neue Elemente aufgenommen und eigene Stile begründet haben. Während ich einen Stil praktiziere, der bestimmte traditionelle Techniken wie die Arbeit mit dem Byosen beinhaltet, achten andere vielleicht auf andere Formen von Hinweisen in ihrer Arbeit. Gemeinsam dürfte sein, dass wir uns dem Gedanken verbunden fühlen, die Reiki-Kraft als universell und wohlwollend zu betrachten und dass wir sie respektvoll zum besten Wohl und Nutzen für uns selbst und für andere anwenden wollen – während wir die Prozessverantwortung für professionelle Behandlungsdurchführung wahrnehmen, aber doch nicht immer voraussehen können, welche konkreten Wirkungen eine Behandlung im jeweiligen Fall mit sich bringen kann. Und dass wir auch mit unterschiedlichen Techniken zu ähnlichen Erfahrungen und Ergebnissen mit Reiki gelangen.

Redaktioneller Hinweis:
Die im Bericht enthaltenen Namen wurden aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes geändert, sie entsprechen nicht den Namen der real behandelten Personen.

* RCT = Randomisierte kontrollierte Studie

Es ist immer noch Frühsommer, ein Sonntagabend. Ich sitze am Schreibtisch. Vor mir liegen 14 Behandlungsdokumentationen. Die Behandlungsphase ist abgeschlossen. Ich habe täglich jeden Abend zwei Fernbehandlungen durchgeführt, je eine für Maya und für eine ihrer Berufskolleginnen. Jede Behandlung habe ich nach meinen üblichen Kriterien dokumentiert. Dazu gehören das Festhalten der Dauer der Behandlung, der beobachteten Byosen-Empfindungen sowie weiterer Eindrücke, die ich während der Behandlung wahrgenommen habe. Ich betrachte beide Behandlungsverläufe noch einmal gesamthaft. In beiden Fällen sank die Behandlungsdauer während dieser sieben Tage erkennbar, von gut 20 Minuten zu Beginn der Phase bis teilweise auf knapp 10 Minuten. Die beobachteten Byosen sanken ebenfalls im Verlauf der sieben Tage, auch wenn es im Laufe der Woche vereinzelt Schwankungen gab.

Positive Zeichen

Beides werte ich als positive Zeichen, dass Reiki für die Behandelten in ihrer aktuellen Situation hilfreich sein konnte und vermutlich eine Form von Verbesserung bei beiden Personen spürbar gewesen war. „Vermutlich“ schreibe ich deshalb, weil ich im Setting dieser Studie natürlich nicht direkt im Austausch mit den Behandelten stehen und deshalb ihr Feedback nicht einholen kann – was ich sonst tue, um die Wirkung der Behandlung einzuschätzen. Aus den Dokumentationen und Wahrnehmungen sind auch inhaltliche Einschätzungen möglich. Im einen Fall standen demnach wohl eher körperliche Aspekte wie z. B. Müdigkeit im Vordergrund, während es im zweiten Fall wohl eher um emotionale oder psychische Belastungen ging, die mithilfe von Reiki unterstützt werden konnten. In beiden Fällen sehe ich keine Anzeichen dafür, dass die aktuelle Behandlungsserie zwingend fortgesetzt werden müsste. Hohe Byosen wären dafür zu beachten, und in so einem Fall würde ich über das Projekt hinaus dafür sorgen, dass eine Weiterbehandlung angeboten werden kann. So schließe ich die Behandlungsserien ab, verabschiede mich von „meinen“ beiden Pflegefachpersonen gedanklich und fülle den Fragebogen aus, den SwissReiki uns Praktizierenden schickte, um unsere Erfahrungen zu erfassen. Ich bin gespannt auf das baldige Austausch-Meeting zum Projekt.

Sowohl die behandelten Pflegefachpersonen wie auch die Reiki-Praktizierenden, die an der Studie teilgenommen haben, wurden eingeladen, ihre Erfahrungen im Projekt mittels standardisierter Fragebogen anonym zu teilen. Im Fragebogen für die Praktizierenden wurden

nebst den Erfahrungen im Projekt auch Informationen zur Person erhoben, z. B. zum Ausbildungshintergrund und zur Erfahrung in Reiki. Einige Wochen nach Abschluss des Projektes lag die Auswertung vor und wurde den Praktizierenden in einem Online-Meeting vorgestellt.

Fast alle am Projekt mitwirkenden Praktizierenden haben den Fragebogen beantwortet. Die meisten arbeiteten zu diesem Zeitpunkt zwischen zwei und neun Jahren mit der Reiki-Methode, einige sogar seit über 20 Jahren. Ebenfalls die meisten behandeln sich selbst mit Reiki, ein Großteil davon mindestens wöchentlich, einige gar täglich. Wenige der Praktizierenden äußern eine klare Präferenz für eine der beiden Behandlungsformen, die meisten wenden sowohl Fernbehandlungen als auch Vor-Ort-Behandlungen an. Einige der befragten Praktizierenden bieten Reiki-Behandlungen oder Reiki-Ausbildungen in einem professionellen Kontext an.

Austausch & Interesse

Deutlich wurde im Austausch das hohe Interesse der beteiligten Praktizierenden am Projekt und an weiteren Durchführungen. Einige Ideen für künftige Durchführungen wurden diskutiert, so unter anderem die Frage einer an RCT-Designs* angelehnten, weiter kontrollierten Studie, die im Zusammenhang mit Reiki besondere Herausforderungen an das Studien-Design stellt und möglicherweise nicht vollständig umgesetzt werden kann.

Ich sitze an diesem Hochsommerabend mit meinem Headset vor dem Computer, vor mir einige Fenster mit Statistiken sowie Gesichter von Menschen, die ich nur teilweise persönlich kenne. Stephan Stadelmann hat gerade die Auswertungen aus den Fragebogen der Behandelten und der Praktizierenden vorgestellt. Die Ergebnisse sind eindrucklich. Sie zeigen gut auf, dass Reiki über Distanz nicht nur subjektiv wahrgenommen werden kann, sondern sich in einer Linderung von Beschwerden bei den befragten Pflegefachpersonen auch objektiv zeigt (siehe Bericht im Reiki Magazin, Ausgabe 2/2024). Im anschließenden Austausch mit meinen Kolleginnen und Kollegen über die Erfahrungen, die sie in dieser intensiven Phase von Fernreiki-Behandlungen gemacht haben, werden auch persönliche Anekdoten geteilt, die mich berühren. Sie zeigen, wie vielfältig wir alle mit Reiki arbeiten und wie sorgsam und involviert wir dabei sind. Es ist ein schöner Abschluss des Projektes, und ich freue mich bereits auf die nächste Durchführung. ■



Bernadette Wüthrich lebt und arbeitet bei Bern als Reiki Master Teacher, Coach und Hochschuldozentin, praktiziert Reiki seit 2012. Präsidentin des Usui Reiki Verein Schweiz seit 2022.

Kontakt & Info:

E-Mail: bernadette.wuethrich@usui-reiki-verein.org
www.usui-reiki-verein.org

Nachgefragt!

Hier erzählen Persönlichkeiten aus der Reiki-Szene von ihrem Leben mit Reiki. Diesmal stellt sich Reiki-Lehrerin und ProReiki-Vorstandsvorsitzende Katharina Schmenger den elf Fragen der Redaktion.



- **Name** Katharina Schmenger
- **Beruf** Selbstständig mit eigener Praxis rund um Reiki, Yoga und Körperbehandlungen
- **geb.** 14. April 1986 in Bytom, Polen
- **Sternzeichen/Aszendent** Widder/Jungfrau
- **Erster Kontakt mit Reiki wann?** 2009, während meiner HP-Ausbildung
- **derzeitiger Reiki-Grad** Reiki-Lehrerin
- **Wirkungsort** Hauptsächlich im Allgäu
- **Familienstand** Verheiratet, zwei Kinder

Katharina Schmenger ist Reiki-Lehrerin, Fitnesscoach und Yoga-Lehrerin, mit Aus- und Weiterbildungen in vielen weiteren Bereichen, u.a. in Massage, Wellness und Kräuterpädagogik. Seit über acht Jahren führt sie ihre eigene Praxis rund um das Thema Prävention und Gesundheit, wobei Reiki immer die Hauptrolle spielt. Auch als Vorstandsvorsitzende von ProReiki ist sie dabei, Reiki in die Welt zu tragen.

1. Wie bist du zu Reiki gekommen?

Ich habe damals in einem Wellnesshotel gearbeitet und jeden Tag Menschen massiert. Die Kunden verließen oft die Behandlung schmerzfrei. Ich merkte, dass ich leider die Beschwerden der Menschen aufsog und im Anschluss damit zu kämpfen hatte. Ich brauchte etwas, womit ich lernte, mich von den Energien abzugrenzen und sie nicht mitzunehmen. Ich erinnerte mich an Reiki und beschloss meinen 1. Grad zu machen.

2. Wie oft behandelst du dich mit Reiki?

Täglich, auch wenn es manchmal nur zehn Minuten sind.

3. Kombiniert du Reiki mit anderen Methoden?

Ja, sogar sehr gerne. Reiki fließt bei mir überall mit ein, ob ich massiere, Yoga unterrichte oder coache. Es ist eine wundervolle Methode, die zu allem ergänzend wirkt, selbst beim Kochen. Auch die Hinzunahme anderer Techniken in die Reiki-Behandlung wie z. B. ätherische Öle kann viel bewirken.

4. Wann hast du das letzte Mal Reiki angewandt?

Heute Morgen, noch bevor ich aufgestanden bin, und dann gleich nach dem Frühstück bei meiner Tochter.

5. Hast du mal ein Wunder mit Reiki erlebt?

Reiki selbst ist für mich ein Wunder, und ich

habe so viele wundervolle Situationen erleben dürfen, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen sollte.

6. Hat mal etwas mit Reiki nicht geklappt?

Ja. Der Mensch muss bereit sein, etwas verändern zu wollen, sonst ist der Weg oft sehr steinig und lang. Zudem ist die klassische Medizin manchmal begleitend notwendig.

7. In welcher außergewöhnlichen Situation hast du schon einmal Reiki gegeben?

Als Ersthelferin bei einem Autounfall. Meine Freundin war unter anderem involviert, und ich konnte sofort mit Reiki sie und ihr Kind unterstützen. Beiden geht es sehr gut.

8. Welches ist dein Reiki-Lieblingbuch?

Das Buch von Frans Stiene „Das Herz des Reiki-Systems“ hat mich in vielen Dingen bestärkt, die ich oft gespürt, aber in meiner ersten Reiki-Ausbildung nicht wiedergefunden habe.

9. Welche Musik findest du, als Begleitung für Reiki-Behandlungen, sehr gelungen?

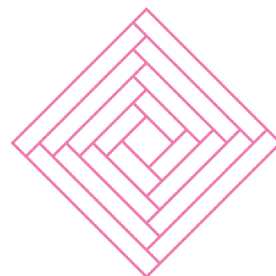
Ich wähle meine Musik immer sehr individuell und nach Tagesform aus. Manchmal nur instrumentale Klänge, manchmal mit Gesang. Ich hatte auch mal einen Kunden, der liebte Goa Musik und hat sich für die Behandlung diese Musikrichtung gewünscht. Auch das war eine sehr prägende Erfahrung.

10. Welche Person (lebend oder verstorben) würdest du gerne mal treffen? Warum?

Paramahansa Yogananda, den Mitbegründer der Self-Realization Fellowship. Er hat eine unglaubliche Lebensgeschichte und durfte unter vielen großen Gurus lernen. Ich würde mich unglaublich gerne mit ihm unterhalten und offene Fragen versuchen zu klären. Eine gemeinsame Meditation wäre das absolute Highlight.

11. Was ist deine Vision mit und für Reiki?

Ich wünsche mir sehr, dass Reiki in jeden Haushalt Einzug findet, und Anerkennung in der Medizin. Auch das Unterrichten von Reiki in Schulen und am besten schon in Kindergärten, gerne auch in Kombination mit anderen Bewegungs- und Meditations-techniken, ist mir ein Anliegen. Mal schauen, wo die Reise noch hinget ...





Astrid Sturmheit

Übungsheft für Kinder ReiKi 1. Grad

„Hallo, mein Name ist Luka, und ich habe Superkräfte.“ Luka, eine freundlich gezeichnete Kinderfigur, begrüßt den Leser dieses klassisch gestalteten Reiki-Kurshefts mit Ringbindung in Gasshō. Bevor es überhaupt richtig losgeht, ist da der Leitfaden zur Verwendung dieses Reiki-Übungshefts für Kinder. Das Manual hat 54 Seiten.

Luka beginnt damit, die Reiki-Geschichte stark vereinfacht und in kurzen und einfachen Sätzen zu erzählen. So passt sie auf eine DIN A4-Seite. Im darauf folgenden Kapitel „Wer bist Du?“ erklärt die Autorin anschaulich, was Energie ist und wo sie zu finden ist. Sie legt ihren Fokus darauf, dass es sehr wichtig ist, wahrzunehmen, was in einem selbst und um einen herum passiert. Sie erläutert auch, dass die Gedanken und Gefühle des Lesers Einfluss auf seine Umwelt haben und dass man viel für den Frieden im eigenen Umfeld tun kann, wenn man freundlich ist und Positives ausstrahlt. Ihre Worte wählt die Autorin sehr liebevoll, die Sätze sind für Kinder ab fünf oder sechs Jahren sehr gut verständlich.

Im nächsten Kapitel geht es um die sieben Hauptchakras. Es gibt eine kurze Version, in der jedes Chakra in zwei bis vier Zeilen farbigen Texts erschlossen wird – und eine lange Version, bei der der Zusammenhang der Chakras mit den jeweiligen Gefühlen dargestellt wird. Auch die Aura wird kurz erklärt und, wie auch

die Chakren, anhand von Luka farblich dargestellt.

Astrid Sturmheit geht nun erneut auf das Thema „Energie spüren“ ein und beschreibt anschließend, was eine Einstimmung in die Reiki-Energie ist – und zwar mit Worten, die für Kinder leicht verständlich sind. Nachdem sie die Haupt-Energiebahnen an Lukas Körper dargestellt und erklärt hat, gibt sie eine Anleitung zur Gasshō-Meditation, auf die dann im Reiki-Kinder-Kurs vermutlich die erste Einstimmung folgen würde.

Bevor die Reiki-Positionen an liebevoll handgezeichneten Bildern von Luka zur Selbstanwendung und einer Freundin, Emily, für die Anwendung an einer anderen Person dargestellt werden, gibt es noch ein kurzes Märchen. Eine wohl willkommene Abwechslung für die lernenden Kinder, die hier einfach zuhören und staunen können.

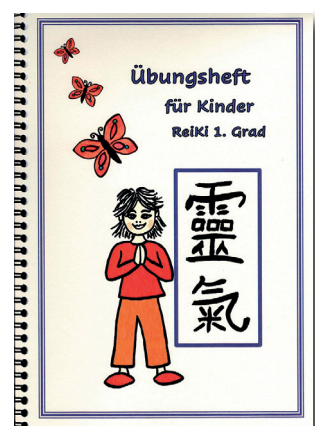
Die Anleitung zur Selbstbehandlung im Sitzen und die zum Chakrenausgleich sind sehr anschaulich gestaltet, mithilfe der Fotografie einer Modellpuppe und darauf farblich markierten Punkten.

Zum Schluss werden die Lebensregeln auf Japanisch und Deutsch beschrieben. Als Quelle der Übersetzung ist Frank Arjava Petter angegeben, was auf die Linie des Jikiden-Reiki hinweisen könnte.

Das Übungsheft für Kinder ist sehr liebevoll gestaltet, und die Texte sind für Kinder treffend formuliert. Wahrscheinlich

wird ein jüngerer Kind nicht den ganzen Text im Heft selbst lesen, verfügt aber, wenn es älter wird, mit dessen Besitz dann immer noch über umfassende Informationen über die Reiki-Heilmethode. Es gibt das Übungsheft auch in einer gekürzten Fassung. Erhältlich ist es bei der Autorin, Astrid Sturmheit, persönlich. Es ist insgesamt sehr professionell gestaltet und somit nicht nur für Kinder zu empfehlen.

Melina Tobisch



**Einschätzung der Redaktion:
Gelungenes Reiki-Kinderheft!**

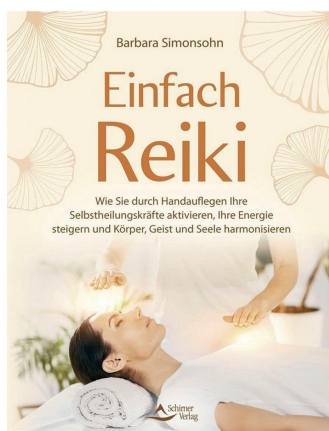
**Eigenverlag, 54 Seiten – Für 14,- € bei der
Autorin erhältlich, E-Mail:
astrid.sturmheit@web.de**

Barbara Simonsohn

Einfach Reiki

Erschienen ist dieses 144 Seiten starke Reiki-Handbuch in überarbeiteter Neuauflage im Herbst 2023 beim Schirner Verlag in Darmstadt. Als etwas größeres Softcover mit ansprechenden Titelmotiven macht das Buch einen sehr wertigen Eindruck. Die Seiten sind mehrfarbig und mit vielen Fotos sehr lebendig gestaltet. Barbara Simonsohn beschreibt in der Einleitung des Buches, wie sie zu Reiki gekommen ist und welche äußerlichen und innerlichen Veränderungen Reiki bei ihr ausgelöst hat. Auch die Wirkungsweise von Reiki auf andere Personen stellt sie durch kurze Auszüge aus Heilungsgeschichten mit Reiki dar, und hier fällt mir zum ersten Mal auf: Sie spricht vom „authentischen Reiki“. Sie setzt diesen Begriff nicht in Anführungszeichen, doch er begegnet mir beim Lesen des Buchs immer wieder, so dass ich davon ausgehe, dass dieser offensichtlich feststehende Begriff einen bestimmten Reiki-Stil beschreibt.

Dr. Barbara Ray, ihre Reiki-Meisterin, ist, laut Barbara Simonsohn, von Hawayo Takata „in alle sieben Reiki-Grade“ eingeweiht worden. Ich bin irritiert. Sieben Reiki-Grade? Ich recherchiere zum „authentischen Reiki“ und finde heraus, dass die von Dr. Barbara Ray entwickelte „Radiance-Technique“ gemeint ist, die diese von Hawayo Takata als einzige ihrer rd. 22 Meisterschüler übertragen bekommen



**Einschätzung der Redaktion:
Interessantes Reiki-Buch!**

**Schirner Verlag, 144 Seiten, TB: 16,95 €
Kindle: 12,99 €**

haben soll – also ein nicht so klassischer Reiki-Stil, der seinen Ursprung 1980 in den USA hat. Wahr ist aber auch, wie ich später erfahre, dass in der englischsprachigen Erstausgabe des Buches „The Reiki Factor“, verfasst von Dr. Barbara Ray, noch von den üblichen drei Einweihungsstufen die Rede war.* So ist es sehr wahrscheinlich, dass es Dr. Ray war, und nicht Hawayo Takata, die ein System aus sieben Graden entwickelte.

Im Kapitel „Was ist Reiki und wie wirkt es?“ betont die Autorin, dass Reiki in Kursen erlernt wird und der Schüler durch Einweihungen mit der universellen Energie verbunden wird. Sie führt den Leser in die Grundlagen der Energielehre ein, beschreibt die Zusammenhänge zwischen physikalischer Schwingung und den verschiedenen Frequenzen der Energie des physischen Körpers, der Gefühle der Gedanken und der höchsten Energiefrequenz des Menschen, der Intuition. Aus eigenen Erfahrungen untermauert sie hier ihre Erklärungen an bildhaften Beispielen.

In einem weiteren sehr plakativen Beispiel stellt Barbara Simonsohn die Zusammenhänge zwischen einem Schnupfen, der bekannten „vollen Nase“, und einem cholerischen Chef am Arbeitsplatz sowie einem darauffolgenden klärenden Gespräch her. In der Kürze und Prägnanz des Beispiels ermutigt die Autorin den Leser, seine eigenen Themen zu hinterfragen – und nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der mentalen und psychischen Ebene nach der Ursache der Symptome zu forschen.

Die Autorin zählt zahlreiche Wirkungsbereiche und Beispiele für die Wirkungsweise des „authentischen Reiki“ auf. Sie spricht den Leser direkt in der Sie-Form an und betont auf diese Weise umso eindringlicher, dass es beim „authentischen Reiki“ um das ganzheitliche Wachstum geht, das nicht ohne Selbstliebe und Liebe funktioniert.

Barbara Simonsohn legt als Qualitätsmerkmal von Reiki die Kürze der Übertragungslinie zum Wiederentdecker der Heilmethode, „Dr. Mikao Usui“, fest. Je weniger Übertragungen, desto hochwertiger die Energie. Sie skizziert hier ihre eigene Übertragungslinie: Usui, Hayashi, Takata, Ray, Simonsohn. Das authentische Reiki ist, so schreibt sie weiter, auf der Basis des Chakrasystems aufgebaut und bringt den Praktizierenden in Kontakt zu seinen „wirklichen Bedürfnissen“.

