

靈氣 REIKI

Magazin



Mitgefühl

SCHWEIZER INTERNATIONALER REIKI-KONGRESS

AUF DEN SPUREN VON USUI SENSEI

Zum Gedenken an den 100. Todestag am 9. März 1926

7.-8. März 2026

www.congress.reiki.swiss

Yverdon-les-Bains
Switzerland



Swiss Reiki

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



Infos:
www.lust-zu-leben.de

Sabine Hochmuth



LUST ZU LEBEN

Sabine Hochmuth



Reiki-Verband
Deutschland e.V.

Vortragsreihe ONLINE

jeweils 19.00-20.30 Uhr

17.12.25 Reiki und die Wintergeister
Mittwoch - Manuela Petri

19.03.26 Radiästhesie - Seriöser Umgang
Donnerstag mit Pendel und Tensor - Ute Vetter

Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Nichtmitglieder
spenden 10 €. Bitte Anmeldefrist beachten.

www.reiki-verband-deutschland.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser:

Einmal nicht aus der Serie „Das war dann mal weg“, sondern „Das ist dann mal wieder da“: die Reiki-Geschichte nach Hawayo Takata.

Auf meinen Artikel zu den neuesten Erkenntnissen über Mikao Usui in der letzten Ausgabe gab es verschiedenste Reaktionen. Am weitesten verbreitet, wie in der Reiki-Gemeinschaft nicht selten: Schweigen :)

Dann: manch' unterstützende Worte. Und auch ein paar Mal „Danke, dass du diese Arbeit auf dich nimmst.“ Nicht selten, eher indirekt und vorsichtig, auch „Na ja, so sehr im Detail interessiert mich das nun auch wieder nicht.“

Ich kann jede dieser Reaktionen gut nachvollziehen, ich trage alle diese Varianten auch in mir. Als Herausgeber des deutschsprachigen Reiki Magazins spüre ich, unausweichlich, die Notwendigkeit, angemessen über dieses Thema zu berichten – gleichermaßen informativ wie spirituell. Als Reiki-Meister, der die Reiki-Geschichte seit 25 Jahren in seinen Reiki 1. Grad-Kursen in mündlicher Überlieferung teilt, weiß ich auch, dass es dabei nicht auf alle Details ankommt. Es ist nur so, und das wissen vielleicht viele gar nicht, die erst seit fünf oder zehn Jahren mit Reiki dabei sind, dass es hier auch noch um etwas ganz anderes geht: nämlich um die Ehre und Authentizität von Hawayo Takata. Nach Mikao Usui ist sie, man kann sagen: die zweitwichtigste Person in der Geschichte und weltweiten Verbreitung der Reiki-Methode.

Egal, welche Bedeutung man den Linienträgern und Meisterinnen vergangener Tage für seine Reiki-Praxis und -Lehre einräumt: ein Grundrespekt für Hawayo Takata, die Schlüsselperson zur weltweiten Verbreitung von Reiki, sollte sein. Reiki ist eine Einweihungspraxis, es gibt spirituelle Linien – und es ist relevant, gut verbunden zu sein. Und an diesem Grundrespekt für Hawayo Takata mangelt es bei vielen, seit der Entdeckung der Gedenksteininschrift für Mikao Usui Mitte der 1990er Jahre. Von da an war es innerhalb der Reiki-Gemeinschaft weit verbreitet, die Reiki-Geschichte nach Takata zu belächeln. Damit einher ging auch ein massiver Respektverlust bezüglich ihrer Person und ihres Wirkens.

Die neuesten historischen Erkenntnisse rücken nun ihre Art, die Reiki-Geschichte zu erzählen – und damit auch ihre Person – in ein völlig neues Licht. Als ich letztes Wochenende die Reiki-Geschichte im Kurs erzählte, wurde mir die tiefe Weisheit, die in der Version nach Takata liegt, unmittelbar neu und spontan gegenwärtig. Und, auf einer bestimmten Ebene: absolut kompatibel mit den neuesten historischen Forschungen zu Usui. Wow!

Ich bin dafür, auf den nächsten größeren Reiki-Treffen der Reiki-Geschichte nach Hawayo Takata Raum zu geben. Und die jeweils ältesten anwesenden Meister aus der Takata-Tradition diese Geschichte erzählen zu lassen. Und das dann auf sich wirken zu lassen, einzeln und als Gruppe ... vor dem Hintergrund der neuesten historischen Erkenntnisse. Diese erhellen gerade, wie ein zuvor fehlendes Puzzleteil, die Geschichte des Reiki, helfen, ihrer zunehmend gewahr zu werden – und sie so immer mehr ganz werden zu lassen.

Oliver Klaff

靈氣
Meistertag
16.10.2025
Festival
17.-19.10.2025

in Gersfeld / Rhön

reiki-festival.de

Mit Reiki

REIKI
FESTIVAL

LEBEN

jetzt anmelden!



Alles über das Reiki-Festival 2025 in Gersfeld findest du hier:
<https://reiki-festival.de>

Wandern in gesundem Klima

**Gersfeld – Ihr Wanderziel Nr. 1
im UNESCO Biosphärenreservat Rhön:**

- ◆ Einziger Heilklimatischer Kurort in der Rhön
- ◆ Highlights: Wasserkuppe, Rotes Moor, Kaskadenschlucht
- ◆ Station von Premiumwanderweg DER HOCHRHÖNER® und Extratouren





GERSFELD
Heilklimatischer Kurort

gersfeld.de



HEILKLIMATISCHER
KURORT



— Artikel —

14 **Starke Frauen im Buddhismus**

Lama Agnes Pollner legt mit ihrem aktuellen Buch den Fokus auf die weibliche Tradition im Buddhismus. Das machte Franziska Rudnick neugierig auf die Autorin, und sie nahm Kontakt mit ihr auf. Lies das inspirierende Interview, das dabei herauskam – ab S. 14!



19 **Geburtstagsgeschenk**

Eine Reiki-Erfahrung von Kerstin Gertz.

20 **Reiki und Vegetarismus**

Ein Artikel von Albert Már Scheiper.

24 **Ein Tag auf dem Kurama-Berg**

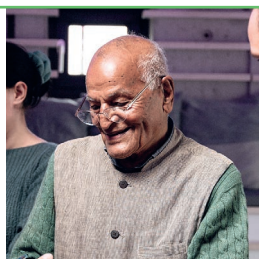
Eine Schilderung von Marcus Dinies.

36 **Gedenksteininschrift bröckelt**

Ein Beitrag von Oliver Klatt.

38 **Boden, Seele und Gesellschaft**

Bei einer Veranstaltung des Verlags *Neue Erde* in Hamburg traf Franziska Rudnick den Friedens- und Umwelt-Aktivisten Satish Kumar. In ihrem Artikel schildert sie die Begegnung mit diesem beeindruckenden Mann, der mittlerweile 89 Jahre alt ist – ab S. 38!



43 **Chakras: Feinstoffliche Energiezentren**

Ein Text von Carolin und Alexander Toskar.

46 **Dualität oder Einheit?**

Eine Reflexion von Bernfried Mönkemeyer.



Titelbild: © Stefan_Weis - stock.adobe.com
Reiki-Kanji auf dem Titel von Dr. Mark Hosak

Fotos oben:
 ‚Starke Frauen im Buddhismus‘ © Marc AZEMA - Fotolia.com
 ‚Boden, Seele und Gesellschaft‘ © Svetlana Holz

— Rubriken —

3 **Editorial**

6 **Leserbeiträge**

8 **Reiki News / Termine**

11 **Kolumne von Melina Tobisch** „Do it yourself“

29 **Nachgefragt!** 11 Fragen an Birgit Grobbecke

30 **Rezensionen** Zwei Buch-Rezensionen

51 **Japanisches Gedicht** „Gelegentlich“

52 **Kolumne von Sabine Hochmuth** „Hast du Angst vor dem Glück?“

54 **Rezept** Bohnenburger

56 **Comic** „Auf dem Weg“

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.**



> Zum Artikel „Zuspitzung in der Erforschung der Reiki-Geschichte: Ein neuer Blick auf Mikao Usui“

Achtsam & umsichtig

Ich möchte mich für die hervorragende Zusammenfassung der neuen Erkenntnisse über die Usui-Geschichte bedanken. Ich finde sie sehr freundlich, achtsam, umsichtig, klar und umfassend – ein gutes Beispiel für Reconciliation bzw. eine Demonstration, kontroverse Diskussionen darzustellen, ohne verletzende Bewertung. Vielen Dank dafür.

Jürgen Kindler

Umgang mit den neuen Erkenntnissen

Hallo Oliver, ich danke Dir für diesen Artikel und die damit verbundene Zusammenfassung des Forschungsstandes zu Mikao Usui. Ich kann nicht für die Reikigemeinschaft sprechen und warum die Reaktionen auf die neuen Erkenntnisse zu Usui so gering sind. Ich kann nur für mich sprechen. Ich bin seit mehr als 20 Jahren Reikimeisterin und gebe ganz regelmäßig Reikikurse. Die neuen Erkenntnisse interessieren mich schon sehr. Sie ändern aber nichts an meiner Reikipraxis. Die Reikigeschichte erzähle ich in meinen 1. Grad Seminaren immer noch so wie ich sie gelernt habe und sehr ähnlich wie Takata und

Phyllis sie erzählt haben. Ich füge allerdings immer danach Erklärungen zum neuesten Forschungsstand hinzu, so weit sie mir bekannt sind. Ich gebe zu, dass ich mich damit auch immer etwas schwer tue, weil es für mich nie so leicht war nachzuvollziehen, was an diesen neuen Erkenntnissen stimmt und was nicht. Da gebe ich Dir, Oliver, durchaus recht, dass viele Infos aus Quellen stammen, die für niemanden nachvollziehbar und nachprüfbar sind. Inzwischen sieht es so aus, als wäre doch sehr viel wahr an der Geschichte, die Hawayo Takata erzählt hat. Das Buch von Elizabeth Latham habe ich bisher auch noch nicht gelesen, nicht aus mangelnden Englischkenntnissen. Ich wäre durchaus in der Lage das Buch zu lesen. Vielleicht ist es ein gewisser Widerstand gegen immer neue Erkenntnisse, die sich vielleicht auch wieder nicht bele-



gen lassen. Dass Jojan Jonker diese Thesen zumindest in großen Teilen stützt, macht sie für mich schon überzeugender. Ich halte sehr viel von seinen wissenschaftlichen Forschungen zu Reiki.

Ich kann nicht sagen, dass diese neuen Erkenntnisse mir egal sind. Unverständlich war mir bisher immer, dass man nicht mehr über diesen Mikao Usui erfahren konnte, der vor ca. 100 Jahren gestorben ist. Ich habe es mir immer mit der Kultur Japans erklärt und damit, dass dort anders mit Informationen über spirituelle Lehrer und Methoden umgegangen wird als bei uns. Ich habe sogar eine gewisse Sympathie dafür, dass nicht alles öffentlich werden muss, wie es bei uns der Fall ist. Ich habe mich mit meiner Reikigeschichte insofern immer wohl gefühlt, als ich mit dem Bewusstsein unterrichtete, eine mündliche Tradition weiterzugeben, also auch eine mündlich überlieferte Geschichte und keine historischen Fakten. Nichtsdestotrotz fühle

ich mich der Wahrheit verpflichtet und möchte historische Erkenntnisse nicht vor meinen Reikischülern verschweigen. In diesem Spannungsverhältnis habe ich bisher gelebt und das auch ganz gut ausgehalten. Wenn es wirklich so wäre, dass es Mikao Usui nie gab, wäre das schon eine schwierige Sache, eine Methode zu unterrichten, bei der man sagen muss, dass der Begründer der Methode nie gelebt hat. Es käme mir so ähnlich vor wie wenn in der Kirche verkündet würde, dass Jesus nie gelebt hat.

Reiki selbst würde aber trotzdem Reiki bleiben, eine wunderbare Heilmethode, die es wert ist, weitergegeben zu werden. Ich finde, dass man sich der Wahrheit stellen muss, und ich würde mir wünschen, dass es endlich mehr Klarheit dazu gäbe. Neue Erkenntnisse einfach zu ignorieren, ist für mich keine Lösung. Ich sehe auch gar keinen Grund dafür, jetzt in altbewährter Art aufeinander loszugehen. Das erinnert mich an eine Zeit in der Reikiwelt, die ich mir nicht zurückwünsche.

Letztlich bin ich aber keine Historikerin, sondern Reikimeisterin. Ich weiß auch nicht, ob Mikao Usui oder Tokio Yokoï genauso eingeweiht haben, wie ich es tue, ob sie wirklich die selben Symbole benutzt haben, ob sie genauso praktiziert haben. Ich kann immer nur auf das vertrauen, was ich gelernt habe, und die Bestätigung meiner Praxis ist, dass sie wirkt.

Liebe Grüße

Ingrid Moritzen

Es bleibt spannend!

Lieber Oliver Klatt, vielen Dank, dass Du Dich des Themas angenommen hast. Und dann noch die entsprechende Literatur gelesen/übersetzt hast. Mein Englisch wäre dafür nicht gut genug, und ich würde daher gar nicht anfangen, das Buch von Elizabeth Latham lesen zu wollen. Ich bin daher dankbar, dass Du die Auseinandersetzung mit der Thematik übernommen hast. Es bleibt in der Tat spannend.

Liebe Grüße

Doris Ingrid Butz

REIKI

Ein stilles Nachhausekommen & der Versuch es in Worte zu fassen

Ich sitze in einem Raum,
der ganz klar mehr weiß als ich.
Ich sitze still.
So still, dass nicht mal meine Gedanken
Lärm machen.

Es ist nicht leer.
Es ist weit.
Ein stilles Nachhausekommen.
Nicht in ein Haus, nicht zu jemandem –
sondern in etwas, das immer da war.
Unter der Haut.
Zwischen den Räumen.
Im Goldenen zwischen den Welten.

Es ist wie ein Licht,
das sich selbst erkennt.

Wie ein Raum,
der sich plötzlich daran erinnert,
dass er genau dieses Licht
empfangen kann.

Meine Hände zittern nicht.
Sie sind ruhig und einfach offen.
In mir nickt etwas.
Ganz langsam.
Von weit innen.

Wärme strömt durch meine Hände.
Ein Fließen, das nichts will,
aber alles meint.

Ich spüre, dass da etwas ist.
Schon immer war.
Und jetzt durch mich
hindurchfließen darf.

Diese warme Energie

Ein Flüstern ohne Richtung.
Ein leiser Strom, der auch zurück
zu mir selbst fließen darf.

Ich spüre nichts
und gleichzeitig alles.
Ich denke an meine Farbkleckse.
An alle Stellen,
an denen ich versucht habe,
etwas sichtbar zu machen,
was kein Wort tragen konnte.

Jetzt spüre ich.
Nicht analysieren.
Nicht interpretieren.
Nicht rückfragen.

Nicht bewerten.

Spüren.

Ich stelle mir vor,
wie meine linke Hand sagt:
„Endlich.“
Und die rechte antwortet:
„Ich wusste,
dass du das irgendwann zulässt.“

Ich sehe mich selbst.
Mit geschlossenen Augen.
Ich lasse die Energie fließen.
Ich weiß, sie war schon immer da.

Da ist nur Gegenwart.
Und Liebe,
die keine Worte braucht, um zu heilen.

Reiki. *Ich wurde geweiht.*
Vielleicht ist es genau das:
ein Ja, das sich nicht erklären muss.

*Und mit diesem Gefühl
öffnen wir uns dem,
was jetzt durch Reiki geschehen darf,
und geben uns seiner stillen Weisheit hin.*

*Gedicht © Sabrina Schrangl
aka SaMaLightworx aka Texas*

Herbsttag

Die letzten Blätter wehen
vom Baume durch die Luft.
Die Sonne lässt sie leben,
welch' herrlich herbstlich' Duft.

Ich gehe meine Wege,
die bunt geschmückt nun sind.
Ich lache mit den Blättern
und bin so gerne wieder Kind.

So viele sind es heute.
Ein Reichtum überall.
Und von überall geh'n Leute
mit mir von mal zu mal.

Gedicht von Gabriela Thur

loslassen ...

nichts mehr wollen

dankbar atmen

staunen wie ein Kind ...

leicht werden wie der Wind ...

Gedicht von Rosita Theye



© Konstanze Gruber - Fotolia.com

Reiki Magazin- Förderprogramm

Wir freuen uns über die anhaltende Resonanz auf unser Förderprogramm und danken allen Förderinnen und Förderern für ihren Beitrag!



Neben Überweisungen im Rahmen des Förderprogramms erhalten wir außerdem immer wieder auch Einmal-Spenden zur Unterstützung unserer Arbeit von LeserInnen. Auch dafür ein großes Dankeschön!

Ausgiebige Informationen über verschiedene Möglichkeiten, das Reiki Magazin zu fördern, beispielsweise neben dem Abo mit zusätzlich 10,- oder 20,- oder 50,- Euro im Jahr, senden wir auf Anfrage gerne per E-Mail oder Post zu.

Bitte mailen Sie dazu an:
info@reiki-magazin.de

Die aktuelle FördererInnen-Liste

- Annemarie Frericks
- Nina Meister-Boomsma
- Iljana Planke
- Cornelia Schmidt
- Anita Siegrist Schmid
- Harald Simon

Hinweis: Weitere 15 FördererInnen ziehen es vor, dass ihr Name nicht in der Liste genannt wird.

Interessante Buch-Veröffentlichung

In seinem Buch „Gesundheit erreicht“ stellt Dr. h.c. Andreas Ludwig Kalcker die aus seiner Sicht „wichtigste medizinische Entdeckung der letzten 100 Jahre“ auf rd. 700 Seiten umfassend vor. Dabei geht es um die Erforschung und Anwendung von CDS (Chlordioxid). Erbitterte Kontroversen ranken sich um dieses Thema – aus Sicht des Autors u.a. hauptsächlich deshalb, weil es sich um eine sehr neue Verfahrensweise handelt sowie aufgrund von Missverständnissen und der Verwechslung von CDS mit Chlorbleiche oder Natriumchlorit. Während beispielsweise das *Österreichische Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen* vor der Anwendung von MMS und MMS2 (= Vorläuferprodukte von CDS) deutlich warnt, gibt es in Lateinamerika vielerseits große Anerkennung für die langjährige Forschungsarbeit des Autors zu CDS. So wurde ihm in Mexiko die Ehrendoktorwürde der *Universidad Ejecutiva del Estado de Mexiko* verliehen, und in Bolivien wurden während der Corona-Zeit Gesetze erlassen, die die Anwendung von CDS gegen den Virus ermöglichen.

Andreas Ludwig Kalcker ist ein deutschstämmiger biophysikalischer Forscher, der aktuell in der Schweiz lebt. Seit 2007 widmet er sich der Erforschung der Wirksamkeit von Chlordioxid. 2012 entwickelte er eine, wie er schreibt, „fortschrittlichere Variante“ davon, die unerwünschte Nebenwirkungen abmildere – heute bekannt als CDS. In der Schweiz hält er Patente für therapeutische Anwendungen gegen innere Entzündungen, Infektionskrankheiten und Sepsis sowie SARS-Cov-2-Coronavirus und Hypoxie. Diese Patente, so heißt es im Vorwort des Buches, seien nun „welt-

weit zugänglich“. In seinem Buch informiert er detailliert zur Erforschung und den Potenzialen von CDS. Außerdem gibt es online, auf ‚Dioxitube‘, interessante Filmbeiträge zum Thema, u.a. auch zu einer Studie zur Wirksamkeit von Chlordioxid, die 2012 in Uganda in Zusammenarbeit mit dem dortigen Gesundheitsministerium und dem Ugandischen Roten Kreuz durchgeführt wurde – mit überraschend guten Ergebnissen bei der Beseitigung von Malaria bei entsprechend erkrankten Probanden.



Ein von der Redaktion geschätzter, kleiner Verlag in Deutschland, der qualitativ hochwertige Produkte und Bücher rund um die Themen Homöopathie, Naturheilkunde und gesunde Ernährung im Angebot hat, vertreibt ein entsprechendes aktuelles Produkt in seinem Online-Shop.

Das Thema ist insgesamt sehr komplex, und vieles ist zu berücksichtigen, bei der Beschäftigung damit. Wer daran interessiert ist, vielleicht auch aufgrund eigener schwerer Erkrankung (auch in der Schulmedizin werden zur Erforschung der Behandlung schwerer Erkrankungen experimentelle Studien mit erkrankten Probanden durchgeführt) sollte sich – so die Sicht der Redaktion – ausgiebig und umfassend in die gesamte Thematik einarbeiten, bevor er gegebenenfalls zu Taten übergehen möchte.

Ein spannendes Nebenthema im Buch ist die Anwendung von mikrogefiltertem Meerwasser zum Trinken, pur in kleinen Mengen oder verdünnt – wozu beispielsweise auch der spirituelle Lehrer Omraam Michael Aivanhov (1900-1986) in seinen Schriften riet.

Mit Reiki leben: Reiki-Festival 2025

„Was uns bewegt, das macht uns aus. Alles, was wir erleben, trägt maßgeblich dazu bei, wer wir sind. Unsere Begegnungen und Erlebnisse prägen uns.

Es ist nicht so, dass die Geschehen in der Welt, die Begegnungen in unseren Freundes- und Familienkreisen ungefiltert in uns eindringen und unser Wesen verändern. Wir haben Strategien entwickelt, die die Emotionen, die verschiedene Ereignisse in uns auslösen, filtern, relativieren, zügeln, übersetzen und aushaltbar machen.

Die Reiki-Heilmethode stellt uns ganz besondere Werkzeuge zur Verfügung, die wir benutzen können, um das Auf und Ab des Lebens gut annehmen zu können.

Als wir, das Programmteam des Reiki-Festivals, uns Anfang März getroffen haben, haben wir erst einmal geredet: Wie geht es uns? Was hat uns in den letzten Wochen bewegt? Ein Freund war überraschend gestorben. Ein Umzug stand an. Es gab gesundheitliche Hürden, und sonst war auch ganz schön viel los, wenn man all' unsere Sorgen und Nöte – aber auch die Freuden und Genussmomente – zusammennahm.

Gerade der Tod des Freundes beschäftigte uns, und wir haben Fragen gestellt. Wie hat er seine letzten Tage verbracht? Hatte er Schmerzen? Wie gehen wir mit diesem großen Verlust um? Wie sehen wir das Leben und den Tod? Welche Ereignisse in unseren Leben gibt es außerdem, die uns „aus der Bahn werfen“ können? Und was können wir tun, um unseren Frieden damit zu finden?

Auf dem kommenden Reiki-Festival wollen wir gemeinsam den Fragen nachgehen: Was können wir mit Reiki tun, um all die spannenden Momente, die uns das Leben schenkt, in uns aufnehmen zu können? Wie können wir mit Reiki so auf Einflüsse reagieren, dass wir in Frieden bleiben? Wie machen es unsere Reiki-Freunde?

Auf dem Festival werden wir spirituelles Body-Building kennenlernen, unsere Wünsche bestärken, uns austauschen – nicht nur mit Reiki. Wir werden wieder kreativ sein, unserer Fantasie freien Lauf lassen können und unseren Horizont mit neuer Inspiration erweitern. Wir werden uns gegenseitig stärken und miteinander feiern. Alle Reiki-Stile sind auf dem Festival

willkommen, genauso wie alle Praktizierenden, die noch wenig Reiki-Erfahrung haben, „alte Hasen“ und Menschen, die lange nicht mehr mit Reiki gearbeitet haben und wieder aktiv werden wollen. Wir freuen uns auf Euch! “

Text vom Programmteam des Reiki Festivals

Info

Datum: 17.-19.10.2025

Mit Meistertag am 16.10.

www.reiki-festival.de

BergKristall-Laden am Reiki Festival-Wochenende

Und noch eine Info für alle Edelstein-Fans: Am Wochenende des Reiki-Festivals in Gersfeld dieses Jahr, Mitte Oktober 2025, hat der BergKristall-Laden von Brigitte Trumpf am Mittwoch, den 15.10., den ganzen Tag über, und am Freitag, den 17.10., vormittags geöffnet.