Leider ist dieses Kapitel mit etwas über zweieinhalb Seiten sehr kurz, wenn man, wie ich, nicht viel über diesen Reiki-Stil weiß.

Die einzelnen Handpositionen für die Selbst- und Fremdanwendung sind mit farbenfrohen und aussagekräftigen Fotos (jeweils eines für die Selbst- und eines für die Fremd-Behandlung) gut beschrieben. Der Leser findet auch ein Stichwortverzeichnis mit Problemen auf körperlicher Ebene (z.B. „Kopfschmerzen“), emotionalen Themen (z.B. „Stress“), mentalen und spirituellen Zielen (z.B. „Konzentration“ oder „innerer Frieden“) und den jeweiligen Reiki-Handpositionen, die man für die Verbesserung oder Fokussierung des jeweiligen Zustands anwenden soll. Betont wird aber auch, dass im Normalfall eine Ganzbehandlung mit allen Positionen durchgeführt werden soll.

Nach einigen positiven Erfahrungsberichten aus ihrer eigenen Reiki-Praxis und auch von verschiedenen unbekannten „Stimmen“, die als Zitate ohne Namen oder Herkunft aneinandergereiht werden, folgt ein Kapitel, das „Transformation der drei Tabus: Sex, Geld und Tod“ heißt. Ich kenne mich mit dem „authentischen Reiki“ nicht genug aus, um wissen zu können, ob diese Themen fester Bestandteil der Lehre sind. Es werden Theorien aus wohl anderen spirituellen Lehren hier hinzugezogen, die nicht zwingend mit Reiki in Verbindung gebracht werden müssen, deren Betrachtung und weitergehende Recherche aber bestimmt eine Bereicherung für den Leser sein kann.

Zum Ende des Ratgebers geht Barbara Simonsohn noch auf weitere Anwendungsbereiche von Reiki außerhalb der klassischen Körperbehandlung ein, zum Beispiel auf Reiki bei Tieren und Pflanzen oder Sterbebegleitung mit Reiki.

Barbara Simonsohn präsentiert in diesem Buch ihren Reiki-Stil und seine vielen verschiedenen Anwendungsarten und -bereiche. Mich als Leser würden noch weitere Hintergründe des „authentischen Reiki“ interessieren. Außerdem regt die Autorin den Leser dazu an, Reiki ganzheitlich und im Zusammenhang mit anderen spirituellen Sichtweisen und Disziplinen zu betrachten.

Melina Tobisch

Anm.

* Vgl. „Die Reiki-Systeme der Welt“, O. Klatt, Aitrang 2005, S. 77 (& insbesondere Fußnote 52 dazu, auf S. 252) sowie S. 75ff und S. 114ff.



Kristen Butler

Rein in die Komfortzone!

„Rein in die Komfortzone!“ – was für ein Titel. Moment ... heißt es nicht: „Raus aus der Komfortzone!“? Eben, sagt die Autorin Kristen Butler, das ist es ja: unter diesem Motto wurden wir seit mindestens 2008 in die Irre geführt. Damals sei ein Karriereratgeber herausgekommen, dessen Essenz seither als geflügeltes Wort herumgeistert. Raus aus der Komfortzone, raus aus der trägen Behaglichkeit. Man müsse aus der Zone des Wohlfühlgefühls heraus, aus der Bequemlichkeit, um erfolgreich Karriere machen und sein Leben organisieren zu können. Fast militärisch hart klingt das, nach dem Motto: Was uns nicht umbringt, macht uns stärker. Damit war ich nie so richtig glücklich, aus denselben Gründen wie Kristen Butler, die Autorin des anders ausgerichteten Ratgebers.

Du darfst dich wohlfühlen, sagt sie. Du darfst dich entspannen. Anspannung, Druck und Stress bringen nicht weiter, sondern brennen aus. Der Ansicht der Autorin nach – und sicher auch entsprechend den Erfahrungen mancher, die sich aus der Komfortzone heraus in ein glückliches Leben kämpfen wollten –, landet man so nur im „Überlebensmodus“. Ausgebrannt, leer, kaputt. Wer jedoch ausgebrannt oder gar depressiv ist, wird nie die für ihn richtigen Entscheidungen treffen können. In der Psychotherapie wird nicht umsonst depressiven Patienten davon abgeraten, lebensverändernde Entscheidungen während ihrer Krankheitsphase zu treffen. Kristen Butler stellt zu Beginn ihres Ratgebers drei Zonen vor, in denen man sich im Laufe seines Lebens immer wieder befindet.

Drei Zonen sind es, zwei negative, und eine positive, letztere die Komfortzone, das „innere Zuhause“, wie die Autorin es nennt. Als eher negative Zonen werden die „Überlebenszone“ definiert und die noch anstrengendere „Selbstzufriedenheitszone“. Diese Übersetzung hat mich

erstaunt. Denn in Selbstzufriedenheit steckt das Wort „zufrieden“. Ich kann nur vermuten, dass der ursprüngliche amerikanische Begriff etwas meint wie „Selbstgerechtigkeit“. Das würde zu der Härte dieser extremen Zone besser passen. Ein weiterer Punkt ist die „SEE-Pyramide“, in welcher positive Einstellungen aufeinander aufbauen. Die deutschen Begriffe sind „Sicherheit, Selbstausdruck, Freude“. Nirgends wird „SEE“ erklärt, auch nicht in Fußnoten.

„Rein in die Komfortzone!“ geht tiefer und ist ernsthafter, als ich vom Titel und der typisch amerikanischen Einstiegs Geschichte erwartet hätte. Die Autorin führt ihre Leser durch einen Prozess, in welchem es möglich ist, sich selbst besser kennenzulernen. Die Reise zu sich selbst, in die eigene Komfortzone, ist chronologisch aufgebaut und geht behutsam voran. Im Buch finden sich Aspekte der Reiki-Lebensregeln, wie die Wertschätzung von Dankbarkeit oder das Ablehnen jeglicher Negativität – in den Reiki-Lebensregeln ausgedrückt: Sich nicht sorgen, sich nicht ärgern. Am Ende eines jeden Kapitels steht eine Zusammenfassung, die Kernsätze eines jeden Kapitels sind extra auf einer Seite gedruckt und somit hervorgehoben.

Einige Übungen in diesem Ratgeber machen richtig Spaß. Sie fordern das Ausgelassen-Sein heraus, den Spaß am Spielen und die Freude am Leben. Die Reflexionen in diesem Buch machen nachdenklich: welche Worte benutze ich, wie sind meine Gedanken, wie meine inneren Selbstgespräche beschaffen? Sind sie eher positiv und zuversichtlich oder ängstlich und negativ?

„Rein in die Komfortzone!“ enthält zahlreiche Werkzeuge, mit deren Hilfe man sich besser kennenlernen und einen anderen Blick und damit auch Zugriff auf das eigene Leben bekommen kann. Interessant ist die Klarheit, mit der Kristen Butler manches auf den Punkt bringt, etwa dort, wo sie erläutert, wie Gedanken Gewohnheiten erschaffen und wie letztere die Identität bestimmen.

„Rein in die Komfortzone!“ ist einerseits tiefer und ernsthafter, als ich erwartet hätte. Es erfordert die Bereitschaft, sich

auf den im Buch gebotenen Prozess einzulassen und ihn auch wirklich mitzumachen. Andererseits bleibt es in manchen Belangen eher an der Oberfläche. Es fehlen tiefergehende Anweisungen oder Beschreibungen, die jenen helfen, die vielleicht nicht in der Lage sind, sich und ihre wahre, nicht von außen übergestülpte Identität zu spüren. Hier wäre ein Coaching durch einen erfahrenen Coach eine Hilfe oder eventuell eine Psychotherapie. Zu beidem kann dieses Buch eine hilfreiche Ergänzung sein.

Ohne Anstrengung geht es trotz allem nicht. Wer ständig in seiner Komfortzone bleibt und nur davon träumt, etwas zu ändern, wird nichts erreichen. Dann kann die Komfortzone eines Tages ungemütlich werden. Dazu, in seiner Komfortzone zu bleiben und aus dieser heraus sich zu entfalten, gehört auch, sich Ängsten zu stellen oder unbequemen Prozessen, die auf dem Weg in ein neues, größeres und authentischeres Leben auftreten können. Doch wenn man sich selbst besser kennengelernt hat, sein inneres Zuhause gefunden hat und bereit ist, aus diesem heraus an sich zu arbeiten, kann man es schaffen. Soweit die Kernbotschaft des Buches.

Franziska Rudnick



Einschätzung der Redaktion:
Erfrischend „anderes“ Buch!

Kailash, 384 Seiten, Paperback, 18,- €
Kindle: 12,99 €

DVD: „Der atmende Gott“

MFA+



Eine Reise zu den Ursprüngen dessen, was im Westen heute als Yoga gilt: der aus Indien stammende, spirituelle Weg, in dessen Mittelpunkt Körperübungen stehen und der von vielen heutzutage kaum mehr als spiritueller Weg, sondern als eine Art entspannende Gymnastik gesehen wird. Regisseur Jan Schmidt-Garre macht sich in seinem Dokumentarfilm auf die Suche nach den Ursprüngen des „modernen Yoga“, und wir nehmen teil an seinen Begegnungen mit alten Yoga-Meistern, die ohne jede Verklärung über Yoga reden – und es lehren. Dazwischen immer wieder historische Schwarz-weiß-Aufnahmen früherer Meister und Yoga-Darbietungen, die zeigen, wie vor mehr als 100 Jahren aus der eigentlich alle menschlichen Ebenen und Lebensbereiche betreffenden Yoga-Praxis ein Teilbereich hervorgehoben wurde, der, obwohl zunächst als eine „Form von Zirkus“ geringgeschätzt, plötzlich populär wurde – und vor allem in der westlichen Welt immense Verbreitung fand. OK

Dokumentarfilm, 2 DVDs

Länge: 100 min + 160 Minuten Bonusmaterial

Buch: „Holunder“

Barbara Simonsohn



Die Heilpflanze des Jahres 2024 ist der Schwarze Holunder. Anlass für Barbara Simonsohn, diesen einmal ausgiebig vorzustellen und von allen Seiten her zu beleuchten. Schon in früheren Zeiten verehrten die Kelten und Germanen den Holunder als Schutzbaum. In unseren Breitengraden hat er eine uralte Tradition als Heilpflanze, er wurde insbesondere in ländlichen Gegenden über Jahrhunderte als Allheilmittel eingesetzt. Holunderblüten und -beeren, Blätter, Rinde und Wurzeln bieten eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen, ätherischen Ölen und bioaktiven Substanzen. Das alles macht den Holunder zu einem „Juwel der Hausapotheke“. Alles Wichtige rund um diese einmalige Heilpflanze hat Barbara Simonsohn in ihrem Buch zusammengefasst, übersichtlich und auf den Punkt gebracht, informativ, lesenswert! OK

Erhältlich hier: www.mankau-verlag.de

Buch: „Neue schwarze Salbe“

R. Taufertshöfer



Das Buch stellt eine alternative Therapie gegen Krebs vor. Der Autor ist langjähriger Heilpraktiker und Medizinjournalist, es ist ihm ein Anliegen, dem „Naturweg einen festen Platz in der Medizin“ zu geben. Dabei geht es auch darum, die entsprechenden natürlichen Präparate selbst herstellen zu lernen. Sicherlich ein weiterer interessanter naturmedizinischer Ansatz. Das Buch enthält u.a. zahlreiche Fallbeispiele und ist umfangreich bebildert. Von manchen wird es als veritabler „Durchbruch“ gefeiert zum Thema „Mutter Natur trifft auf modernste Wissenschaft“. OK

Erhältlich hier: www.jim-humble-verlag.com

DVD: „Wiederkehr“

Medienprojekt Wuppertal



„Eine Dokumentation über Reinkarnation“, so lautet der Untertitel dieser aktuellen Veröffentlichung von ‚Medienprojekt Wuppertal‘ – ein Film, der Menschen porträtiert, die sich mit dem Thema Reinkarnation „beschäftigen, es leben oder davon berührt wurden“. Im Fokus des Films stehen die Lebenswelten der Protagonisten und die Fragen, was sie unter Reinkarnation und Karma verstehen und wie dieses Konzept das eigene Leben beeinflusst. So gibt es Begegnungen mit einem Theologen, einem praktizierenden Hindu, einem buddhistischen Mönch, einer Schamanin und einer Mutter, die nach dem Tod ihrer Tochter tief in das Thema eingetaucht ist. Verschiedene individuelle Blickwinkel und Erklärungsansätze ermöglichen einen umfassenden Einblick ins Thema. Wie von früheren Filmen zu spirituellen Themen des ‚Medienprojekts Wuppertal‘ bekannt, ist auch hier die Machart wieder angenehm unaufgeregt und im besten Sinne schlicht dokumentarisch. Sehr sehenswert! OK

Dokumentarfilm, als DVD & im Streaming

Länge: 71 min + 40 Minuten Bonusmaterial

Buch: „Auf der Suche nach dem Wunderbaren“



„Perspektiven der Welterfahrung und der Selbsterkenntnis nach G. I. Gurdjef“, so lautet der Untertitel der Neuauflage dieses spirituellen Klassikers in deutscher Sprache, von advaitaMedia. Die spirituelle Suche des Autors, P. D. Ouspensky (1878-1947), in Europa, Ägypten und dem Orient nach einer Lehre, die „die Probleme von Mensch und Weltall“ für ihn lösen könnte, führte ihn 1915 zu einem Treffen mit G. I. Gurdjef (1866-1949), dem großen Weisheitslehrer, Schriftsteller und Komponisten. Das mehr als 600 Seiten umfassende Buch ist der Bericht von Ouspenskys achtjähriger Arbeit als Gurdjef's Schüler, in 18 Kapiteln. Der Autor ging im Laufe seines Lebens dem ihm zunehmend wichtiger werdenden Bedürfnis nach, Mathematik, Religion und Mystik in einem kohärenten Denksystem zusammenzufassen. Ein großes umfangreiches Werk mit vielen inspirierenden An- und Einsichten. Ein Klassiker! OK

Erhältlich hier: www.advaitamedia.com

Buch: „amazonGRACE“

A. Bokpe & A. Müller



Positive PR meets authentische Heilerfahrung – interessant! OK

Erhältlich hier: www.san-esprit-verlag.de

Reiki-Kongress Gersfeld 2024

Es war wieder soweit ...

... vom 3. bis 5. Mai fand der diesjährige ProReiki-Kongress in Gersfeld statt. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam alles rund um Reiki zu erleben und dazu mit so vielen netten Menschen und spannenden Workshops in Kontakt zu treten?

Freitag ging es in den Nachmittagsstunden schon los mit „Reiki und Yoga“. Julie Hübner führte uns achtsam durch Asanas (Körperhaltungen im Yoga), während wir Reiki mit verschiedenen hands-on Techniken erfahren durften.

Nach dem Abendessen befassten wir uns dann mit diversen Reiki-Techniken. Birgit Sehrer hatte sich z. B. zur Aufgabe gemacht, uns die Kekko-Massage vorzustellen und näherzubringen. Jede/r der Teilnehmer/innen hatte die Chance, alle vorgestellten Techniken selbst auszuprobieren.

Richtig los ging es dann am Samstag früh. Pamela Stelzer hatte für uns eine Meditation vorbereitet, bei der sich eine Energie aufbaute, die für jeden zu spüren war.



Neben spannenden Vorträgen von Julie Hübner, Katharina Schmenger (Reiki und ätherische Öle) und Michaela Wedig (Fernreikitechniken) gab es auch zwei Workshopblocks, in denen die Kongressteilnehmer die Möglichkeit hatten, zwischen ätherischen Ölen (Julie Hübner), Reiki und

Kristallen (Janina Köck), „Atemkraft und Lebenslust: Harmonie durch Bewegung“ (Andreas Steba), „Selbstbehandlung-learning by doing“ (Sabine van Tellingen) und einem Reiki-Austausch (Jürgen Kindler) zu wählen.

Besonderer Höhepunkt war die Vorstellung der Akademie, die dieses Jahr mit einigen Online-Terminen durchstartet. Isabella Petri und Birgit Grobbecke berichteten über die Reassure Studie und den Zusammenhang der Entspannung, die sich während einer Reiki Anwendung einstellt. Alle Akademie Termine findest Du auf unserer Website www.prореiki.de

Nach einem leckeren Abendessen gab es ganz viel Zeit, sich mit anderen auszutauschen und den Marktstand zu besuchen.



Sonntag ging es gleich wieder mit einer Meditation los, die uns in die richtige Stimmung versetzte. Danach folgte ein sehr interessanter Beitrag zum Thema „Marketing in der Reiki-Praxis“. Dieses Wunsch-Thema haben wir aus dem Kongress 2023 mitgenommen und uns sehr gefreut, dass Janina Köck sich bereit erklärte, uns in die Marketingwelt mitzunehmen.



Den Abschluss machte Ute Vetter mit ihrem Vortrag „Einführung in Shinto“. Ute selbst hat Japan mehrmals bereist und begleitete ihren Vortrag mit ihren Bildern.

Nach einem guten Mittagessen endete unser Kongress. Mit einem weinenden Auge, weil es wieder viel zu schnell endete, und mit einem lächelnden Auge, weil wir uns auf nächstes Jahr freuen dürfen.

Das Kongressteam bedankt sich von Herzen bei allen Referenten und Helfern, sowie Teilnehmern.

Vielleicht dürfen wir Dich wieder begrüßen, am

20-22. Juni 2025 in Gersfeld, wenn es heißt „be happy, be Reiki!“

... aber vielleicht auch einige neue Gesichter.

Wir würden uns freuen und eines können wir Dir jetzt schon sagen: Es wird wieder viel Inspirationen, Freude und noch mehr Reiki geben ...

Online-Angebot

ProReiki bietet seit diesem Jahr monatlich online Angebote an. Neben Community-Treffen, die nur für ProReiki-Mitglieder zugänglich sind, finden auch come-together und Akademie-Treffen statt. Termine, Themen und Preise findest Du auf unserer Website www.proreiki.de. Wir heißen jeden herzlich willkommen und freuen uns über Deine Anmeldung.



Was ist ProReiki?

ProReiki ist der Berufsverband für professionelle Reiki-Praktizierende und Reiki-Meister/-Lehrer, die Reiki im Haupt- oder Nebenberuf ausüben oder es planen.

Der Verband wurde im Juli 2011 gegründet und versammelt Reiki-Praktizierende sowie Vertreter assoziierter Vereinigungen aller „Reiki-Fakultäten“ (nach Usui) aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Über Ausuferung und Mäßigung

Was manchen als nötig erscheint, um die Aufmerksamkeit auf gesellschaftliche Missstände zu richten, empfinden andere als übertrieben politisch korrekt und belehrend. Während die zunehmende Wokeness manchen gesellschaftspolitisch als Basis für eine neue, gerechtere Welt gilt, stufen andere die Einforderung immer differenzierter werdender Rücksichten als Überempfindlichkeit ein – oder empfinden sie gar als rechthaberischen Moralismus. Oliver Klatt führte ein Interview mit Pauline Voss, Autorin des Buches „Generation Krokodilstränen, Über die Machttechniken der Wokeness“, mit Blick auf spirituelle Bezugspunkte im Zusammenhang mit woken Tendenzen.

Oliver Klatt: Intuition hat einen hohen Stellenwert in der Spiritualität, dies gilt für nahezu alle modernen Formen wie auch für viele weit zurückgehende, sehr ursprünglich gebliebene Formen von Religiosität und Spiritualität. Unmittelbares Sprechen, Sich-Mitteilen, Handeln aus der Intuition heraus wird heute gerne als „Im Flow Sein“ bezeichnet, zunehmend findet der Begriff Verwendung auch im Spirituellen. Wer an Flow und Intuition glaubt, redet manchmal ein bisschen „wie ihm der Schnabel gewachsen ist“, frei heraus, man sagt auch: er „trägt sein Herz auf der Zunge“. Dabei fällt es oft schwer, immer die genaue politisch korrekte Wortwahl zu treffen, um bloß niemandem das Gefühl zu geben, nicht ausreichend berücksichtigt oder gewertschätzt zu werden.

Eine passende Wortwahl ist sicherlich grundsätzlich erstrebenswert, dieses Prinzip kann jedoch auch übertrieben werden ... was es meiner Wahrnehmung nach heute zunehmend wird: durch die vor allem im gesellschaftspolitischen Bereich und in vielen Massenmedien zunehmend um sich greifende sogenannte Wokeness. Sie nennen das in Ihrem Buch einen „hyperpolitischen Befindlichkeitswahn“. Können Sie mehr dazu sagen, wie Sie zu dieser

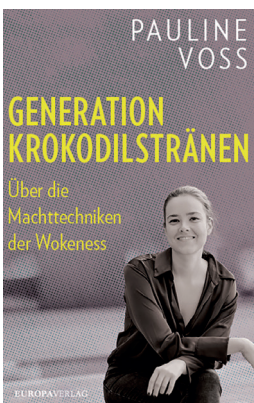
Sichtweise kommen, und mit welcher inneren Haltung man den extremen Verfechtern der Wokeness als Denkrichtung am besten begegnet, um sich von deren Machttechniken nicht vereinnahmen zu lassen?