Info

BergKristall - Brigitte Trumpf

Auf der Wacht 17

36129 Gersfeld

Usui Shiki Ryoho-Treffen

Ein deutschsprachiges Treffen für Reiki-Meisterinnen und -Meister des Usui Shiki Ryoho-Systems findet vom 14. bis 16. November 2025 in Linz an der Donau statt. Moderiert wird das Treffen von Johannes Reindl, Linienträger und Großmeister des Usui Shiki Ryoho, in dessen Reiki-Praxis die Veranstaltung stattfindet. „Wir kommen zusammen, um zu hören, was sich in der nationalen und internationalen Reiki-Community getan hat und tut, und tauschen uns darüber aus“, so die Organisatorinnen des Treffens, Erika Breiter und Hedi Lorson. „Wir werden dabei u.a. über die TRA-Konferenz, die im Frühjahr in den Niederlanden stattfand, wie auch über andere kürzlich stattgefundene Usui Shiki Ryoho-Veranstaltungen sprechen. Unter der Moderation von Johannes können wir unsere persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse umfassend vertiefen, einordnen und ausbreiten, um unsere eigene Präsenz und die der Gemeinschaft zu stärken. Wir werden unse-

re täglichen Reiki-Behandlungen und das gemeinschaftliche Miteinander genießen. Daneben bleibt Raum für aktuelle fachliche und persönliche Inhalte, die bis November auftreten.“

Info

Hedi Lorson

Tel.: +49(0)151-22 64 24 39

E-Mail: hedilorson@online.de

Neues Phyllis-Buch

Es gibt eine neue Veröffentlichung mit Beiträgen von Phyllis Furumoto, der früheren Linienträger und Großmeisterin des Usui Shiki Ryoho. Es umfasst ausgewählte Zitate von ihr, verbunden mit der Abbildung jeweils eines Kunstwerks bzw. Gemäldes. Diese stammen von 23 Reiki-KünstlerInnen aus zehn Ländern. Der englische Titel des Buches ist „Glimpses of a Better World“, in deutscher Übersetzung heißt es: „Einblicke in eine bessere Welt“. Das Buch ist aktuell in acht Sprachen erhältlich. Idee und Umsetzung des Projektes liegen in den Händen des Reiki-Meisters D Satori Budansky. Er widmet das Buch „Phyllis Lei Furumotos spirituellem Erbe, in Dankbarkeit für ihren Dienst in der Reiki Gemeinschaft, der Menschheit und ihr Wirken für Reiki-Praktizierende auf der ganzen Welt“.

Info

Hier erhältlich:

<https://glimpses-better-world.info>

Das Zitat zu den Lebensregeln:

„Sorgen sind keine Angst. Sich sorgen ist eine Handlung. Angst ist keine Handlung. Sich Sorgen machen ist ein Mensch, der sich auf negative Dinge konzentriert, ganz grob gesagt, oder?“

Zitat aus einem Channeling von Kryon
über Lee Carroll

Reiki-Termine 2025/26

Anzeige

Oktober

16.10.2025, Gersfeld, Rhön

Meistertag des Reiki-Festivals 2025 unter dem Motto „Mit Reiki LEBEN“

mit abendlichem Kristall-Klangschalenkonzert mit Selima Launhardt

Info www.reiki-festival.de

17.-19.10.2025, Gersfeld, Rhön

Reiki-Festival 2025 unter dem Motto „Mit Reiki LEBEN“ u.a. mit Workshops & evtl. mit Don Alexander

Info www.reiki-festival.de

24.-26.10.2025, Samokov, Bulgarien

14. Reiki-Konferenz Bulgarien mit Referentinnen und Referenten aus Bulgarien und Deutschland, zweisprachig (Bulgarisch/Deutsch) mit Workshops & Diskussionen zu Reiki-Themen

Info Stefan Kanev

E-Mail: nafets68@abv.bg

(Kommunikation in deutscher Sprache)

November

04.-18.11.2025, Kyoto u.a., Japan

Reiki-Reise nach Japan, englischsprachige Reise zu Orten der Reiki-Geschichte, u.a. mit Shinto-Segenszeremonie am Schrein in Mikao Usui Geburtsort, Zazen-Workshop am Mount Hiei & Austauschtreffen mit japanischen Reiki-Praktizierenden

Info www.holistika.de > Stichwort:

Seminar-Reisen > Stichwort: Reiki-Reise nach Japan 2025

08.11.2025, Bredenbek, bei Kiel

ProReiki Community-Treffen

als Gast mit dabei: Patrick Lankau

Info Anke Porsack, Tel.: 04334-717

E-Mail: a.porsack62@gmx.de

(Mitveranstalterin: Dagmar Tettmeier)

November

14.-16.11.2025, Linz, Österreich

Deutschsprachiges Treffen für Reiki-Meister*innen des Usui Shiki Ryoho-Systems mit Johannes Reindl,

Linienträger und Großmeister Usui Shiki Ryoho, die Teilnahme ist möglich für aktuelle und ehemalige Mitglieder von The Reiki Alliance (TRA) sowie für alle, die das Usui Shiki Ryoho-System praktizieren und lehren

Info Hedi Lorson

E-Mail: hedilorson@online.de

Tel.: +49-(0)151-22642439

2026

07.-08.03.2026, Explorit-Kongresshalle, Yverdon-les-Bains, am Neuenburgersee, Schweiz

Schweizer Internationaler Reiki-Kongress „Auf den Spuren von Usui Sensei – Zum Gedenken an seinen 100. Todestag“ mit Arjava Petter, Joao Magalhaes, Oliver Klatt, René Vögtli, Silke Kleemann, Graziano Scarascia,

John Curtin, Amanda Jayne u.v.a. zu den vier Themenbereichen Geschichte & Tradition, Spiritualität & Philosophie, Gemeinschaft & Verbände und Therapie & Wissenschaft / Mit Workshops, Ausstellungshalle, Podiumsdiskussion, Gala-Dinner & Gedenkzeremonie für Mikao Usui / Kongress in drei Sprachen (Englisch, Deutsch, Französisch) mit Simultanübersetzung der Vorträge in die jeweils zwei anderen Sprachen
Veranstalter: SwissReiki, mit Unterstützung des Usui Reiki Verein Schweiz

Info www.congress.reiki.swiss

www.reiki.swiss/eventfrog

E-Mail: congress@reiki.swiss

10.-12.04.2026, Gersfeld, Rhön

RVD Frühjahrsworkshop

Info www.reiki-verband-deutschland.de

01.-03.05.2026, Gersfeld, Rhön

ProReiki-Kongress

Info www.proreiki.de

16.-18.10.2026, Gersfeld, Rhön

Reiki-Festival 2026 (mit Meistertag am 15.10.)

Info www.reiki-festival.de



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!

Do it yourself

So schwer kann das doch nicht sein – dachte ich. Ich habe ein Auto gekauft und wollte gern ein Bett hineinbauen, damit ich einfach mal schnell in die Natur fahren, wandern und baden und auch dort übernachten kann.

Heutzutage, dachte ich mir, ist das doch ganz leicht: Man schaut sich ein paar YouTube-Videos an und weiß dann ganz genau, worauf man beim Arbeiten mit Holz achten muss, damit daraus ein feines Möbelstück wird. Und wenn es nicht funktioniert, besteht die Option, das Video wieder von vorn zu starten. Die von mir geschätzte Arbeitszeit betrug sechs Stunden. Blauäugig? Naja, ein bisschen unbedarf kann man schon an solche Projekte rangehen, finde ich zumindest: Ein bisschen unbedarf und voller Optimismus.

Ins Tun kommen

Ich habe in meinem Alltag nicht so viele Flow-Momente. Damit meine ich Momente, in denen ich nicht genau weiß, was ich da tue und in denen trotzdem, oder gerade deshalb, etwas entsteht. Beim Lesen tauche ich ein in andere Welten, und es entstehen innere Bilder. Beim Schreiben entsteht ein Text, und vor allem meine eigene Sichtweise zu dem, worüber ich schreibe. Beim Sägen entsteht – oh nein! – ein zu kurzes Stück Lattenrost. Ich gebe zu: Ich übe noch. Aber je mehr ich übe, desto mehr komme ich in einen Rhythmus, desto routinierter kann ich arbeiten und desto mehr kann ich wahrnehmen und verschiedene Einflüsse integrieren. Ich knie in meinem Auto, habe einen Bohrer und einen Akkuschauber neben mir liegen und sehe dabei zu, wie meine Hände etwas kreieren. Ich vergesse die Zeit und bin in einer Art meditativem Zustand. Auch, weil ich allein bin.

Etwas geschaffen haben

Geärgert habe ich mich. Weil ich nicht schon vorher daran gedacht habe, dass die Abstände der Bettlatten zu eng sein könnten und das

Bett sich nicht ausziehen lassen würde. Gesorgt habe ich mich, ob das Ganze hält und nicht zusammenkracht, wenn ich mich in meiner ersten Nacht im Auto im Schlaf umdrehe. Dankbar bin ich dafür, dass ich einmal mehr „Ja“ gesagt habe, mich getraut habe, etwas selbst zu machen und dadurch viele neue Erfahrungen gesammelt habe. Ich habe hart gearbeitet, geschwitzt und mir viel Mühe gegeben. Beim Planen und beim Bauen. Und am Ende war ich freundlich. Zu mir selbst, weil ich stolz war, aus ein paar Holzlatten, Schrauben und Winkeln etwas gebaut zu haben, das bei weitem nicht perfekt geworden ist.

Es funktioniert!

Aber es funktioniert und hat wirklich einen großen Nutzen. Auch für alle, die mein Projekt sehen oder davon hören wollten. Und auch jene, die es nicht wollten, durften es auf Fotos auf meinem Handy bewundern.

Diese Selbstwirksamkeit zu spüren ist ein magisches Gefühl. Ich habe gelesen, dass das Gefühl, etwas selbst zu schaffen, Stress reduziert. Weil man dadurch in künftigen herausfordernden Situationen gelassener reagiert und lösungsorientierter handelt. Wenn man weiß, dass man selbst etwas bewirken kann, hat man auch eine größere Motivation und Ausdauer – und außerdem lernt man wahnsinnig viel.

Was könnte mein nächstes Projekt sein? Ich glaube, ich brauche auch noch Vorhänge für mein Auto. Und in meinem Keller steht noch eine alte Nähmaschine. Hoffentlich funktioniert die noch ... ■



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

Restbestände

Reiki Magazin-Sonderdruck

„Der Reiki-Weg“



Dieses Sonderheft entstand im Jahr 2003,
in Kooperation mit dem Windpferd Verlag.
Umfang: 24 Seiten • Mit Fotos

Mit den Artikeln:

• „Der Lebensweg mit Reiki“
Von Arjava Frank Petter & Walter Lübeck

• „Rainbow Reiki“
Von Walter Lübeck

Mit Vorworten von Oliver Klatt und Monika Jünemann.



Ab sofort verkaufen wir die letzten Hefte dieses einmaligen Reiki Magazin-Sonderdrucks von 2003 aus unseren Lagerbeständen. Diese besondere Ausgabe entstand in einer Zeit, als es nicht wenige Spannungen innerhalb der Reiki-Gemeinschaft gab, wegen der damals neuen Situation der Findung eines gemeinsamen Umgangs mit den verschiedenen Reiki-Stilen und den Freien Meistern. Damals war es ein Statement des Reiki Magazins als eher traditionell ausgerichtete Reiki-Zeitschrift, dem Begründer eines neuartigen Reiki-Stils, Walter Lübeck und seinem Rainbow Reiki, sowie dem Reiki-Lehrer, der das damals neue Wissen über Mikao Usui vom Gedenkstein verbreitete – diese Bücher waren im Windpferd Verlag erschienen – eine eigene, komplette Reiki Magazin-Sonderausgabe zu widmen.

Damals kostenlos, heute, als Rarität / Sammlerstück
für 4,90 Euro je Heft plus 1,80 Euro für Porto & Versand.

Deine Bestellung sende bitte per E-Mail an:
info@reiki-magazin.de



*„Im Anfang spürt der Yogi,
wie sein Geist abstürzt wie ein Wasserfall;
Dann, auf halbem Wege, strömt er dahin,
langsam und sachte wie der Ganges.
Am Ende ist er ein großes, unendliches Meer.“*

Aus „Tilopas Gesang des Mahamudra“

Starke Frauen im Buddhismus

Lama Agnes Pollner hat mit ihrem Buch „Starke Frauen im Buddhismus“ den Fokus auf die weibliche Tradition im Buddhismus gerichtet. Diese scheint heutzutage nach wie vor weitgehend überlagert von den Namen großer Männer, die im Buddhismus gelehrt und das Erwachen erlangt haben. Die Lektüre des Buches machte Franziska Rudnick neugierig auf die Autorin – und so nahm sie Kontakt für ein Interview mit ihr auf.

Franziska Rudnick: Ursprünglich sind Sie Schauspieler*in und Sprecherin, Sie arbeiten im Bereich der Stimm-Ausbildung. Wie ist es dazu gekommen, dass Sie sich für Buddhismus interessiert und letztlich den Titel „Lama“ erlangt haben, also befugt sind, in der Tradition des tibetischen Buddhismus zu unterrichten?

Geist & Emotion

Lama Agnes Pollner: Ja, das ist immer interessant, wie sich solche Wendungen im Leben ergeben. Rückblickend kann ich sagen: Auch

als ich noch als Schauspieler*in gearbeitet habe, hat mich interessiert, wie es eigentlich sein kann, dass Schauspieler*innen durch eine Kombination von Erinnern und Erfinden, einem Zusammenspiel von Geist und Emotion, ganze Welten erschaffen können, in die Zuschauer*innen dann eintreten können. Also eigentlich könnte man sagen, interessierte mich die kreative Kraft des Geistes. Das hat übrigens auch schon Shakespeare interessiert, und er hat in einer berühmten Szene in Hamlet seine Überlegungen dazu eingebaut.

Gleichzeitig war ich nach einigen Jahren am Theater ziemlich desillusioniert von den Arbeitsbedingungen. Ich war Anfang 30 und hatte das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken. Und, wie es manchmal so geht, führten mich verschiedene „Zufälle“ dahin, mich für buddhistische Meditation zu interessieren. Ich glaube, da war durchaus die Idee dabei, dass ich darin noch mehr über mich entdecken könnte, ja, vielleicht auch noch einmal eine ganz neue Ausrichtung in meinem Leben finden könnte.

Bei einer buddhistischen Gruppe in Essen wurden Einstiegskurse in Meditation angeboten, und das passte für mich erstmal gut, buddhistische Meditation eher niedrigschwellig kennenzulernen. Dann hat es mich aber sehr



Lama Agnes Pollner



schnell gepackt. Auf dem Gebiet Meditation und Buddhismus konnte ich so schnell und intensiv weiterlernen, wie ich wollte, alle Türen standen offen, ich wurde ermutigt. Und das Abenteuer, diese Neugier auf das Entdecken der Geheimnisse meines eigenen Herzens und Geistes, das hat mich ungeheuer inspiriert.

Interessant war, dass ziemlich gleichzeitig die vertiefte Beschäftigung mit Stimme in mein Leben kam. Ich komme aus einem musikalisch geprägten Elternhaus, und Stimme und Gesang spielten natürlich auch in meiner Arbeit als Schauspielerin eine Rolle. Doch zu der Zeit, als ich begann in den Buddhismus einzutauschen – das war Anfang der 1990er Jahre – kam ich in Kontakt mit einer sehr freien, experimentellen Art, die Stimme zu erkunden und größere Freiheit damit zu finden. Das passte sehr gut zu meinen neuen Entdeckungen im Bereich des Buddhismus.

Tara, die Befreierin

Als ich meine Lehrerin Sylvia Wetzel kennenlernte, hatte sie gerade damit begonnen ihre Gemeinschaft/Sangha aufzubauen. Ich hatte Energie und Interesse, das mit zu gestalten, begann bei ihr in den Retreats zu assistieren, und sie bot mir dann eine Ausbildung zur Lehrerin an. Mit Sylvia trat auch der tibetische Buddhismus in mein Leben – und damit auch Buddha Tara, die freie Frau und Befreierin.

Dieser Weg wurde kontinuierlich begleitet von persönlichen Rückzugszeiten, dem Studium buddhistischer Texte. Und ich schaute mich auch mehr in der buddhistischen „Szene“ in Europa um, begann mich für die traditionellen

tibetisch-buddhistischen Lehrer und Praxisformen zu interessieren. Das ist alles ein unglaublich spannendes Feld, und es handelt ja von nichts weniger, als der Befreiung des Herzens von allem, was es einschränkt. Dieser Weg, diese Praktiken werden seit 2.500 Jahren geübt und lebendig gehalten, von Mensch zu Mensch weitergegeben, mit all den Erfahrungen und Einsichten, die auf diesem Weg für uns möglich sind.

Sylvia Wetzel hatte mich 2005 zum Lehren autorisiert, seit 2003 bin ich auch Schülerin von Lama Shenpen Hookham, einer westlichen Lehrerin und Lama, die in der Mahamudra-Tradition lehrt und ihren Sitz in Nord Wales hat. Sie hat zwei Kolleg*innen und mich in der englischen Sangha 2022 zu Lamas ernannt. Für uns als tibetisch-buddhistische Sangha/Gemeinschaft ist es enorm wichtig, Lamas, also autorisierte Lehrer*innen, in unserer Mitte zu haben. Ein bedeutsamer Aspekt dabei ist auch, damit ein Zeichen zu setzen, dass wir die tibetisch-buddhistische Tradition auch mit westlichen Praktizierenden und mit Frauen (!) in diesem noch immer recht männlich dominierten Feld weiterführen können.

Franziska Rudnick: Welche der Geschichten, die Sie in Ihrem Buch erzählen, ist jene, die Sie von ihrer Kernaussage her am liebsten mögen, die Ihnen am meisten gibt? Und warum?

Lama Agnes Pollner: Oh, das ist schwierig zu sagen, denn um die Geschichten zu schreiben und nachzuerzählen, habe ich mich in die Welt jeder Figur hineinbegeben, um sie irgendwie von innen erfahren zu können. Die Geschichte von Mahaprajapati zum Beispiel, die den ►

Copyrightangaben Fotos: S. 14: privat / S. 15: Chris - stock.adobe.com / S. 16: Anastasiia - stock.adobe.com / S. 17: Zzvet - stock.adobe.com / S. 18: Gabrielle - stock.adobe.com

Buddha aufzog, berührt mich jedes Mal wieder sehr: Sie lässt sich einfach nicht von ihrem Ziel abbringen, auch Frauen im neuen Orden des Buddha einen Platz zu schaffen und ihnen so die Möglichkeit zu geben, einem spirituellen Leben folgen zu können. Selbst die dreimalige Ablehnung des Buddha lässt sie noch nicht aufgeben. Stattdessen wird sie an diesem eigentlich aussichtslosen Punkt erfinderisch, zieht mit – wie es heißt – 500 weiteren Frauen vor den Buddha und demonstriert damit ganz handfest, die Kraft und Dringlichkeit der Wünsche von Frauen. Gleichzeitig setzt sie auch auf Diplomatie und schaltet Ananda ein, den engsten Vertrauten des Buddha, der schließlich auch die entscheidende Frage an den Buddha stellen kann: Können Frauen ebenso vollständig erwachen wie Männer? Und der Buddha antwortet: Ja. Denn der Buddha muss ja bei der Wahrheit bleiben.

Und so wissen wir es durch Mahaprajapati Mut direkt aus dem Mund des Buddha: Frauen können ebenso erwachen wie Männer, es gibt keinen Unterschied. Natürlich versuchen die Würdenträger patriarchaler Gesellschaften auch späterer Jahrhunderte diese Aussage des Buddha immer wieder zu relativieren – dennoch, die Aussage bleibt und kann immer wieder als Beweis angeführt werden.

Tiefgründige Lehren

Und so kommen wir zu Shrialadevi. Da gibt es vor etwa 1.700 Jahren im Süden Indiens ein gesellschaftliches Klima, in dem die Intelligenz, die spirituelle Fähigkeit und das Potential von Frauen, zu erwachen, überhaupt nicht in Frage

gestellt wird. In ihrem Dialog mit dem Buddha, der im Shrialadevi Sutra festgehalten ist, legt die Königin Shrialadevi sehr tiefgründige Lehren ohne zu zögern dar, so dass der Buddha immer wieder ausruft, dass er es auch nicht besser hätte sagen können.

Ich finde das wirklich inspirierend, und es zeigt auch, dass die patriarchalen Fronten überhaupt nicht so homogen geschlossen waren, wie es vielleicht aus der Entfernung aussieht, oder, wenn man aus einer stark männlich geprägten Sicht auf die Geschichte schaut, wie es Jahrhunderte lang geschehen ist. Und dann finde ich auch die schlagfertigen, provokanten Geschichten der Zen-Frauen großartig, zum Beispiel die Geschichte von Eshun, die durch ihre Direktheit Doppelmoral entlarvt. Das ist auch sehr komisch!

Franziska Rudnick: Meine Lieblingsgeschichte in Ihrem Buch ist die von Sujata und dem Milchreis. Der von seiner Askese ausgezehnte Buddha ist an einem toten Punkt angelangt. Seine verstorbene Mutter erscheint ihm und schimpft, dass er sich und seinen Körper vernachlässige. Er hört seiner Mutter zu und gibt nach. Als er den Wald verlässt, in dem er gefastet und meditiert hatte, sieht er Frauen, die gerade Kühe melken. Die Frauen erschrecken bei seinem Anblick, doch eine geht zu ihm und „gibt ihm von ihrem Proviant zu essen, warmem, süßem Milchreis“.

Ich empfinde dies als eine Geschichte, die lehrt, über allem Streben nach dem Göttlichen den Körper nicht zu vernachlässigen. Der Körper ist doch das, was uns in die Welt bringt, was uns in der Welt begleitet. Ich denke, es ist naheliegend, sich gut um den Körper zu kümmern. Meines Wissens soll Teresa von Avila, eine spanische Nonne und Mystikerin des 16. Jahrhunderts, gesagt haben: „Behandle deinen Körper gut, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Interessanterweise ein Wort, das einer Frau zugeschrieben wird.

Ich verstehe die Geschichte von Sujata und dem Milchreis auf mehreren Ebenen: Zum einen behandelt sie pragmatisch die Tatsache, dass man sich nicht um seine Seele kümmern kann, wenn man seinen Körper vernachlässigt. Zum anderen erzählt sie etwas von der Güte, die darin liegen kann, jemandem etwas zu essen zu geben. Zum dritten, wie Sie schreiben, liegt darin auch eine Versöhnung von Buddha mit den Qualitäten des Weiblichen: Er hört auf seine Mutter und lässt sich darauf ein, sich nähren zu lassen. Es ist die Geschichte einer Begegnung, die dem Buddha letztlich hilft, sich



neu auszurichten und auf seinem Weg weiterzugehen. Habe ich die Geschichte richtig verstanden? Gibt es noch etwas, was Sie dazu sagen möchten?

Befreiung von Leiden

Lama Agnes Pollner: Ja, das ist doch toll, dass der Buddha ein Sohn war, der auf seine Mutter hörte! Der Buddha hatte – auf seiner Suche nach Befreiung von Leiden – ja verschiedene Angebote der spirituellen Strömungen seiner Zeit ausprobiert. Das klingt eigentlich ganz nach modernen Zeiten, nicht wahr?

Zuerst war er bei einem Lehrer, der vermittelte, wie man sich durch starke Konzentration in einen trance-artigen Zustand versetzen kann, wie man sich sozusagen auf eine dauerhafte „Wolke 7“ katapultiert. Da merkte Siddharta aber, nachdem er das gemeistert hatte, dass das nicht zu wirklicher Befreiung führt. Der nächste Lehrer fuhr eine entgegengesetzte Strategie: hier ging es um die krasseste Askeze, die man sich nur vorstellen kann. Das Versprechen war, durch diese Praxis der extremen Körperverleugnung zur Befreiung zu gelangen. Und an diesem Punkt, als er fast zu verhungern drohte, schaltete sich die schon verstorbene Mutter des Buddha aus den Tushita-Himmelsgefilen ein: „Ich habe dich nicht geboren, damit du dich ruinierst, sondern damit du das Erwachen in die Welt bringst. Hör sofort damit auf!“ Das wird wirklich in einem Sutta so erzählt! Das ist doch erstaunlich!

Und: Der Buddha hörte auf sie, verließ diesen Irrweg und traf dann auf Sujata, die ihm süßen Reis gab, ihn nährte und wieder mit dem Leben in Kontakt brachte. Das wird in der buddhistischen Tradition als wichtige Voraussetzung dafür angesehen, dass der Buddha das Erwachen unter dem Bodhibaum erlangte.

Franziska Rudnick: Welcher der von Ihnen porträtierten Frauengestalten, ob historisch belegt oder aus dem Reich der Legenden, fühlen Sie sich am stärksten verbunden? Und warum?

Spirituell intelligent

Lama Agnes Pollner: Auch das ist für mich wirklich schwer zu sagen. Die Frauen aus der tibetischen Tradition mag ich sehr, über die man dann im zweiten Band wird lesen können: Yeshe Tsogyal, die furchtlose Yogini beispielsweise, oder Lakshminakara, die, um einer Verheiratung zu entkommen, verrückt spielt und dann auf dem Leichen-Verbrennungsplatz als Yogini lebt und praktiziert. Aber auch Shrimadadevi, von



der ich eben schon erzählt habe, die einfach spirituell intelligent und selbstbewusst da ist, ohne Komplikation, ist eine Lieblingsfigur.

Franziska Rudnick: Was möchten Sie den Leserinnen Ihres Buches (oder: allen Frauen) mitgeben, unabhängig von deren Weltanschauung bzw. Religion?

Lama Agnes Pollner: Wir brauchen die Weisheit und die Kraft von Frauen in der Welt, gerade auch in diesen Zeiten, in denen wir ein Erstarken von autokratischen Männern und ihrem „Gehabe“ erleben. Und ich denke, dass wir dafür unbedingt mehr Geschichten von klugen und mutigen Frauen brauchen. Denn eigentlich sind es ja die Geschichten, die unser Verständnis der Welt prägen und dann auch unsere Handlungen beeinflussen.

Die Wirklichkeit zieht ihre Kraft viel mehr aus Geschichten als aus Finanzmärkten und scheinbar rationalen Überlegungen. Wir können Geschichten, in denen Frauen ihrem Begehren folgen, in denen sie sich unbedingt für das Gute einsetzen, ermutigend auf uns wirken lassen, sie weiter erzählen und neue hinzufügen, ja, unser Leben selbst zu so einer Ge- ►

Die weiße Tara ist eine der zentralen Buddha-Gestalten des tibetischen Buddhismus. Sie wird als eine Göttin des Mitgefühls verehrt, ihr wird nachgesagt, dass ihr Körper strahlt wie das helle Mondlicht.

Weitere Infos:
www.Herz-der-Dinge.de
www.stimmfeld.de



Sujata gibt dem Buddha süßen Reis, nach seiner radikalen asketischen Phase, um ihn zu nähren und wieder mit dem Leben in Kontakt zu bringen. (Fresko als Teil der Serie „Buddhas Leben“ des japanischen Malers Kosetsu Nosu, 1931, Kuti Vihar, Sarnath, Uttar Pradesh, Indien)

Lesetipp:



Erhältlich u.a. über:
www.windpferd.de

schichte werden lassen. Dafür muss man/frau nicht in eine Höhle im Himalaya. Es können die kleinen Dinge sein, die entscheidende Dinge verändern: eine mitfühlende Geste, eine Entscheidung für Zeit zum Nachdenken.

Franziska Rudnick: Meine Erfahrungen mit Buddhismus sind ursprünglich Kontakte mit dem japanischen Zen-Buddhismus. Als Schülerin hatte ich das Glück, eine Weile in Japan sein zu dürfen. Dort habe ich Shinto-Schreine und deren Gärten besuchen können, wie den Meiji-Schrein in Tokyo und auch buddhistische Tempel wie etwa den Todaiji-Tempel in Nara, der mit dem Daibutsu die größte bronzenen Buddhastatue der Welt beherbergt. Die Unterschiede zwischen den Kultstätten dieser zwei Religionen zu erleben war eine faszinierende Erfahrung für mich.

Später nahm ich an Kursen teil, in denen Zen-Meditation im Sinne Hugo Enomiya Lasalles praktiziert wurde, mein Lehrer war ein direkter Schüler des Jesuitenpaters Lasalle. Die Strenge und Klarheit des Zen hat mich fasziniert. Zusätzlich kam ich in Kontakt mit Menschen, die vom tibetischen Buddhismus geprägt sind, auch hier eröffnete sich für mich eine weitere Sichtweise und die Erkenntnis, dass es nicht „den“ Buddhismus gibt. Ich wurde neugierig

auf den tibetischen Buddhismus und beschäftigte mich immer mehr mit diesem.

Durch meine Erfahrungen stellt sich mir Buddhismus eher als eine Schulung des Geistes und als ein Weg zur Disziplin des Geistes dar, denn als eine Religion, auch wenn es viele Elemente im Buddhismus und seinen vielfältigen kulturellen Prägungen und Unterschieden gibt, die einen eindeutig religiösen Charakter haben. Wie sehen Sie das?

Gebete und Hingabe

Lama Agnes Pollner: Hmmm – das ist eine Frage, die die westliche Welt immer wieder beschäftigt. Was versteht man eigentlich unter Religion, und was unter Schulung des Geistes ... welche Aspekte des Geistes und des Herzens können wir überhaupt „schulen“?

Ich möchte dieses Thema gerne anders angehen: In der Mahamudra-Tradition des tibetischen Buddhismus, in der ich zu Hause bin, gehen wir davon aus, dass jedes Wesen Buddhanatur besitzt, diese erwachte Essenz ist Teil unserer „DNA“, könnte man sagen. Dieses erwachte Herz ist jenseits aller Kategorien und Begriffe, und man kann und muss es auch nicht verbessern. Was kann man also schulen? Das Training des buddhistischen Weisheitswegs besteht darin, eine innere Haltung zu finden, die es am besten möglich macht, diese Essenz zu entdecken und mit ihr in Kontakt zu sein, damit sie sich ganz in uns ausbreiten kann.

Dabei helfen auch Gebete und Hingabe an die Buddhas. Sie mögen uns manchmal in ihrem erwachten Sein sehr weit entfernt vorkommen. Doch werden wir auch immer wieder darauf aufmerksam gemacht, dass ihr erwachtes Herz und unseres nicht im geringsten unterschieden sind. Wir beten also zu etwas, das scheinbar im Außen ist, das aber nicht getrennt ist von unserem Sein jetzt. Und um dieses erwachte, eigene Sein als das zu erkennen, was es ist, dazu brauchen wir wiederum andere Wesen, die uns ermutigen und uns den Weg zeigen. Es ist ein dialogischer Weg.

Für mich ist dieser Ansatz, so wie ich ihn von meinen Lehrer*innen gelernt habe, wesentlich, und ich erlebe oft, wie der Zugang zu Gebet und Hingabe – was man wohl mit religiöser Praxis verbindet – Menschen den Weg zu tiefem Vertrauen in das Erwachen öffnet.

Franziska Rudnick: Liebe Lama Agnes, herzlichen Dank für das Gespräch! ■

Geburtstagsgeschenk

Einmal mehr fügt sich mit Reiki alles so, wie es passt. Kerstin Gertz schildert eine berührende Erfahrung, die sie als Reiki-Behandlerin gemacht hat.

Es ist ein bewölkter Oktobermorgen. Ich arbeite in meiner Praxis, am Wochenende wurde ich zur Reiki-Meisterin eingeweiht, fühle mich also sehr belebt, erquickt und ausgeglichen.

Da kommt ein Telefonanruf, und ein Termin wird kurzfristig abgesagt. Kurze Zeit später schreibt mich eine Patientin an, ob sie das neue Terminangebot, das sie gerade online gesehen hat, buchen könne. Natürlich – es fügt sich wieder einmal.

„Ich bin aufgewühlt!“

Aufgewühlt kommt sie mittags in meine Praxis und sagt als erstes: „Ich habe heute Geburtstag und fühle mich nicht gut! Ich bin aufgewühlt, frustriert und glaube, ich kann die Erwartungen, die heute an mich gestellt werden, nicht erfüllen.“

„Herzlichen Glückwunsch!“ erwidere ich, und denke bei mir: „Dass heute ihr Geburtstag ist, hatte ich bei der Buchung gar nicht wahrgenommen.“

Im Vorgespräch erzählt sie mir, was in ihrem Leben gerade so los ist. Da ich sie kenne, kann ich ihre Schilderungen gut nachvollziehen.

Ich schlage vor, dass wir an ihrem heutigen 58. Geburtstag Reiki machen und ich sie in den Ausgleich bringe. Und so machen wir das.

Aktuelle Situation

Meine Patientin legt sich auf die Liege, und ich fange an, in sie hineinzuspüren. Schnell kommen mir die Knie in den Sinn, und ich spüre, dass da Behandlungsbedarf ist – aber es heute nicht dran ist. Ich konzentriere mich auf die

aktuelle Situation und gebe ihr Reiki.

Mein Fokus geht zum Brustkorb und zum Kopf. Als ich beim „Dritten Auge“ bin, strömt es nur so durch mich hindurch. Die Energie läuft und läuft, und mir kommen fast die Tränen vor Mitgefühl (obwohl ich nur Kanal bin) – ohne zu wissen, was sie gerade erlebt. Ich nehme unwahrscheinlich viel Wärme und Helligkeit wahr. Es rinnt förmlich durch mich hindurch. Nach guten fünf Minuten ändere ich die Handposition und gehe an die Schläfen sowie an die Kiefermuskulatur. Auch hier ist viel in Bewegung. Einzelne leichte Entspannungszuckungen gehen bei meiner Klientin los, fast schlafend liegt sie auf der Liege.

Ich habe das Gefühl, dass es gut ist, nochmal das „Dritte Auge“ zu behandeln, und berühre es sanft und liebevoll. „Es ist genährt ...“, bekomme ich kurze Zeit später innerlich als Rückmeldung. So schließe ich die Reiki-Sitzung mit einem Energieausgleich ab und bedanke mich innerlich für dieses Geschenk an ihrem Geburtstag, das ich durchgeben durfte.

Wichtige Message

Nach der Behandlung führen wir ein Feedback-Gespräch. Sie erzählt mir, dass ihr ihre vor 25 Jahren verstorbene Mutter liebevoll erschienen ist. Eine wohlwollende lächelnde Frau, die ihr signalisierte: „Alles ist gut. Du bist gut. Mir geht es gut.“ Das ist für sie eine sehr wichtige Message, denn der Kontakt war zu ihren Lebzeiten so angespannt gewesen, dass es zeitweise zum Kontaktabbruch gekommen war.

Und nun dieses berührende, wärmende und Kraft gebende Geburtstagsgeschenk, mit dem niemand gerechnet hatte.



Kerstin Gertz ist Heilpraktikerin in Kiel mit Schwerpunkt Schmerzreduktion und Lösen von körperlichen und emotionalen Blockaden mit CS Osteopathie, Reiki und EmTrace.

Info: www.kieler-naturheilpraxis.de

Reiki und Vegetarismus

Gibt es Zusammenhänge zwischen der Lehre der Reiki-Methode und vegetarischer Ernährung? Albert Már Scheiper fasst seine Gedanken dazu zusammen.

Ich möchte hier der Frage auf den Grund gehen, ob Reiki und Vegetarismus zusammengehen können. Gibt es vielleicht sogar klare Hinweise in der Reiki-Lehre, die das Mitgefühl und Wohlwollen gegenüber allen Lebewesen hervorheben?

Reiki-Lebensregeln

Zur Verbesserung von Körper und Geist hat uns Mikao Usui die Gokai (fünf Lebensregeln) mit an die Hand gegeben. Diese sind wohl nicht als starres Regelwerk zu verstehen, sondern dienen eher zur allgemeinen Orientierung im Leben. Die fünf Lebensregeln lauten:

Kyo dake wa
Nur für heute

Ikaru na
Ärgere dich nicht

Shin pai suna
Sorge dich nicht

Kan sha shite
Sei dankbar

Gyo-o hage me
Erfülle deine Pflichten

Hiti ni shin setsu ni
Sei nett zu deinen Mitmenschen

Die hier zitierte Übersetzung der Lebensregeln stammt von dem Japaner Tadao Yamaguchi, dem Begründer des Jikiden Reiki.¹ Nun ist die japanische Sprache von Natur aus mehrdeutig. Und vor allem weil die Gedenksteininschrift, der die Lebensregeln entnommen sind, in Alt-Japanisch verfasst ist, ergeben sich

bei differenzierter Betrachtung verschiedene Übersetzungsmöglichkeiten.

Karmaauflösung

Jemand, der sich der Forschung auf diesem Gebiet gewidmet hat, ist der Reiki-Lehrer und Begründer des Shingon-Reiki, Mark Hosak. Der Schwerpunkt seiner akademischen Forschung liegt in Japanologie und buddhistischer Symbologie. Er fand heraus, dass das Schriftzeichen, welches in der vierten Lebensregel verwendet wird, in Texten, die vor 1945 entstanden sind, für den Begriff ‚Karma‘ steht bzw. für entsprechend synonyme Begriffe. Erst in Texten, die später entstanden sind, änderte es seine Bedeutung in ‚Geschäft‘. Nimmt man Letzteres als Grundlage für die Übersetzung, landet man deshalb bei ‚Pflichterfüllung‘ oder ‚Hart arbeiten‘. Mark Hosak übersetzt jedoch deshalb die vierte Lebensregel u.a. wie folgt: „Gerade heute, kümmere dich um dein Karma.“²

Das Auflösen von Karma ist in der asiatischen bzw. buddhistischen Tradition tief verwurzelt, als ein zentraler Ansatz auf dem Weg zur inneren Befreiung. Es ist wie eine „Arbeit“ an sich selbst, eine Verpflichtung dem Leben gegenüber.

Liebende Güte

Das Wort „hito“ in der fünften Lebensregel wird im japanischen Wörterbuch mit „Menschen“ oder „Mitmenschen“ übersetzt. In einem persönlichen Gespräch erläuterte mir Mark, dass jedoch in einem besonders ausführlichen japanischen Lexikon „hito“ auch mit „Lebewesen“ im weiteren Sinne übersetzt wird. Wenn ich dies im Zusammenhang mit der gesamten Rei-



Albert Már Scheiper
Betreuungskraft, Reikilehrer und ganzheitlicher Ernährungscoach in Lemgo.

Kontakt:
EMail:
albert-mar-scheiper@t-online.de



ki-Lehre betrachte, wird mir klar, wie Mark auf seine Interpretation der Lebensregeln kommt.

In seiner Übersetzung der Inschrift des Gedenksteins für Mikao Usui auf dem Friedhof des Saihoji-Tempels in Tokio lesen wir den Satz (als Lebensregel): „Gewöhne dich daran, wohlwollend gegenüber den Wesen und deiner Seele zu sein.“³ Dieser Satz erinnert mich sehr an die Metta-Meditation (oder: Liebende-Güte-Meditation) aus der buddhistischen Tradition, in der typischerweise allen Wesen Gutes und die Beendigung allen Leids gewünscht wird. Ich hatte schon immer das Gefühl, dass es nicht gut ist, zu töten, und sei es ein Tier.

Fisch ist zwar ein Nationalgericht in Japan und viele Japaner essen ihn regelmäßig, aber tatsächlich war Fleischverzehr in Japan lange Zeit weitgehend verboten. Auf Wikipedia ist dazu zu lesen: „In Japan war der Verzehr von Fleisch seit der Asuka-Zeit weitgehend tabu. Die offiziellen Verbote wurden mit den Vorschriften des Buddhismus begründet, der 552 nach Machtkämpfen verschiedener Familien zur Staatsreligion erklärt wurde. 675 verbot der Herrscher Temmu explizit den Verzehr von Rindern, Pferden, Hunden, Affen und Hühnern. Nicht genannt wurden Wild, Fische und Wale, die als Fische angesehen wurden. Die Fleischverbote wurden in den folgenden Jahrhunderten mehrfach wiederholt, im Jahr 721 durch Kaiserin Gensho, 725 und 736 durch Shomu, der die Schlachtung von Rindern und Pferden untersagte, erneut 752 durch Koken, weitere dreimal durch Kammu zwischen 781 und

806, dann erneut 1127 durch Sutoku und 1188 durch Gotoba.“⁴

Das Glück einladen

Mikao Usui ließ sich wahrscheinlich von alten Traditionen und Weisen inspirieren. Dieser Einfluss ist für mich auch deutlich in der Reiki-Methode erkennbar, einschließlich der Inhalte der fünf Lebensregeln. Da diese bekanntlich dazu dienen sollen, „das Glück einzuladen“, ist die erweiterte Bedeutung des Wortes „hito“ als Bezeichnung für „Lebewesen“ in Mark Hosaks Übersetzung der fünften Lebensregel auch für mich naheliegend, denn: Mitgefühl und altruistisches Handeln werden nicht nur im Buddhismus als ein möglicher Weg angesehen, Glück zu erlangen.

Zudem wirkt sich eine gelebte, artübergreifende Ethik, die auf Gewalt und das Töten von Lebewesen verzichtet, offenbar auch positiv auf unser Karma aus. So heißt es in einer Rede des Buddha: „Der Mensch isst ein Schaf, und nachdem das Schaf stirbt, wird es zum Menschen. Nachdem der Mensch stirbt, wird er wiederum zum Schaf. So verhält es sich durch die gesamten zehn Arten von fühlenden Wesen. Sterben und geboren werden, sterben und geboren werden. Durch das gegenseitige Fressen entsteht immer wieder neues, schlechtes Karma, und dieser Kreislauf setzt sich endlos in die Zukunft fort. Du schuldest mir ein Leben, und ich zahle Dir diese Schuld zurück. Durch diese karmische Verknüpfung verbleiben wir endlos im Kreislauf von Geburt und Tod.“

Anmerkungen:

¹ Übersetzung der Lebensregeln aus dem Buch „Jikiden Reiki“ von Tadao Yamaguchi, Aitrang, 2006, S. 78ff.

² Dabei macht er deutlich, dass auch andere, synonym spirituell orientierte Übersetzungen möglich sind wie z.B. „Widme dich bedeutungsvollen Handlungen“ (vgl. „Die Lebensregeln des Mikao Usui“, Mark Hosak, in: „Mikao Usui – Leben & Wirken“, Reiki Magazin-Sonderheft, olivers Verlag, S. 30ff.

³ Übersetzung der fünf Lebensregeln auf dem Gedenkstein für Mikao Usui am Saihoji Tempel: https://shingon-reiki.com/gedenkstein-inschrift-beimgabe-des-mikao-usui-1865-1926/#Die_Lebensregeln_auf_der-Inschrift_im_Saihoji_Tempel

⁴ Zum Thema Fleischverbot in Japan: https://de.wikipedia.org/wiki/Japanische_Küche

Und an anderer Stelle heißt es: „Nach meinem Eingang ins Nirvana – im Dharma Endzeitalter – wird es viele Geister geben, die von sich behaupten, auf dem Bodhisattvaweg zu sein. (...) Wie könnt ihr Euch Sakyas Söhne nennen und nach meinem Eingang ins Nirvana das Fleisch von fühlenden Wesen essen?“⁵

Eigene Entscheidungen

In ihrem gemeinsamen Buch „Vegetarisch leben“ stellen die beiden Autoren Armin Risi und Ronald Zürrer fest, dass das individuelle Karma jedes Einzelnen auch Einfluss auf das kollektive Karma habe, da das kollektive Karma nichts anderes als die Summe der gesamten individuellen Karma-Reaktionen aller Menschen sei.⁶ Der Einzelne macht so gesehen einen Unterschied im Gesamten. Im Hinblick auf die Lebensregeln ist es nun möglich, es als seine Pflicht zu sehen, auf sein Karma zu achten, dieses abzubauen und das Töten zu vermeiden (und auch nicht mehr töten zu lassen) – und demzufolge kein Fleisch mehr zu essen.

Diese Sichtweise darf jedoch nicht zu einem Dogma erhoben werden, ist es doch letztlich auch nur eine Interpretation, die sich aus zwei Sätzen der fünf Lebensregeln in der Kombination ergeben kann. In jedem Falle sollte sie nicht dazu dienen, „gutes oder richtiges ethisches Handeln“ grundsätzlich definieren zu wollen – werden solche Definitionen doch heutzutage nicht selten dazu missbraucht, eigene Ziele oder Sichtweisen gegen Andere durchzusetzen, während es dabei nicht selten im Grunde um die Aufwertung des eigenen Egos geht, wie ich es bei Vertretern der sogenannten „woken“ Sichtweisen manchmal wahrnehme.

Wenn Menschen sich zu einer elitären Gruppe zählen, die von sich behauptet, einzig und allein gut und richtig zu handeln, und sich damit über andere erhebt, dann entsteht eine Art kollektives Ego, welches wiederum zu weiterer Trennung und Leid führt. Dies kann meiner Ansicht nach nicht im Sinne der Reiki-Lebensregeln sein. Besser ist es aus meiner Sicht, zunächst eine Entscheidung für sich zu treffen, und anderen wiederum ihre Entscheidung zu lassen. Und bei möglichen Diskussionen darauf achtzugeben, andere Sichtweisen gelten zulassen, selbst wenn man eine andere Position vertritt.

Ich bin auf dem Land groß geworden und kenne den Kontakt zu Hühnern, Schafen und Schweinen. Zwar war ich nicht immer Vegetarier oder Veganer, da es in meiner Kindheit zu Hause auch oft Fleisch gab. Doch stellten

unsere Eltern es uns in der Regel frei, was wir essen wollten.

Mir gefällt die freundliche Sichtweise der Buddhisten in Bezug auf den Wert des Lebens und das Recht auf Unversehrtheit und Glück aller Lebewesen. Wir sollten wohlwollend zu allen Wesen und unserer Seele sein – was jedoch auch den Fleisch essenden Mitmenschen, der eine andere Entscheidung für sich trifft, mit einschließt. Ganz im Sinne von Jesus, der einst verkündete: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Alles hängt zusammen

Im Grunde existiert nichts isoliert voneinander, alles hängt voneinander ab und ist tief miteinander verwoben. In einem Reiskorn erkenne ich bei näherer Betrachtung auch die Erde und das Wasser, in dem das Reiskorn gedeiht, die Sonne, den Wind, die Wolken und den Regen sowie die Menschen, die den Reis mit viel Mühe angebaut und geerntet haben. In gewisser Weise enthält ein einziges Reiskorn das gesamte Universum. Aber sehe ich eigentlich das Leid und Elend, das in einem Stück Fleisch steckt? Denn ein Tier mit einem Nervensystem erleidet Schmerzen, genau wie du und ich.