Stellenwert von Intuition und Flow

Pauline Voss: Die junge, woke Generation behauptet von sich, die Menschen von Konventionen und alten, stereotypen Denkmustern befreien zu wollen – und schafft dabei umso mehr Verhaltensregeln. Der Kern der woken Denkschule besteht darin, überall Diskriminierung zu wittern: in der Sprache, in alltäglichen Handlungen, in der Organisation von Institutionen. Wer sich für die Herkunft seines Gegenübers interessiert und etwa fragt „Wo kommst du her?“, oder wer zum Beispiel keine Lust auf Gendersprache hat, der gerät bei Anhängern der Wokeness sofort unter Verdacht, Minderheiten zu diskriminieren.

Aus dem eigentlich wünschenswerten Anliegen, für mehr Gerechtigkeit zu kämpfen, entwickelt sich auf diese Weise eine Überempfind-

Lesetipp:



Erhältlich u.a. hier:
www.europa-verlag.com

lichkeit, die gesellschaftlich kontraproduktiv ist. Gerade weil das Anliegen, Minderheiten zu schützen, so nobel erscheint, ist es schwierig, sich gegen die Regeln der politischen Korrektheit zur Wehr zu setzen. Wer gegen diese Regeln verstößt, wird vom Umfeld häufig beschämt.

Diese Strategie der Beschämung führt dazu, dass jeder die Regeln verinnerlicht und peinlich genau darauf bedacht ist, nicht gegen sie zu verstoßen, um bloß nicht als Rassist oder Umweltsünder „enttarnt“ zu werden. Auf Dauer mündet diese permanente Kontrolle des eigenen Verhaltens jedoch in eine Selbstzensur, die die Intuition zerstört.

Der Philosoph Michel Foucault sprach in diesem Zusammenhang von einem „internalisierten Machtverhältnis“. Das bedeutet: Wir übernehmen zugleich die Rolle des Überwachers und des Überwachten. Wir kontrollieren, ob wir die Regeln, von deren Sinn wir eigentlich gar nicht überzeugt sind, auch einhalten – nur, um nicht bei einem Fehltritt erwischt zu werden. Wir fügen uns also nicht nur der Macht, wir werden auch zu ihrem Vollstrecker und richten uns dabei gegen uns selbst.

Die beste Strategie, um sich dennoch Intuition und Flow zu erhalten, ist meiner Ansicht nach ein gesundes Selbstbewusstsein. Wir sollten uns nicht einreden lassen, dass wir mit harmlosen Wörtern oder bestimmten politischen Meinungen die Gefühle anderer verletzen oder diese Menschen gar diskriminieren. Dieser innere Widerstand gegen die mächtigen Regeln der politischen Korrektheit ist nicht immer leicht. Aber je öfter wir ihn uns erlauben, desto näher kommen wir uns selbst und unserer Intuition.

Oliver Klatt: In Ihrem Buch zitieren Sie den britischen Philosophen Roger Scruton, der Traditionen als „Formen des Wissens“ bezeichnet. Sie stellen dazu fest: „Würden Traditionen achtlos vernichtet, dann schwänden auch die Garantien, die jede Generation der nächsten bietet.“ So handle es sich bei Traditionen also nicht um willkürliche Regeln und Konventionen, sondern um Antworten auf bleibende Fragen.

Mit sehr wenigen Ausnahmen basieren im Grunde alle spirituellen und religiösen Formen auf kürzer oder länger bestehenden Traditionen. Dies hat damit zu tun, dass wir im Spirituellen mit einem Bereich zu tun haben, der sich beständig jeglicher objektiven Betrachtung entzieht ... wodurch die subjektiven Erfahrungen jener, die vorher da waren und die diese

mit jenen teilen, die nach ihnen kommen, von zentraler Bedeutung sind.

In Japan gibt es sogar einen Begriff für „denjenigen, der vorher da war“: Sensei. Wer in Japan findet, dass eine Person eine Autorität für ihn darstellt, nennt diese Person – durch eigene Entscheidung, nicht von oben verordnet – gerne fortan Sensei. So sprechen beispielsweise manche Reiki-Praktizierende von Usui-Sensei; Usui ist der Nachname des japanischen Begründers der Reiki-Methode.

In Ihrem Buch stellen Sie fest: „Der Konservative würde sagen: Wandel, der keine besseren Ergebnisse vorweisen kann, ist per se schlecht.“ Eine alte indische Weisheit aus den Upanishaden lautet: „Ein Weiser denkt nicht nur an die Lösung des Problems, sondern auch daran, ob diese Lösung nicht etwas Schlechteres bringen könnte.“ Warum sind jegliche Formen von Traditionen den Verfechtern der Wokeness ein Dorn im Auge?

Umgang mit Traditionen

Pauline Voss: Die Wokeness gibt sich als Gerechtigkeits-Bewegung. Das ist meiner Einschätzung nach eine Irreführung. Vielmehr handelt es sich um eine Ideologie, die der Maximierung der eigenen Macht dient. Wer sich der gängigen, woken Argumentationsmuster bedient, kann sich sicher sein, dass er damit an Universitäten, in Kulturinstitutionen, in der Politik oder bei Gesprächen im Bekanntenkreis punktet.

Die woke Argumentation setzt dabei stets auf die Umkehrung bestehender Machtverhältnisse: das Patriarchat soll durch Frauenquoten beendet, die „rassistische Gesellschaft“ durch mehr Migranten in Führungspositionen überwunden werden. Intellektuelle Autoritäten werden vom Sockel gestürzt, bloß weil sie alt, weiß und männlich sind. Weil heterosexuelle Beziehungen lange die Norm bildeten, soll jetzt Homo- und Transsexualität in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt und mitunter gar ►



Pauline Voss

Foto oben © Joël Hunn

die biologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern verleugnet werden. Macht ist in den Augen der Woken nur dann legitim, wenn eine Minderheit diese erlangt, wenn der Macht also Ohnmacht vorausging.

Dabei gerät jedoch in Vergessenheit, dass die heutigen Normen sich keineswegs nur aus repressiven Verhältnissen speisen, sondern vielmehr seit Jahrhunderten einem gesellschaftlichen Aushandlungsprozess unterliegen. Die Rolle von Mann und Frau etwa hat sich in den vergangenen Jahrhunderten immer wieder gewandelt. Dass man heute, trotz Gleichberechtigung, Mann und Frau als unterschiedliche Geschlechter wahrnimmt, ist darum kein Zeichen von Unterdrückung. Vielmehr hilft das Wissen um die biologischen Unterschiede, den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Wer Traditionen überwinden will, steht vor der Aufgabe, eine bessere Alternative zu den traditionellen Antworten zu entwickeln. Das ist gar nicht so einfach. In der Geschichte haben sich viele daran versucht, eine bessere Welt zu schaffen — etwa die Kommunisten —, und sind krachend gescheitert. Die Wokeness nimmt hier quasi eine intellektuelle Abkürzung: Sie bezeichnet einfach die bestehenden Machtverhältnisse als illegitim und ermächtigt all jene, die in ihren Augen bislang zu kurz gekommen sind, ohne dass sich dadurch substantiell etwas verbessert.

Bleibende existenzielle Fragen

Oliver Klatt: Auf die bleibenden existenziellen Fragen, denen wir uns als Menschen gegenüber sehen, geben verschiedene spirituelle Traditionen teils ähnliche, teils unterschiedliche Antworten. Die dabei entscheidenden Fragen gehen letztlich immer auch von einer tiefgehenden Auseinandersetzung mit der *conditio humana* aus, den „besonderen Wesensmerkmalen des Menschen gegenüber denen der anderen Lebensformen“.

Die wesentlichen dieser bleibenden Fragen fassen Sie wie folgt zusammen: „Wie gehen wir mit unserer Endlichkeit um? Wie wollen wir leben? Wie sterben? Wie organisieren wir uns als Gemeinschaft? Wie geben wir Leben weiter?“ Selbstverständlich können sich die Antworten auf diese Fragen im Laufe der Zeit ändern, es findet Fortschritt statt ... doch was letztlich zählt, egal wie man diese Fragen beantwortet, ist, dass sie in ihrer Bedeutung zunächst einmal anerkannt werden.

In der Denkschule der Wokeness jedoch, so stellen Sie fest, ringe man nicht um Antworten auf diese Fragen, sondern versuche sie zu verleugnen: indem man die natürlichen Bedingungen des menschlichen Lebens als soziale Konstrukte ausgeben will, als ein Produkt der kollektiven Fantasie. Dies entkräfte nicht bloß unsere eigene gegenwärtige Wahrnehmung, sondern auch jene früherer Generationen. Doch „die Welt ist keine Metapher“, stellen Sie fest. Welche Gefahren sehen Sie darin, sich gesamtgesellschaftlich zunehmend auf eine Denkrichtung einzulassen, die die *conditio humana* nicht ausreichend berücksichtigt?

Selbstbestimmungsgesetz

Pauline Voss: Wir erleben schon heute die Folgen dieser politischen Augenwischerei. Denn natürlich ist jeder Mensch an die Bedingungen geknüpft, die ihm sein Körper auferlegt. Die Politik der Wokeness setzt jedoch darauf, diesen Bedingungen auszuweichen. Ich nenne das in meinem Buch einen „strategischen Kategorienfehler“: auf physische Fragen werden metaphysische Antworten gegeben, um Probleme ausblenden zu können. Man begibt sich absichtlich in eine völlig andere Kategorie — in die Metaphysik —, damit man nicht mit den Konflikten der physischen Welt konfrontiert wird.

Dies lässt sich in der Debatte um die Geschlechter beobachten: Nach dem Willen der Bundesregierung soll im November das Selbstbestimmungsgesetz in Kraft treten. Dieses legt fest, dass man sein Geschlecht nach Belieben an das eigene Gefühl anpassen kann. Wer sich als Frau fühlt, wird im Pass auch so bezeichnet. Auch hier wird eine metaphysische Argumentation wirksam: Die Gender Studies, ein universitärer Zweig der woken Denkschule, behaupten, dass das biologische Geschlecht ein soziales Konstrukt und stattdessen das soziale Geschlecht maßgebend sei. Indem man aus der biologischen Realität entflieht, befreit man jedoch die Menschen nicht, sondern bringt sie eher in Gefahr. Denn nach den neuen gesetzlichen Regelungen dürfen sich auch biologische Männer in den Schutzräumen aufhalten, die eigentlich für Frauen gedacht sind.

Wer also die *conditio humana* und damit die Verletzlichkeit des menschlichen Körpers leugnet, der tut den Schwachen keinen Gefallen, sondern verrät sie. Eine gerechte Politik sollte Schwäche nicht verleugnen, sondern vielmehr Bedingungen schaffen, die den Unterlegenen Schutz gewähren. ■

Reiki Alliance Deutschland e.V. feiert 20jähriges Jubiläum

Anlässlich des 20jährigen Jubiläums des RAD e.V. bringt das Reiki Magazin einen Bericht über die bunte vielfältige Vereinsgeschichte im Laufe der Zeit.

Wir feiern dieses Jahr unser 20stes Jahr als Verein „Reiki Alliance Deutschland e.V.“. Unsere Rückschau auf der Mitgliederversammlung im März 2024 in Gersfeld zeigte Aufregendes, Anstrengendes, Vergnügliches und Spannendes. Unser gemeinsames Schaffen als Vereinigung von Meistern und Schülern des Usui Shiki Ryoho hat uns bei gemeinsamen Unternehmungen und auf unseren Treffen das Miteinander-sein in Reiki erfahren lassen. Daraus haben wir Kraft, Ausdauer und Vertrauen entwickelt und den Mut, zu Reiki in seiner vielfältigen praktischen Anwendung zu forschen. Von wissenschaftlich bis spirituell. Als kleine Gruppe mit 18 bis 22 Mitgliedern fühlten wir uns oft als „Pioniere“.

Reiki als komplementäre Methode

Als „kleiner Neuling“ im Vereinswesen haben wir uns für Mitgliedschaften in Dachverbänden interessiert. Dadurch wollten wir eines unserer Herzensanliegen, „Reiki als komplementäre Methode im Gesundheitswesen einzusetzen und anzuerkennen“, mit voranbringen. Deshalb wurden wir Mitglied im DGH (Dachverband Geistiges Heilen) und bei ECHO (European Confederation of Healing Organisations). Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit waren uns damals schon wichtig. Mit der Teilnahme

am Symposium „Neues Denken in der Medizin“ sowie am Gersfelder Kartoffelfest, 2007, und bei regionalen Gesundheitsmessen haben wir begonnen.

Sehr herausfordernd waren Studien ab 2008 mit Wissenschaftlern aus Bulgarien, Russland und den Niederlanden zu Reiki. Kann man Effekte von Reiki nachweisen? Sichtbar machen? Messen? Unsere Neugier und unser Forscherdrang führte zu mehreren Testreihen in Gersfeld und für weiterführende Studien bis nach Sofia in Bulgarien.*

* Artikel im Reiki Magazin, 2/09.

Isabella Petri und Phyllis Lei Furumoto (hinten) sowie Angela Zellner (vorne) bei einem Besuch in Tucson, Arizona, bei der damaligen Linienträgerin des Usui Shiki Ryoho, 2017.



Reiki Alliance Deutschland e. V.

Gegründet 2004 mit Sitz in Gersfeld.

Mitglieder: Meister und Schüler des Usui Shiki Ryoho.

Vereinsziele: Gesundheitsförderung, Gesundheitsvorsorge und wissenschaftliche Forschung.

Treffen: ein bis zwei Präsenz-Treffen pro Jahr.

Intensiv-Workshops zum Usui Shiki Ryoho und gemeinsame Reisen.

Gastteilnahme möglich für Schüler und Reiki-Freunde.

Neue Webseite: www.reiki-alliance.de

Reiki Alliance Deutschland e.V.

Geschäftsstelle

c/o Petra Römer

Herisösch 30, 88069 Obereisenbach

E-Mail: petra.roemer@reiki-sprache.de

Tel.: +49 (0)7542 - 4074832

E-Mail: info@reiki-alliance.de

www.reiki-alliance.de



Die Gründung von ProReiki 2011 wurde mit Rat, Tat und Menschen für den Vorstand unterstützt.

Teilnahme an Reiki-Veranstaltungen

Natürlich darf das Vergnügen nicht zu kurz kommen. Ein interessantes Sommertreffen war in Vietze, 2012; dort fand auch das erste Reiki-Festival in Deutschland statt. Wir besuchten diese „historische Reiki-Stätte“ und auch den Gasthof, der noch von der damaligen Organisatorin temporär bewirtschaftet wurde. Bei einem Abendessen dort konnten wir die

„alten Zeiten“ spüren. „Alle in einem Boot“ unternahmen wir einen Kanuausflug auf der Elbe, mit Picknick.

Reiki-Kollegen in Nachbarländern besuchen wir gerne. Zum ÖBRT in Wien sind wir 2013 gefahren. Wir wurden sehr gastlich im Reiki-Shambala-Zentrum dort empfangen, und die kundige Führung durch Wien und die gemeinsamen Abende waren ein Erlebnis.

Zum 10-jährigen Vereinsfest im Jahr 2014 in Gersfeld gratulierte der damalige Bürgermeister von Gersfeld. Mehrere Abordnungen von ortsansässigen Vereinen und die Premiere unseres „Radetts“ (das RAD-Kabarett) mit Prof. Dr. Horatio Vielstein trugen zur gelungenen Feier bei.

„Unseren Kurama-Berg“, das Rodenbacher Köpfchen bei Gersfeld, besuchen wir gerne. Gemeinsame Spaziergänge mit „Gehen und Sprechen“ sind ein Ausgleich zu den Sitzungen.

Wissenschaft

Persönliche Treffen sind uns wichtig, um sich kennenzulernen, Vertrauen zu entwickeln und gemeinsame Stärke zu erfahren. Für die Vorbereitung der wissenschaftlichen Studie „Reassure“ im Jahr 2014 war dies sehr förderlich. Unser Beitrag

RAD-Vereinsmitglieder bei der Rhabarber-Ernte in der Findhorn-Gemeinschaft, Schottland, 2018.



dazu war: Anbahnung und Planung der Studie, Anmietung und Ausstattung der Praxisräume in München und Unterstützung von ProReiki bei der Durchführung vor Ort, ab November 2015, mit fünf Vereinsmitgliedern.

Auf den jährlichen Mitgliederversammlungen pflegen wir den praktischen Austausch zu Reiki. Wir teilen unsere eigenen Erfahrungen untereinander wie auch mit unseren Schülern und Klienten. Auch zu unserer Reiki-Form des Usui Shiki Ryoho führen wir vertiefende Gespräche, stellen Fragen dazu und reflektieren unsere gemeinsame Praxis in speziellen Workshops. Jedes zweite oder dritte Jahr gestalten wir ein Sommertreffen oder Herbsttreffen an schönen, naturnahen Orten, wie im Harz, im Rheinland, im Allgäu – oder wir verreisen gemeinsam.



Weltweite Reisen

2017 ist eine Abordnung des Vereins der Einladung der Linienträgerin Phyllis Furumoto nach Tucson, Arizona, gefolgt. Unsere zwei Delegierten wurden von Phyllis vorab mit guten Reisetipps und Kartenmaterial versorgt. Die 10-tägige Reise durch New Mexico und Arizona war traumhaft, und als Höhepunkt gab es die Tage mit Phyllis in ihrer Praxis in Tucson.

Auf unserer Mitgliederversammlung 2018 haben wir zu unserem 15-jährigen Vereinsjubiläum eine Reise nach Findhorn, Schottland, beschlossen. Der Besuch bei dieser spirituellen Gemeinschaft war ein großer Wunsch. Nachdem die Reassure-Studie im Herbst 2018 in ihrem praktischen Teil beendet war und die Praxis aufgelöst war, konnten wir an die Umsetzung gehen.

Zu zehnt sind wir im Mai 2019 nach Findhorn in Schottland zur einer „Experience week“ gefahren. Diese Erfahrungswoche mit vegetarischer Vollpension im Schulungsgebäude in Cluny beinhaltete neben einer mehrstündigen Führung durch die weitläufigen Anlagen der Gemeinschaft auch praktische Mitarbeit in Küchen und Gärtnereien, Ausflüge in die Natur, den Besuch eines Schlosses, Meditation am Fluss und Sessions mit Mitgliedern der Findhorn-Gemeinschaft. Im Anschluss haben wir noch einige Tage in der schottischen Hauptstadt Edinburgh verbracht.

Während der Corona-Zeit konnten unsere regulären Präsenztreffen nicht stattfinden. Wir sind auf Online-Konferenzen ausgewichen und

haben in die Satzung „Mitgliederversammlung Online“ aufgenommen.

Nach dem Abklingen von Corona haben wir den neuen Linienträger des Usui Shiki Ryoho, Johannes Reindl, zu unserem Herbsttreffen 2021 in Gründl im Seminarhaus Zellner eingeladen.

Der Einladung von Johannes nach Linz, Österreich, in sein Reiki-Zentrum konnten wir mit einigen Mitgliedern schon 2023 folgen. Es war eine bereichernde und fröhliche Zeit in Linz. Und das zeitgleich stattfindende Kunstfestival „Pflasterspektakel“ war noch ein i-Tüpfelchen zu unseren Tagen dort.

Usui Shiki Ryoho

Als Meister und Schüler des Usui Shiki Ryoho erfahren wir gegenseitige Unterstützung. Wie einfach und dabei universell diese durch Hawayo Takata in den Westen gebrachte Reiki-Form in Praxis und Lehre ist. Welche Entwicklung dies für den Einzelnen wie auch für die Gemeinschaft bedeutet. Was es heißt, viele Jahre zu praktizieren und immer wieder Neues zu erfahren. Welche Kraft aus der Gemeinschaft erwächst, und welche Potentiale dadurch freigesetzt werden.

Zu unserem 20sten Jahr besuchen wir im Herbst 2024 unsere bulgarischen Kollegen in Samakov, bei Sofia. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit dort und werden die interessante Gegend und Kultur schätzen lernen. ■

RAD-Vereinsmitglieder auf dem Rodenbacher Köpfchen, bei Gersfeld.

Text: Reiki Alliance Deutschland e.V.

Heso Chiryô Hô – Verbindung mit unseren Ahnen

Heso Chiryô Hô heißt übersetzt „die Methode zur Behandlung am Nabel“. Diese Übung wird in einigen ursprünglich japanisch orientierten Reiki-Richtungen ab dem 2. Grad gelehrt. Stefanie Witt führt uns durch die einzelnen Stationen.