Tatsächlich ist es mir im Grunde gleich, was mein Gegenüber auf seinem Teller hat (solange ich es nicht auch essen muss). Ich möchte nur aufzeigen, welche Dimensionen eine so einfache Handlung wie das Zubereiten einer Mahlzeit haben kann.

Wie anders ist doch die Erfahrung, eine Möhre aus der Erde zu ziehen oder Körner aus bereits abgestorbenem Weizen zu ernten und diese direkt zu verspeisen, als ein Tier zu töten oder Fleisch für eine Mahlzeit zu verarbeiten. Und noch etwas: Töte ich die Küchenfliege, die mich nervt, aus Wut – oder atme ich einmal tief durch, lächle und danke ihr, dass sie mich zurück ins Hier und Jetzt geholt hat und erfreue mich an ihrem vergnügten Summen?

Buddhas Lehren

Im Dhammapada, einer Sammlung der Weisheitslehren des Buddha heißt es⁷: „Alle Wesen zittern vor der Gewalt, alle Wesen fürchten den Tod; sieh dich selbst in anderen und töte nicht, verletze nicht.“ Und an anderer Stelle: „Wer in seinem Streben nach dem eigenen Glück niemals Gewalt anwendet oder andere verletzt, die doch gleichermaßen nach Glück suchen, der wird Glück finden in der nächsten Welt.“

Anmerkungen:

⁵ Lehrreden des Buddha über Fleischessen und Karma aus den Mahayana-Sutras, die im Mahayana-Buddhismus von zentraler Bedeutung sind (Surangama Sutra): <https://miao-fa.de/wp-content/uploads/2021/02/VEGETARISMUS-IN-MAHAYANA-BUDDHISMUS.pdf>, Seite 5.

⁶ Über den Zusammenhang zwischen individuellem und kollektivem Karma: „Vegetarisch leben“ von Armin Risi und Ronald Zürrer, Seite 147.

⁷ „Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha“, Munish B. Schiek, Kapitel 10 „Die Gewalt“, Verse 129 und 132, Seite 51.

⁸ Zitat Jesu aus dem „Evangelium der Essener“: Dr. E. Bordeaux Székely, „Das Friedens-Evangelium der Essener“, Schriften der Essener – Buch I; Seite 47.

⁹ Dabei handelt es sich um von früheren Brahmanen verfasste Aussagen und Kommentare zur Kodifizierung sozialer Pflichten in einer gewissen Zeit, denen heutige Hinduisten keine absolute Autorität zubilligen, da es sich nicht um ursprüngliche, von den sogenannten Weisen überlieferte Texte (diese heißen ‚Shrutis‘) handelt. (Quelle: Wikipedia zum Begriff ‚Manusmriti‘) / Anmerkung der Redaktion

Und im apokryphen (also von der Kirche nicht autorisierten) „Evangelium der Essener“ lesen wir die Worte Jesu: „Denn wahrlich, ich sage euch, der, der tötet, tötet sich selbst, und wer Fleisch erschlagener Tiere isst, isst vom Körper des Todes. Denn in seinem Blut wird jeder Tropfen ihres Blutes sich in Gift verwandeln, in seinem Atem ihr Atem zu Gestank, ihr Fleisch zu Beulen; in seinen Knochen ihre Knochen zu Kalk, in seinen Eingeweiden ihre Eingeweide zum Verfall; in seinen Ohren ihre Ohren zu wachsigem Belag, Und ihr Tod wird sein Tod werden.“⁸

Auch in einigen hinduistischen Schriften, den sogenannten Manusmriti, die von Brahmanen verfasst wurden, um das soziale, politische und religiöse Leben zu steuern, wird sich gegen das Fleischessen ausgesprochen⁹: „Bedenkt man die abscheuliche Herkunft von Fleisch und die Grausamkeit, die die Gefangenschaft und das Schlachten verkörperter Wesen mit sich bringt, dann sollte man sich des Fleischessens völlig enthalten.“ Und: „Indem man keine lebenden Wesen tötet, wird man der Erlösung würdig.“¹⁰

Gedenksteininschrift für Usui

Sehen wir uns dazu noch einmal die Inschrift auf dem Gedenkstein für Mikao Usui an: „Gewöhne dich daran, wohlwollend zu den Wesen und deiner Seele zu sein.“ Ich sehe hier Parallelen.

Ich finde jedenfalls: Man kann sich an vieles gewöhnen und auch lernen es zu lieben. Mein Verlangen nach Fleisch ist bei mir mit den Jahren verschwunden, und die Hafermilch, die mir anfangs ehrlich gesagt nicht so recht schmeckte, trinke ich heute sogar viel lieber als Kuhmilch, bei der ich mittlerweile regelrecht das Gesicht verziehe.

Aus meiner Sicht ist das Wichtigste dabei die innere Haltung. Vegetarier oder Veganer wird man zuerst im Geiste. Der Körper folgt dann von allein. Mein Namensvetter Albert Einstein schrieb dazu einmal: „So lebe ich fleischlos, fischlos, fettlos dahin, fühle mich aber ganz wohl dabei. Fast erscheint es mir, dass der Mensch nicht als Raubtier geboren ist.“¹¹

Meine Erfahrung ist, dass Ernährung tatsächlich einen unmittelbaren Einfluss auf das menschliche Gemüt hat. Es gibt dazu sogar eine Studie der Harokopio Universität Athen, Griechenland¹², in der erstmals ein möglicher Zusammenhang zwischen Ängstlichkeit und den Ernährungsgewohnheiten untersucht

wurde. Auffällig ist, dass nur bei den am wenigsten ängstlichen Frauen eine vegetarische Ernährung ermittelt werden konnte. Je höher die Ängstlichkeits-Scores bei den Studienteilnehmenden, desto mehr Fleisch, Fleischprodukte und Süßigkeiten wurden verzehrt. Bei den männlichen Teilnehmern der Studie fiel auf, dass niedrigere Ängstlichkeits-Scores mit einem erhöhten Konsum von Hülsenfrüchten und Getreideprodukten assoziiert waren. Könnte es also sein, dass wir uns das Leid der Tiere aus Massentierhaltung beim Essen ihres Fleisches gleich mit einverleiben?

Innere Motivation

Ich mag die Interpretation der fünf Lebensregeln von Mark Hosak. Und mit dem Wissen um die Mehrdeutigkeit der japanischen Sprache im Hinterkopf macht Marks Übersetzung für mich sogar noch mehr Sinn. Wenn wir schon nett zu unseren Mitmenschen sind, weshalb sollten wir dann unser Wohlwollen nicht auch auf alle Wesen ausweiten? Warum streicheln wir eigentlich unsere Hunde und Katzen, während viele junge Ferkel oder Hühnchen in der Massentierhaltung von Geburt an durch die Hölle geschickt werden? Wenn wir unseren täglichen Pflichten nachkommen, sollten wir uns dabei nicht vor allem fragen, aus welcher inneren Motivation heraus wir etwas tun und ob es einem anderen Wesen schadet oder hilft?

Was mich angeht, so habe ich meine Entscheidung bereits vor Jahren getroffen. Nachdem ich schon einige Zeit vegetarisch lebte, machte ich schließlich den Schritt zur vollwertig pflanzlichen Ernährung. Und wisst ihr was? Es geht mir richtig gut damit! Ich verspüre seitdem mehr Energie und fühle mich irgendwie befreit, seitdem ich keine tierischen Produkte mehr esse. Außerdem war mein langjähriger Heuschnupfen nach der Ernährungsumstellung innerhalb einer Woche komplett verschwunden!

Natürlich bin ich zwischendurch auch mal schwach geworden (ihr wisst sicher, wie gut geräucherter Lachs schmecken kann). Doch dann habe ich es mir gleich wieder verziehen und bedankte mich bei dem Tier, dass es sein Leben für mich gab. Ich habe mich daran gewöhnt, wohlwollend zu den Wesen und meiner Seele zu sein. Und das macht mich wirklich glücklich.

Kyo dake wa hito ni shin setsu ni.

Alles Gute, Euer Albert

Anmerkungen:

¹⁰ Anweisungen bezüglich des Fleischverzehr aus der Gesetzensammlung der vedischen Kultur, hier: „Manu Smriti“, zitiert nach: „Vegetarisch leben“ von Armin Risi und Ronald Zürer, Seiten 136 und 137.

¹¹ Quelle: <https://chatgpt.com:> „Das Zitat ‚Und so lebe ich fleischlos, fischlos, fettlos dahin...‘ stammt aus einem Brief von Albert Einstein an seinen Freund Max von Laue. In diesem Brief vom 18. Januar 1954 erklärt Einstein seine Ernährung und seine Einstellung zum Vegetarismus. Der vollständige Kontext des Zitats zeigt, dass Einstein seine Ernährung als einen Teil seines Lebensstils beschreibt, der auf Einfachheit und Gesundheit ausgerichtet ist.“

¹² Für diese Studie wurden 453 Männer und 400 Frauen herangezogen. Der Grad der Ängstlichkeit wurde mittels des Spielberger State-Trait-Anxiety-Inventory diagnostiziert. Quelle: Studie der Harokopio Universität Athen/ ATTICA Studie über den Zusammenhang zwischen Fleischverzehr und Ängstlichkeit, Quelle: <https://www.fleisch-macht-krank.de/studien/aengstlichkeit-und-ernaehrung.html>; Referenz: Yannakoulia M et al: Eating habits in relations to anxiety symptoms among apparently healthy adults: A pattern analysis from the ATTICA Study; Appetite; 2008 Apr 8

Ein Tag auf dem Kurama-Berg

Reiki-Lehrer Marcus Dinies schildert einen unvergesslichen Tag seiner Japan-Reise. Mit dem Shinkansen-Schnellzug reiste er frühmorgens von Tokyo nach Kyoto:

Am Morgen verließ ich das pulsierende Tokyo und glitt im Shinkansen wie auf Reiki-Flügeln in Richtung Kyoto, rechts vorbei am Mount Fuji. Leise vibrierte die Energie der Hochgeschwindigkeitsbahn durch meinen Körper – ein erster Vorgeschmack auf den Tag, der vor mir lag.

*Ankunft und Aufstieg:
Natur pur
mit unbändiger Freude*

Nach einer weiteren regionalen Zugfahrt und einer Busstrecke, vorbei an rauschenden Kaskaden, erreichte ich den Fuß des heiligen Kurama-Berges.



Ich wählte den langen Westweg, weil ich spürte, dass gerade er mich mit sanfter Kraft emportragen würde. Leichtfüßig – trotz meines zwölf Kilo schweren Rucksacks – erklomm ich die unzähligen Stufen.

Am Ende des Tages standen über elf Kilometer auf meinem Zähler, und doch fühlte es sich an, als schwebte ich auf reiner Dankbarkeit.

Der Weg nach oben erinnerte mich an die launigen Streiche Till Eulenspiegels – stets überraschend, voll Leichtigkeit und tiefer Lebensweisheit.

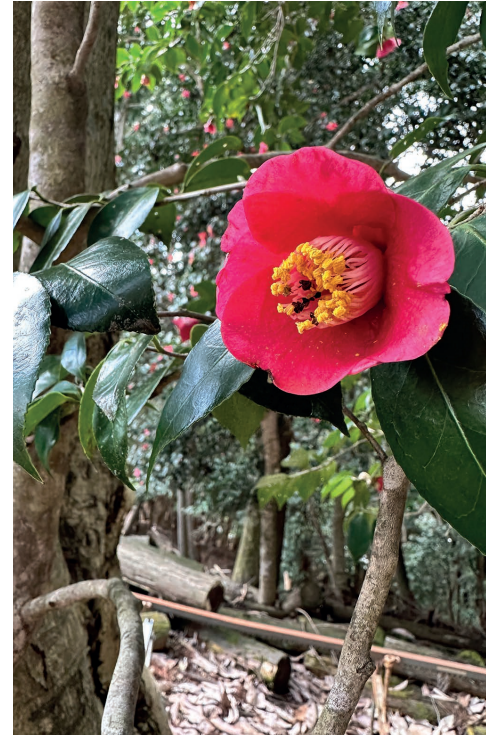


Begegnungen am Pfad: Hirsche, Lavendelheide und klares Quellwasser

Plötzlich stand er da, nur fünf Meter vom Pfad entfernt: ein zarter Sika-Hirsch (*Cervus nippon*). Sein ruhiges, neugieriges Blicken schenkte mir einen Moment stiller Verbundenheit mit der Tierwelt Japans.

Entlang der Steinstufen umwehte mich der süßlich-frische Duft der japanischen Lavendelheide (*Pieris japonica*). Ich nahm einen Schluck des Quellwassers – so klar, so rein, würzig vom ätherischen Öl der Mammutbäume ringsum, dass ich förmlich die Urkraft des Waldes auf der Zunge schmeckte.

Unter meinen Füßen raschelten Nadeln, die sommerliche Frische in sich trugen, und über mir begrüßten mich Vogelkonzerte, unterbrochen vom rhythmischen Klopfen eines Spechts. An einer Bank, vorbereitet für Momente der Stille, huschte ein Japanischer Skink (*Plestiodon japonicus*) über den feuchten Waldboden – ein kleines Wunder im grünen Meditationsraum. ▶



Meditation & Energieerleben: Stunden im Einklang

Ich verweilte dort, zwischen knorrigen Wurzeln und uralten Wurzeln, in Meditation. Über drei Stunden ließ ich die Reiki-Energie des Ortes durch mich strömen.

- Über dem Kopf: ein sanftes Kribbeln, das den Geist klärte.
- Im Herzbereich: ein warmes Pulsieren, das Dankbarkeit und tiefe Verbundenheit entfachte.





- An den Fußsohlen: fest geerdet und zugleich frei schwebend.

Gänsehaut überzog meinen Körper, während der warme Sonnenschein durch das Schatten-Dach der Bäume tanzte und mir Geschichten längst vergangener Zeiten direkt ins Herz flüsterte.

Heimkehr nach Kyoto: Erschöpft, beglückt, gesegnet

Als die Energie langsam in wohlige Zufriedenheit überging, machte ich mich auf den Rückweg. Wieder führte mich der Weg entlang der kleineren Wasserläufe, jetzt

eingerahmt von zartrosa Sakura-Blüten, die im Abendlicht der Tempelanlage glühten. In der Bahn, auf dem Weg zurück nach Kyoto, saß ich still, erschöpft vom Erlebten, erfüllt von tiefer Freude und Dankbarkeit.

Mein Fazit dieses Reisetages: Ich bin unendlich dankbar für jede schrittweise Entdeckung, jede Begegnung und die kraftvolle Reiki-Energie, die mich auf den Stufen des Kurama-Berges getragen hat. Mögen auch Dich diese Zeilen inspirieren, die Heilkräfte der Natur mit offenem Herzen zu empfangen und den Weg einmal im Leben zu diesem heiligen Ort zu finden. ■



Über den Autor: „Seit Mai 2009 praktiziere ich Reiki, daraus entwickelte sich der Fokus auf meine Spezialisierung: Ich unterstütze gestresste Menschen dabei, mit Reiki wieder zur inneren Ruhe im alltäglichen Leben zu finden sowie selbstständig, frei und unabhängig zu sein. Darüber hinaus biete ich Usui Reiki-Ausbildungen an. Ich habe zwei Reiki-Kinderbücher geschrieben, mit einer kleinen Übungsanleitung, weil ich denke, dass die Kinder unsere Zukunft sind. Die Bücher sind bei mir oder über Amazon erhältlich.“ (Marcus Dinies)

Kontakt:

Marcus Dinies
42327 Wuppertal-Vohwinkel
Tel.: 0176-70577239
Facebookseite „Reiki Harmoniepunkt“

Fotos © Marcus Dinies

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-Türschild

Größe: ca. 7,5 x 10 cm

Auf Postkartenkarton gedruckt.



Smartes
Reiki-
Geschenk!

1 Stck.: 2,50 €

10 Stck.: 18,00 €

Senden Sie Ihre Bestellung per E-Mail an:
service@reiki-magazin.de

Plus Versandkosten 1,80 €

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



Nachgefragt!

Hier erzählen Persönlichkeiten aus der Reiki-Gemeinschaft von ihrem Leben mit Reiki. Diesmal stellt sich Birgit Grobbecker den elf Fragen der Redaktion.



- **Name** Birgit Grobbecker
- **Beruf** Heilpraktikerin mit eigener Praxis, Krankenschwester, Masseurin, Entspannungstherapeutin, Aromaexpertin, EnergyDance® Trainerin und freiberufliche Dozentin
- **Geb.** 12. April 1968 in Potsdam
- **Sternzeichen** Widder/Krebs
- **Erster Kontakt mit Reiki wann?** 1995
- **Derzeitiger Reiki-Grad** Reiki Meisterin/Lehrerin seit 2010, Usui Shiki Ryoho
- **Wirkungsort** Berlin und deutschlandweit
- **Familienstand/Kinder** Langjährige Partnerschaft, große Patchworkfamilie mit einem Enkelkind

Birgit Grobbecker ist Reiki-Lehrerin, Heilpraktikerin und unterrichtet seit 20 Jahren im Gesundheits- und Wellnessbereich. In ihrer Heilpraxis, die sie seit 2005 führt, ist sie spezialisiert auf die ganzheitliche Behandlung stressbedingter Erkrankungen. Dabei sind Reiki-Behandlungen und -Seminare ein wichtiger Bestandteil. Zu ihrem Angebot gehören außerdem Massagen, Entspannungskurse und EnergyDance® Gruppen. Die Arbeit von ProReiki unterstützt sie in verschiedenen Funktionen von Beginn an, seit diesem Jahr ist sie Ratsmitglied.

1. Wie bist du zu Reiki gekommen?

Mitte der 1990er suchte ich Hilfe für die kranke Frau meines Vaters und wandte mich an verschiedene Heilpraktiker, von denen mir einer das Reiki-Buch „Heile Dich selbst“ von Brigitte Müller empfahl. Nach dem Lesen nahm ich am nächsten Reiki-Seminar bei ihm teil.

2. Wie oft behandelst du dich mit Reiki?

Ich gebe mir täglich eine Selbstbehandlung. In der Regel nach dem Aufwachen, ansonsten wie es in den Tagesverlauf und die Umstände passt – in der Mittagspause, bei der Zugfahrt, am Strand, spätestens am Abend.

3. Kombiniert du Reiki mit anderen Methoden?

Ich wende Reiki pur an. In heilpraktischen Sitzungen kombiniere ich Reiki mit anderen Therapien in Form von kurzen Kontaktbehandlungen oder Fernbehandlungen, sofern derjenige dafür offen ist.

4. Wann hast du das letzte Mal Reiki angewandt?

Heute – für mich, in meiner täglichen Selbstbehandlung, in der Praxis bei einem Patienten und Fern-Reiki für einen Freund.

5. Hast du mal ein Wunder mit Reiki erlebt?

Ja, viele – besonders in Notfallsituationen. Auch die schlagartige Verbesserung

von Beschwerden innerhalb der Seminare ist immer wieder ein Wunder. Mein erster Reiki-Schüler kam damals aus dem Unfallkrankenhaus Berlin (ukb), und er konnte dann seine hochdosierten Schmerzmittel komplett absetzen. Und jede Einweihung ist für mich weiterhin ein Wunder.

6. Hat mal etwas mit Reiki nicht geklappt?

Ja, nicht immer reicht Reiki allein aus, und es werden auch andere Therapien gebraucht, aber Reiki wirkt meiner Erfahrung nach immer unterstützend. Bei Fern-Reiki liegt es manchmal an den nicht ganz richtig getroffenen Formulierungen, und mit einer Nachbesserung klappt es dann doch. Manchmal erfassen wir nicht die größeren Zusammenhänge dahinter, warum etwas nicht klappt. Meine Antwort lautet von daher: Jein.

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

Auf dem Weg zum Flughafen in Ägypten ereignete sich ein schwerer Autounfall, und es herrschte Chaos, mit lautstarken Telefonaten in verschiedenen Sprachen. In all dem Chaos gab ich einfach Reiki, bis der Rettungswagen kam und wir doch noch unseren Flug schafften. Wirklich außergewöhnlich war Fern-Reiki einmal, während ich duschte. Plötzlich bekam ich den Impuls, einem Freund sofort Reiki zu senden, so als hätte er mich gerufen.

Er war in einer Notsituation gewesen, wie sich später herausstellte.

8. Welches ist dein Reiki-Lieblingbuch?

Mein Lieblingsbuch ist „Schnelleinstieg Reiki“ von Oliver Klatt.

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

Die CD Reiki Elixier, die es leider nicht mehr gibt. Für mich neu entdeckt habe ich Musik von Llewellyn & Niall, die auch über Spotify verfügbar ist.

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

Paul Meek (Medium), da ich in meinen Seminaren zunehmend medial veranlagte Menschen habe und mich deshalb gern mit ihm austauschen würde. Mikao Usui – damit die Kontroversen über ihn und die Anfänge von Reiki beigelegt werden. Über ein Treffen mit Udo Lindenberg, Stefanie Kloß von Silbermond oder David Bowie würde ich mich auch freuen.

11. Was ist deine Vision mit und für Reiki?

Ich wünsche mir in der Reiki-Welt eine geringere Zersplitterung und damit weniger Verwirrung bei Menschen, die sich für Reiki interessieren. Mehr Klarheit und Einfachheit könnten dazu beitragen, dass Reiki seinen Weg in mehr Bereiche der Gesellschaft findet und in viele Haushalte kommt.



Olaf Böhm

Reiki – A Journey to Oneness with the Universe

Der Einband des großen 390 Seiten starken Reiki-Fachbuchs zeigt einen meditierenden Mann, der vor einem Drachen-Wandbild sitzt: den Autor selbst. Das Buch ist in englischer Sprache verfasst, es ist grafisch schön und übersichtlich aufbereitet. Der Titel heißt, ins Deutsche übersetzt: „Reiki – Eine Reise zum Einssein mit dem Universum – Frühe Dokumente und Praktiken der Reiki-Therapie von Mikao Usui“. Es ist 2025 im Selbstverlag erschienen und enthält viele interessante Informationen für jene Leser, die sich intensiv mit der Reiki-Heilmethode und ihren Ursprüngen beschäftigen wollen.

Olaf Böhm beginnt damit, die Vorteile und Ziele der Reiki-Heilmethode zu benennen und sie in die zeitlichen Zusammenhänge der Medizin und Heilkunde im damaligen Japan einzuordnen. Und er beschreibt kurz verschiedene Methoden mit ähnlicher Zielsetzung, die es damals neben der Reiki-Heilmethode in Japan gab. Im weiteren Verlauf des Kapitels wird ihr jeweiliger Zweck und Wesen dargestellt. Hier wird, auch aufgrund der knappen Formulierungen, deutlich, dass sich das Buch an eine mit der Reiki-Methode vertraute Leserschaft wendet.

Neues Foto von Usui?

Im ersten langen Kapitel geht es um Mikao Usui und seine Familie. Es taucht ein ganzseitiges Foto von Usui als Kind mit drei Geschwistern auf. Die Namen werden genannt, und in der Fußnote heißt es, das Foto stamme aus der privaten Sammlung eines Freundes des Autors namens „Niji“, der nach Angaben des Autors nicht in der Öffentlichkeit stehen wolle, sondern es vorziehe, anonym zu bleiben. Später folgt ein Foto des Bruders von Mikao Usui, San'ya, der Militärarzt gewesen sein soll und von dem „man sagt“, er hielte nichts von der unwissenschaftlichen Art der Heilung seines Bruders, weshalb er die Reiki-Heilmethode nie erlernt habe. Der Autor besteht hier nicht auf nachgewiesenen Fakten, sondern vermutet und zeigt dies deutlich mit der Formulierung seiner Texte.

Usuis Kurama-Erlebnis

Das Kapitel „Usuis Weg zum Kurama-Berg“ beschreibt unter anderem viele interessante Fakten rund um das Gebirge und die Tempelanlagen, die sich darauf befinden. Der Autor liefert hier das Bildmaterial in Form von mehreren alten Postkarten. Um sich Usuis 21-tägiger Me-

ditation dort anzunähern, wird in diesem Kapitel auch die Methode des „Tairedo“ beschrieben, eine Fasten-Meditations-Technik, die zu Usuis Zeit praktiziert wurde. Bis hin zum Tengu, dem schalkhaften Waldgott, der seinen Lebensraum, das Kurama-Gebirge, beschützt, wird der Leser ausführlich über die äußeren Gegebenheiten des Ortes aufgeklärt. Die Geschichte von Mikao Usui und seiner Fasten-Meditation, die, wie der Text schließen lässt, auf der Tairedo-Methode beruht, wird vom Autor so erzählt, wie viele Reiki-Praktizierende sie kennen und wie es in einem von Justin Stein ins Englische übersetzten japanischen Buch beschrieben wird. Dieses Buch ist wohl zwei Jahre nach Usuis Tod erschienen. Das Erleuchtungs-Erlebnis und seine ersten Heilungs-Erfahrungen machte der Begründer der Reiki-Methode offenbar in dieser Gegend. Was dann folgt ist Mutmaßung. Der Autor schreibt, dass es sein könnte, dass Usui erst Familie und Freunde mit seinen neu gewonnenen Fähigkeiten eingeführt hat und dann relativ schnell sein eigenes Dojo gegründet hat. Von diesem Dojo, einem Ort, an dem verschiedene Künste trainiert werden können, ist ein Bild in Böhm's Buch abgedruckt. Man sieht auf der rechten Seite des traditionell japanisch eingerichteten



Raums drei Behandlungstische, einen Schreibtisch weiter hinten in der Mitte und eine Art mobile Heizung. Oben an einer Querverbindung ist eine Kalligraphie mit den Lebensregeln angebracht. Das Bild stammt offenbar von 1930 und wurde, der Quellenangabe zufolge, als Postkarte nach der Errichtung des Gedenksteins von Mikao Usui als Erinnerungsstück an die Mitglieder der Usui Reiki Ryoho Gakkai ausgegeben. Auf den Seiten 79, 84 und 88 befinden sich verschiedene Gruppenfotos der Mitglieder der Gesellschaft der Usui-Reiki-Heilmethode, auf denen sich im Zentrum immer Mikao Usui befindet. Als Quelle wird wieder die Sammlung von Niji, dem Freund des Autors, angegeben. Der Leser wird in den Quellenangaben mehrmals ausdrücklich gebeten, die Fotos nicht zu vervielfältigen.

Buch-Veröffentlichungen der Usui Reiki Ryoho Gakkai

Ausgehend von der Beschreibung der Usui Reiki Ryoho Gakkai werden in den folgenden Kapiteln die Fotos der Buchcover abgedruckt, die die Gesellschaft herausgegeben hat. Zu jedem Titel gibt es

außerdem eine kurze Beschreibung mit Erscheinungsdatum, Thema und Auflage. Der Autor schließt aus der Anzahl und Varianz der Auflagen des Mitglieder-Leitfadens der Gesellschaft, dass die Gakkai um 1930 ca. 7.000 Mitglieder in rd. 65 Dojos in ganz Japan gehabt haben könnte. Es scheint, als seien die Bücher von verschiedenen Personen geschrieben und herausgegeben worden. Nach der chronologisch angeordneten Aufzählung der Bücher werden im folgenden Segment ein paar Bücher Seite für Seite in abfotografierter Form gezeigt, übersetzt und erklärt. Nachdem drei verschiedene Abdrucke von Kalligraphien der Reiki-Lebensregeln beschrieben werden, folgt das Buch der 100 Meiji-Gedichte. Neben der kompletten Kopie des japanischen Originals in Kanji (japanische Symbolschriftzeichen) sind 100 englische Übersetzungen, die jeweiligen Transkriptionen in Katakana (japanischen Buchstaben-Schriftzeichen) und die japanischen Silben der Gedichte in lateinischer Schrift abgedruckt.

Booklet von Usui

Es folgt die Kopie eines Booklets, das von Mikao Usui selbst geschrieben sein soll. Es soll die Doktrin des Usui Reiki Ryoho sein. Die Übersetzung des Autors ins Englische entstammt den Quellenangaben zufolge früheren Übersetzungen „von Lehrern und Gelehrten wie Inamoto Hyakuten Sensei und Hirano Naoko“. Das Werk beginnt mit einem Manifest darüber, wie Mikao Usui über die damals in Japan eigentlich übliche Weitergabe von Heilweisen (nur innerhalb der Familie) hinausgehen möchte und auf diese Weise möglichst vielen Menschen seine Heilmethode nahebringen möchte. Ein Appell, mit dieser Tradition zu brechen. Im folgenden Teil des Buchs befindet sich eine Reihe von Fragen und Antworten, die vom allgemeinen Wesen der Reiki-Heilmethode bis zur Sichtweise der Ärzte und der Regierung eine weite Anzahl an Themen umfassen. Am Ende des Booklets sind Regeln zum Empfangen von Einweihungen sowie eine Erklärung der

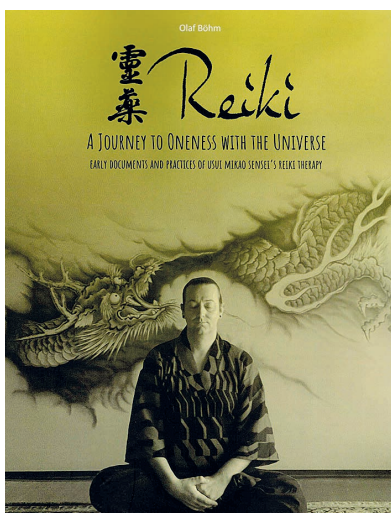
Reiki-Praktizierenden der Gakkai abgedruckt, die sich dazu verpflichten, sich an die Regeln zu halten und mit Nicht-Mitgliedern der Gakkai nicht über diese Angelegenheiten zu sprechen. Ein weiteres Exemplar dieses Buches soll ein Freund des Autors, der dem Forschungszentrum der Buddhistischen Kulturen der Welt an der Ryukoku-Universität angehört, in der privaten Bibliothek eines berühmten Gelehrten des Zen-Buddhismus gefunden haben.

Viele Informationen, wenig relevantes Neues

Die Fülle an Informationen und beschriebenen weitreichenden Forschungen wirken auf den Leser sehr beeindruckend. Es werden Details beschrieben, die aus manchen legendenhaften Erzählungen bereits bekannt sind. Dieses Buch informiert über manches, was wir als Reiki-Lehrer als mündlich überlieferte Wahrheiten kennen und vielleicht schon einmal gehört haben, dessen Ursprünge uns aber oft nicht bekannt sind. Der Leser kann sich auf den folgenden Seiten über die Techniken informieren, die Usui wohl gelehrt hat, bekommt weitere Fotos von Original-Dokumenten und Übersetzungen dazu. Am Schluss des Buchs beschreibt Olaf Böhm seinen Weg mit der Reiki-Heilmethode, der 2003 in Indien begonnen hat und sich bis heute fortsetzt. In diesem Teil des Buchs sind viele Fotos von ihm und berühmten Reiki-Persönlichkeiten abgedruckt, vielleicht auch als Beleg für das gute Netzwerk, das Grundlage einer intensiven Forschungsarbeit bildet.

Die meisten im Buch veröffentlichten Texte erscheinen hier nicht zum ersten Mal. Es handelt sich im Wesentlichen um die Inhalte des Reiki Ryoho Hikkei, des „Handbuchs der Reiki-Heilmethode“, das auf Mikao Usui zurückgehen soll und das bereits in den 1990er Jahren u.a. von Frank Arjava Petter veröffentlicht wurde. Dennoch: Ein spannendes Werk, das sich zu lesen lohnt. Leider ist es bisher nur in englischer Sprache verfügbar.

Melina Tobisch



**Einschätzung der Redaktion:
Interessant!**

BoD, 2025, 396 Seiten, 49,99 €



Deepak Chopra

Quantenkörper

Der Autor, Coach und Mediziner Deepak Chopra ist Absolvent des *All India Institute of Medical Sciences*, studierter Endokrinologe und Internist; er war Leiter bei Maharishi Mahesh Yogis Transzendentaler Meditation sowie dessen ayurvedischen Programmen. Seither ist er weltweit bekannt als Pionier für ganzheitliche Medizin, persönliche Weiterentwicklung und die Verknüpfung von östlicher Weisheit mit westlicher Wissenschaft.

Deepak Chopras neuestes Buch „Quantenkörper“ ist in Zusammenarbeit mit dem Quantenphysiker Dr. Jack Tuszynski und dem Endokrinologen Dr. Brian Fertig entstanden.

In diesem Buch beschäftigt sich das Autorenteam mit einem abstrakten Konzept, dem von ihnen so genannten „Quantenkörper“. Diese Abstraktion erscheint mir etwas hoch gegriffen, und ich brauchte eine Weile, um zu begreifen, wie sie gemeint ist. Zu Beginn des Buches stellen die Verfasser die These auf, der wirkliche Körper sei nicht jener, den man im Spiegel sehe, wenn man sich darin betrachte. Nein, der wirkliche Körper existiere auf einer Ebene, die nicht der bewussten Kontrolle über den physischen Körper unterliege und von dieser aus nicht erreichbar sei: „Die Essenz dessen, was Sie sind, die 99,999 Prozent, die außerhalb Ihrer bewussten Kontrolle liegen, sind dennoch unter Kontrolle – auf der Quantenebene. Ihr Quantenkörper hat direkten Zugriff auf den Hauptschalter für jede Funktion in Ihnen.“ Der Körper, den man im Spiegel sehe, werde aus der Quantenebene gespeist und gebildet. Des Körpers Matrix, so möchte ich es mal nennen, sei der Quantenkörper.

Dort siedelt Deepak Chopra die von ihm so benannte „kreative Intelligenz“ an. Nun könnte man annehmen, dass hier vom Kausalkörper die Rede sei, um den von Chopra geprägten Begriff „Quantenkörper“ besser verstehen und begreifen zu können. Doch später im Buch führt

Deepak Chopra an, dass der Quantenkörper nicht der sogenannte „Kausalkörper“ sei. Er geht sogar so weit, dass er von dem gewaltigen Schritt spricht, den es bedeute „den Kausalkörper mit dem Quantenkörper zu vereinen“. Deepak Chopra nennt in seiner Definition des Quantenkörpers ein Zitat von Meister Eckhart: „Gott ist mir näher als ich selbst‘...“, bevor er seine Leser auffordert: „Gehen Sie zur Quelle, und das wahre Selbst ist da und bietet Ihnen ... die Möglichkeit zu lebenslangem Wohlbefinden.“ Das nun wieder klingt für mich nachvollziehbar.

Wie nun kann das gelingen, dieser Gang zur Quelle, die Verbindung mit der kreativen Intelligenz des Quantenkörpers und das daraus sich ergebende Wohlbefinden?

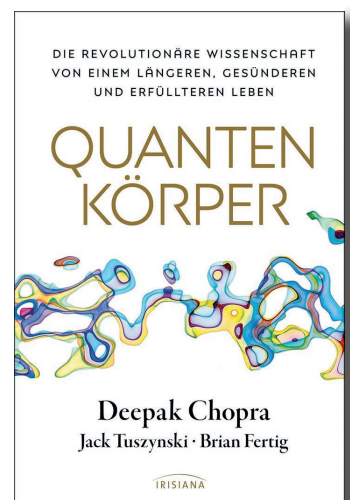
„Quantenkörper“ ist in vier Teile gegliedert, die aufeinander aufbauen. Gleich im ersten Teil werden praktische Übungen vorgestellt, die eine bessere Wahrnehmung von Körper und Geist anregen und so das persönliche Wohlbefinden anheben können. Im zweiten Teil erklären die Autoren, dass der Körper keine Maschine ist. Wer bewusst seinen Körper wahrnimmt, wird dies längst gespürt haben – gleichwohl ist diese Erinnerung nützlich, schärft sie doch den Blick für das Wunder, welches der Körper ist. Hierzu zitiert Deepak Chopra den Physiker Freeman Dyson: „Wir sind die Haupteintrittspforte Gottes auf diesem Planeten“ ...“ Wenn das nicht zum Staunen ist! Wenn das nicht eine von Achtsamkeit getragene Beziehung zum eigenen Körper und Selbst anstößt. Auf diese Weise komme es dazu, was im Buch als „Durchbruch“ bezeichnet wird.

Im dritten Teil des Buches geben die Autoren Denkanstöße. Diese haben Namen wie: „Das Gehirn ist nicht der Geist“ oder „Ich‘ ist eine schlechte Angewohnheit“. Diese Anstöße sind Impulse, aus Gewohnheiten auszubrechen und neu sehen zu lernen. Daraus kann sich neues Denken entwickeln – und letztlich eine neue Art zu sein, durch die Einsicht, dass man mehr ist als Körper und Geist. Denn es gibt noch ein Element, das in der Meditation als der „Zeuge“ bekannt ist. Diese

Erkenntnisse zu gewinnen und zu entwickeln, braucht seine Zeit. Die Übungen und Denkanstöße in diesem Buch machen Spaß, sie können sogar Freude auslösen. Letztlich aber hängt dies von der Person ab – und inwieweit sie sich darauf einlässt. Im vierten und letzten Teil wird das in den drei Teilen zuvor Gesagte gebündelt und auf den Punkt gebracht, wie Deepak Chopra schreibt: „Wenn es darum geht, lebenslanges Wohlergehen, Erfolg und bereichernde Beziehungen zu genießen, gibt es keine zuverlässigere Leitlinie, als sich selbst zu schätzen und gleichzeitig das Wohlergehen anderer zu fördern.“

Deepak Chopra verweist immer wieder darauf, wie sehr der Alltag die Menschen daran hindere, „mit absoluter Sicherheit zu wissen“ wer sie seien und warum sie hier seien. Ein Augenöffner für eine andere Sichtweise, für einen Perspektivenwechsel und eine andere Art, mit sich und seinem Körper umzugehen, ist dieses Buch allemal – auch wenn es anfangs aufgrund der verwendeten Begriffe zunächst schwierig sein mag, sich hineinzufinden.

Franziska Rudnick



Einschätzung der Redaktion:
Inspirierend, erfrischend kreativ!

Irisiana, 2024, 256 Seiten, 24,- €



Acrylgemälde von J. Warmbier, 80 x 100 cm, 2024

„Der Teich ist ein stiller Zeuge des Lebens,
ein Ort der Ruhe und der Veränderung.“

(Verfasser unbekannt)

ProReiki Kongress 2025

Etwas später als gewohnt fand dieses Jahr unser Kongress unter dem Motto „Be Happy – Be Reiki“ im Juni statt. Von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag hatten wir eine gemeinsame, inspirierende und energetische Reiki-Zeit. Dieses Jahr wurde der Kongress von Pamela Stelzer, Andreas Steba und Sabine van Tellingen organisiert und geplant. Es war ein rundum gelungenes Wochenende mit informativen Vorträgen bis hin zu Erlebnis-Workshops. Neben Anke Porsack, die uns eine Einführung in Reiki mit Meridianen gab und am Freitagabend mit den 5 Rhythmen in Bewegung brachte, gab es einen Vortrag zu Gendai Reiki Hô von Melina Tobisch. Ein Mitmachvortrag zur Selbstermächtigung von Manuela Schurk-Balles sowie zu ihrer MSB-Methode am Abend, gemeinsam mit Workshopzeiten, rundeten den Samstag ab. Ein tiefgreifender Tag für alle Beteiligten. Anschließend gab es dann noch, passend zur Sommersonnenwende, ein Feuerritual das spontan von Trommelmusik begleitet wurde. Danke an Wolfgang und Sabine Ernst für diese Überraschung. Aufgrund



eines gesundheitlichen Referentenausfalls sprangen Carsten Kiehne und seine Frau Manuela Petri am Sonntag ein und nahmen uns mit in die Welt des Reiki: mit einer Geschichte zu Mikao Usui, einer Meditation und der Verbindung zu Mutter Erde sowie einem kreativen Moment, wobei die Teilnehmer das Erlebte zu Papier bringen konnten. Es entstanden wundervolle Bilder in kürzester Zeit. Es war ein toller runder Abschluss, der uns alle beseelt nach Hause fahren ließ.

Wenn du auch dabei sein möchtest, hast du nächstes Jahr wieder die Möglichkeit vom 01.-03.05.2026.

Alle Informationen dazu erhältst du immer aktuell auf unserer Website und den sozialen Kanälen von ProReiki.

Wir freuen uns auf dich.

Mitgliederversammlung 2025

Am 12.07.2025 fand die Mitgliederversammlung 2025 statt. Online via Zoom trafen sich Vorstand, Rat und ProReiki-Mitglieder zu einer wichtigen Sitzung. Dieses Jahr war neben dem Rückblick 2024 und einem kurzen Einblick für 2025/26 ein weiteres wichtiges Thema auf der Agenda, nämlich die Neufassung unserer Satzung. Alle 2-3 Jahre sollte die Satzung eines Verbandes gründlich unter die Lupe genommen werden. Dieses Ziel setzte sich der Vorstand 2024 und erarbeitete die neue Satzung. Es wurden Änderungen, Neuerungen und Modernisierungen vorgenommen, so dass die

Satzung zeitgemäß abgestimmt werden konnte. Mit der Mehrheit der Stimmen, es gab genau eine Enthaltung, wurde der neuen Satzung zugestimmt. Neben kleineren Änderungen zur rechtlichen Genauigkeit wie z.B. dem Thema Gendern, wurden die Kassenprüfer aus der Satzung genommen. Diese sind nicht mehr notwendig, da ProReiki eine Buchführung und Prüfung über ein externes Steuerbüro beauftragt.

Eine weitere große Änderung gibt es im Vorstand. Zukünftig wird es den Teamvorstand geben. Dieses bedeutet, dass alle gleichberechtigt agieren und es nicht wie gewohnt Vorstandsämter gibt. Alle weiteren Änderungen sowie die aktuelle Satzung findet ihr auf der Website von ProReiki unter www.proreiki.de

Veränderungen in der Vorstandschaft

Der Vorstand für Finanzen, Sabine van Tellingen, legte ihr Amt zum 12.07.2025 aus privaten Gründen nieder. Wir möchten uns auch an dieser Stelle bei Sabine für ihre Arbeit und ihr Engagement bedanken. Zwei Jahre lang führte Sabine ihr Amt gewissenhaft und unterstützte, wo es nur ging. Auch bei den Vorstandsreferenten gab es eine Veränderung: Sabrina Nowak, Referentin Team Finanzen, legte ihr Amt zum 31.07.2025 ebenfalls aus privaten Gründen nieder. Auch hier ein großes Dankeschön für die gemeinsame Zeit von Seiten des Vorstands. Wir danken Sabrina für ihre Unterstützung und Mitarbeit bei ProReiki.

Im Bereich Wissenschaft gab es ebenfalls eine Änderung. Wieland Gauß, Vorstandsreferent im Bereich Wissenschaft, bereichert nun den Teamvorstand in kommissarischer Ernennung mit seinem Wissen. Wir freuen uns sehr, ihn im



Teamvorstand vollumfänglich begrüßen zu dürfen. Weiterhin wurden kommissarisch ernannt Pamela Stelzer, die unter anderem das Kongressteam unterstützen wird und schon sehr lange bei der Vorstandarbeit aktiv mitwirkt, sowie Ute Krüger, die im Bereich Finanzen Tätigkeiten übernimmt. Herzlich willkommen und danke für eure Bereitschaft, den Verband mit eurem Wissen zu bereichern. Der Vorstand freut sich auf die bevorstehende Zusammenarbeit.

Akademie

Dieses Jahr werden noch zwei Akademievortr ge stattfinden. Am 09.10.2025 mit Amira Sorger zum Thema „Reiki und Ernährung“, und am 04.11.2025 mit Stefanie Streim zum Thema „Meinem Stress auf der Spur“. Alle weiteren Informationen und Buchungsmöglichkeiten stehen auf unserer Website. Hier findet ihr auch weitere Termine für unsere Community-Treffen.

Nach dem erfolgreichen Retreat im März 2025 planen wir aktuell zwei weitere Retreats. So wird es im Herbst 2025 und im Frühjahr 2026 wieder Retreats von ProReiki geben. Wir freuen uns, euch hierbei begrüßen zu dürfen.

Alle Fotos stammen von dem ProReiki-Kongress im Juni 2025 in Gersfeld.

Was ist ProReiki?

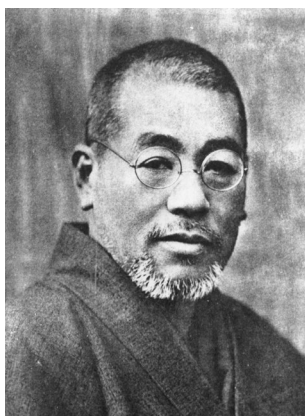
ProReiki ist der Berufsverband für professionelle Reiki-Praktizierende und Reiki-Meister/-Lehrer, die Reiki im Haupt- oder Nebenberuf ausüben oder es planen.

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

Gedenksteininschrift bröckelt

Zusammenfassung der neuen Forschungslage zur Person Mikao Usui

Im Nachgang zu seinem ausführlichen Artikel zur aktuellen Forschung über das Wirken Mikao Usuis in der letzten Ausgabe zieht Oliver Klatt hier ein kurzes Resümee, gibt eine Einordnung der neuen Zusammenhänge – und macht auf einen weiteren neuen Sachverhalt aufmerksam.



Die Inschrift auf dem Gedenkstein für Mikao Usui am Saihoji-Tempel in Tokio gilt seit Ende der 1990er Jahre als einzige informationsreiche Quelle zu Mikao Usuis Leben und Wirken. Mit Beginn der 2000er Jahre trat damit das, was Hawayo Takata in ihren Reiki-Kursen in der Zeit von 1940-80 über Usui erzählt hatte – und in der Folge die von ihr ausgebildeten Reiki-Meister/innen – für die meisten Reiki-Lehrenden zunehmend in den Hintergrund. Viele nahmen an, dass Takata sich Teile davon ausgedacht habe, nicht wenige belächelten sie und ihre einfache Art zu kommunizieren – oder gingen damals sogar so weit, ihre Person unterschwellig zu diskreditieren.

Nun, mit dem Auftauchen einer neuen informationsreichen Quelle zur Person Mikao Usui, im April dieses Jahre, verliert die Gedenksteininschrift langsam ihren Nimbus der Unantastbarkeit – und damit auch ihre Deutungshoheit. Bei der neu aufgetauchten Quelle handelt es sich um einen Lebenslauf Mikao Usuis, von ihm selbst im Jahr 1904 handschriftlich verfasst. Darin listet er seine ersten rd. 20 Ausbildungs- und Berufsjahre auf.

Auslassungen & Widersprüche

Die Gedenksteininschrift ist selbstverständlich weiterhin eine gewichtige zentrale Quelle zu Mikao Usuis Leben und Wirken. Jedoch werden im Vergleich zu dem von ihm selbst verfassten Lebenslauf nun einige Auslassungen und gar Widersprüche darin offenbar. Und im Weiteren ist es so, dass die Widersprüche zwischen der Gedenksteininschrift und der Reiki-Geschichte nach Hawayo Takata nun, im Lichte der aktuell neuen Forschungsergebnisse, tatsächlich einer Neu-Bewertung bedürfen.