Text und Fotos:
Stefanie Witt, Hamburg, 2024
www.matsunatur.wordpress.com
Veröffentlicht mit Erlaubnis von
Andreia Leite Ferreira und Nicole
Büttner.

Der Bauchnabel und dessen Umgebung sind ein spannendes energetisches Feld. Natürlich kennen wir Reikianer alle die bekannte Angabe „zwei bis drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels“, wenn wir anderen beschreiben, wo wir das Hara lokalisieren. Aber was ist eigentlich mit dem Bauchnabel? Und dessen unmittelbarer Umgebung?

Tiefgehende Wirkung

Mit diesem spannenden energetischen Bereich befasst sich die eher unbekannte Übung Heso Chiryô Hô. Die physische Ausführung ist simpel, die Wirkung geht tief. Mit einer Mittelfingerspitze im Nabel verbinden wir uns mit der mütterlichen Energie, mit unserer weiblichen Ahnenlinie. Die andere Hand liegt gleichzeitig flach hinten auf dem Rücken, auf gleicher Höhe wo vorne der Bauchnabel ist, mit der Handfläche Richtung Wirbelsäule. Hier verbinden wir uns mit unserer väterlichen Ahnenlinie.

Du kannst diese Übung für Dich selbst und auch bei anderen anwenden. Klassisch liegt der Mittelfinger der rechten Hand im Nabel und die linke Hand hinten auf. Die Praxis, und zu der kommen wir später, zeigt auch, dass man diese Übung wundervoll intuitiv ausführen kann. Dabei sucht man sich selbst aus, welche Hand vorn und welche hinten liegt. Im Verlauf des Artikels möchte ich Euch an der gemeinsamen Praxis mit meinen Reiki-Schülerinnen Andreia und Nicole teilhaben lassen.

Wir starten erstmal mit ein paar Infos aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (kurz TCM), in der auf diese Körpergegend ein besonderes Augenmerk gerichtet ist: Die Chinesen unterteilen die Meridiane in Yin (weibliche) und Yang (männliche) Leitbahnen.



1. Kenyoku Ho

Traditionelle Chinesische Medizin

Der Bauchnabelpunkt, chin. „Shenque“, ist ein wichtiger Akupunkturpunkt des Ren Mai-Meridians (Ren 8). Dieser Punkt stützt laut TCM die Mitte. Ren Mai ist ein Yin-Meridian. Er beginnt am Damm-Punkt (Ren 1) und verläuft von dort hoch über das Schambein auf der Körpervorderseite, genau mittig durch den Bauchnabel, und weiter nach oben, bis zur Unterlippe. Er ist ein besonderer Meridian, ein sogenanntes „Konzeptionsgefäß“, das mit allen Yin-Meridianen in Verbindung steht.

Ablauf der Übung

1. Kenyoku Ho
2. Gassho
3. Platziere die Mittelfingerspitze der rechten Hand in Deinem Nabel.
4. Platziere die flache linke Hand gegenüber liegend an Deiner Körperrückseite.
5. Spüre Deinen Puls, lass' Reiki fließen.
6. Verweile mindestens einige Minuten in der Übung.
7. Gassho

Wo Yin ist, ist natürlich auch Yang, und der Yang Konzeptions-Partner des Ren Mai-Meridians ist der Du Mai-Meridian. Dieser verläuft auf der Körperrückseite und beginnt am Ende des Steißbeins. Von dort aus verläuft er mittig entlang bis zum Nacken, Schädel und über die Nasenwurzel wieder hinab bis zur Oberlippe. Der Du Mai-Meridian verbindet alle Yang-Leitbahnen.

Bei Heso Chiryô Ho liegt die Hand gegenüber dem Bauchnabel an der Körperrückseite auf Höhe eines der wichtigsten Energie-Tore der TCM: auf dem „Ming Men“ (Du 4), dem „Tor des Lebens“.

„Tor des Lebens“

Vielleicht ahnst Du es schon: Wir bringen mit diesen beiden Handpositionen, Mittelfingerspitze im Bauchnabel und Hand auf dem „Tor des Lebens“, Yin und Yang in Harmonie. Aber das ist noch nicht alles, was großartig und wissenswert aus der TCM an dieser Methode ist.



2. Gassho

Viele kennen die Gassho-Meditation, wo der Fokus auf den Kontakt der Mittelfingerspitzen zueinander gerichtet wird. Auch bei Heso Chiryô Hô kommt ja die Mittelfingerspitze zum Einsatz. Denn auch hier ist mittig ein wichtiger Punkt (Pe 8) des Perikard-Meridians (Herzbeutel), ebenfalls ein Yin-Meridian. Die Funktion dieses Meridians ist der Schutz des Herz-Feuers, er reguliert und kühlt den Blutkreislauf.

Im Hier und Jetzt

Wenn Du mit sanftem Druck der Mittelfingerspitze in Verbindung mit Deinem Nabelpunkt gehst, spürst Du Deinen Puls und Deinen Atem. Reiki darf fließen: was immer hier und jetzt fließen soll, natürlich auch über die hintere Hand. Reiki und das „Tor des Lebens“, Ming Men, verbinden sich. Reiki kann hier bis in den Be- ▶

3. Heso Chiryô Ho





Gassho

reich der Nieren fließen. Der Funktionskreis Niere wiederum ist in der TCM dem Yin, der Wandlungsphase Wasser und den emotionalen Themen Ängste & Urvertrauen zugeordnet.

Andreia und Nicole haben diese Übung im Rahmen ihres II. Grad-Kurses bei mir kennengelernt. Nach dem Kurs erhält jeder meiner Reiki-Schüler Audio-Meditationen zum nachhaltigen Üben zu Hause, die Aufnahme für Heso Chiryô Hô ist über 20 Minuten lang. Zeit genug, in Ruhe Kontakt mit diesem spannenden Bereich aufzunehmen.

Heso Chiryô Hô – auch zu zweit

Andreia und Nicole haben einige Zeit zu Hause für sich allein geübt, bis wir uns verabredet haben, gemeinsam zu praktizieren und uns auszutauschen über ihre Erfahrungen. Zum Beispiel: Was für Unterschiede gibt es, wenn man

Heso Chiryô Hô zu zweit



Heso Chiryô Hô für sich allein praktiziert oder für andere? Was ist mit den persönlichen Themen, vielleicht auch auf physischer Ebene? Beide Frauen haben gesundheitliche Herausforderungen rund um den Nabel-Bereich.

Verschiedene Herausforderungen

Andreia, eine junge Mutter von drei Kindern und Physiotherapeutin, hat schon zwei Nierenoperationen hinter sich, durch mehrere Nierensteine. Sie muss ihre Nierenwerte regelmäßig überprüfen lassen und ist seit Jahren in ärztlicher Behandlung.

Nicole, ebenfalls Mutter, hat insgesamt acht Operationen im Darmbereich durchführen lassen müssen und mit dem damit verbundenem Narbengewebe bis heute viele Probleme rund um den Bauchnabel erfahren.

Wie kann und konnte ihnen Heso Chiryô Hô helfen?

Erfahrungsaustausch

Wir tauschen uns über ihre Erfahrungen beim gemeinsamen Üben aus. Andreia berichtet, dass sie beim Praktizieren von Heso Chiryô Hô an einen Ort der Stille gelangt, der von einem angenehmen Nebel umgeben ist, wenn sie die Augen schließt. Sie hat das Gefühl, mehr in ihre Mitte, ins Gleichgewicht zu kommen.

Sie sagt: „Yin und Yang werden zum Ganzen, und es ist so ein angenehmer Ort der Ruhe. Ich sehe mich selbst in der Mitte des Lichts, es ist schwer in Worte zu fassen. Meine Atmung wird während des Übens so ruhig, dass ich sie kaum noch spüre.“

Nicole erzählt, dass sie anfangs Schwierigkeiten hatte, die hintere Hand richtig zu platzieren, parallel zur vorderen, es war physisch einfach nicht möglich, so dass sie nur mit der Nabelseite geübt hat.

Aus meiner Sicht ist es nicht wichtig, wie weit die Hand hinten Richtung Ming Men kommt – es reicht aus, wenn die Fingerspitzen dorthin zeigen. Reiki kann auch ohne exakte Position fließen. Daher probierte sie die für sie angenehmer zu haltende Position hinten aus.

„Mystisches Kribbeln ...“

Wir können die Hände zwischendurch auch wechseln, falls sich zum Beispiel wie bei Nicole

die Schultern irgendwann melden und zu angespannt sind. Sie sagt: „Ich spüre beim Üben jetzt so ein Pochen im Nabel, meine Hände und insbesondere die Fingerspitzen werden heiß, es ist, als ob etwas anderes als sonst beim Reiki vor sich geht, wie ein mystisches Kribbeln in den Händen.“

Beide spüren beim Üben deutlich ihren Puls, Andreia nicht nur vorn, sondern auch hinten. Sie fühlt sich auf der Rückseite, wo ihre Nieren während des Übens für sie deutlich zu spüren sind, wie geschützt, „als ob ich umarmt werde“. Vielleicht ist das eine Umarmung unserer Ahnen?

Verbindung zur weiblichen Ahnenlinie

Kürzlich verstarb Andreias Tante in Portugal, und da sie nicht nach Portugal reisen konnte, verband sie sich über die Mittelfingerspitze im Nabel mit ihrer weiblichen Ahnenlinie, um ihrer Tante nah zu sein. Während sie uns davon erzählte, kullerten Tränen der Verbundenheit und Dankbarkeit über diese Möglichkeit, sich auch über die Entfernung hinweg nah zu fühlen. Sie sagt: „Über den Nabel habe ich Verbindung mit ihr gesucht und gefunden und bin in die Heilung für uns gegangen, ins Mitgefühl für uns beide, denn meine Tante hatte kein leichtes Leben.“

Wir empfinden es alle drei als eine wundervolle Möglichkeit, wenn wir Heso Chiryô Hô für andere praktizieren, dem anderen auf diese Weise ein Schutzgefühl, einen Halt, eine Umarmung mitzugeben und ihn an einen tiefen Ort der Ruhe und Mitte, der Verbindung zu führen. Wenn wir gemeinsam üben, ist der Kopf frei, der Geist ist ruhig, es entsteht eine besondere Ruhe im Raum, tief versenkt ins Hara und verschmolzen mit der Nabelregion.

Innere Verbundenheit

Nicole fühlt sich ihrer verstorbenen Großmutter sehr verbunden, sie hatte eine enge Beziehung zu ihr, bis zu ihrem Tod. Mit der Heso Chiryô Hô-Praxis hat sie nun die Möglichkeit, sich mit ihrer Ahnenlinie zu verbinden und einen friedlichen Ort im Nabel zu finden.

Eine ihrer OP-Narben in Nähe des Bauchnabels schmerzt sehr, denn bei dieser OP wurden die Nervenbahnen verletzt. Auch diese Narbe reagiert auf Reiki, aber auch der Darm darunter, der gluckert und blubbert, als ob er etwas erzählen möchte.



Heso Chiryô Hô zu zweit

Herz & Hara

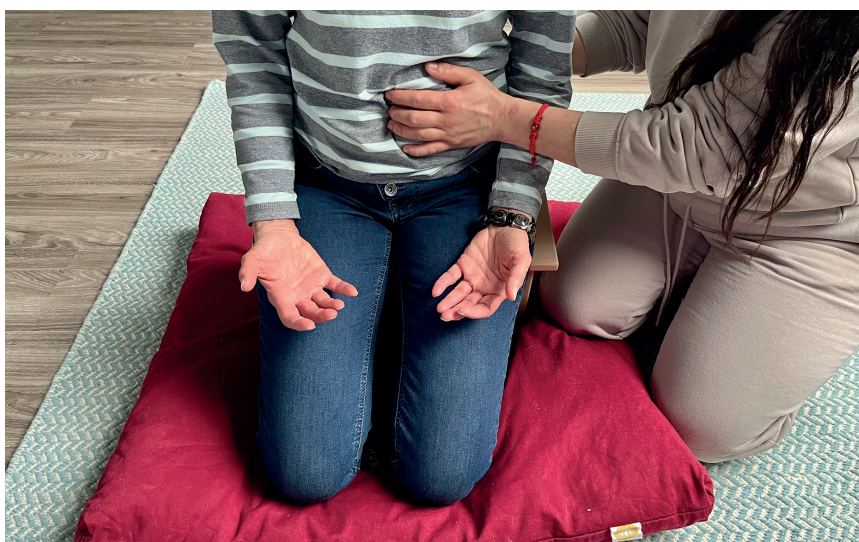
Rundum: Wir schätzen diese wie erwähnt recht unbekannte Übung sehr und können sie Euch ans Herz und Hara legen. Den Ablauf im Überblick findet Ihr auf Seite 43, ob für Euch selbst oder mit anderen. ■



Stefanie Witt, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reiki-Meisterin/-Lehrerin, zertifizierte Qi Gong-Kursleiterin (VTF Hamburg / DTB Akademie).

Info & Kontakt:
E-Mail: stefanie.witt@hamburg.de
www.hoergymnastik.de

Heso Chiryô Hô zu zweit



Feinstoffliche Reisen in andere Inkarnationen

„Hebammen des Lichts“ nennt die Autorin und erfahrene Therapeutin Clara Welten jene Seelen, die durch innere Reisen „in frühere Existenzen und Epochen“ aktiv an ihrem Seelenheil arbeiten.

In dem Inkarnationsgedächtnis des Menschen, das ich wahrnehme, sind alle Existenzen und Daseinsformen gespeichert, über Zeiten und Planeten hinweg: Ich bin mit Klient*innen gereist, die das feuchte grün-braune Moos auf einem Stein waren oder als Nilpferd durch den Fluss schwammen, zu Zeiten, als vom Menschen noch keine Rede war. Ich bin mit Klient*innen gereist, die als Hexe verbrannt wurden oder als Kannibale ihre Mitmenschen gefressen haben, als sie nichts anderes zu essen hatten. Ich bin mit Klient*innen durch „schwarze Löcher“ gereist, um festzustellen, dass diese mit Energiegittern als Wohnungen dienten, und zahlreichen Lichtwesen – Familien mit Männern, Frauen und Kindern – ausgestattet und bewohnt waren. Eines der Wesen nahm an meiner reisenden Klientin eine Energiearbeit vor, die sie nachhaltig von ihrer Depression befreite.

Himmel und tiefer Erde gibt, die allen vier Elementen oder gar fünfen, wenn wir den Äther hinzunehmen, zugeordnet werden können.

Alle diese Orte sind Teil unseres menschlichen Inkarnationsgedächtnisses, ob aufgedeckt oder nicht, ob angeschaut oder nicht. Wachheit oder Blindheit ändert nichts an der Tatsache, dass die Seele mit einem Erinnerungsgedächtnis ausgestattet ist, das wir abrufen und wohin wir reisen können, wenn wir möchten.

Wunsch nach Entwicklung

Eine wichtige unentbehrliche Voraussetzung ist Mut, der Mut als eine absolute unabdingbare Größe – und vielleicht ist diese Grundsätzlichkeit die psychologische Antwort auf die zuvor gestellte Frage, weshalb so viele Menschen aus dem Inkarnationsgedächtnis keine Kraft schöpfen und keinen Zugang haben (möchten). Denn dieser Mut speist sich nicht aus Sensationslust, einmal „Hexe gewesen zu sein“, nicht aus menschlichen Bedingungen irdischer Existenz. Dieses Engagement, wissen und sehen zu wollen, verstehen zu wollen, woher wir kommen und wohin wir gehen, nährt sich allein aus dem tief verwurzelten Wunsch nach Entwicklung des eigenen Ichs und des Selbst. In dieser Kühnheit stellen wir uns, konfrontieren wir uns, wagen, direkt zu schauen, trotz und wegen der Angst, denn wir wissen: „Dort, wo die Angst ist, ist der Weg der Er-Lösung!“

Lesetipp:



Erhältlich u.a. hier:
www.jimhumbleverlag.com

Zwischen Himmel und Erde

Interessant war – und dies hat mich zum grundsätzlichen Nachdenken über meine spirituellen Reisen angeregt –, dass die aus Energie bestehenden Wesen uns selbst lediglich als Geistreisende ohne Körper wahrnahmen, uns sowohl begrüßten als auch verabschiedeten und sich wünschten, uns bald „wiederzusehen“. Im Allgemeinen habe ich durch meine Praxis Zugang zu vielen verschiedenen feinstofflichen Wesen, die es zwischen hohem

Der Weg der Gesundung energetischer Blockaden, welche die Ursachen für Krankheit sind, und zwar über Inkarnationen hinweg, führt hinein in eine Ursprungssituation, hinein in die Wurzel des offensichtlich bislang unerlösten Themas, das die Seele bis heute quält. Zu welcher Zeit oder in welcher Existenz es entstand, ist dabei unerheblich. Dieser Mut möchte uns Menschen dazu verhelfen, in dieser Inkarnation zu unserer bestmöglichen Version zu werden und herzzerreißende Schmerzen, Trauer und Abschiede sowie auch himmlisches Glück und wesenhafte Freude, die uns als Wegweiser für Lebensqualität dienen, in Kauf zu nehmen.

Ins Licht hinein

Ohne Polarität von Schatten und Licht scheint der Mensch nicht existieren zu können. Jedoch nur diejenigen, die bereit sind, diese Dualität in vollem Gewahrsein einzuladen, sind auch bereit, die eigenen Dämonen wahrzunehmen und aufzusuchen – im Geruch, im Bild, in der Entstehungsgeschichte, um sie aus der eigenen Verkörperung ein für alle Mal (karmisch) zu befreien und ins Licht zu führen. Gerne rufe ich dann den mir geliebten Erzengel Raphael, der mich dabei unterstützt, Wesen, die dafür bereit sind, ins Licht zu begleiten. (Ich habe auch Wesen gesehen, die von Raphael nicht erlöst werden möchten und sich weiter „trollen“, rollen, bewegen.)

Die umfassende Suche nach Lösungen

Es erfordert eben diese Courage, sich seinen Existenzen zu stellen, wenn wir wahrhaftig wachsen und Themen auflösen möchten. Meine Suche nach Lösungen, die ich mit den Menschen, die mich finden, unternehme, sind allumfassend. Gemeinsam forschen wir nach Ursachen, kosmisch, planetar und historisch, wobei der Mensch selber nicht weiß, ob er in der jeweiligen Existenz „Täter oder Opfer“ war, böse oder gut, Henker*in oder Gehängte*r. Für uns Vielgereiste sind diese Fragen unerheblich; wir haben gesehen und erlebt, dass der Schatten das Licht gebiert und dass in unseren Existenzen von Millionen von Jahren in unterschiedlichsten Lebensformen menschliche Begriffe wie Schuld, Sühne oder auch Rettung und Auferstehung immer wieder eine Rolle spielen. Ebenso wichtig und über diese Begriffe, die eine menschliche Bewertung beinhalten, hinweg, ist die neutral zu sehende Tatsache, dass die Seele sich weiter entwickeln möchte. Woran ich dies erkenne?



„Seele legt sich auf Körper“

Praktisch jeder Mensch leidet in seiner Inkarnation irgendwann mehr oder minder an Krankheiten, an physischen Manifestationen, an Psycho-Somatismen, nämlich dann, wenn sich „Seele in Körper“ übersetzt. Dies ist die klassische Definition des Begriffes der Psychosomatik: Seele legt sich auf Körper. Gleite ich einen Schritt dahinter oder tiefer in das Bewusstsein, erkenne ich, dass die Seele den Menschen in dieser Existenz aufruft, ein konkretes Thema zu bereinigen, das hinter dem Schmerz liegt und die Ursache der physischen Manifestation ist. Ob die Verwundung in dieser Inkarnation, im Geburtskanal, pränatal im Mutterleib oder in einer anderen Existenz stattgefunden hat, ist der Seele nicht wichtig. An der Stelle eines erfahrenen Traumas, einer Wunde, einer Katastrophe gibt es einen energetischen Widerstand, eine Blockade, etwas Unverheiltes. Im Schamanischen benennen wir diesen Umstand als das „Festsitzen eines abgespaltenen Seelenanteils“ – abgespalten durch eine traumatische Situation. Folge ich mit einem Menschen dieser Wahrnehmung, können wir ein Thema und dessen Ursprung erkennen. Wenn dieses Thema an seinem Ursprung aufgelöst wird, kann auch das körperliche Symptom verschwinden. ■



Buchauszug aus „Wir sind Hebammen des Lichts“, Clara Welten, S. 129-132 / Nachdruck mit freundlicher Erlaubnis des Verlages / Abbildung oben vom Buchcover © Jim Humble Verlag

Clara Welten, Autorin und Gründerin des deutsch-französischen „Welten-Instituts für Tiefenpsychologie und Spiritualität“, Berlin. Weitere Infos: www.welten-institut.de

Der Gedenkstein für Mikao Usui

Dr. Mark Hosak setzt seine Übersetzung der Gedenksteininschrift für Mikao Usui fort. Diesmal geht es um verschiedene Übersetzungen und inspirierende Formulierungen der Reiki-Lebensregeln.