Dies ist zum einen den Forschungen von Elizabeth Latham und Dr. Jojan Jonker zur Person Tokio Yokoi zu verdanken, verbunden mit weitreichenden Thesen und neuen Überlegungen zur Reiki-Gründerschaft. Und zum anderen spielt dabei die Tatsache eine Rolle, dass der von Usui selbst verfasste Lebenslauf wichtige Informationen über ihn enthält, die in der Gedenksteininschrift gar nicht vorkommen, die aber in dem, was Hawayo Takata bereits vor mehr als 50 Jahren über Mikao Usui erzählte, ziemlich ähnlich vorkommen.

Von Usui begründet?

Seit Jahrzehnten wird in den Raum gestellt, Mikao Usui persönlich habe die Usui Reiki Ryoho Gakkai gegründet – eine Organisation, die, wie es heißt, direkt nach der Begründung der Reiki-Methode eine wichtige Rolle spielte. Und immer wieder heißt es, Usui sei der erste Präsident dieser Gruppierung gewesen. Tatsächlich liegen jedoch der Öffentlichkeit bislang keinerlei Gründungsdokumente der Usui Reiki Ryoho Gakkai vor, die dies bestätigen würden. Darüber hinaus gibt es auch keine anderen sicheren Quellen, die unabhängig von der Usui Reiki Ryoho Gakkai existieren und die dies eindeutig bestätigen würden.

Vielmehr mutet es eher recht seltsam an, wie die heute noch immer existierende Usui Reiki Ryoho Gakkai sich seit Jahrzehnten gegenüber der zunehmenden, weltweiten Verbreitung der Reiki-Methode verhält – bzw. nicht verhält. Anstatt offen zu kooperieren oder zumindest Informationen zu den Anfängen der Reiki-Geschichte, über die sie sicherlich verfügen dürfte, öffentlich einsehbar zu machen, hält sie sich seit Jahrzehnten sozusagen vornehm

zurück. Dokumente und Fotos, die ihr zugeschrieben werden, erscheinen von Zeit zu Zeit in Publikationen, die von dieser Gruppierung nahe stehenden Menschen veröffentlicht werden – jedoch überwiegend ohne ernst zu nehmende Quellenangaben.

Usuis Verbindung zum Christentum

In der letzten Ausgabe haben wir die neuen Informationen, die sich aus dem von Usui selbst geschriebenen Lebenslauf ergeben, umfassend dargelegt. Daraus wird ersichtlich, dass in der Gedenksteininschrift ein Hinweis auf die besondere Bedeutung, die der christliche Glaube über mindestens vier, eventuell sechs oder mehr Jahre für Mikao Usui gehabt haben muss – durch die Gründung und Leitung christlicher Schulen in Japan durch ihn – in dieser Weise fehlt.

In der Gedenksteininschrift heißt es lediglich, er sei „mit christlichen Schriften vertraut gewesen“. Dagegen wissen wir nun, dass er für eine in den USA angesiedelte, streng christlich ausgerichtete Freikirche über viele Jahre hinweg Gründungs- und Bildungsarbeit, also: christliche Missionsarbeit in Japan geleistet hat. Etwas, das ganz sicher nicht möglich gewesen wäre, ohne selbst dieser Religion tief verbunden gewesen zu sein.

Welches Geburtsjahr ist richtig?

Ein weiterer Punkt, der Fragen aufwirft, ist das in Usuis Lebenslauf anders als in der Gedenksteininschrift angegebene Geburtsdatum von ihm. In der Gedenksteininschrift heißt es, Usui sei im 8. Monat des 1. Jahres der Keio-Periode geboren – das liegt nach westlicher Zeitrechnung im Jahr 1865. In dem von Usui handschriftlich selbst verfassten Lebenslauf gibt er als Geburtsdatum jedoch den 8. Monat des 1. Jahres der Meiji-Periode an – dies liegt nach westlicher Zeitrechnung im Jahr 1868.

Hat Usui in seinem eigenen Lebenslauf tatsächlich ein falsches Geburtsdatum angegeben? Erste fachliche Einschätzungen dazu besagen, dass er dies vielleicht getan haben könnte, weil er ein großer Unterstützer des Meiji-Kaisers und dessen Politik war und er so vielleicht seine Geburt mit dem Beginn der Meiji-Periode, mit dem Jahr 1868, verknüpfen wollte? Während sein wirkliches Geburtsdatum jedoch jenes sei, das in der Gedenksteininschrift angegeben sei.

Aber ist das wirklich plausibel? Der Lebenslauf war Teil einer für Usui bedeutsamen Bewerbung auf eine Arbeitsstelle hin, die zu bekommen ihm offenbar sehr wichtig war. Würde er dabei die Gefahr einer Lüge eingehen, was später, falls dies herauskommen würde, ein schlechtes Licht auf ihn hätte werfen können?

Oder ist dann vielmehr die Geburtsangabe in der Gedenksteininschrift falsch? Und ist der Meister dann also nach Begründung und Etablierung der Reiki-Methode nicht mit 61 Jahren, sondern bereits mit 58 Jahren verstorben – was, so erste Einschätzungen dazu, seinen Schülern vielleicht unangenehm gewesen sei, es so anzugeben (da er der Begründer einer Lebensenergie-Methode war) – weshalb sie seine Lebenszeit in der Inschrift vielleicht um drei Jahre verlängerten? Fakt ist: Wir wissen bislang nicht, welche Angabe des Geburtsjahres richtig ist.

Noch ein wichtiger Hinweis dazu: Sollte die Angabe im von Usui selbst verfassten Lebenslauf die richtige sein, würden sich die Altersangaben in seinem Lebenslauf, die auf Seite 45 in der letzten Ausgabe bei den beruflichen Stationen Usuis in Klammern angegeben sind, um je drei Jahre verringern. Denn diese Angaben stammen von Dr. Justin Stein, der aktuell zu jenen Forschern gehört, die annehmen, dass die Angabe des Geburtsdatums in der Gedenksteininschrift korrekt ist – und dass Usui in dem von ihm verfassten Lebenslauf für seine Bewerbung wahrscheinlich gemogelt habe, um seine Geburt mit dem Beginn der Meiji-Periode zu verknüpfen.

In dem Fall hätte Usui die Gründungs- und Leitungstätigkeit für die christlichen Schulen in Japan dann nicht im Alter von 33 bis 37 Jahren, sondern bereits im Alter von 30 bis 34 Jahren vollzogen.

Im Wandel der Zeit

Historische Forschung unterliegt beständigem Wandel. Durch fortwährende Forschungsarbeit kommen immer mal wieder neue Fakten und Sachverhalte ans Licht. Insofern bleibt es spannend, was wir in den kommenden Jahren und Jahrzehnten sicherlich noch alles über die Begründung der Reiki-Methode und das Leben und Wirken Mikao Usuis erfahren werden.

Das Reiki Magazin bleibt diesbezüglich am Puls der Entwicklung – und wird bei entscheidenden Durchbrüchen in der historischen Forschung zur Reiki-Methode weiterhin darüber berichten. ■

Einen Dank an Dr. Justin Stein, für die offene, zeitnahe und kostenlose Veröffentlichung von Forschungsergebnissen in Sachen Reiki-Geschichte – wie auch an Dr. Jojan Jonker, für seine inspirierenden, weitreichenden Thesen zu einer möglichen neuen Betrachtung hinsichtlich der Gründungsgeschichte der Reiki-Methode.

Boden, Seele und Gesellschaft

– Eine Begegnung mit Satish Kumar

An einem Sonntag im Sommer 2025 findet sich nachmittags in einer Bar auf dem Dach eines Hotels nahe dem Hamburger Hauptbahnhof eine Gruppe Menschen ein, um einem älteren Herrn zu begegnen. Das Treffen wird von einem deutschen Verlag veranstaltet, und der ältere Herr ist aus England angereist, um hier sein neuestes Buch vorzustellen: „Boden, Seele und Gesellschaft“. Es handelt sich um den international bekannten Friedens- und Umwelt-Aktivisten Satish Kumar, mittlerweile 89 Jahre alt.

Satish Kumars *Maxime*: Einfach das Richtige tun, ohne sich auf ein Ergebnis zu versteifen, Aktionismus mit Meditation und Selbstfürsorge verbinden.

Zu der *Roof Drop Bar* des Hotels gelangt man mit dem Fahrstuhl, hinauf in die 12. Etage. Dort hat der Besucher, von der Loggia der Bar aus, einen weiten Blick auf die Stadt Hamburg, vom Hauptbahnhof mit seinen Bahngleisen, bis hin

zum Hafen mit den Containerkränen und der Elbphilharmonie, und weiter den Türmen der Kirchen St. Katharinen, der Ruine der Nikolai-Kirche und dem Turm von St. Michaelis. An diesem Nachmittag ziehen Gewitterwolken von Nordwesten über die Stadt. Im Nu verschwindet das Panorama hinter einer Wand aus Regen, die selbst die Wohngebäude der Gründerzeit neben dem Hotel in Schleier hüllt.



Der Gewittersturm zerrt die Sitzsäcke in der Loggia von ihren Podesten und schleift sie über die Planken. Während wir, allesamt Frauen, nun hinter den Glasscheiben der Bar stehen und in den Gewittersturm hinaussehen, wächst die Spannung: wie mag wohl diese Begegnung werden, was werden wir von Satish Kumar hören und lernen?

Die Moderatorin des Meetings, Andrea Friedrich, teilt uns mit, dass wir noch warten müssten, Satish Kumar stehe im Stau. Einige Frauen nicken. Staus sind in Hamburg alltäglich, die Stadt hat einen der ersten Plätze im deutschen Stau-Ranking. Das Gewitter verzieht sich, nasse Hauswände und Bahngleise reflektieren das Sonnenlicht. Einen Augenblick später ist der Referent da: „Kommt rein, es geht los!“ ruft jemand aus der Bar.

Verbundenheit & Frieden

Satish Kumar ist von der Statur her überraschend zart und zierlich. Ich hatte ihn mir größer vorgestellt, nach dem, was ich über ihn gelesen hatte. War er doch, damals noch ein Jain-Mönch, in den 1960er Jahren mit einem Freund zu Fuß von Indien aus zu den mächtigsten Politikern der Welt gegangen, um ihnen seine Strategie des Friedensschaffens nahezubringen. Damit folgte er einem Appell des britischen Philosophen Bertrand Russell, der einen Dritten Weltkrieg als große Gefahr voraussah und nukleare Abrüstung forderte.

Bei seinem Marsch, der zweieinhalb Jahre dauerte, besuchte Satish Kumar die Staatschefs der Atomkräfte Russland, Frankreich, Großbritannien und USA. Er sagt später lachend in der Runde, es seien „13.000 Kilometer gewesen“, die er seinerzeit zu Fuß zurückgelegt habe. Satish Kumar spricht Englisch. Er und die Moderatorin sitzen nebeneinander, jeder auf einem Sitzsack. Die rd. zwölf Zuhörerinnen und zwei Männer haben sich auf Barhocker und auf die Stufen in der Bar gesetzt, einige Kinder sind auch dabei. Die Ausstattung mit ihren Sitzsäcken und teppichverkleideten Stufen bewirkt, dass die Veranstaltung ähnlich einem Retreat ist, wo man einander auf Augenhöhe begegnet.

Satish Kumar fordert uns auf, unsere Füße flach auf den Boden zu stellen und uns zu erden; er hält inne, lächelt und bemerkt, dass dies nun durch zwölf Stockwerke hindurch geschehe. Wir sollen uns an den Händen halten und die Augen schließen.

Wir bilden einen Kreis. Das Gefühl der Verbundenheit mit dem Boden und miteinander zu spüren, darum geht es. Mich erinnert dies an das Reiki-Mawashi, und ich fühle mich angekommen. Nachdem wir unsere Augen wieder geöffnet und einander losgelassen haben, beginnt Satish Kumar zu erzählen. Er lässt seine Blicke schweifen und sieht einzelne Teilnehmer immer wieder für eine Weile an, als wenn er genau ihnen die entsprechenden Worte mitteile.

Eine neue Trias

Alle großen Bewegungen lassen sich bündeln mit einer Trias, drei Worte, die eine Einheit bilden. Wie bei der Französischen Revolution, deren Schlagworte lauteten: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit. Die Trias der alten Griechen lautete: Das Wahre, Gute und Schöne; wobei jeder der Begriffe sich auf den anderen bezieht. Heute sei es Zeit für eine weitere Trias, so



Kumar, die für uns und unsere Beziehung zur Erde und zu allem Lebendigen wichtig sei: der Dreiklang von Boden, Seele und Gesellschaft (englisch: „Soil, Soul, Society“).

Der Boden („Soil“) ist buchstäblich die Basis unseres Lebens. Alles ist durch den Boden miteinander verbunden, alles Lebendige ist vom Boden abhängig, und der Boden nährt es. Wir Menschen sind eins mit der Erde. Wir stammen vom Erdboden ab, und zu Erde werden wir auch eines Tages wieder.

Der zweite Teil der Trinität ist Seele („Soul“). Alles, was lebt, ist beseelt. Der Boden ist beseelt. Die Bäume sind beseelt. Insekten, Tiere, Menschen – alles hat eine Seele. Für Satish Kumar ist der äußere Körper eines Lebewesens dessen „Boden“, und die „Seele“ ist das innere Wesen, das in allem lebt. Sich um die Seele zu kümmern sei ebenso wichtig, wie sich um den Körper zu kümmern. Das habe nichts mit Egoismus zu tun. Aus der Sorge um sich selbst, um die Seele und den Boden, erwachse ein Verständnis dafür, dass wir alle miteinander verbunden sind, als Kinder des Planeten. Als Menschen leben wir in einer Gesellschaft („Society“).

Pilgerreise für den Frieden

Etiketten, die sich auf einen Menschen beziehen, seine Herkunft, seine Religion – schaffen Trennung. Satish Kumar erinnert sich daran, wie er seine Pilgerreise zu den führenden Staatsmännern der Atomkräfte begonnen hat. Er habe an der Grenze zwischen Indien ►

„Wir sind keine getrennten Wesen, wir sind Natur, und wir sind integrale Teile der Gesellschaft.“
(Satish Kumar)

Das Event in Hamburg, die Begegnung mit Satish Kumar, war Teil der Serie „Essentials of Tomorrow“ von Andrea Ada Friedrich.

Foto Satish Kumar (links) © Swetlana Holz / Foto oben © peopleimages12 - 123rf.com / Foto S. 41 © dimaberkut - 123rf.com / Foto S. 42 © Masuma - stock.adobe.com

und Pakistan gestanden. Seine Freunde hatten Angst, weil er nun „zu den Moslems gehen würde“, von denen manche den Hindus in Indien feindlich gesonnen seien. Er habe geantwortet: „Ich gehe zu Menschen. Da, wohin ich gehe, sind Menschen. Mich interessiert nicht, welcher Religion sie angehören. Mich interessiert, was für Menschen sie sind.“ Damit sei er auf seiner Reise durch die Welt vorangekommen. Überall seien ihm Menschen begegnet, die ihm geholfen und ihn auf seiner Reise unterstützt haben.

Satish Kumar bezieht sich dabei auf etwas, das Christus gesagt habe: „You must love, not like! Anyone can like – but you must love!“ – „Du musst lieben, nicht mögen. Jeder kann mögen – aber du musst lieben!“

Einzelne Zuhörer haben Fragen. Satish Kumar beantwortet sie. Eine der Fragen betrifft die Bedeutung von Ausbildung: Wenn in dieser Welt alles zusammenbräche, wer hätte die besseren Chancen zu überleben? Er glaube nicht daran, dass alles zusammenbrechen werde, antwortet Satish Kumar. Er glaube im Übrigen auch nicht, dass Künstliche Intelligenz einst die Menschheit beherrschen werde, KI sei ein gutes Werkzeug, um den Menschen zu dienen. Doch er hebt hervor, dass in der Ausbildung der Kinder und jungen Menschen etwas fehle: sie sei zu sehr auf das Bedienen von Tastaturen und Computern ausgerichtet und zu wenig darauf, mit den Händen etwas zu erschaffen. Die Arbeit mit den Händen werde geringgeschätzt, dabei sei sie elementar wichtig: den Boden zu bearbeiten, zu gärtnern, zu kochen, etwas mit den Händen herzustellen. Das gegenwärtige Schulsystem sei entstanden im Zeitalter der Industrialisierung, um Menschen heranzubilden, die für die Industrien relevante Kenntnisse hätten. Doch das sei nun nicht länger geboten. In diesem Zeitalter gehe es um Ökologie, um das wachsende Bewusstsein für Natur und Umwelt, die Bedeutung des Miteinanderlebens.

Mit Hand und Herz dabei!

Auf Bitten der Moderatorin erzählt Satish Kumar auch kurz von dem College, das er 1971 in England, in Dartington, gegründet hat. Das *Schumacher College* für ökologische Studien unterrichtet darin, in der Natur zu leben und zu arbeiten, in Harmonie mit ihr und von ihr. Die Schülerinnen und Schüler lernen nicht nur für und mit dem Kopf, sie lernen mit den Händen und mit dem Herzen zu arbeiten, indem sie Gärtnern lernen, Kochen lernen und handwerkliche Fertigkeiten. Das Ziel sei, in Gemein-

schaft mit anderen zu leben und in Gemeinschaft mit der Natur.

Benannt hat Satish Kumar seine Schule nach seinem Freund, dem deutschen Wirtschaftswissenschaftler Ernst Friedrich Schumacher, der vor den Nationalsozialisten nach England geflohen war und dort später als Berater der britischen Regierung gearbeitet hatte. Schumacher war vom Zen-Buddhismus beeinflusst und wurde von der burmesischen Regierung 1955 nach Burma eingeladen. Dort lernte er etwas kennen, was er später „Buddhistische Wirtschaft“ nannte: „Gute Arbeit und gutes Leben ergänzen sich. Gute Arbeit verbessert die Lebensqualität für alle Beteiligten.“ Es gehe darum, „Gesundheit, Schönheit und Langlebigkeit zu schaffen und zu lernen, in Frieden zu leben“.

Schönheit

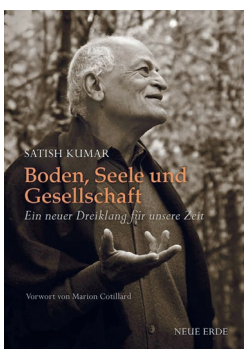
Unter den geschwungenen Elementen in der Bar, die parallel zur Decke des Raums verlaufen, erinnert uns Satish Kumar an die Bedeutung von Schönheit.

Schönheit nährt unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele, sagt er. Schönheit vermittele Harmonie, ein Gefühl der Freude und Geborgenheit. Für Satish Kumar gehören innere und äußere Schönheit zusammen.

Zum Abschluss der Runde fordert uns der große kleine alte Mann auf, uns auf unsere Füße zu stellen. Wir stehen nun in der Runde und schauen Satish Kumar an. Er beginnt, uns einen Tanz vorzuführen, den er mit den Worten eines Navajo-Gebets einleitet und begleitet. Wir sollen ihm zuschauen und es dann gemeinsam mit ihm machen. Satish Kumar streckt seine Hände nach vorn und singt: „Beauty before me...“, er hebt die Hände und fährt fort: „Beauty above me...“, streckt sie über seinen Kopf und singt weiter: „Beauty behind me...“, beugt sich vor, als wolle er mit seinen Händen den Boden berühren und singt: „Beauty below me...“, hebt die Hände zu den Seiten und beginnt, sich mit geschlossenen Augen langsam um die eigene Achse zu drehen, fast mutet dies an wie der Tanz eines Sufis: „I walk in Beauty, I walk in Beauty, I walk in Beauty...“, er steht still, formt mit seinen Händen einen Trichter vor seinem Mund und ruft hindurch. „Hoh!“ Er lacht, wir lachen auch, und nun tanzen wir gemeinsam noch einmal mit ihm.

Hier nun ist die Veranstaltung zu Ende, einzelne Teilnehmer verlassen sie, andere zögern noch, sie haben Fragen an Satish Kumar, sie lassen

Lesetipp:



Erhältlich u.a hier:
<https://shop.neueerde.de>

sich ein Buch von ihm signieren, sie bitten ihn um Selfies zusammen mit ihm. Es scheint etwas in dieser Atmosphäre zu liegen, was die Teilnehmer zögern lässt, abrupt aufzubrechen, als wollen sie noch verweilen in der Gegenwart des Mannes, dessen Worte einerseits vertraut und bekannt klingen, andererseits aber in ihrer Verknüpfung und in den Beziehungen, die sie herstellen, auch neu und aufwühlend.

Die Erde ist lebendig

In seinem Buch geht Satish Kumar weiter und tiefer als bei dieser Veranstaltung. Die Natur ist lebendig, die Erde selbst ist lebendig, ein einziger großer Organismus. Wenn wir das begreifen, dann verändert sich unser Blick auf uns selbst und alles, zu dem wir in Beziehung stehen. Wir begreifen uns als Teil von allem. Und doch sind wir gleichzeitig so viel mehr.



Laut der hinduistischen Philosophie sind wir Ausdruck von Brahman, dem allerhöchsten Schöpfergott. Alles ist Ausdruck von Brahman, alles was lebt, ist beseelt. In allem, was lebt, und somit auch in uns und durch uns Menschen, erfährt Brahman sich selbst und seine Schöpfung. Um es mit anderen Worten zu sagen: der Makrokosmos ist im Mikrokosmos des einzelnen Geschöpfes. Durch diesen Mikrokosmos erfährt sich der Makrokosmos selbst. Das einzelne Leben als Ausdruck des Göttlichen ist unendlich kostbar, es ist einmalig und unwiederholbar. Satish Kumar schreibt dazu:

Mikro- & Makrokosmos

„Wenn wir erkennen: ‚Ich bin ein Mikrokosmos des Makrokosmos‘, dann berühren wir den Geist Gottes...“

Später habe ich die Möglichkeit, Satish Kumar per E-Mail einige Fragen zu stellen. Seine Philosophie empfinde ich als umfassend, bodenständig und lebensnah. Gerne möchte ich noch mehr darüber erfahren und frage ihn:

„Wie sehen Sie die Medizin generell, und das Feld der komplementären heilenden Praktiken, besonders des spirituellen Heilens und des Heilens durch Berührung, wie Reiki? Welchen Platz haben heilende Praktiken wie zum Beispiel Reiki in Ihrer Botschaft, laut der alles miteinander verbunden ist und alles ein Ausdruck des Einen ist?“

Satish Kumar antwortet: „Für mich steht persönliche Gesundheit in Beziehung zur Ge-

sundheit des Bodens, der Natur und der Gesellschaft. Denn wir sind alle miteinander in Beziehung und alle miteinander verbunden. Wir sind keine getrennten Wesen, wir sind Natur, und wir sind integrale Teile der Gesellschaft. Daher repräsentiert mein Buch „Boden, Seele und Gesellschaft“ ein Kontinuum.

Medizin und Meditation

Die Wörter Medizin und Meditation sind miteinander verwandt. Wenn wir unserem körperlichen Wohlergehen Aufmerksamkeit zollen, folgen wir dem Weg der Medizin. Und wenn wir unserem mentalen oder spirituellen Wohlergehen Aufmerksamkeit zollen, folgen wir dem Weg der Meditation.

In Indien werden wir daran erinnert, dass unser Essen unsere Medizin ist. Wenn wir unterschiedliche Gewürze, Kräuter, Früchte und Körner in der richtigen Ausgewogenheit und den richtigen Proportionen zueinander aufnehmen, dann sollten wir eigentlich keine künstliche Medizin brauchen. So funktioniert Ayurvedische Medizin. Chinesische Medizin funktioniert auf eine ähnliche Weise. Alle unsere natürliche Medizin kommt aus dem Boden. Wenn unser Boden nicht gesund ist, wird unsere Nahrung nicht gesund sein. Wenn unsere Nahrung nicht gesund ist, können wir nicht gesund sein.