一に曰く今日怒□□□、
二に曰く憂ふる勿れ、三に曰く
感謝せよ、四に曰く業を励め五
に曰く人に親切なれと

**Ichi ni iwaku, kyō okoru na, ni
ni iwaku, urei furu nakare, san ni
iwaku, kansha seyo, shi ni iwaku,
gō o hage me, go ni iwaku, hito ni
shinsetsu nare to**

Um diesen Satz* aus dem Japanischen zu übersetzen, analysieren wir zunächst jedes Wort, die Schriftzeichen und die Grammatik. Dies ermöglicht es uns, tiefere Bedeutungsebenen zu erkennen und wichtige Hintergrundinformationen über Reiki, Usui und die japanische Kultur zu entdecken. Diese Erläuterungen zum Inhalt helfen, den Satz besser zu verstehen.

Textanalyse

Hier ist eine Liste aller im Satz enthaltenen Begriffe und Partikel, zusammen mit den Schriftzeichen, der Romaji-Transkription und der Einzelübersetzung jedes Wortes.

Ichi ist die Zahl 1.

Ni ist ein Partikel, das sich auf ein Ziel, eine Zeit oder einen Ort der Handlung bezieht. (Im Folgenden kommt *Ni* noch mehrfach im Satz vor, wird aber in dieser Auflistung nicht mehr mit benannt.)

Iwaku ist ein Verb und bedeutet sagen, sprechen, lehren, mahnen, einen Rat geben. (Im Folgenden kommt *Iwaku* noch mehrfach im Satz vor, wird aber in dieser Auflistung nicht mehr mit benannt.)

Kyō bedeutet heute.

Ikaru ist das Verb für sich ärgern, zornig sein, wütend sein, zürnen.

Na bedeutet lass das, tue das nicht, lass ab.

Ni ist die Zahl 2.

Ureifuru bedeutet Sorgen machen, Sorgen bereiten, bedrückt sein.

Nakare ist ein Verb im Befehlston und bedeutet tue das nicht, unterlasse, nimm Abstand von, lass es einfach.

San ist die Zahl 3.

Kansha setzt sich aus den Kanji *kan* und *sha* zusammen. *Kan* steht für Gefühl und Empfinden, und *sha* bedeutet Danken und Dankbarkeit.

Seyo ist das Verb sein, mit einer Betonung am Ende, und es bedeutet: Sei.

Shi ist die Zahl 4.

Gō bedeutet Karma und Tat. Wenn es *gyō* gelesen wird, bedeutet es im modernen Japanisch nach 1945 Geschäft. **

Wo ist ein Akkusativobjekt-Partikel.



Dr. Mark Hosak

Spirituelle Lehrer
Shingon Reiki Meister
Meister-Kalligraph und Buchautor
Übersetzer und Dolmetscher für
Japanisch
Schwerpunkt akademischer
Forschung in buddhistischer
Symbolik und Ostasiatischer
Kunstgeschichte

Kontakt:

Shingon Institut - Dr. Mark Hosak
Friedrichstr. 6, 69412 Eberbach
Tel.: (06271) 947957, E-Mail:
shingonreiki@googlemail.com
www.shingon-reiki.com

Hageme ist ein Verb und bedeutet sich anstrengen und fördern.

Go ist die Zahl 5.**

Hito bedeutet Mensch.

Shinsetsu setzt sich aus den Kanji *shin* und *set-su* zusammen. *Shin* bedeutet Elternteil, nahe und vertraut. *Setsu* steht für dringlich, entschlossen, schneiden. In Kombination bezieht sich *shinsetsu* auf das Verhalten oder die Handlung, die durch Fürsorge, Wärme und Freundlichkeit gekennzeichnet ist, vergleichbar mit der Liebe oder Fürsorge, die ein Elternteil zeigt.

Nareto ist ein Hilfsverb im Imperativ und bedeutet sei ..., zeige ...

Übersetzungsmöglichkeiten für diesen Satz:

Zuerst sage: Zürne heute nicht, zweitens sage: Sorge dich nicht, drittens sage: Sei dankbar, viertens sage: Fördere dein Karma, fünftens sage: Sei freundlich zu anderen.

Erstens: Heute sollst du keinen Zorn hegen, zweitens: Grübele nicht über Sorgen, drittens: Übe Dankbarkeit, viertens: Pflege dein Karma, fünftens: Zeige Mitgefühl gegenüber deinen Mitmenschen.

Erstens, ermahne: Lass heute den Ärger beiseite, zweitens, ermahne: Lass Sorgen hinter dir, drittens, ermahne: Drücke Dankbarkeit aus, viertens, ermahne: Entwickle dein Karma weiter, fünftens, ermahne: Sei gütig zu anderen.

Erstens spricht er: Erzürne dich heute nicht, zweitens spricht er: Grübele nicht, drittens spricht er: Sei dankbar, viertens spricht er: Bemühe dich um dein Karma, fünftens spricht er: Sei freundlich zu anderen.

An erster Stelle sagt er: Lass heute keinen Zorn zu, an zweiter Stelle sagt er: Sorge dich nicht, an dritter Stelle sagt er: Übe Dankbarkeit, an vierter Stelle sagt er: Strebe in deinem Karma voran, an fünfter Stelle sagt er: Zeige Mitgefühl gegenüber deinen Mitmenschen.

Erstens lautet der Rat: Hege heute keinen Groll, zweitens lautet der Rat: Verliere dich nicht in Sorgen, drittens lautet der Rat: Drücke Dankbarkeit aus, viertens lautet der Rat: Verfolge intensiv dein Karma, fünftens lautet der Rat: Sei gütig zu anderen.



© zephyr p - fotolia.com

Hier sind zwei weitere Übersetzungsmöglichkeiten, die auch den spirituellen und historischen Kontext berücksichtigen:

Erstens mahnt er: Lass dich heute nicht zum Zorn hinreißen, zweitens mahnt er: Verfalle nicht dem Grübeln, drittens mahnt er: Praktiziere Dankbarkeit, viertens mahnt er: Kultiviere dein Karma, fünftens mahnt er: Sei gegenüber anderen gütig.

Er sagt zuerst: Heute sollst du nicht zornig werden, dann sagt er: Mach dir keine Sorgen, weiter sagt er: Sei dankbar, dann fordert er: Pflege dein Karma, und schließlich sagt er: Sei nett zu den Menschen.

Usuis Lebensregeln und die japanische Kultur

Mikao Usui lebte in einer Zeit, in der Japan tiefgreifenden Veränderungen unterlag. Nach der Meiji-Restauration 1868 öffnete sich Japan dem Westen, und westliche Wissenschaften und Philosophien begannen, traditionelle japanische Denkweisen zu beeinflussen. In dieser Ära der Modernisierung und des kulturellen Umbruchs suchten viele Japaner nach spirituellen Wegen, um persönliche und gesellschaftliche Harmonie zu finden.

Reiki als Heilsystem ist stark von diesen kulturellen und spirituellen Strömungen beeinflusst. Usuis System basiert auf der Idee, dass durch das Auflegen der Hände und die Fokussie-

Der Fujiyama, der höchste Berg Japans.

Anmerkungen

* Die Quadrate, die im ersten Teil des Satzes vorkommen, sind japanische Sonderzeichen. Diese werden verwendet, wenn Schriftzeichen verwischt oder unlesbar sind, so wie in diesem Fall: An dieser Stelle auf dem Gedenkstein wurde offenbar versucht, mit Hammer und Meißel einige Zeichen zu entfernen, wodurch wohl der Riss im Stein entstanden ist. So sind an dieser Stelle einige Zeichen nur halb oder gar nicht lesbar. Aus dem Kontext heraus ist der Gesamteinhalt aber dennoch verständlich.

** Go steht hier für die Zahl 5. Die Buchstaben sind zwar die gleichen wie bei Gö, allerdings hat das Gö in der Transkription ein „kleines Dach“, was bedeutet, dass die Aussprache lang ist. Ohne das „kleine Dach“ ist es die Zahl 5, und mit Dach bedeutet es Karma, wenn es ein Text von vor 1945 ist. In Texten nach 1945 bedeutet es dann Geschäft. Wohl daher kommt es, dass es in manchen Übersetzungen dieses Satzes „hart arbeiten“ heißt, weil ab nach 1945 damit gemeint war: Strenge dich mit deinem Geschäft an! Wir müssen bei den Übersetzungen also aufpassen, welche Kanji dort stehen, ob sie lang oder kurz ausgesprochen werden und aus welcher Zeit der Text ist, damit man ihn korrekt übersetzen kann.



Hier sieht man den Teil des Gedenksteins, wo der Riss entlang läuft.

Der Riss im Stein symbolisiert die geistige Intention, die universelle Lebensenergie (Ki) kanalisiert und zur Heilung genutzt werden kann. Die Lebensregeln des Nicht-Zürnens, Nicht-Sorgens, Dankbar-Seins, der karmischen Verantwortung und der Freundlichkeit sind nicht nur ethische Richtlinien, sondern auch essenzielle Bestandteile für die Praxis und Philosophie von Reiki. Diese Lebensregeln spiegeln die tiefen, traditionellen Werte der japanischen Kultur wider und bieten einen Weg zur individuellen und kollektiven Transformation.

Quellen der spirituellen Kernaussagen der Lebensregeln

Zorn: In der Reiki-Philosophie ist das Loslassen von Zorn wichtig, um geistiges und körperliches Wohlbefinden zu fördern. Zorn wird als Blockade für die Lebensenergie (Ki) angesehen, und dessen Überwindung hilft, Energiefluss und Heilung zu fördern.

Im buddhistischen Kontext wird Zorn als eine der drei geistigen Gifte (neben Gier und Verblendung) angesehen, die das Leiden verursachen. Im Buddhismus wird betont, dass die Kontrolle und letztendliche Überwindung des Zorns zu einem friedvolleren Geist und einer harmonischeren Existenz führen.

Sorgen: Sorgen und Stress gelten als Hindernisse für den freien Fluss der Lebensenergie.

In Reiki wird gelehrt, dass das Loslassen von Sorgen dazu beiträgt, einen Zustand der Gelassenheit und inneren Friedens zu erreichen, was essenziell für die Selbstheilung ist.

Sorgen und Ängste werden im Buddhismus oft als Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung betrachtet. Diese werden durch Anhaftung und Unwissenheit verursacht. Das Loslassen von Sorgen und die Praxis der Achtsamkeit und Meditation führen zu innerem Frieden und Einsicht.

Dankbarkeit: Dankbarkeit zu üben ist ein zentrales Element in Reiki wie auch in vielen anderen spirituellen Praktiken. Es wird angenommen, dass Dankbarkeit das Herz öffnet und die Empfänglichkeit für Heilenergie steigert.

Dankbarkeit ist sowohl im Buddhismus als auch im Daoismus ein zentraler Wert. Sie fördert Demut und Anerkennung der Verflechtung aller Wesen und der natürlichen Welt. Dankbarkeit zu üben bedeutet, Anerkennung für das Leben selbst und für alle Wesen, die das eigene Leben beeinflussen, zu zeigen.

Karma: Das Konzept von Karma, das sowohl in buddhistischen als auch in daoistischen Lehren tief verwurzelt ist, bezieht sich auf die Gesetze von Ursache und Wirkung. Jede Handlung hat Konsequenzen, die sich auf das zukünftige Leben auswirken können.

Im Reiki wird die Idee des Karmas oft im Sinne von spiritueller Entwicklung und der Notwendigkeit verstanden, durch positive Handlungen gutes Karma zu schaffen, was die Heilung unterstützt.

Mitgefühl: Im Buddhismus ist Mitgefühl von zentraler Bedeutung und wird als eine der höchsten Tugenden angesehen. Es ist das tiefgehende Empfinden des Wunsches, das Leiden anderer zu lindern und zu ihrer Glückseligkeit beizutragen. Mitgefühl ist eng verbunden mit der Praxis des Bodhisattva, eines Erleuchtungswesens, das aus Mitgefühl für alle fühlenden Wesen auf die eigene vollständige Buddhaschaft verzichtet, um anderen zu helfen. Dieses universelle Mitgefühl übersteigt persönliche Bindungen und erstreckt sich auf alle Lebewesen ohne Unterscheidung.

In der japanischen Kultur fördert die Verinnerlichung von Mitgefühl nicht nur persönliche spirituelle Entwicklung, sondern trägt auch zur sozialen Harmonie bei, indem sie Selbstlosigkeit, Rücksichtnahme und tiefe Fürsorge für das Wohl anderer fördert.

Alter Mann

Die Söhne sind ins Schlachtfeld

Gegangen und gefallen

Allein der alte Mann

Wird bei den Reisfeldern

Zwischen den Bergen bleiben

Kommentar von Hiroko Kasahara:



Zu diesem Gedicht gibt es eine überlieferte Episode: Damals ging ein alter Mann auf dem Land fast daran zugrunde, dass sein einziger Sohn für einen Feldzug der Armee einberufen und in die ferne Mandschurei geschickt wurde. Doch als er dieses Gedicht des Meiji-Kaisers las, war er tief bewegt und konnte wieder zu sich finden – und seine Arbeit alleine fortsetzen. Im Gegensatz zu vielen machtvollen Herrschern der Geschichte (und auch unserer Zeit), für die menschliches Leben oft nicht zählt, kommen hier in den Worten des Meiji-Kaisers – bei aller Machtpolitik, in die er verstrickt war – auch ein Stück weit Mitgefühl und Fürsorge zum Vorschein.

Erläuterungen zur Wahl des Gedichtes:

Der berühmte Meiji-Kaiser, der Japan in der Zeit von 1868-1912 regierte, soll mehr als 100.000 Gedichte verfasst haben. Von diesen wählte Mikao Usui 125 Gedichte aus, die in seiner Lehre des Reiki Ryoho eine wichtige Rolle spielten. Das oben stehende Gedicht ist eines davon. In der herben Klarheit einer kurzen, strengen Form werden dabei Bilder, Gefühle und Stimmungen konzentriert, wie Momentaufnahmen, zum Ausdruck gebracht.

こゝろは皆軍のにはたそでけて
翁やひとり山田もろらむ



Text und Kalligraphie:
Hiroko Kasahara

Zeitenwende ...



Zur Autorin:

Sabine Weg mit Reiki begann 2000 nach einem Unfall mit Nahtodeserlebnis. Seit 2004 (und seit 2013 hauptberuflich) arbeitet sie als Reiki-Coach und Reiki-Lehrerin mit dem von ihr auf der Basis des Usui Shiki Ryoho weiterentwickelten Intuitiven Reiki. Die gelernte Ethnologin entwickelte spezielle Programme, wie „Reiki-Reisen“, „Spirituelles Business-Mentoring“, „Intuitives Reiki-Coaching“ sowie Fortbildungen für Reiki-Profis. Gerne verbindet sie dabei traditionelles und modernes Heilwissen zu einem neuen Ganzen. 2021 veröffentlichte Sabine ihr erstes Buch. Heute lebt und arbeitet sie überwiegend in Zypern.

Info & Kontakt:

LUST ZU LEBEN
Mainstreet 2
CY-8630 Praitori, Paphos
Zypern

Parkstr. 101
D-65191 Wiesbaden
Deutschland

Tel.: +49 173-6545961
E-Mail: info@lust-zu-leben.de

www.lust-zu-leben.de
www.lust-zu-lernen.online

... ist ein großes Wort. Es wird sowohl von Wissenschaftlern als auch von Spirituellen verschiedenster Couleur verwendet, um zu beschreiben, was wir gerade erleben. Hinsichtlich der Einschätzung, dass wir vor bedeutenden Veränderungen, einschneidenden Entwicklungen und an einem Wendepunkt in der Menschheitsgeschichte stehen, herrscht also weitgehende Einigkeit.

Spirituelle Ära?

In esoterischen Kreisen galt insbesondere 2012 als das Jahr, das ein „Neues Zeitalter“ einläuten sollte. Damals beriefen sich die Vertreter dieser Idee auf den Maya-Kalender. Nun lese ich in den sozialen Medien immer wieder vom „neuen“ oder „goldenen Zeitalter“, in dem wir uns schon eine Weile befinden oder in das wir gerade eintreten oder das kurz bevorsteht – je nach Einschätzung der jeweiligen AutorInnen. Als Zeichen für die Zeitenwende werden verschiedene Prophezeiungen und Weissagungen, astrologische Zyklen und Konstellationen, veränderte kosmische Energien, die Zunahme von Naturkatastrophen sowie globalen Krisen und auch ein weltweit feststellbarer Bewusstseinswandel angeführt. Dies alles könnte bzw. sollte zu einem Umdenken und zu einer spirituellen Erneuerung anregen sowie eine neue, spirituellere Ära einleiten, indem alte Denkweisen und Paradigmen überwunden würden.

In wissenschaftlichen Kreisen werden bedeutende aktuelle Entwicklungen als Zeichen gedeutet, dass die Möglichkeit oder die Notwendigkeit oder die Tatsache einer Zeitenwende besteht – ebenfalls abhängig von der Interpretation der jeweiligen AutorInnen. Dafür spreche die rasante Entwicklung von Technologien wie der Künstlichen Intelligenz, die die Art und Weise, wie wir leben, arbeiten und interagieren grundlegend verändern würde. Genannt wird auch der Klimawandel und mit ihm die Not-

wendigkeit nachhaltigere Lebensweisen und Wirtschaftssysteme einzuführen. Ebenso mache die Schwäche bestehender Systeme, die die Pandemie aufgezeigt habe, grundlegende Veränderungen unvermeidlich. Und die zunehmenden Spannungen und Veränderungen in sozialen Strukturen, politischen Ideologien und kulturellen Normen sollten oder könnten zu einem Neudenken etablierter Konzepte führen.

Im Zusammenhang mit der Zeitenwende lese und höre ich auch immer mal wieder von „neuen“ und „alten Energien“ bzw. von „Methoden der neuen Zeit“. Oft landet Reiki dabei im Topf mit dem Etikett: „alt“ oder „nicht mehr zeitgemäß“. Mich bringt das zum Schmunzeln. Solcherlei Einschätzungen tauchen immer wieder mal auf: Ich erinnere mich an die Zeit, als die Quantenheilung als ganz neue und bahnbrechende Methode der Energiearbeit bei uns in Europa ankam. Oder als es dann hieß, dass man nun besser mit der „hochschwingenden Engel-Energie“ arbeiten solle, um hinsichtlich der heilenergetischen Methodik up to date zu sein.

Universelle Energie aus dem Ursprung

Ich konnte und kann damit nichts anfangen. Reiki ist für mich eine universelle Energie aus dem Ursprung des Lebens. Universell bedeutet für mich, dass alle Arten von Schwingung enthalten sind, also auch eine Engel-, Einhorn- oder Quanten- oder wie auch immer benannte Energieform. Als ausgebildete Reiki-AnwenderInnen können wir diese „Ur-Energie-Quelle anzapfen“, universelle Lebensenergie kanalisieren und an diejenigen, die das möchten, weiterleiten, um deren Selbstheilung zu unterstützen. Spirituelle Praktiken wie das Handauflegen sind uralte – das bedeutet jedoch nicht, dass sie veraltet sind oder sogenannte „alte

Energien“ (was auch immer das sein mag) transportieren.

Es gilt, genau hinzusehen und zu spüren, was da erzählt wird – noch genauer in wilden Zeiten. Denn wenn Karten neu gemischt, Konzepte neu gedacht, Systeme neu strukturiert, Paradigmen über den Haufen geworfen und Überzeugungen an den Nagel gehängt werden, empfiehlt es sich umso mehr, auf das eigene Bauchgefühl, die eigenen Werte und Wahrheiten zu bauen.

Glaubenssätze

„Wahrheit ist etwas, das jedeR spüren kann“, sage ich ganz oft zu meinen Klientinnen, insbesondere dann, wenn wir mit Glaubenssätzen arbeiten und es gilt zu testen, ob diese stimmig sind für die einzuleitende Veränderung. Dabei stellt sich natürlich die Frage: Was ist Wahrheit? Ich verstehe darunter zweierlei: Die eine ist die persönliche Wahrheit, also diejenige, die auf einer bestimmten Sicht auf die Welt beruht, die wiederum entstanden ist aus den bisher gemachten Erfahrungen. Sie ist veränderbar. Die andere Wahrheit ist unverrückbar – ich nenne sie daher zur Unterscheidung gerne Wahrhaftigkeit. Das ist die, die immer und für alle gilt und die uns ganz wunderbar, wie ein Leuchtturm, als Orientierung im Miteinander dienen kann.

Eine unveränderliche Wahrheit ist zum Beispiel: Veränderung ist ein natürliches Phänomen, ein Prozess, der zum Leben gehört, denn alles Lebendige verändert sich ständig, ist in steter Bewegung. Leben ist das Gegenteil von Stillstand und Stagnation. Ohne Veränderung gibt es keine Entwicklung. Zusammengefasst ist das unter anderem im kosmischen Gesetz „Alles fließt“. Diese universellen Gesetzmäßigkeiten sind für mich auch so eine Wahrhaftigkeit, weil sie immer und überall gelten und wirksam sind.

Veränderung

Als Mensch habe ich immer die Freiheit, mich für oder gegen etwas zu entscheiden. Das gilt auch für Veränderung. Ich kann mich entscheiden, diese als natürlichen Teil meines Lebens willkommen zu heißen. Oder ich entscheide mich, sie als unkontrollierbar und daher angsteinflößend abzulehnen. Das chinesische Sprichwort: „Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen“ beschreibt das. Und so kann ich auch entscheiden, ob ich in dem, was wir gerade weltweit erleben, eine Zeitenwende bzw.

eine Wendezeit erkennen möchte oder eben nicht. JedeR von uns entscheidet für sich, ob diese Zeit das Potential für persönliches Wachstum und kollektive Transformation in sich trägt.

Zeitenwende hin oder her: Die Möglichkeit, mich immer mehr hin zu dem zu entwickeln, wer ich in Wahrheit bin – oder wie ich es gerne ausdrücke: zu dem zu werden, wie der „liebe Gott“ mich gedacht hat – besteht immer. So verstehe ich auch die vierte Lebensregel: Meine zu „erfüllende Pflicht“ ist, das in mir ruhende Potential zu entdecken und dann auch zu leben.

Die Erkenntnis, wer ich in Wahrheit bin und dieses wahre, echte, pure Sein ist in allen und insbesondere in den MeisterInnen-Ausbildungen meines Intuitiven Reikis das gemeinsame Reiseziel. Es geht um die Verbundenheit mit dieser uns allen innewohnenden Essenz, wie auch immer man sie nennen möchte: Gott, Buddha, Allah, Kosmos, Universum, Nirwana, Nichts usw. – und es geht darum, aus dieser Kraft heraus das persönliche Leben eigenverantwortlich und nach Werten, die das Leben in all seinen Formen achten, zu gestalten.

Innere Entwicklung & der wahre Kern

Diese innere Entwicklung geschieht durch Entdeckung und durch Erkenntnis. Das scheint mir ein überdenkenswerter Aspekt einer möglichen Sicht auf den Sinn des Lebens zu sein: Wir sind inkarniert, um Erfahrungen zu machen, um uns weiter zu entwickeln – im Grunde zurück zu dem, was unser wahrer Kern ist. Es ist also mehr ein Auswickeln aus all den Konstrukten, dem, was wir meinen, wer wir sind oder sein müssten. Es gilt die Prägungen, egal ob erlernt oder selbst kreiert, zu verwandeln in das, was uns dienlich ist. Reiki hilft dabei ungemein! Und der Zeitpunkt JETZT ist immer gut ...

Und ob wir dazu einen Zeitenwandel oder einen sogenannten Schicksalsschlag oder einen anderen Anlass brauchen, um eine bewusste Veränderung zu starten, bleibt uns selbst überlassen. Mir gefällt der Gedanke, dass ich mich, ähnlich wie Kinder, mit vertrauensvoller Neugierde auf Entdeckungsreise begeben und mein Bewusstsein sich ganz leicht, spielerisch erweitert, einfach indem ich die Welt entdecke. Zugleich bin ich dann der Wandel, den ich in der Welt zu sehen wünsche, um mit Mahatma Gandhis Worten zu schließen. ■

Vegetarisch gefüllte Chinakohlrollen

Solche Chinakohlrollen sind zu jeder Jahreszeit ein Genuss, und sie bereichern den fleischlosen Speiseplan auf herzhafte Weise. Man kann die Chinakohlrollen z. B. mit veganem Hack aus Sonnenblumenprotein oder einfach mit Reis oder Kartoffeln füllen.

Zutaten:

- 1 Stück Chinakohl
- 1 Päckchen Veganes Hack, alternativ Reis oder Kartoffeln
- 3 Stück rote Zwiebeln
- 1 Ei
- 5 Stück Tomaten, alternativ 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Becher Schlagsahne
- 100 g Käse nach Geschmack
- 1 EL Öl, Pfeffer, Meersalz, Petersilie

Zubereitung:

Die Blätter vom Chinakohl einzeln entfernen und im kochenden Wasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.

1 Packung veganes Hack mit 2 kleingeschnittenen roten Zwiebeln in 1 EL Öl anbraten, mit dem Ei vermengen und mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

5 Tomaten mit heißem Wasser übergießen und häuten, anschließend in kleine Stücke schneiden und mit 1 kleingeschnittenen roten Zwiebel und 1 EL gekörnter Gemüsebrühe aufkochen. Würzen nach Bedarf mit Salz und Pfeffer. Die Tomatenmasse mit der Hackmasse und 1 Becher Sahne vermengen.

Pro Röllchen 2 Chinakohlblätter nebeneinander legen und 1 EL von der Füllung auf den nun weichen Strunk geben. Von dort aus aufrollen und dicht in eine Auflaufform schichten.

Wenn die Auflaufform mit den Chinakohlrollen gefüllt ist, die Tomatensoße darüber geben und das Ganze mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen. Als Beilage empfehle ich leckere Salzkartoffeln mit Petersilie garniert. Ich bevorzuge hierbei die Moorkartoffeln aus meiner neuen Heimat.

Ich wünsche allen viel Freude beim Nachkochen.
Herzlich(t)e Grüße, Euer



REIKI-COOK Petra Glaß

Reikimeisterin /-lehrerin
aus Bremervörde

www.reiki-cook.de

<https://soulmadereiki.de/tl/>

Sommer-Shopping

Auch im Internet: www.reiki-magazin.de
Klick auf Reiki-Shop!

Heilfolie „Mikao Usuis Lebensregeln“



*Gerade heute
Ärgere ich mich nicht.
Sorge ich mich nicht.
Bin ich gut
zu meinen Mitmenschen.
Arbeite ich aufrichtig
an mir und in der Welt.
Bin ich dankbar.*

Energetisierte Folie, in Gedenken an Mikao Usui.
Die Folie wirkt auf geistiger Ebene und unterstützt energetisch die Umsetzung der Inhalte der Reiki-Lebensregeln im Alltag. Hierfür die Folie dabei haben, z. B. in der Hosentasche oder im Portemonnaie.

Format: 54 x 86 mm (laminiert)
Handgefertigt von Oliver Klatt, mit Echtheitszertifikat.
Vorderseite: Mikao Usui, Rückseite: Reiki-Lebensregeln, in der Ich-Form formuliert, in kalligraphischer Schriftart.

1 Stck.: **12,80 €** 10 Stck.: **100,- €**

► Mehr dazu im Reiki-Shop auf www.reiki-magazin.de

Heilfolie „Reiki - Spirituelle Lebensenergie“



Energetisierte Folie, mit Reiki-Schriftzeichen.
Die Folie wirkt auf geistiger Ebene und unterstützt energetisch das Fließen von Reiki. Die bei der Herstellung angewandten Prinzipien stehen im Einklang mit den Prinzipien der Informationsmedizin.

Format: 54 x 86 mm (laminiert)
Handgefertigt von Oliver Klatt, mit Echtheitszertifikat.
Vorderseite: Reiki-Schriftzeichen von Mark Hosak, Rückseite: Übersetzung der Reiki-Schriftzeichen ins Deutsche, als: Spirituelle Lebensenergie.

1 Stck.: **12,80 €** 10 Stck.: **100,- €**

► Mehr dazu im Reiki-Shop auf www.reiki-magazin.de

Alle Preise inkl. Mwst., zzgl. Versandkostenpauschale: Inland: 3,80 € / EU-Ausland: 6,80 € / Sonstiges Ausland nach Aufwand

Ja, ich bestelle:

- Sonderheft/e Mikao Usui
..... Sonderheft/e Chujiro Hayashi
..... Sonderheft/e Hawayo Takata
..... Sonderheft/e Phyllis Furumoto
(siehe im Reiki-Shop online)
..... Heilfolie(n) „Mikao Usuis Lebensregeln“
..... Heilfolie(n) „Spirituelle Lebensenergie“
..... Heilfolie(n) „Maria & Guanyin“
(siehe im Reiki-Shop online)

Bitte einsenden an: **olivers Verlag, Wiesbadener Str. 14, 12161 Berlin**

Ich bezahle per:

- ☐ Überweisung nach Rechnungserhalt
☐ Lastschrift/nach Erhalt der Rechnung
(derzeit nur für Konten in Deutschland)

Wenn Du Dich für das **Lastschriftverfahren** entscheidest und uns bislang noch kein entsprechendes SEPA-Lastschriftmandat von Dir vorliegt, senden wir nach Erhalt dieses Coupons ein Formular – SEPA-Lastschriftmandat – zu. Dieses bitte ausgefüllt an uns zurücksenden, per Post, Scan oder Fax. Nach Erhalt des Mandats werden wir die Bestellung dann schnellstmöglich bearbeiten.

Für Neukunden:

- ☐ Vorkasse / Überweisung auf das Konto:
IBAN: DE47 1007 0024 0426 7050 00
BIC: DEUTDE33HAN
Kontoinhaber: Oliver Klatt

Bitte Artikel und Rechnung an:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

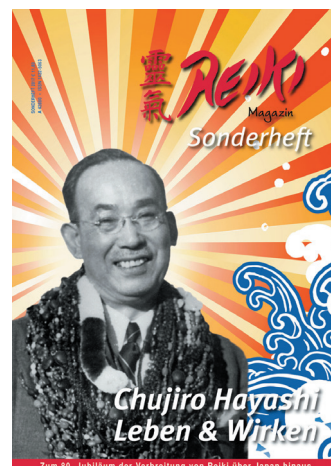
Land:

M. Usui-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Hayashi-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

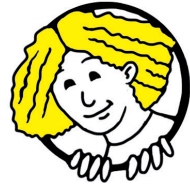
Takata-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Lucy Licht

„Mit Reiki am Strand“



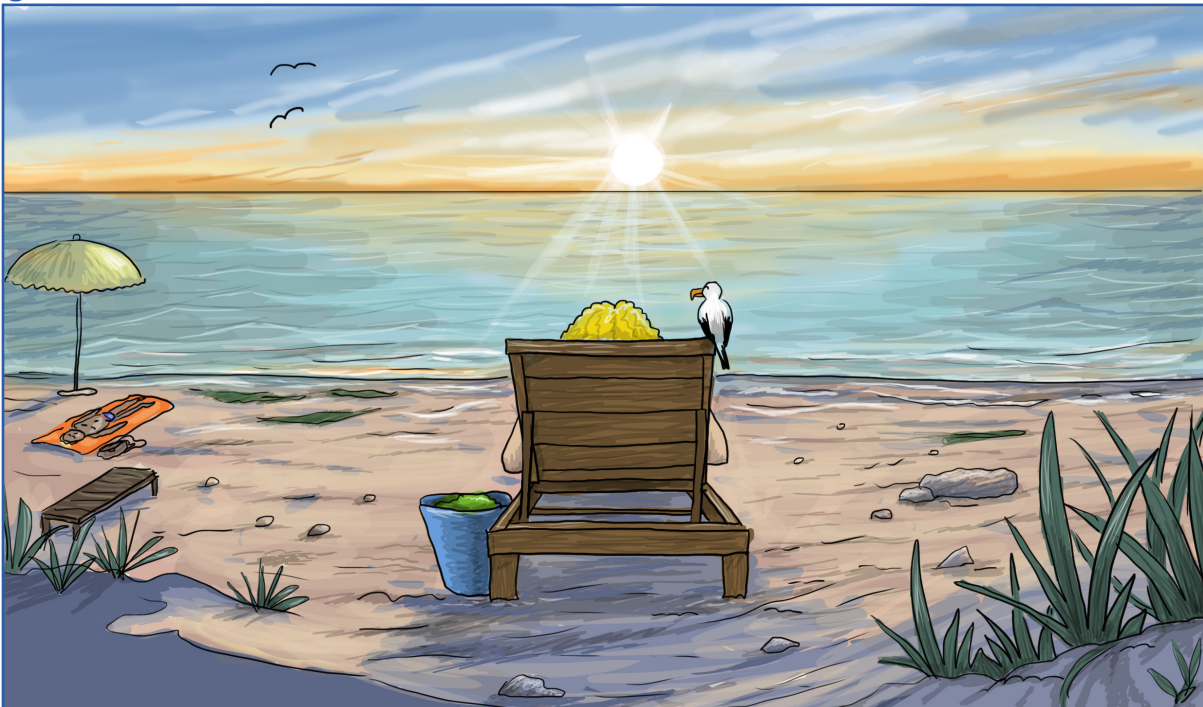
1



2



3



Idee:
Oliver Klatt
Zeichnung:
Janine Warmbier

Bestseller im Jim Humble Verlag

Clara Welten

**„Wir sind Hebammen
des Lichts!“**



Wie Reisen in
Reinkarnationen
dein Dasein
erhellen

„Wir sind Hebammen des Lichts!“ – diese Aussage richtet Clara Welten an alle Seelen, die sich auf die Suche nach ihrer wahren Bestimmung begeben, um in diesen herausfordernden Zeiten die Welt zu einem besseren und friedvolleren Ort zu machen. Es ist gleichzeitig ein Aufruf, die reine Essenz deiner Seele zu erkennen, dich aus karmischen Verstrickungen zu lösen und zum/ zur Schöpfer*in deiner Realität zu werden.



Anders-Sein ist (d)eine Kraft und kein Mangel.
Clara Welten – Reisende zwischen den Welten

Welten-Institut für Tiefenpsychologie & Spiritualität (WITS),
Standort Berlin <https://welten-institut.de/>

In diesem einzigartigen Buch stellt Clara Welten ihre Arbeit im Bereich der Tiefenpsychologie, des Schamanismus und der Spiritualität vor. Sie zeigt uns auf, wie wir mithilfe spiritueller Methoden unsere Biografie und unsere „karmische Landkarte“ erkunden können, auf dass du lichtvoll erstrahlst und unser aller Dasein mit deiner Präsenz erhellst.
MIT EINEM GELEITWORT von Dr. ROSINA SONNENSCHMIDT.

ISBN 9789088793691 - Hardcover - 256 Seiten - EUR 27,90.

LUST ZU LEBEN

Freiheit durch Verbundenheit
im Berufs- und Privatleben

REIKI UND MEHR:
Reiki-Coachings,
Aus- und Fort-
bildungskurse im
Intuitiven Reiki für
Einsteiger und Profis



Sabine Hochmuth

Infos:
www.lust-zu-leben.de

LUST ZU LEBEN
Sabine Hochmuth

Gendai Reiki Hô Seminare

1. Grad (Shoden) / 230,- €/ 2 Tage
2. Grad (Okuden) / 300,- €/ 2 Tage
3. Grad (Shinpiden/Meistergrad) 400,- €/ 2 Tage
4. Grad (Gokuikaiden/Lehrergrad) 1.100,- €

Spezialkurs für diejenigen, die bereits Reiki-Lehrer/innen sind: 1.- 4. Grad / 1.300,- €/ Dauer 3 Tage /
Inhalt: Einstimmungen von I. bis IV. Japanische Behandlungstechniken, ausführliche Hintergrundinformationen über Symbole und Mantras, Übungen zur Verstärkung des Energieflusses, Mediationsübungen, Die Lehre und Philosophie von Mikao Usui, die Methode der Einstimmungen, Reiju (die ursprünglichere Form der Einstimmung)

Reiki-Methode, die auf jap. Tradition, Geist, Kultur und Philosophie beruht.

Hiroko Kasahara
Seit 2002 Lehrerin von
Gendai Reiki Hô
Tel. 02232-941872
hiroko-kasahara@live.de



Reiki-Branchenbuch

Österreich

PLZ 6000

Praxis für ganzheitliche Beratung und Unterstützung
Mag. Susanne Huber
6322 Kirchbichl
Bruggerstraße 25
Tel.: 0043-6769165997
E-Mail: susanne-huber@gmx.at
www.reikiundedelsteine.at
Reiki-Seminare, Behandlungen, offene Treffen, Edelsteine, Meditationen

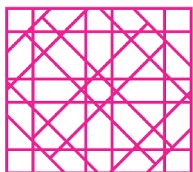
Schweiz

PLZ 4000

Swiss Reiki Academy
IMA - Maya Schnorf
Naturärztin NVS
Bahnhofplatz 3a
4612 Wangen b. Olten
www.ima-olten.ch
REIKI-Ausbildungen in
Grad I / Grad II / Meister-Grad,
Lehrer und Ausbilder-Grad

PLZ 9000

mattlecoaching
Brigitte Mattle
Therapeutin der Komplementär-
und Alternativmedizin
CH 9630 Wattwil
www.mattlecoaching.ch
DANKE an Prof. Dr. Mikao Usui
und DANKE an alle, die mit der
REIKI-Energie Lichtkanal für die
Liebe sind! Gerne bin ich für die
Ausbildung aller Reiki-Grade für
Euch da!



Deutschland

Bundesweit

Reiki Alliance Deutschland e.V.



Meister und Praktizierende
im Usui Shiki Ryoho
Vorträge, Workshops,
Seminare

www.Reiki-Alliance.de

Geschäftsstelle bei:
Petra Römer
Herisösch 3
88069 Tettnang
Tel.: 07542-4074832

PLZ 00000

Reiki in Sachsen
Sieglinde Silvia Glembocki, Reiki
Meisterin-Lehrerin seit 2000
im Usui Shiki Ryoho System,
in 5. Generation
02899 Ostritz, St.Marienthal 5
Tel: 035823-77148
info@glembocki.de
www.glembocki.de
Persönliche Reiki Einzelaus-
bildungen in allen 3 Graden in
meiner Praxis auf dem Klosterge-
lände St.Marienthal. Individuelle,
weiterführende Begleitung bis
zur Lehrerausbildung. Über-
nachtungen im Kloster. Seminar-
leiterin: Basenfasten im Kloster
St.Marienthal.

PLZ 10000

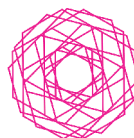
Jürgen Kindler
10179 Berlin
Alte Jakobstr. 48
E-Mail: hallo@reiki-in-berlin.com
www.reiki-in-berlin.com
Reiki-Kurse für den 1. und 2. Grad

Reiki-Meisterin, HP
Ashara Kuckuck
10827 Berlin
Erdmannstr. 6
Tel.: 030-7883645
Fax: 030-78955052
E-Mail: reiki@asharakuckuck.de
www.asharakuckuck.de
Beratung, Behandlung und
Ausbildung, alle Grade

Reiki Für Frauen
Dr. Andrea Rachinger
10247 Berlin-Friedrichshain
Finowstr. 3
Tel: 0176-51103330
Email: kontakt@
healingforwomen.org
Reiki-Seminare und Initiierungen
für Frauen in allen Graden,
Übungstreffen, Vorträge zu
Gesundheit und Erschöpfung,
Energiearbeit, Intuitionsschulung

Seminarzentrum Klatt
Oliver Klatt
Reiki-Meister/-Lehrer
12161 Berlin
Wiesbadener Str. 14
Tel.: 030-85731646, E-Mail:
info@seminarzentrum-klatt.de
www.einfach-nur-reiki.de
Reiki-Seminare, Meisteraus-
bildung, Reiki-Behandlungen,
Lebensberatung mit Tarot und
Astrologie, Tagesworkshops
„Spiel der Wandlung“

Praxis für Osteopathie und Reiki
Christine Kutter, Reiki Meisterin
12247 Berlin
Calendrellistraße 41
Tel.: 030-76903753
mail@reiki-kutter.de
www.reiki-kutter.de
Einweihungen in alle Grade



Heilpraxis Birgit Grobbecke

Einzelbehandlungen & Seminare
12623 Berlin
Erich-Baron-Weg 14
Tel.: 030-63379133, E-Mail:
info@heilpraxis-grobbecker.de
www.heilpraxis-grobbecker.de
Reiki-Seminare, Behandlungen,
monatliche Treffen,
Ausbildung, Inhouse-Schulung
und Seminare für Entspannungs-
therapie, Stressbewältigung,
Aromatherapie, Massagen

RAMIPURA

Reiki-Akademie, Prävention,
Ganzheitliches Gesundheits-
management
Mandy Ibsch, Gesundheits-
praktikerin, BfG für Vitalität &
Entspannung
Fischerstr. 13
15230 Frankfurt/Oder
Tel.: +49 152 09228286
E-Mail: info@reiki-ramipura.de
www.reiki-ramipura.de
Anwendungen und Ausbildung
Reiki Grad 1-4

Mayana Praxis für Reiki, Yoga
und Personal Coaching
Steffi Haese
Friedrich-Engels-Ring 40
17033 Neubrandenburg
Tel.: 01776005920
mail@mayana-yoga.de
www.mayana-yoga.de
tägliche Yoga-Kurse, Reiki-
Behandlungen, Mediations-Work-
shops, Coaching zur Persönlich-
keitsentwicklung und Lebens-
beratung. Im Einklang mit Körper,
Geist und Seele!