Zusätzlich haben die indischen und chinesischen Traditionen gesunde körperliche Übungen entwickelt, solche wie Yoga und Tai Chi. Im Laufe der Jahrhunderte haben diese tradi- ►

„Das einzelne Leben als Ausdruck des Göttlichen ist unendlich kostbar, es ist einmalig und unwiederholbar.“



tionellen Kulturen auch heilende Berührung entwickelt, so etwas wie Massage und Reiki. Alle diese Praktiken und Techniken sind harmlos und haben keine Nebenwirkungen. Sie sollten – und sind es auch – integraler Bestandteil des täglichen Lebens sein, denn diese Praktiken stärken unsere Seele, unseren Geist und unseren Körper. Yoga und Tai Chi sind Medizin für die Seele.

Die Freiheit der Wahl

Nicht alle Methoden sind für jeden. Also können die Menschen wählen, was für sie funktioniert. Ich schlage immer vor, dass jeder für sich verschiedene Methoden ausprobiert, um zu sehen, was für ihn oder sie in der jeweiligen Situation funktioniert. Diese Methoden sind größtenteils unbedenklich und fördern einen mehr spirituellen, natürlichen und gesunden Lebensstil. Traditionellerweise wurde in Indien und China ein Arzt dafür bezahlt, die Menschen gesund zu erhalten, anstatt dass er dafür bezahlt wurde, sie zu heilen, nachdem sie krank geworden waren! Viele Ärzte in Indien sind zugleich spirituelle Lehrer.

Vieles in der westlichen Medizin basiert zum großen Teil darauf, Symptome zu behandeln, anstatt eine gute Gesundheit aufrechtzuer-

halten. Viele unserer Betriebe machen Geld, indem sie ungesunde und unnötige Produkte herstellen. Als ein Ergebnis davon werden mehr und mehr Menschen übergewichtig und fühlen sich nicht wohl. Die Regierungen des Westens geben Milliarden und Milliarden Dollar, Euro und Britische Pfund jährlich aus für Krankenhäuser, Ärzte und Medikamente, und doch reicht es niemals aus. Solange die Menschen nicht darin gebildet und dazu ermutigt sind, ein gesundes Leben zu führen, gesunde Nahrungsmittel zu essen und gesunde körperliche Übungen wie auch spirituelle Praktiken durchzuführen, solange kann kein Geld der Welt diese Situation ändern und Gesundheit herbeiführen.“

Mitgefühl entwickeln

Satish Kumar fährt fort: „Ergänzend zu ungesundem Essen, Getränken und anderen ungesunden Praktiken kommt in den westlichen Gesellschaften der Mangel an spiritueller Führung hinzu. Angst, Furcht, Abhängigkeit, Sorgen und viele andere psychologische Faktoren führen zu mentalem und physischem Stress. Wir müssen lernen, Mitgefühl zu praktizieren, Güte, Großzügigkeit, Akzeptanz, Liebe und Respekt füreinander, um ein gesundes Leben führen zu können.

Die spirituelle Gesundheit und die körperliche Gesundheit sind vollständig ganzheitlich und miteinander verwoben. Gelassen und voller Freude zu sein ist eine großartige Quelle von körperlicher Gesundheit und Heilung, und es ist eine Fertigkeit, die wir lernen können.

Weg der Heilung

Ich glaube, dass die Menschen nicht gesund sein können auf einem kranken Planeten. Auch können Menschen nicht körperlich gesund sein, wenn sie psychisch gestresst und deprimiert sind. Die Menschen können nicht gesund sein, wenn die Gesellschaft um sie herum voller Probleme ist wie Armut, Diskriminierung, Krieg, Ungleichheit und sozialer Ungerechtigkeit. Für mich ist Gesundheit ein sehr inklusives Konzept.“

Und er fügt noch etwas hinzu:

„Ich bin kein Experte für Reiki, aber ich schätze es sehr, und ich denke, es ist ein großartiger Weg, um heilen zu können.“ ■



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

Chakras: Feinstoffliche Energiezentren

Über Chakras wurde bereits viel geschrieben ... jedoch im Laufe der Zeit auch viel voneinander abgeschrieben. Welches sind die ursprünglichen Quellen für das, was wir heute über die Chakras wissen? Aus welchen Kulturen stammt dieses Wissen? Carolin und Alexander Toskar fassen zusammen.

Die Harmonie der Chakras ist von großer Bedeutung, denn sie ermöglicht es uns, unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen und unser volles spirituelles Potenzial zu entfalten. Unsere Chakras sind mit bestimmten spirituellen Qualitäten und Aspekten unseres Wesens verbunden. Indem wir unsere Chakras reinigen und ausgleichen, öffnen wir uns dafür, die Lebensenergie frei in uns fließen zu lassen und uns mit dem größeren Ganzen zu verbinden.

Wie universell die Chakralehre ist und damit ihre faszinierende Kraft für die spirituelle Entwicklung der gesamten Menschheit belegt wird, zeigt der nun folgende Überblick in die Chakra-Systeme verschiedener Religionen und Traditionen.

Chakras in Kultur & Tradition

Die Vorstellung von Chakras ist ein spirituelles Wissen, das auf alte indische Texte und tantrische Traditionen zurückgeht. Das Konzept beschreibt Energiezentren im Körper, die mit verschiedenen Aspekten des menschlichen Lebens, wie Gesundheit, Emotionen, Kreativität und Spiritualität, in Verbindung stehen. Die Anzahl der Chakras ist nicht so wichtig wie die Bedeutung, die ihnen zugeschrieben wird. Jedes Chakra ist mit seinem eigenen Aspekt des menschlichen Lebens verbunden und bietet eine Möglichkeit, diese Aspekte zu erforschen und zu harmonisieren. Das Verständnis und die Arbeit mit Chakras können somit ein wertvolles Instrument sein, um eine erweiterte Erkenntnis von sich selbst und der Welt zu erlangen.



Im Westen ist die Vorstellung von Chakras als spirituelles Konzept noch relativ neu. Die Einführung oder Bekanntmachung des Konzepts erfolgte erst im Jahr 1918 durch das Buch „Die Schlangenkraft“ von Sir John Woodroffe, der unter dem Pseudonym Arthur Avalon bekannt war. Woodroffe war ein britischer Jurist, der während seiner Zeit in Indien sein Wissen über Kundalini¹ und die Chakras erlangte. Als Richter und Professor für Recht in Kalkutta war er ein Vorreiter bei der Vermittlung von Yoga und indischer Philosophie an den Westen. Woodroffes Buch „Die Schlangenkraft“ war ►

Fotos © S. 43: May Chanikran
- stock.adobe.com - S. 45: Pan-
Art - stock.adobe.com

Anmerkungen:

¹ Die Kundalini ist eine innere schöpferische Kraft, die in yogischen Texten symbolisch als ruhende Schlange am unteren Ende der Wirbelsäule dargestellt wird. Durch verschiedene körperliche und meditative Techniken wird versucht, diese Energie freizusetzen. Ziel dieser Praktiken ist es, das wahre Selbst ("Sat Nam") zu erwecken und spirituelles Wachstum zu fördern.

² Synkretismus ist ein Begriff, der verwendet wird, um das Phänomen zu beschreiben, wenn verschiedene religiöse oder philosophische Traditionen, Glaubenssysteme oder Praktiken miteinander verschmelzen oder Elemente voneinander übernehmen.

³ Woodroffes Übersetzung des Sanskrit-Textes wurde oft kritisiert, da sie in einigen Punkten fehlerhaft war und er die Originaltexte nicht immer richtig verstand. Dennoch hat seine Arbeit dazu beigetragen, dass die Idee der Chakras und ihre Bedeutung heutzutage weit verbreitet sind.

bei seiner Veröffentlichung im Westen äußerst beliebt, da das Interesse an Okkultismus, Esoterik und Spiritualität, einschließlich Yoga und indischer Philosophie, damals stark zunahm. Das Buch basierte auf einem Sanskrit-Text namens „Sat Cakra Nirupana“, der eine Abhandlung über die sechs Chakras darstellt und vermutlich aus dem Jahr 1550 n. Chr. stammt. Die Abhandlung selbst wird als Synkretismus² angesehen, da sie verschiedene Ideen und Philosophien zu einem neuen System oder Weltbild vereint.³

Das indische Sanskrit-Wort „Chakra“ (Rad) wurde nicht zufällig gewählt. In den vedischen Texten wird bereits ausführlich über die Chakras berichtet. Frühe Texte beschreiben dabei unterschiedliche Systeme von sechs, sieben, acht oder sogar zwölf Chakras. Spätere vedische Texte wie die Upanishaden und die Schriften des Yoga und Tantra beschreiben vor allem jene sieben Chakras, die heute als die sieben Hauptchakras gelten.

In der Yoga-Tradition sind die Funktionen jedes Chakras detailliert beschrieben. Jedem Chakra werden verschiedene Attribute wie eine Chakra-Farbe, eine Wurzelsilbe, ein Lotus, ein Planet, eine Gottheit, ein Element, Organe und vieles mehr zugeordnet. Diese Zuordnungen decken sich erstaunlich weitgehend mit denen anderer Traditionen auf verschiedenen Kontinenten. Aufgrund der Reichhaltigkeit der hinduistischen Quellen hat sich das System der sieben Hauptchakras als das am häufigsten verwendete Chakrasystem weltweit etabliert. Der Begriff Chakra wird heute weitgehend als Synonym für dieses 7er-System verwendet.⁴

Chakras im Buddhismus

Im Buddhismus werden Chakras als eine Art von Subtilenergie des Geistes betrachtet, die in Verbindung mit verschiedenen Aspekten der menschlichen Existenz stehen. Chakra-Meditation im Buddhismus kann auf verschiedene Arten praktiziert werden, aber im Allgemeinen wird empfohlen, sich auf jedes Chakra zu konzentrieren und positive Energie durch Visualisierung und Atmung über das Energie-Zentrum hinaus in jeden Teil des Körpers fließen zu lassen.

Die Praxis kann auch mit Mantras ergänzt werden, um deine Meditation zu unterstützen. Ein Beispiel für ein Mantra, das während der Chakra-Meditation im Buddhismus verwendet werden kann, ist „Om mani padme hum“.⁵ Dieses Mantra wird oft wiederholt, um positive Energie in jedem Chakra zu aktivieren und

freizusetzen. Du kannst dir vorstellen, dass die Wiederholung des Mantras ein heilendes Licht durch jedes Chakra sendet, um es zu öffnen und die Energie freizusetzen.

Das tibetische 6-Chakra-System stammt aus der Bön-Religion Tibets. Sie ähneln den Hauptchakras des 7-Chakras-Systems, jedoch ohne Stirn- und Solarplexuschakra, aber mit einem zusätzlichen Chakra in den Fußsohlen. Diese sechs Chakras stehen mit verschiedenen Lokas, also sogenannten Existenzebenen und den fünf Elementen Tibets in Verbindung.

Die Chakras repräsentieren jeweils ein Element und eine Existenzform und sind mit negativen Emotionen verbunden. Durch Visualisierung der Elemente, Lokas und Chakra-Silben⁶ sowie das Rezitieren von Mantras können die negativen Einflüsse gereinigt und transformiert werden. Diese Praxis wird von detaillierten Bildern begleitet.

Heilung wird durch Wiederherstellen des Gleichgewichts in einem Element und der Elemente untereinander bewirkt. Dieses Gleichgewicht kann aus vielen Gründen gestört sein, was zur Entstehung von Krankheiten beiträgt. Negative Emotionen sind ein Hauptgrund für elementare Blockaden und daraus resultierende Erkrankungen. Indem man die eigene Wahrnehmung eines Erlebnisses von negativ nach positiv verändert, verbessert man seinen allgemeinen Gesundheitszustand und fördert außerdem spirituelles Wachstum.

Durch das Arbeiten mit dem entsprechenden Chakra kann die negative Erfahrung umgekehrt und sogar transformiert werden. Das bedeutet, dass negative Emotionen und Wahrnehmungen durch bewusste Praxis und Arbeit an unseren Chakras geheilt werden können.

Chakras im alten Ägypten

Die alten Ägypter hatten Vorstellungen von fünf bis neun verschiedenen Energiekörpern, die zwar voneinander getrennt waren, aber dennoch miteinander interagierten. Diese Energiekörper spielten eine wichtige Rolle im ägyptischen Verständnis des Lebens, des Todes und der spirituellen Existenz. Der physische Körper, „Ht“ oder „rw“ genannt, repräsentierte den Energiekörper der äußeren Form oder Erscheinung während des Lebens. Nach dem Tod wurde er als Energiekörper Khat bezeichnet, was „das Vergängliche“ bedeutet.

Der dritte Energiekörper „Ka“ steht für „das Doppel“ oder „Lebenskraft“ und repräsentierte

Lesetipp:



Erhältlich über: www.toskar.de

Buchauszug aus „Das Dritte Auge aktivieren“ von Carolin und Alexander Toskar, ToskarBooks 2024, S. 17-26, Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Autoren.

den Teil einer Person, der über den Tod hinaus existierte. „Akh“ (auch Khu genannt) bezeichnet das „Strahlende“ oder das „Leuchtende“. Akh repräsentierte das höhere Selbst und die Form, die man im Jenseits annimmt. „Sahu“ war der glorreiche spirituelle Energiekörper, der das Ka nach dem Tod in den Himmel trug.

Chakras in Kulturen Südamerikas

Die Maya hatten eine energetische Anatomie, die dem indischen Energiesystem ähnlich war. Es wird angenommen, dass die Naga Maya, eine Gruppe von Mayas, ihre Kultur und spirituelle Tradition nach Indien und andere Teile Asiens gebracht haben.

In ähnlicher Weise wie in der indischen Tradition erkennen auch die Inka sieben Chakras, aber sie beschreiben zusätzlich zwei weitere Chakras. Das 8. Chakra (Wiracocha) wird als die Quelle des Göttlichen und das 9. Chakra (Causay) als die Einheit mit der gesamten Schöpfung betrachtet. Die unteren fünf Chakras verbinden uns mit der Erde, während die oberen vier eine Verbindung zur Sonne und zum Geist herstellen. Das erste Chakra, das mit dem Steißbein in Verbindung gebracht wurde, war, ähnlich wie im indischen System, der Ausgangspunkt für den Energiefluss und die spirituelle Entwicklung.

In bestimmten Regionen oder von bestimmten indigenen Gruppen werden die Begriffe Augen des Lichts (Ojos de Luz) und Lichtbrunnen (Pukios) verwendet, um die Chakras zu beschreiben. Von den Chakras aus erstrecken sich Lichtschnüre, die als „Huaskas“ bekannt sind und den Körper mit der natürlichen Welt verbinden. Diese Schnüre reichen sogar durch die Zeit, von unserer Geburt über unsere persönliche Geschichte bis zu unserer Bestimmung. Das spiegelt die ganzheitliche Sichtweise vieler indigener Völker wider, die den Menschen als Teil eines größeren kosmischen Geflechts betrachten.

Chakras im Christentum

„Und als ich mich wandte, sah ich sieben goldene Leuchter und mitten unter den sieben Leuchtern einen, der war eines Menschen Sohne gleich...“ „Die sieben Sterne sind Engel der sieben Gemeinden; und die sieben Leuchter, die du gesehen hast, sind sieben Gemeinden.“ Johannes beschreibt hier eine Vision, in der er sieben goldene Leuchter sieht, die für die sieben Gemeinden stehen, und einen Menschensohn (Jesus Christus), der in ihrer Mitte ist. Die sieben Sterne werden als Engel der sieben



Gemeinden interpretiert (Offenbarung 1,12;13 und 1, 20).

Die sieben Zentren werden in den Evangelien Gemeinden genannt, die mit bestimmten Qualitäten und Eigenschaften verbunden ist. Wenn wir uns unserem wahren Selbst zuwenden und uns weiterentwickeln, können wir spirituelles Licht an diesen Zentren wahrnehmen. Diese Lichter ähneln sieben Engeln. Auf unserem spirituellen Weg müssen wir alle sieben Zentren durchqueren, um zur Göttlichkeit zu gelangen. Dabei lernen wir alles über sie und verstehen die wahren Zusammenhänge des Universums.

Christliche Praktiken wie Gebet, Meditation und Kontemplation, können dazu beitragen, eine tiefere spirituelle Verbundenheit zu erreichen. Die Lehren Jesu konzentrieren sich auf Glauben, Liebe, Vergebung, Barmherzigkeit und Mitgefühl. Diese Tugenden können auf verschiedene Aspekte der menschlichen Erfahrung angewendet werden und könnten daher mit einigen der Qualitäten in Verbindung gebracht werden, die den Chakras im Hinduismus und Buddhismus zugeschrieben werden.

Das Wurzelchakra im Hinduismus und Buddhismus steht für Sicherheit, Stabilität und Erdung. Im Christentum wird gelehrt, dass der Glaube und das Vertrauen in Gott als Grundlage für geistiges Wachstum und Stabilität in schwierigen Zeiten dienen. Das Herzchakra steht für Mitgefühl, Liebe und Fürsorglichkeit. Im Christentum ist die Liebe zu Gott und zu anderen die zentrale Lehre von Jesus. Barmherzigkeit und Vergebung sind ebenfalls wichtige christliche Tugenden. Das Kronenchakra steht für Erkenntnis und spirituelle Erleuchtung. Im Christentum wird gelehrt, dass Erkenntnis und geistiges Wachstum durch das Lesen und Studieren der Bibel und die Verbindung zu Gott erreicht werden können. ■

⁴ Chakra ist ein Sanskrit-Wort. Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Schreibweisen und Aussprachen des Wortes Chakra entwickelt. Im Deutschen wird normalerweise das Wort ‚Chakras‘ verwendet. Die Schreibweise ‚Tschakra‘ ist eine ältere deutsche Schreibweise für das Wort ‚Chakra‘. Dies rührt daher, dass im Sanskrit das „ch“ wie ein weiches „tsch“ ausgesprochen wird. Daher wurde es früher in der deutschen Sprache auch als „Tschakra“ geschrieben und ausgesprochen.

⁵ „Om mani padme hum“ fördert inneren Frieden, Weisheit und Mitgefühls. „Om“ ist der Ur-Klang, der für die Schöpfung des Universums steht. „Mani Padme“ wird mit Juwel und Lotos übersetzt, als eine Metapher für die Reise zur Erleuchtung, vom Schlamm bis zur Lotusblüte. „Hum“ steht für Erleuchtung und höheres Bewusstsein.

⁶ Im tibetischen Bön-System hat jedes Chakra eine Keimsilbe, die für eines der fünf Elemente steht, eine weitere, die den Bereich oder Loka dieses Chakras repräsentiert, und noch eine, die den speziellen Buddha versinnbildlicht, dessen positive Eigenschaften die Negativität dieses Bereichs läutern können.

Dualität oder Einheit?

Ist alles eins? Oder ist jede/r für sich? Oder stimmt beides – je nach Perspektive? Worum geht es auf dem Weg mit Reiki? Was bedeutet Heilung in den Beziehungen zu allen meinen Mitmenschen? Bernfried Mönkemeyer reflektiert das Thema.

In letzter Zeit führe ich immer öfter Gespräche über die Dualität. Dabei wird sie meist im Zusammenhang mit eigenen spirituellen Entwicklungsschritten nach Schicksalsschlägen oder Krankheit erwähnt.

Wer die Erfahrung gemacht hat, dass er nach einem Aufenthalt im Tal wieder auf einen wunderschönen Berg gekommen ist, sagt oft: „In dieser Zeit habe ich erkannt, dass....“ oder „Ich habe diese Krankheit gebraucht, um...“. Diese Erkenntnis ist wertvoll. Solche Erfahrungen habe ich persönlich auch gemacht.

Häufig kommen Menschen erst nach Schicksalsschlägen auf ihrer Suche nach Heilung mit Reiki in Berührung. Was mir aber immer wieder auffällt, ist eine „Berg-und-Tal-Logik“, die sich für mich nicht gut anfühlt. Kann es bei derart beschriebenen Erfahrungen, die man vielleicht öfter im Leben gemacht hat, am Ende passieren, dass sich dadurch ein Glaubenssatz, ein Glaubensmuster einstellt, in der Art: „Nach jeder Krankheit werde ich wieder einen Schritt in meiner spirituellen Entwicklung weiter sein.“? Womöglich ergibt sich daraus eine Logik, dass es die Krankheiten, die Tiefpunkte braucht, um weiterzukommen.

Glaubenssätze

Ich frage mich, ob solche Glaubenssätze die Macht haben, dass jemand Krankheiten oder andere Dramen geradezu anzieht, um sich zu entwickeln. Wäre das nicht fatal? Mir fällt dazu eine Weisheit aus der Tora ein:

„Achte auf Deine Gedanken, sie werden Deine Worte. Achte auf Deine Worte, sie werden Deine Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, sie werden Deine Gewohnheiten, Achte auf Deine Gewohnheiten, sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, er wird Dein Schicksal.“

Sobald ich diese Worte im Gespräch zitiere, kommt dann fast immer das Argument: „Aber es gibt doch die Dualität!“ Es gibt doch Yin & Yang, drinnen und draußen, Licht und Schatten. Auf die Nacht folgt der Tag, auf Regen folgt wieder der Sonne, und auf Traurigkeit folgt Freude ...

Das ist natürlich so. Aber wenn wir „Lernen durch Schmerz“ als normal ansehen, könnte sich dabei nicht auch folgende fatale Einstellung im Inneren festsetzen und am Ende Schicksal werden: „Nach Sonne folgt Regen - nach Glück folgt Unglück - nach der gesunden Phase folgt dann mit Sicherheit die nächste Krankheit“ Am Ende bleibt dann: „Freu Dich nicht zu früh.“ ...

Reiki-Weisheit

Da klingt folgender Gedanke aus dem Buch „Reiki-Weisheiten“ von Edith Günther in meinen Ohren doch viel angenehmer:

„Ich wünsche mir ein sonniges sorgenfreies Leben. Auf Krankheit und Leid kann ich durchaus verzichten. Ich bin bereit, auf die Stimme meiner Seele zu hören.“

Das klingt danach, dass es möglich sein kann, den Zustand der Gesundheit, des Glücks, der



Bernfried Mönkemeyer (Jahrgang 1964) ist Diplom-Ingenieur der Nachrichtentechnik. Er lebt in Bovenden und praktiziert Reikiarbeit seit 2005. Als Reiki-Meister und Lehrer ist es ihm wichtig, Reiki undogmatisch zu leben und zu vermitteln, so dass es auf allen Ebenen in den Alltag integriert werden kann. Er ist Mitglied bei ProReiki.

Website:
www.mitreikileben.de



Liebe oder der Dankbarkeit als normal zu betrachten, wenn ich ihn erlange – vielleicht auch durch meine Reikiarbeit. Das klingt danach, als müsse ich nicht mehr zwingend der Berg- und Talfahrt meines Schicksals oder meines Karmas folgen. Und schon stellt sich mir die Frage: Muss ich dauerhaft den Gesetzen der Dualität folgen? Oder kann ich auch in der Einheit mit dem Glück leben?

Die innere Haltung „Krankheit als Weg“ ist vielleicht nicht nur bei jenen zu finden, die sagen: „Mein Körper brauchte diese Auszeit, anders hätte ich sie mir nicht genommen ...“ – sondern auch bei spirituell Suchenden. Lernen wir wirklich nur durch Krankheit und Leid? Oder können wir auch dadurch lernen, dass wir üben, die Stimme der Seele besser wahrzunehmen, *bevor* sich Krankheitssymptome einstellen?