Simone Grashoff
Reiki Meisterin und Lehrerin
Mitglied in „The Reiki Alliance“

Regelmäßige 1. und 2. Grad Seminare
Genießer-Wochenende auf dem Lande
Regelmäßige Treffen jeden Mittwoch 19 Uhr

Eimsbütteler Str. 25
22769 Hamburg
Telefon: 040-4301198
Fax: 040-4306341
Email: reiki@simonegrashoff.de

www.reiki-simonegrashoff.de

Reiki-Utensilien gibt es im Reiki-Shop:
www.reiki-magazin.de

Reiki-Seminare mit Oliver Klatt



Oliver Klatt, Reiki-Meister/-Lehrer seit 2001,
Gründungsmitglied ProReiki, Buchautor, Hrsg. Reiki Magazin

Behandlungen, Lebensberatung Meister- & Lehrer-Ausbildung

Seminarzentrum Klatt • Tel.: (030) 85 73 16 46 • www.Einfach-nur-Reiki.de

PLZ 20000

shangrila
Denia Rositzki
20535 Hamburg
Stoekhardtstr. 37a
Mobil: 0171-3151222
Email: Shangrila@littletemple.de
Reiki (Reiki-Alliance), Meditation

Praxis für Klassische Homöopathie & Energiemedizin
Franziska Rudnick, Reiki-Meisterin, Heilpraktikerin,
Dipl.-Theologin
21224 Rosengarten
Fon: 04108-5901992
mail@praxis-rudnick.de
www.praxis-rudnick.de
Reiki-Anwendungen, Klassische Homöopathie, Craniosacrale Osteopathie

ORT DER STILLE

Selima D. Launhardt
Reiki-Meister-Lehrerin
USUI SHIKI RYOHO seit 1992
Lebens®-Kristall-Meisterin
TRA-Mitglied, Ausbildung aller Grade auch zum Lebens®-Kristall-Meister
21244 Buchholz/HSP
Am Gehölz 4
Tel.: 04187-1441
mail: Selima-d@gmx.de

Traditional Reiki Network
Frauke Bankosegger
Reiki-Meisterin
22587 Hamburg, Kahlkamp 15
Tel/Fax: 040-865436
Seminare, Behandlungen,
Fortbildung

Barbara Simonsohn 7. Grad
Lehrerin seit 1984 für alle 7 Grade
d. Authentischen Reiki
22607 Hamburg, Holbeinstr. 26
Tel.: 040-895338
info@barbara-simonsohn.de
www.Barbara-Simonsohn.de
Vorträge, Seminare und Gruppenbehandlungen in HH und bundesweit a. f. Quereinsteiger.
Lehrertrainings IIB, VB, VIIIB. Meine Lehrerin Dr. Ray wurde direkt von Frau Takata eingestimmt. Bestseller u.a. "Das authentische Reiki", "Reiki f. Fortgeschrittene" (Goldmann) u. "Reiki" (Ansata). 100-Seiten-Handbuch i. I. Grad.

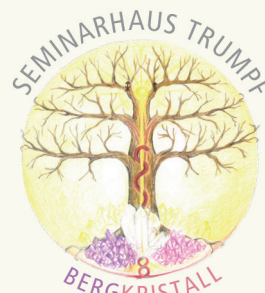
Uluru-Reiki Zentrum
Simone Grashoff
22769 Hamburg
Eimsbütteler Str. 25
Tel.: 040-4301198
Fax: 040-4306341
Email: welcome@touching-indias-heart.com
Reiki Seminare, regelm.
Austauschabende

Schule und Praxis für Reiki und Geistiges Heilen
Erika Wichmann
25486 Alveslohe
Buchenstraße 1
Tel.: 04193-2743
Email: mail@erika-wichmann.de
Reikilehrerin seit 1998, Einweisungen in alle Grade, Ausbildung in Rückführungsarbeit (Kindheit und frühere Leben) mit Engel-Licht-Heilung

PLZ 30000

REIKI-PADERBORN
Christine Lanicca
Reiki-Meister/Lehrerin
Usui Shiki Ryoho seit 1979
33178 Borcheln
Bäumerweg 5
Fon: 05251-23792
Fon 2: 0173-5379629
info@reikipaderborn.de
www.reikipaderborn.de
Reiki-Seminare - Meisterausbildung, regelmäßige Austauschabende, Reiki-Weisheitstraining - werde Meister/in deines Lebens, Mediale Lebensberatung - das Alte darf vergehen um dem Neuen Platz zu machen.

Seminare für ganzheitliche Heilweisen



Reiki Meisterin
Brigitte Trumpf
Edelsteinberaterin
Reiki Meister
Hans Trumpf
Heilpraktiker

36129 Gersfeld (Rhön)
Auf der Wacht 17

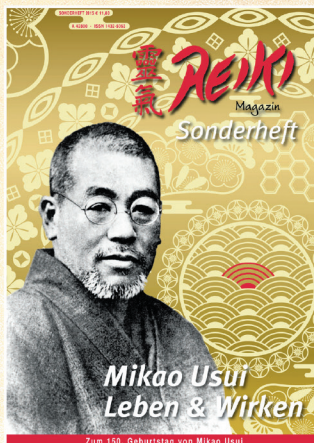
info@seminarhaus-trumpf.de
Telefon 06654 8082
www.seminarhaus-trumpf.de
www.berg-kristall.eu



Arkturianische Schule
SEMINARE
mit dem Sternenvolk der ARKTURIANER
Live-Channelings und Energieübertragungen für dein ERWACHEN
Rainer Elias Strebel
Dieselstr. 23 a
30916 Isernhagen
Telefon: +49 (0)511 8997848
mail@arkturianische-schule.de
www.arkturianische-schule.de

Reiki Magazin Sonderheft:

Mikao Usui – Leben und Wirken



**Informativ, spannend und inspirierend
für jeden Reiki-Praktizierenden!**

Preis: 11,80 Euro (inkl. MwSt.)

Sonderpreis **ab 5 Heften: 10 % Rabatt** = 10,62 Euro je Heft (inkl. MwSt.)
Sonderpreis **ab 10 Heften: 25 % Rabatt** = 8,85 Euro je Heft (inkl. MwSt.)

Bestellen Sie per E-Mail an: service@reiki-magazin.de
Oder über unseren Reiki-Shop, auf: www.reiki-magazin.de
Oder per Post an den olivers Verlag, Wiesbadener Str. 14, 12161 Berlin

Entdecke die Website des Reiki Magazins:

- Großes Reiki-Anbieterverzeichnis, mit zahlreichen Reiki-Adresseinträgen für D, Ö & CH
- Alle Ausgaben von 1997 bis 2018 online lesbar, als pdf-Dokumente, auch zum Download (druckfähig)
- Gesamt-Inhaltsverzeichnis, zur thematischen Suche von Beiträgen in früheren Ausgaben
- Community-Bereich, u.a. mit der großen gemeinsamen dauerhaften Fernreiki-Aktion
- Reiki-Shop, u.a. mit Meister-Stempeln, Urkunden, Heilfolien



Mandala-Institut
für bewusstes Leben
Christa-Maria Gerigk
38518 Gifhorn
Fasanenweg 8
Tel.: 05371-56660
Fax: 05371-17862
www.Mandala-Institut.de
Aus- und Weiterbildung, alle
Grade

der GRÜNE Treff Renate Grüne

Reiki-Meisterin
(The Reiki Alliance)
38640 Goslar, Hoher Brink 31
Tel.: 05321-42666
Fax: 05321-313591
www.der-gruene-treff.de
EMail: info@der-gruene-treff.de
Gesundheitsberaterin + Fasten-
leiterin

PLZ 40000

Gerlinde Wittler
Reiki-Meisterin
Gesundheitspraktikerin (BFG)
40627 Düsseldorf
Naumburger Str. 17
Tel.: 0211-277350, EMail: post@
reiki-corner-duesseldorf.com
www.reiki-corner-duesseldorf.com
Seminare, Anwendungen, Aus-
tauschtreffen

keshjla
Kerstin Drefke-Laudahn
REIKI Lehrer/Meisterin
49492 Westerkappeln, Bergstr. 10
Tel.: 0151-11242602
keshjla@web.de
www.reiki-keshjla-entspannung.de
Lehrerin I und II Grad, REIKI Tref-
fen jeden 1. Mittwoch im Monat

PLZ 50000

GESUNDHEITSPRAXIS
Theresia Wenzel-Koch
Heilpraktikerin
50935 Köln
Dürener Str. 252
Tel.: 0221-464046
Alle Grade, Homöopathie, Shiatsu

HOLISTIKA

Oliver Drewes
Reiki-Meister/Lehrer
Entspannungstrainer, Autor und
Reiseveranstalter
53340 Meckenheim
Dürerstrasse 23
Tel.: 02225-9005060
Fax: 02225-8876938
e-mail: info@holistika.de
www.holistika.de
Ausbildung Gendai Reiki Ho
alle Grade und Spezialkurs für
Reiki-Lehrer • Reiki-Bücher •
Reiki-Gruppenreisen nach Japan
• Lebensregeln-Schriftrollen •
div. Seminarthemen

Reikimeisterin Tanja Lang
53424 Remagen Rolandseck
Tel: 0151-10682145
TanjaLang.TherapeutischePraxis
@t-online.de, www.wurzelwerk-
ganzheitlichetherapie.de
Reine Reikianwendung nach Usui
und in Verbindung mit schama-
nischer und psychotherapeuti-
scher Arbeit

PLZ 60000

Studio für Tiefenentspannung
Dieter Schwemler
63456 Hanau
Darmstädter Str. 126
Tel.: 06181-62721
Fax: 06181-9691588
Ausbildung trad. Reiki 1-3
(max. 3 Pers.), monatl. Reikitreff,
Einzelsitzungen

Reiki Urkunden und Stempel



Im **Reiki-Shop** auf
www.reiki-magazin.de

Praxis für Entspannung
& Beratung
Shanta Nicole Richter B.A.
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Reiki-Meisterin/-Lehrerin
60433 Frankfurt, Im Geeren 121
Tel.: 069-612194
Mobil: 0159-01450488
info@shanta-richter.de
www.shanta-richter.de
Seminare aller Grade, Coaching,
Familienstellen, Frauenkreise

Rekonstruiere deinen Lebensentwurf!

Ich biete:

- Reiki Grad 1 und 2 in freier Zeiteinteilung
- Begleitung des Meisterwegs (Mysterien des Lebens)
- Reiki-Workshops
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung
- Beratung für hochsensible Personen (HSP)

A. Jordi Steba - Reiki-Meister/Lehrer
vox@innerequelle.de
06198 -307 22 54

www.innerequelle.de





Michaela Wedig
Reiki-Meisterin/Ausbilderin,
Heilpraktikerin, Autorin
Energetische Heilpraxis Reiki-Fit
72514 Inzigkofen-Vilsingen
Tel.: 07571/14922
E-Mail: michaela.wedig@reiki-fit.de
www.reiki-fit.de

**Seminare in Reiki, Energetische Aufrichtung,
Traditionelles Besprechen und Clearing
Reiki-Treffen und energetische Heilanwendungen
Autorin von Reiki-Büchern**

Naturheilpraxis Anita Bind
64807 Dieburg
Friedrich-Ebert-Straße 38
Tel.: 06071-6043700
E-Mail: anita.bind@gmx.de
www.anita-bind.de
1. und 2. Grad

LUST ZU LEBEN
Parkstrasse 101
D-65191 Wiesbaden
Tel.: +49 173-6545961
Email: info@lust-zu-leben.de
Intuitives Reiki, Reiki-Coaching,
Spiritueller Business-Mentoring,
Reisen & Retreats, Meditation &
Medialität

**REKONSTRUIERE DEINEN
LEBENSENTWURF**
Reiki-Schule
Reiki-Seminare in
freier Zeiteinteilung mit
Lernvideos & Präsenztermin
Begleitung des Meisterwegs
Reiki-Workshops und -Abende
Beratung für hochsensible Men-
schen, Lebensberatung mit
Human-Architecture
(21 Säulen des Lebens)
Ganzheitl. Gesundheitsberatung
zertifiziert nach Dr. R. Dahlke
A. Jordi Steba
Valterweg 27
65817 Eppstein
Tel. 06198-3072254
www.innerequelle.de
vox@innerequelle.de

PLZ 70000

Reiki-Meisterin und -Lehrerin
Sonja Carabelli
70567 Stuttgart
Alfred-Dehlinger-Str. 8
Tel.: 0711-712796
Fax: 0711-7170603, E-Mail: sonja.carabelli@googlemail.com
www.reiki-sonja-carabelli.de
Einweihungen in alle 3 Grade,
Energiearbeit, Clearing und Rück-
führungsintegration

Energetische Heilpraxis Reiki-Fit
Michaela Wedig
Reiki-Meisterin/Ausbilderin
72514 Inzigkofen-Vilsingen
Lerchenweg 2
Tel.: 07571 14922, Email:
michaela.wedig@reiki-fit.de
www.reiki-fit.de
www.reiki-fit-shop.de
Seminare in Reiki, Energetische
Aufrichtung, Traditionelles
Besprechen und Clearing
Reiki-Treffen und energetische
Heilanwendungen

Praxis für psychologische
Psychotherapie
Margarete Schweizerhof
Dipl.-Psych., Dipl.-Soz.
75417 Mühlacker
Herrenwaag 6
Tel.: 07041-8180288
Fax: 07041-8180289
Alle Reiki-Grade, offene Reiki-
Treffen, Behandlungen, Krisen-
intervention

Reiki-Institut Freiburg
Benjamin Maier
79110 Freiburg, Windausstr. 12
Tel.: 0761-1552526, E-Mail:
info@schamanischer-heiler.de
www.reiki-institut-freiburg.de
Reiki lernen: 1. Grad, 2. Grad,
Meister/Lehrer Ausbildung
(3. Grad) - kostenlose Probe-
sitzung

Reiki & mehr
im Zentrum für Gesundheit am
Marktplatz, Birgit Lehrer
Reiki-Meisterin und Lehrerin
79336 Herbolzheim
Hauptstr. 32
Tel.: 0151-41297509
info@reiki-erfahren.de
www.reiki-erfahren.de
Verschiedene Reikianwendungen,
Reikiseminare, Fernreiki, Rück-
führungen, schamanische Geist-
heilung, spirituelle Beraterin

www.lebensenergie-oase.de

Ein besonderer Platz im Alpenvorland in herrlicher Natur!



Seminarhaus für Ihre Intensivseminare
mit max. 10 Teilnehmern
Gerne Selbstversorger oder
Verpflegung nach Wunsch
Ferienwohnungen für
2 bis 9 Personen (ab 3 Ü)



Angela Zellner • Reiki-Meisterin und -Lehrerin • Tel. 08862-8147
Email: angela.zellner-reiki@arcor.de
Enzianweg 18, 86984 Prem - Gründl bei Lechbruck • Oberbayern/ Ostallgäu

PLZ 80000

Space and Grace®
Virag von Richthofen
82319 Starnberg
Maximilianstr. 14
Fon: 0171-8991898
info@spaceandgrace.de
www.spaceandgrace.de
Reiki Seminare, alle Grade,
seit 1989, gerne auch Einzelein-
weihungen, „Reiki, Sonne, Meer
und See“ - Reiki Seminare auch
im Urlaub z.B. Juli und Sept. auf
Korfu, ansonsten ganzjährig am
Starnberger See.

Seminarzentrum Isabella Petri
83370 Seeon, Wattenham 33
Tel./Fax: 08624-2817
E-Mail: IsabellaPetri@aol.com
www.IsabellaPetri.de
Reiki 1. Grad bis Lehrerausbil-
dung, Tradit. Reiki-Ausbildung
des Usui-Systems; Mitglied
Reiki-Alliance Deutschland e.V.;
Reikitreffen und Behandlungen;
Bewusstseinsarbeit in Einzelsit-
zungen, Intensivseminaren und
als Firmentraining

Angela Zellner
86984 Prem-Gründl
Enzianweg 18
Tel./Fax 08862-8147
www.lebensenergie-oase.de
1. und 2. Grad, offene Abende

PLZ 90000

Gendai Reiki Praxis Würzburg
Amandine Affagard-Galiano
Gendai Reiki Meisterin/Lehrerin
97070 Würzburg
Sammelstraße 15a
Tel.: 0176-31524289
www.reikiwuertzburg.com
reikiwuertzburg@web.de
Mitglied bei Reiki-Verband-
Deutschland und Gendai
Reiki Network (Sitz in Japan)
Reiki-Anwendungen, Gendai
Reiki-Seminare, Reiki-Treffen
einmal im Monat

Spanien

Instituto RAM
El Almacén
Aliz Gabriele Ruchatz
Reiki Ausbildungen seit 1987,
5.Generation nach Usui.
E-03516 Benimantell – Alicante
C/ Barranquet, nº 17
Costa Blanca – Spanien
Tel: 0034-653206264
Tel2: 0034-656885010
actividades@institutoram.com
www.institutoram.com
RAM® REIKI ACADEMIA DEL
MEDITERRÁNEO: Ausbildung
in alle Grade, auch individuell.
Reikibehandlungen. Sitzungen
und Ausbildung in Therapeu-
tischen Rückführungen, Familien-
aufstellungen und Bachblüten.
Meditation und Energiearbeit.
Lebensberatung.

Zypern

LUST ZU LEBEN
Mainstreet 2
CY-8630 Praitori, Paphos
Zypern
Tel.: +49 173-6545961
Email: info@lust-zu-leben.de
Intuitives Reiki, Reiki-Coaching,
Spiritueller Business-Mentoring,
Reisen & Retreats, Meditation &
Medialität

>>> Eintrag im Reiki-Branchenbuch:

vier Ausgaben in Folge
für nur 90,- € / Jahr
(15% Rabatt bei Doppelseintrag
Heft + Website im 1. Jahr)

Datenannahme:

Dorit von Wilcke
E-Mail: info@reiki-magazin.de
Tel.: 030 - 89 74 60 93
+ über unsere Website:
www.reiki-magazin.de





Kleinanzeigen

Spirituelle Auszeit

Spirituelle Reisen für Lebensgenießer!

In einer inspirierenden Umgebung mit liebevoller und kompetenter Unterstützung ist eine Auszeit und stille stehen bei Lebensfragen plus Urlaub möglich.

Fokke Brink & Maria Kumb

Tel.: +30-27320-66188

Mobil: +30-693-8685879

Email: reiki4u2@otenet.gr

www.fokkebrink.info

Indien-Reisen

„Touching India's Heart“ Reisen mit allen Sinnen erleben. - Jetzt unter neuem Namen! - Eintauchen in die verzauberte tropische Landschaft Südindiens, Keralas. Lass Dich berühren auf allen Ebenen, durch Ayurveda-Massagen, Yoga, Meditation, Reiki, exotische Küche und das „Einfach nur sein“. Inspirierende Ausflüge zum Tempel, Ashram, Hausboot-Tour in die Backwaters, Elefanten füttern, Bergtour mit Dschungel und Teeplantagen und einiges mehr erwartet Dich, um einzutauchen in eine Andere Welt und zu Dir. Special Angebot: Palmblattlesung (Bangalore) sowie Nordindien-Tour (Delhi, Varanasi).

Info und Anmeldung: Simone Grashoff

Tel.: 0049-(0)176-20801555

Email: welcome@touching-indias-heart.com

www.touching-indias-heart.com

Fastenwanderungen

500 Fasten-Wanderungen überall

Früchte mögl., Woche ab 380 €

Tel. 0631-47472

www.fastenzentrale.de

Online Kurse

Online-Kurs „Acht Reiki-Techniken für Tiere erlernen“ für alle mit dem 1. Grad am 5.8.-29.9. und auch 7.10.-30.11.24. Tipps dazu in meinen Büchern „Reiki-Techniken für Tiere“.

Leseproben und Kurs-Infos bei

www.Reiki-fuer-Tiere.info

und 0177-1956847

Sie möchten hier inserieren?

Kleinanzeigen privaten Charakters sind für unsere Abonnenten kostenlos (eine Anzeige pro Ausgabe). Weitere private wie auch gewerbliche Kleinanzeigen kosten 5,- Euro je angefangene 50 Anschläge und werden gegen Vorkasse veröffentlicht. Der Anzeigenschluss für die Ausgabe 4/24 ist am 13.08.2024.

Bitte senden Sie Ihre Kleinanzeige an den: olivers Verlag, Wiesbadener Straße 14, 12161 Berlin – oder per E-Mail an: service@reiki-magazin.de

Sie möchten einen Eintrag im Reiki-Branchenbuch?

Sie können im Reiki-Branchenbuch (S. 58 bis 61) einen Adresseintrag schalten, für Ihr Reiki-Zentrum, Ihre Reiki-Praxis! Für vier Ausgaben in Folge, für 90,- Euro im Jahr (inkl. MwSt.).

Wenn Sie einen Eintrag sowohl im Heft als auch auf unserer Website schalten möchten, erhalten Sie 15% Rabatt für beide Einträge, im ersten Jahr.

Schicken Sie uns den Text Ihres Reiki-Adresseintrags an: info@reiki-magazin.de

Bei Fragen kommen Sie gerne auf uns zu:
Tel.: (030) 85 73 16 46

PERSONLICHER REIKI-MEISTER-STEMPEL JAPANISCHE KALLIGRAFIE

MIT STEPELMACHER UND REIKIMEISTER (SEIT 1987) FOKKE BRINK

Kreiere deinen eigenen Stempel.
Praktiziere Japanische Kalligrafie.

Deinen Weg mit Reiki.
Dein Sein als Reiki Meister.

www.FokkeBrink.info



Niki Tianika Mountain School
for Life-Philosophy and Reiki-Art

Fokke Brink & Maria Kumb
Odos Niki Tianika 1
23070 Foutia-Monemvasia, Greece

+30-27320-66188
reiki4u2@otenet.gr
www.fokkebrink.info



INSIGHT DER SPIRITUELLE PODCAST



Der Spirituelle Podcast mit Kamile und Oliver

„Spirituelle Themen einfach erklärt.“

Länge der einzelnen Folgen: rd. 15 - 25 min

Locker-lebendige Gespräche über Spiritualität!

 **Kostenlos + ohne Anmeldung hören auf:**
Spotify, YouTube, Apple Podcasts, Podcast.de u.a.

INSIGHT – Der Spirituelle Podcast:
<https://insight-der-spirituelle-podcast.podigee.io>

Folge uns auf Facebook und Instagram!



Reiki-Magazin- Geschenk-Abonnement

Sie können Freude verschenken!
Ein ganzes Jahr lang! Und länger!

... mit dem Verschenk-Gutschein für das

REIKI
Magazin

Bitte benutzen Sie den Coupon auf Seite 65!



Im Leben geschieht nie genau dasselbe ein zweites Mal. Das ist spannend und inspirierend. So sind wir immer im Hier und Jetzt (unterwegs).

Manche Situationen, Beziehungen scheinen sich in ähnlicher Weise zu wiederholen, in verschiedenen Variationen abzulaufen. So können Muster erkannt werden, mit denen man es in seinem Leben zu tun hat.

Wasser

Ein alter Weisheitsspruch lautet: „Man steigt nie zwei Mal in denselben Fluss.“ Denn schon kurze Zeit später ist da völlig anderes Wasser, das fließt. Mit anderer Geschwindigkeit, in einem anderen Flow.

Dasselbe gilt auch für Ozeane ... und selbst für Seen, die sich immer wieder auffüllen, mit Wasser, das aus höher liegenden Regionen kommt oder als Grundwasser aufsteigt. Man geht also auch nie zwei Mal in dasselbe Meer ... oder in denselben See.

Feuer

Dasselbe gilt auch für die anderen drei Elemente: Feuer, Wind und Erde.

Jegliche Art von Feuer entsteht und vergeht immer wieder neu. Selbst die Flamme einer Kerze, die so aussieht, als sei sie dieselbe, solange sie brennt, entsteht immer wieder neu dabei ... und ist schon nach kurzer Zeit eine andere als direkt nach dem Anzünden.

Luft

Wind kommt und geht. Luft ist das vielleicht Flüchtigste der vier Elemente, nicht greifbar. Wind mag eine gewisse Zeit lang mit derselben Windstärke wehen. Aber es ist wie beim Flusswasser ganz schnell ein „anderer Wind“, der da weht.

Erde

Erde ist wohl das beständigste der vier Elemente. Doch auch sie ist ständig in Bewegung. Langsamer zwar als die anderen drei Elemente, jedoch: durch Zersetzung ist sie in beständiger Wandlung. Und das, was aus der Erde wächst, Gras, Blumen, Sträucher, Bäume, Schlingpflanzen ... kommt und geht im Rhythmus der Jahreszeiten (wo es sie gibt), im Fortgang der Jahre, in einem ständigen Kommen und Gehen.

Klar, das ist eigentlich nichts Neues. Doch so eine Betrachtung, einmal ausformuliert und achtsam im Geist präsent, kann helfen, sich die andauernde Bewegung der Natur, dieses „Alles fließt“ ... das *Pantarei* der griechischen Antike ... zunehmend nachhaltig innerlich zu vergegenwärtigen. Und dabei handelt es sich letztlich um den gleichen Prozess, der auch in unserem Körper andauernd stattfindet.

Und warum sind Gold, Platin und Diamanten so wertvoll? Weil sie nicht bzw. nur sehr sehr langsam vergehen. Damit sind sie ein bleibender materieller Wert inmitten ständiger materieller Zersetzung. Sie gelten nicht bloß als wertvoll, weil ihnen kulturell oder gesellschaftlich ein besonderer Wert zugemessen wird. Sondern weil dieser Wert substantiell, auf der materiellen Ebene, was Beständigkeit angeht, tatsächlich existiert.

Grace

Mein höchster Wert ist im Laufe der Jahrzehnte zunehmend die Option geworden, die jeder Mensch hat: die Nähe zum Göttlichen zu suchen, durch Hinwendung zu Gott. Oder auch, in glücklichen Fällen, einfach durch das dankbare Erfahren von Gnade. Im Englischen „Grace“ genannt. Es gibt eine Vielzahl an Übersetzungsmöglichkeiten ins Deutsche für „Grace“:

Grazie, Anmut, Charme, Gnade, Anstand, Huld, Ehre, Tischgebet, Verzierung ...

Es handelt sich um ein außergewöhnliches englisches Wort, mit vielschichtiger Bedeutung, ähnlich wie viele japanische Worte ... unübersetzbar mit einem einzigen Wort ins Deutsche. Bis heute wird es sogar als Vorname verwendet.

Text von Oliver Klatt

Foto © artistdesign.de - Fotolia.com

Das Reiki Magazin Abo

Wir freuen uns, wenn Du das Reiki Magazin abonnierst. Du unterstützt damit unsere Arbeit für die deutschsprachige Reiki-Gemeinschaft! Für ein Neu-Abonnement und für ein Geschenk-Abo erhältst Du eine Abo-Prämie Deiner Wahl:



Abo-Prämie 1 Reiki-Anstecker

Ohne Zuzahlung

Die Reiki-Anstecker gibt es in insgesamt zwölf Farben.

Als „Abo-Prämie 1“ senden wir einen Anstecker in einer Farbe unserer Wahl kostenlos zu.



Deine Vorteile als Abonnent:in

- Du erhältst das Reiki Magazin frei Haus.
- Du erhältst eine Abo-Prämie.
- Du kannst eine *Kleinanzeige privaten Charakters* je Ausgabe kostenlos schalten.



Abo-Prämie 3 Reiki-Baumwolltasche

Ohne Zuzahlung

Du sparst 2,80 € im Vgl. zum Kaufpreis.

Helle Baumwolltasche, ca. 38 x 42 cm (Breite x Höhe) plus Henkel, mit Reiki-Symbol und Reiki-Schriftzug in Bordeaux-Rot und Hinweis auf das Reiki Magazin. 100 Prozent Baumwolle, mit „Global Organic Textile“ Standard Siegel. Waschbar.

Abo-Prämie 2

„Die Reiki-Systeme der Welt“

Mit Zuzahlung von 5,- €

Du sparst 9,80 € im Vgl. zum Kaufpreis.



Das Buch „Die Reiki-Systeme der Welt“ ist das Standardwerk zur Geschichte des Usui-Systems des Reiki und zu den verschiedenen, anerkannten Reiki-Stilen weltweit. 270 Seiten. Von Oliver Klatt. Erschienen bei Windpferd. www.windpferd.de



Bestellcoupon für Abonnement und/oder Geschenk-Abo

Rechnungsempfänger:

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ich zahle auf folgende Weise:

☐ per Überweisung ☐ per Lastschrift/nach Erhalt der Rechnung

Wenn Du Dich für das **Lastschriftverfahren** entscheidest und uns bislang noch kein entsprechendes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt, senden wir nach Erhalt dieses Coupons ein Formular – SEPA-Lastschriftmandat – zu. Dieses bitte ausfüllen und an uns zurücksenden (per Post, Fax oder als Scan per E-Mail!). Nach Erhalt des Mandats werden wir die Bestellung dann schnellstmöglich bearbeiten.

Alternativ kann auf unserer Website www.reiki-magazin.de das für ein Abonnement nötige **SEPA-Lastschriftmandat** **ge-downloaded werden** (siehe www.reiki-magazin.de/abo) und dieses ausgefüllt beigelegt werden.

☐ Ja, ich möchte das **REIKI** MAGAZIN abonnieren.

Zunächst für ein Jahr (vier Ausgaben) zum Preis von derzeit jährlich € 42,- inkl. Porto und Versand in Deutschland / Ausland: € 45,- inkl. Porto und Versand.

Das Abonnement verlängert sich automatisch jeweils um ein weiteres Zeit-Jahr zu den gültigen Bedingungen, beginnend mit dem Erscheinungsdatum der ersten Ausgabe, die zugesandt wird. Das Abonnement ist jederzeit kündbar.

Ich wähle

☐ **Prämie 1: Reiki-Anstecker** - (ohne Zuzahlung) Lieferung in einer Farbe unserer Wahl

☐ **Prämie 2: Buch „Die Reiki-Systeme der Welt“** - (mit Zuzahlung von 5,- Euro)

Achtung: bei Versendung ins Ausland + 6,00 € Porto- und Verpackungspauschale / im Inland kostenlos

☐ **Prämie 3: Reiki-Baumwolltasche** - (ohne Zuzahlung)

☐ Ich bestelle ein Geschenk-Abonnement* für eine/n Reiki-Freund/in! = Abo für ein Jahr: € 42,- / Ausland: € 45,-

Die Abo-Prämie meiner Wahl habe ich oben angekreuzt. Die Prämie soll gehen ☐ an mich ☐ an meine/n Reiki-Freund/in

Beim Geschenk-Abo keine automatische Verlängerung; es sei denn, dies wird gewünscht – dann uns bitte kontaktieren!

Name u. Adresse der beschenkten Person:

Senden Sie diesen Coupon an:
olivers Verlag
Wiesbadener Str. 14, D-12161 Berlin
info@reiki-magazin.de

* Ein Geschenk-Abo kann für eine /n Reiki Freund/in bestellt werden. Der Besteller zahlt, der Reiki-Freund erhält für ein Jahr das Reiki Magazin. (Wenn eine automatische Verlängerung gewünscht wird, dann uns bitte kontaktieren!) Die gewünschte Prämie erhält der Besteller ODER dessen Reiki-Freund (bitte entsprechend ankreuzen). Andere Verfahrensweisen sind leider nicht möglich.

REIKI MAGAZIN

Ausgabe 04 /2024



© torsakarin - Fotolia.com

Themen in der kommenden Ausgabe

Da haben wir doch in der letzten Ausgabe glatt drei Beiträge angekündigt, die es allesamt aus verschiedenen redaktionellen Gründen nicht in diese Ausgabe geschafft haben. Jetzt aber :) in der kommenden Ausgabe: „Die Gassho-Meditation – Zwei Hände kommen zusammen“, ein Beitrag von Karin Lorenz • • • „Heiliger Berg Japans“, Foto-Artikel über den Kurama-Berg • • • „Reiki in der Psychotherapie“, ein Artikel von Elenka Attanasoff • • • Plus weitere Themen rund um Reiki, geistiges Heilen und Handauflegen

Die Erscheinungstermine der drei kommenden Ausgaben des Reiki Magazins (für Ihre Planung) sind:

- Ausgabe 4/2024: Erscheinungstermin in der 37. Kalenderwoche 2024, Anfang/Mitte September 2024 (Anzeigenschluss: 12. August 2024 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 13. August 2024)
- Ausgabe 1/2025: Erscheinungstermin in der 48. Kalenderwoche 2024, Ende November 2024 (Anzeigenschluss: 25. Oktober 2024 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 29. Oktober 2024)
- Ausgabe 2/2025: Erscheinungstermin in der 12. Kalenderwoche 2025, Mitte März 2025 (Anzeigenschluss: 17. Februar 2025 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 18. Februar 2025)

Verlag:
olivers Verlag
Inhaber: Oliver Klatt
Wiesbadener Str. 14
12161 Berlin
Tel.: 030 - 89 74 60 93
Fax: 030 - 89 74 60 94
E-Mail: info@reiki-magazin.de
www.reiki-magazin.de

Herausgeber:
Oliver Klatt (V.i.S.d.P.)

Redaktion:
olivers Verlag - Oliver Klatt
Wiesbadener Str. 14
12161 Berlin
Tel.: 030 - 85 73 16 46
E-Mail: redaktion@reiki-magazin.de

Freie Mitarbeiter/innen:
Prem Simone Grashoff, Steffi Haese,
Sabine Hochmuth, Janina Köck,
Franziska Rudnick, Melina Tobisch,
Michaela Wedig

Anzeigenbetreuung:
Tel.: 030 - 85 73 16 46
Fax: 030 - 89 74 60 94
E-Mail: anzeigen@reiki-magazin.com

Anzeigenpreise:
siehe Media-Mappe Nr. 3

Kundenservice:
Dorit von Wilcke
Tel.: 030 - 89 74 60 93
E-Mail: verlag@reiki-magazin.de

Gestaltung & Satz:
Janine Warmbier, Hamburg

Druck:
Divyanand Verlags-GmbH,
Herrschried

Einzelpreis:
€ 10,90 • CH: SFR 12,90

Jahres-Abo (4 Ausgaben):
D: € 42,- / Ausland: € 45,-

Bankverbindung:
olivers Verlag, O. Klatt
Deutsche Bank
IBAN:
DE47 1007 0024 0426 7050 00
BIC: DEUTDE33HAN

Abonnentenverwaltung:
Dorit von Wilcke
Tel.: 030 - 89 74 60 93
Adresse siehe Verlag

Vertriebskennzeichen:
Pressepost A 42880

ISSN 1432-5063

Das Reiki Magazin erscheint
quartalsweise seit Januar 1997.

Copyright Fotos:
siehe im jeweiligen Beitrag

Bei Umzug:
Bitte teilen Sie uns mindestens zwei Wochen vor einem Umzug Ihre neue Adresse mit. Nachsendeanträge für Briefpost gelten nicht für die Zustellung von Zeitschriften.

Copyright Texte: Alle Rechte vorbehalten; Copyright olivers Verlag, Berlin, oder bei den AutorInnen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages. Die namentlich gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Beiträge sind von den AutorInnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Jegliche Haftung der AutorInnen bzw. des Verlags ist dennoch ausgeschlossen. Die Anzeigeninhalte entsprechen nicht immer der Auffassung der Redaktion.

Hinweis zur ProReiki-Verbandsseite:
Für die Inhalte der Verbandsseite von ProReiki – der Berufsverband e.V., die in jeder Ausgabe des Reiki Magazins auf den Seiten 34 und 35 erscheint, ist der Verband selbst vollständig verantwortlich.

Wichtiger Hinweis:
Die in diesem Heft beschriebenen Methoden und Empfehlungen sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Alle Informationen sind sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt aus der Anwendung oder Verwendung von Angaben im Reiki Magazin entstehen. Die Informationen, die im Zusammenhang mit Behandlungsmethoden stehen, sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Adresseinträge:
Für die Schaltung eines Adresseintrags im Heft bzw. auf der Reiki-Magazin-Website senden Sie bitte eine E-Mail an: info@reiki-magazin.de

SEPA-Lastschriftmandat:
Unser SEPA-Lastschriftmandat steht auf unserer Website zum Download bereit auf der Unterseite „Abo“ im unteren Bereich des dortigen Bestellformulars.

Hinweis zu Plastikfolie für Heftversand:
Das Reiki Magazin wird in einer Folie aus LDPE (Low Density Polyethylen) versandt. Diese besteht aus Kohlenstoff und Wasserstoff, bei ihrer Herstellung entstehen keine giftigen Gase und keine giftigen Abwässer. Sie enthält keine Weichmacher, sie ist wiederverwendbar und zu 100 Prozent recyclingfähig. Sie gilt als umweltfreundlich, da weder bei der Produktion noch bei der Verbrennung schädliche Dämpfe entstehen. LDPE ist nicht vergleichbar mit beispielsweise dem sehr schädlichen PVC. LDPE hat eine deutlich bessere Ökobilanz als sehr viele andere Verpackungsmittel – u.a. auch als Briefumschläge. Die Produktion von Briefumschlägen verbraucht mehr Ressourcen und Energie als die Produktion von LDPE. Ein Versand des Reiki Magazins in Briefumschlägen hätte eine deutlich schlechtere Ökobilanz.

Reiki-Urkunden & Stempel



- Serie C -



- Serie D -



- Serie A -

Urkunden für 2,- € pro Stück

Der beliebte Meisterstempel „Ki“ ist weiterhin erhältlich!



Handgefertigte Reiki-Meister-Stempel aus Stein von Stempelmacher Fokke Brink (Unikate mit dem japanischen Zeichen für „Ki“ = Lebensenergie) für nur 125,- Euro pro Stück (inkl. MwSt.)

Nur solange der Vorrat reicht!



Ki-Meisterstempel

Siehe auch im Reiki-Shop:
www.reiki-magazin.de

Zum Zeitpunkt wo ein Reiki-Meister ganz in seine Kraft kommt, legt er sich nach traditioneller Lehre einen original handgefertigten Meisterstempel zu. Fortan tragen die Urkunden, die er an seine Seminarteilnehmer ausgibt, „seinen“ Stempel. Stempelmacher Fokke Brink hat limitierte Serien solcher Meisterstempel (je 10 Stück) exklusiv für die Reiki Magazin-Leserinnen und -Leser angefertigt. Jeder Stempel ist ein Unikat und handgearbeitet.



- Serie B -

Das Meister-Set!

**Meisterstempel „Ki“
+ Stempelkissen + 17 Urkunden
(Serie nach Wahl / 10 x 1. Grad, 5 x 2. Grad und je 1 x Lehrer und Meister)
für insges. 149,- €**

Urkunden-Kennenlern-Sets!

**„Set 1 - gemischt“
(1 Urkunde je Serie/4 Stck.) für 7,50 €**

**„Set 2 - gemischt“
(je 1 Urkunde aller vier Grade der drei Hochformat-Serien + 1 Urkunde der Querformat-Serie/13 Stck.) für 23,50 €**

Ja, ich bestelle:

- ☐ ein Urkunden-Kennenlern-Set „Klein“ für 7,50 €
- ☐ ein Urkunden-Kennenlern-Set „Groß“ für 23,50 €
- ☐ einen Meister-Stempel „Ki“ für 125,- €
- ☐ ein kompl. Meister-Set für 149,- €

Urkunden-Serie Meister-Stempel

..... Urkunden „1. Grad“ der Serie

..... Urkunden „2. Grad“ der Serie

..... Urkunden „Lehrer-Grad“ der Serie

..... Urkunden „Meister-Grad“ der Serie

Ich bezahle per:

- ☐ Überweisung nach Rechnungserhalt
- ☐ Lastschrift/nach Erhalt der Rechnung (derzeit nur für Konten in Deutschland)

Wenn Sie sich für das **Lastschriftverfahren** entscheiden und uns bislang noch kein entsprechendes SEPA-Lastschriftmandat von Ihnen vorliegt, senden wir Ihnen nach Erhalt dieses Coupons ein Formular – SEPA-Lastschriftmandat – zu. Dieses bitte ausgefüllt an uns zurücksenden, per Post, Scan oder Fax. Nach Erhalt des Mandats werden wir Ihre Bestellung dann schnellstmöglich bearbeiten.

Für Neukunden:

- ☐ Vorauskasse / Überweisung auf das Konto:

IBAN: DE47 1007 0024 0426 7050 00
BIC: DEUTDE33HAN
Kontoinhaber: Oliver Klatt

Bitte Artikel und Rechnung an:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Land:

22.

Kongress Geistiges Heilen

11.-13. OKTOBER 2024 IN
ROTENBURG A. D. FULDA

Vergünstigter Vorverkauf
vom 01.05. – 15.08.2024 unter
<https://shop.dgh-ev.de> *



Dachverband Geistiges Heilen e.V.

*Heiler-Netzwerk
Ethik-Kodex
Praxis-Infos*



*Heilen erleben,
kennenlernen
und verstehen*

Über 25 Referenten

Mit Ulrich Duprée, Dr. med.
Susanne Hufnagel, Jessica
Sánchez-Palencia, SHANTI
OMKARA, Renate und Hans
Kollenbrath, Lazar Adamek
Sisic, Ulf Straßburger,
Gisela Krambeer, u. v. a.



19 Vorträge 20 Workshops

- „Inner Peace Concert“
am Samstagabend mit
SHANTI OMKARA
- Heil- und Krankensalbung
- Kostenfreie Heilbehandlungen
für Kongressbesucher in voller
Länge!

Dachverband Geistiges Heilen e. V. · Tel.: +49 (0) 60 43 – 51 99 728 · www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

* Online-Vorverkauf bis 15.09.2024. Selbstverständlich können Sie auch während der Kongresstage vor Ort im Göbel's Hotel Rodenberg, Heinz-Meise-Str. 96-98, 36199 Rotenburg a. d. Fulda, Kongress- und Tageskarten erwerben.