Diese Gedanken beschäftigen mich schon lange. Wie so oft habe ich wieder bei einer größeren Reiki-Veranstaltung wichtige Impulse erhalten und konnte die Frage für mich beantworten. Beim Frühjahrsworkshop 2025 des RVD in Gersfeld hat mich folgender spannender Satz fasziniert: „Sagt die Seele zum Körper: Hallo Körper, geh Du voran, auf mich hört er/sie ja nicht.“ Da fielen mir spontan wieder die Worte von Edith Günther ein.

Die Stimme meiner Seele

Wenn ich bereit bin, auf die Stimme meiner Seele zu hören, dann kann ich vielleicht spüren,

dass etwas in meinem Leben oder in meinem Umfeld nicht stimmt. Dann kümmere ich mich um eine andere Sichtweise auf die Dinge. Die Lebensregeln sind dabei eine große Hilfe. Oder wenn ich das nicht kann, dann verändere ich in meinem Leben gleich etwas – und warte gar nicht mehr darauf, dass sich mein seelisches Unwohlsein körperlich somatisieren muss.

Spannend war auch der Workshop von Harald Lipp für mich, bei dem es um Aura-Chirurgie ging. Dabei ging er auch auf mögliche Hintergründe unserer Probleme ein, karmische Muster, die in unserem Unbewussten verankert sind und die uns blockieren und ernsthaft krankmachen können. Harald hat uns Möglichkeiten gezeigt, wie wir diese karmischen Muster, ob aus Vorleben, aus der Ahnenreihe oder aus eigenen traumatischen Erlebnissen, aufspüren und für uns heilen können. Auch da musste ich erneut an Edith Günther denken. Denn ich kann diese Karma-Arbeit nicht erst im Zuge einer Behandlung, sondern *jederzeit* – Gerade heute! – für mich tun, ohne erst auf die nächste Krankheit zu warten.

Alte Muster auflösen

Im Workshop wurde auch die Frage gestellt, ob man wirklich immer alle alten Muster der Vergangenheit finden und heilen muss, oder ob das auch automatisch geht, wenn man einfach in der Liebe ist. Beides sind mögliche Wege.

Die Zwiebschalentechnik, das Sich-Stück-für-Stück-durch-Anwendung-von-Techni- ►

„Ich bin bereit, auf die Stimme meiner Seele zu hören.“

ken-innerlich-Befreien, ist langwierig – aber man hat immerhin ein Konzept. Schwieriger scheint es dagegen zu sein, in der „bedingungslosen Liebe“ als Grundstimmung zu leben.

Hier musste ich an Don Alexander denken, der einmal einen Vortrag zu dem Thema gehalten hat: „Wenn wir bedingungslos lieben könnten, würden wir das Reiki-System nicht benötigen“.

Bei diesen Gedanken meldete sich dann Joachim Goerke in mir, mit seinem Lied „Am Grunde der Seele“ (es ist u.a. bei Youtube zu finden). Darin kommt die Zeile vor: „... durch Liebe geläutert, zur Demut gefunden, öffne ich mich für das, was ich wirklich bin“. Klingt „Durch Liebe geläutert“ für Euch nicht auch angenehmer, als „Durch Krankheit geläutert“?

In Raum und Zeit leben

In diesem Universum aus Raum und Zeit leben wir einerseits fest „in der Welt“, die sich auf doppelte Weise zeigt. Aber die Ewigkeit und die Einheit sind deswegen nicht ausgesetzt. Wenn wir nach Einheit streben, dann finden wir sie auch schon im Hier und Jetzt. Es geht um unser Bewusstsein, welches sich ändern kann: Vom Grundgefühl der Dualität hin zur Erfahrung der kosmischen Einheit, zur Einheit mit allem, was ist.

Ich kann Einheit aber nur erfahren, wenn ich aufhören kann zu werten und zu verurteilen, egal ob das Verhalten Anderer oder mein eigenes. Die Herausforderung ist, auch dem gefühlt „übelsten“ Menschen wenigstens den Respekt zu erweisen, den ich selbst erwarte. Wenn beispielsweise meine Eltern mich nicht so lieben konnten, wie ich es verdient hätte, dann kann ich heute beginnen, für meine Eltern mitzulieben. Ich kann den ersten Schritt tun, um aus den Schuldzuweisungen und der Vorwurfsenergie herauszukommen und damit auch gleichzeitig aus der Opferrolle. Niemand hindert mich daran, einseitig Groll loszulassen. Nur dann ist es möglich, ins Gefühl der Einheit zu kommen.

Plus und Minus?

Manche Geistheilungsrichtungen arbeiten bewusst mit gepolten Händen, mit Plus und Minus. Das wirkt auch sehr effektiv. In diesen Kreisen finde ich dadurch oft ein starkes Festhalten am Dualitätsbewusstsein. Das Schöne an Reiki ist, dass es sich hier um die unipolare Lebensenergie handelt, die Energie aus dem Jenseits, aus der Einheit, in der es kein Plus und Minus gibt, kein Gut und Böse, kein Gut und Schlecht.

Dort gibt es nur ein „Es ist“.

Für mich bedeutet dies, danach zu streben, immer mehr zum Beobachter des „Es ist“ zu werden. Ich habe erfahren, dass ich dadurch immer besser meine Gefühle *wahrnehmen* kann, ohne meine Gefühle zu *sein*. Damit werde ich immer seltener Akteur des Dramas in mir, welches von der Welt im Außen ständig angetriggert wird.

Jesus hat immer unterschieden zwischen „der Welt“ – und sich und seinen Freunden, die „nicht mehr von dieser Welt sind“, weil sie das Göttliche in sich erkannt haben. Und deshalb ist seine Hauptforderung an uns, auf Verurteilungen zu verzichten und stattdessen am eigenen spirituellen Weg zu arbeiten. Das ist nicht der Weg des Verstandes und der Logik, sondern der Weg nach innen, dorthin wo man die „Gerechtigkeit Gottes“ findet, die anders ist als die „Gerechtigkeit der Welt“ mit ihrem Schrei nach Abgrenzung, nach Egoismus, nach Rache und letztlich nach Krieg (... natürlich nur nach dem gerechten Krieg).

Was das Thema Abgrenzung betrifft, scheint unsere Reiki-Gemeinschaft aktuell auch herausgefordert zu sein, weil wir uns immer mehr abgrenzen und zerstreiten, über Reiki-Systeme, das Thema Ferneinweisungen und mittlerweile sogar über die historischen Hintergründe zur Person Mikao Usui. Viel Energie fließt in das Ringen um die historische Deutungshoheit, statt in die Verbreitung von Reiki in dieser Welt.

Ich nehme überall persönliche Wertungen wahr, die von „dieser Welt sind“, wie Jesus es sagen würde. Reiki ist bedingungslose Liebe und sollte alle Reiki-Praktizierenden dazu bewegen, sich und ihre unterschiedlichen Meinungen gegenseitig zu schätzen. Reiki hat das Potenzial, eine gesplante Welt zu einen – und das kann funktionieren, wenn wir glaubwürdig und einig der Welt gegenüber auftreten und handeln.

Keine Kompromisse

Es gibt in dieser Frage keine Kompromisse für Jesus. Für ihn war Heilung nur möglich in Kombination mit der Einheit. Wenn wir wieder ins Bewusstsein der Einheit mit dem Göttlichen kommen wollen, dann müssen wir uns entscheiden, uns durch Liebe läutern zu lassen – und nicht mehr durch Leid. Er sagt, er würde alles Leid der Welt auf sich nehmen, damit wir lernen, uns daraus zu befreien – und das nicht erst nach unserem Tod, sondern schon in diesem Leben: „Denn seht, das Paradies ist bereits unter Euch ...“

Wenn ich auf meinem Weg so weit gekommen bin, dann stehe ich vor der nächsten inneren Herausforderung. Wenn ich denke, mit meiner Reikipraxis und der Unterstützung unserer Reikigemeinschaft – die vielleicht sogar gelernt hat, alle Reiki-Stile gleichermaßen zu achten – im Bewusstsein der Einheit angekommen zu sein, wird es erneut schwierig. Wenn ich nämlich dann die aktuellen Nachrichten anschau, und mich das nicht ins Mitgefühl bringt, sondern mich immer wieder aus meinem Glücksgefühl heraus reißt, dann muss ich mich sicherheitshalber von der „Welt da draußen“ abkapseln.

Solange mir das aber noch passiert, unterscheide ich noch zwischen der äußeren grausamen „materiellen Welt“ und unserer inneren lichtreichen „spirituellen Welt“ – solange praktiziere ich also immer noch die Dualität. Wenn ich weiterhin urteile und unterscheide zwischen der „besseren Reiki-Welt“ und der Welt der anderen, der „Verwirrten“, dann habe ich noch ein Stück Weg vor mir. Mich von der „schrecklichen Welt“ nicht mehr abzugrenzen, das ist für mich der schwierigste Schritt auf dem Weg zur persönlichen Einheit mit „allem was ist“. Denn am Ende bleibt nur die Erkenntnis: Die ganze Welt gehört dazu!

Paradoxyer Alltag

Irgendwie ist doch alles paradox. Wenn ich etwas ablehne, hasse oder durch Wegschauen krampfhaft ignoriere, geht ein Teil meiner Energie dorthin. Ich selber bin dadurch „triggerbar“. Und gleichzeitig stärke ich das Feld der Empörung, das Feld der Wut oder das Feld der Angst. Diese Felder werden nur dadurch geschwächt, dass wir erst einmal akzeptieren, dass sie da sind – und die Menschen nicht mehr verurteilen, die darin gefangen sind und aus diesen Feldern ihre Energie ziehen.

Das Paradies auf Erden ist verloren gegangen, weil wir Menschen über Andere urteilen und Gut und Böse erkennen wollen. So beschreibt es jedenfalls die Schöpfungsgeschichte des Alten Testaments der Bibel.

Das Paradies auf Erden

Im Neuen Testament gibt uns Jesus das Paradies zurück, indem er dafür plädiert, nicht mehr zu urteilen und sich untereinander und mit Gott eins zu fühlen in der Liebe. Dazu gehört „dummerweise“ die Liebe zu allen, nicht



nur die zu den anderen „Erlösten, Erretteten oder Erleuchteten“. Deshalb sollen wir laut Jesus auch diejenigen segnen, die uns hassen oder die uns Unrecht getan haben.

Nur damit kann den Feldern der „Verwirrung“ die Energie entzogen werden. Nur dadurch kommen wir selbst zur Erkenntnis der Einheit. Aber anfangen müssen wir immer bei uns – der Rest entwickelt sich dann ... Wir müssen also nicht gleich die ganze große Welt retten, sondern nur unsere eigene Schwingung in Ordnung bringen. Wundert es da, dass Mikao Usui die Lebensregeln als zentrale Säule in sein Reiki-System eingebracht hat?

Innere Einheit

Wenn ich also selbst in meinem Inneren die Einheit gesucht und gefunden habe, dann darf ich wirklich alle und alles liebevoll in mein Einheitsbewusstsein integrieren.

Es geht nicht darum, alles gut zu finden. Im Gegenteil, ich darf mich positionieren und für eine liebevollere Zukunft eintreten. Aber ich kann nicht vor dem flüchten, was um mich herum passiert.

Ich darf aber so leuchten, dass ich das „Feld der neuen Zeit“ stärke. Das sehe ich als Ziel meines Reiki-Weges. Daran darf ich konsequent arbeiten – wenigstens heute. ■

Gendai Reiki Hô Seminare

1. Grad (Shoden) / 250.- € / 2 Tage
2. Grad (Okuden) / 350.- € / 2 Tage
3. Grad (Shinpiden/Meistergrad) 450.- € / 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



PERSONLICHER REIKI-MEISTER-STEMPEL JAPANISCHE KALLIGRAFIE

MIT STEMPELMACHER 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



Werden Sie Mitglied oder Förderer



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



Heiler-Netzwerk • DGHE-Kongress
Qualitätssiegel Ethik-Kodex
Rechtliche Infos • Praxis-Infos
Mitgliederzeitschrift

Weitere Infos zur Mitgliedschaft:
<https://www.dgh-ev.de/mitglied-werden.html>

Das Reiki Magazin Förderprogramm

Seit 30 Jahren setzt sich das Reiki Magazin kontinuierlich für die Belange der deutschsprachigen Reiki-Gemeinschaft ein, u.a. in den Feldern Staatliche Anerkennung, Zusammenarbeit mit der Schulmedizin & Dialog mit den Kirchen.

Gute redaktionelle Arbeit im transformativen Journalismus kostet Zeit.
Wir freuen uns über jede Unterstützung im Rahmen einer Förderung.

Ausgiebige Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten, das Reiki Magazin zu fördern, z.B. neben dem Abo mit zusätzlich 10,- oder 20,- oder 50,- Euro im Jahr, senden wir gerne per E-Mail oder Post zu.

Bitte maile dazu an: info@reiki-magazin.de



Gelegentlich

Auf was für einem Feld, ach,
verbringen die Soldaten diese Nacht,
in der die Mücken
immer mehr summen.

Kommentar von Hiroko Kasahara:



In Sommer gibt es in Japan viel mehr Mücken als in Deutschland, so dass man ohne Anti-Mücken-Kerzen und Insektenschutznetz am Fenster kaum auskommt. In einer Sommernacht fühlte sich der Meiji-Kaiser wohl von Mücken belästigt – und musste unwillkürlich an die Soldaten denken, die der Armee des Landes angehören und wie sie sich in einer solchen Nacht wohl fühlen müssen, wenn sie auf offenem Feld nächtigen. Der Meiji-Kaiser hat viele Gedichte dieser Art verfasst, in denen er Mitgefühl für die Bürger seines Landes zum Ausdruck brachte, die es nicht einfach hatten, wie beispielsweise Soldaten, Bauern und ältere Menschen. Wie viele Staatschefs weltweit gibt es heute, die der Sorgen und Nöte der Soldaten des Landes sogar hinsichtlich einer Mückenplage gewahr sind?

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.

いくさ人いかなる野辺にあがすらむ
蚊の声いげくなれる夜じろを



Text und Kalligraphie:
Hiroko Kasahara

Hast du Angst vor dem Glück?



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

Glück – kaum ein anderes Wort klingt so vielversprechend und ist so positiv besetzt. Wir alle wünschen es uns. Und doch: Wenn das Glück an die Tür klopft, reagieren viele überrascht, skeptisch, zögerlich, vielleicht sogar ängstlich. Warum? Wieso fällt es oft schwer, das Glück anzunehmen? Was hält uns zurück? Und kann Reiki helfen, unser Vertrauen ins Glück wieder freizulegen? Immerhin gilt es, laut Mikao Usui, als „die geheime Methode das Glück einzuladen“.

Ein unterschätztes Phänomen

Vielleicht kennst Du das: Eine ersehnte Veränderung tritt ein – eine neue Partnerschaft, eine berufliche Chance, ein gesundheitlicher Durchbruch – und anstatt Dich darüber zu freuen, meldet sich eine leise Stimme: „Kann das sein? Hab' ich das verdient? Geht das gut? Was, wenn es wieder verschwindet?“. Solche Gedanken sind nicht ungewöhnlich, denn viele Menschen tragen Glaubensmuster in sich, die Glück als flüchtig, unzuverlässig oder gar gefährlich einstufen. Manche haben Angst, dass zu viel Glück andere neidisch machen könnte. Andere glauben, dass nach dem Hoch zwangsläufig das Tief folgt. Psychologen sprechen von Cherophobie, der Angst vor dem Glück. Und auch wenn eine solche Sabotage des eigenen Glücks auf den ersten Blick unverständlich ist, zeigt sich dieses oft gut getarnte Phänomen häufiger als wir denken.

Das Unterbewusstsein zieht heimlich die Bremse ...

Kommt Dir vielleicht die ein oder andere der folgenden Aussagen bekannt vor? „Freu' Dich nicht zu früh!“ - „Das Leben ist kein Zuckerschlecken.“ - „Wer hoch fliegt, fällt tief.“ - „Hochmut kommt vor dem Fall.“ - „Das Leben ist kein Ponyhof.“

Solche Glaubenssätze prägen unsere Wahrnehmung der Welt und flüstern uns ein, dass Glück mit Vorsicht zu genießen sei und dass wir lieber nicht zu sehr vor Glück strahlen sollten – aus Angst vor Ablehnung, Enttäuschung oder Verlust. Das bedeutet: Auch wenn wir uns bewusst nach Glück sehnen, zieht das Unterbewusstsein heimlich die Bremse. Das führt dann dazu, dass wir unser Glück kleinhalten, relativieren oder gar sabotieren – ohne es zu merken. Ängste sind selten logisch nachvollziehbar, denn in der Regel wurzeln sie in früheren Erfahrungen, Kindheitsprägungen oder gesellschaftlichen Überzeugungen.

Die Komfortzone des Mangels

Hinzu kommt ein paradoxes, jedoch – meiner über 20-jährigen Reiki-Praxis-Erfahrung nach – durchaus häufig anzutreffendes Phänomen: Für viele Menschen fühlt sich Mangel vertrauter an als Fülle. Sorgen, Selbstzweifel, das Gefühl von „Noch nicht genug“ oder „noch nicht angekommen sein“ wurde zu einem gewohnten inneren Zustand. Statt die Freude auszukosten, wird gewartet, bis irgendwann alles perfekt ist, und so das Glück auf „später“ verschoben. Doch Glück verlangt, dass wir im Hier und Jetzt leben, dass wir annehmen, empfangen, ohne Vorbehalte. Das ist oft ungewohnt und erfordert Mut. Deshalb bleiben viele lieber in der Komfortzone des Bekannten, auch wenn diese von Mangel oder Selbstzweifeln geprägt ist.

Reiki als Weg ins Glück

Reiki ist weit mehr als eine Entspannungsmethode oder Handauflegen zur Heilung von Beschwerden. Es verbindet uns mit der universellen Lebensenergie – einer Kraft, die in ihrer Essenz Freude, Harmonie, Liebe und Fülle ist. Wenn wir Reiki praktizieren, öffnen wir uns bewusst für diese Energie, lassen sie fließen, ohne sie zu kontrollieren oder zu begrenzen. Und dabei geschieht etwas Entscheidendes:

Blockaden, überholte Muster und Ängste können sich lösen. So öffnen wir uns Schicht für Schicht für die eigene Essenz – und so entsteht Glück aus uns selbst heraus.

Die Frage ist also nicht, ob und wie wir Glück „bekommen“ können, sondern ob wir uns innerlich dafür öffnen können. Reiki unterstützt dabei: Durch die Selbstbehandlung, auch durch das partnerschaftliche Handauflegen, das bewusste Sein mit der Energie, kommen wir Schritt für Schritt zurück in Verbindung mit unserem ursprünglichen Zustand – der Ganzheit, innerem Frieden und Glück.

Die Reiki-Lebensregeln als Einladung zum Glück

Die fünf Reiki-Lebensregeln sind tiefgründige Wegweiser für ein glückliches Leben. Weil sie so elementar sind für die spirituelle Persönlichkeitsentwicklung, stellen sie in meinem Intuitiven Reiki einen wesentlichen Aspekt der Lehre dar. Wenn wir uns an ihnen orientieren und sie im Alltag anwenden, richtet sich unser Sein und Tun ganz automatisch auf's eigene und das Glück anderer aus. Denn dann ärgern wir uns nicht, sorgen uns nicht, sind dankbar, erfüllen unsere Pflicht – die 4. Lebensregel würde ich an dieser Stelle übersetzen als: dann arbeiten wir aktiv am eigenen Glück – und sind freundlich zu allen Wesen.

Jede dieser Regeln führt uns ins Hier und Jetzt, dorthin, wo Glück tatsächlich erlebbar und machbar ist. Sie laden uns ein, aus dem Drama auszusteigen, den Sorgen weniger Raum zu geben und stattdessen Dankbarkeit, Achtsamkeit und Mitgefühl zu kultivieren – all das sind kraftvolle Schlüssel zum inneren Glück. In meinem „Reiki-Glücks-Klub“ sage ich oft: „Glück wird nicht gehabt – Glück wird gemacht!“

Glück ist ein natürlicher Zustand

Wenn Glück also das Ergebnis unserer inneren Haltung ist, lautet die Frage: Erlaube ich mir, glücklich zu sein? Oder warte ich unbewusst auf den nächsten Rückschlag? Oder glaube ich, dass ich erst noch „besser“, „heiliger“ oder „produktiver“ sein muss, bevor das Glück zu mir kommt? Ich glaube nicht, dass wir erst beweisen müssen, dass wir es verdient haben. Ich bin mir sicher, dass es längst da ist – verborgen unter Schichten von Zweifel, Angst oder innerem Stress. Und Reiki hilft, diese behutsam abzutragen. Es erinnert uns auch dar-

an, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind, dass wir verbunden, gehalten und getragen werden. Diese Erfahrung kann zutiefst beglückend sein – und sie bringt das Vertrauen zurück, sich dem Leben mit all seinen schönen Seiten zu öffnen.

Überwinde die Angst vor dem Glück

Die Angst vor dem Glück ist menschlich, und ich empfinde sie nicht als ein Zeichen von Schwäche. Sie zeigt nur eine unsichtbare Grenze an, einen Übergang zwischen altem Selbstbild und neuer, freier Lebensgestaltung. Reiki kann helfen, den Schritt zu wagen, um diese Schwelle hinaus aus der Komfortzone vertrauensvoll zu überschreiten. Wir alle sind ein Teil der universellen Energie, die in sich Freude, Fülle und Liebe trägt. Es ist unser Geburtsrecht, glücklich zu sein – nicht irgendwann, sondern jetzt.

Praktische Impulse

Wenn Du spürst, dass Dich die Angst vor dem Glück begleitet, kannst Du folgende Impulse in Deinen Alltag und Deine Reiki-Praxis integrieren:

1. Selbstbeobachtung: Achte auf Momente, in denen Du Dein eigenes Glück kleinredest oder relativierst. Frage Dich: Was hindert mich, das jetzt anzunehmen?
2. Reiki-Selbstbehandlung mit Fokus auf das Herzchakra: Oft sitzt die Angst vor dem Glück im Herzen. Nimm Dir regelmäßig Zeit für eine bewusste Herzöffnung. Lass die Energie fließen und visualisiere, wie sich Dein Herz für Freude, Liebe und Fülle öffnet.
3. Arbeit mit Glaubenssätzen: Schreibe Sätze auf, die Dein Glück blockieren. Formuliere sie bewusst um – mache zum Beispiel aus: „Ich habe das nicht verdient“ ein: „Ich bin es wert, glücklich zu sein“. Verinnerliche und verstärke sie mit Reiki.
4. Dankbarkeit kultivieren: Glück wird oft erst sichtbar, wenn wir die kleinen Freuden anerkennen. Führe ein Dankbarkeitstagebuch – auch das stärkt Deine innere Erlaubnis zum Glück. Rezitiere regelmäßig die Reiki-Lebensregeln.
5. Teile Dein Glück: Geteiltes Glück vervielfacht sich, also erlaube Dir, strahlend und freudvoll zu sein und sei so eine Inspiration für andere. ■

Bohnenburger

Eine leckere Alternative zu Burgern aus Fleisch

Zubereitungszeit circa 35 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

Für die Patties:

1 Ds. Kidneybohnen
1 Bd. Petersilie
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Dinkelmehl (Typ 630)
2 TL Tomatenmark
2 TL Senf
1 TL Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver, geräuchert
1 EL Kokosfett zum Braten

Für den Belag:

½ Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 Avocado
4-8 Blätter Salat
6 EL fettarme Mayonnaise
4 EL Ketchup
4 Hamburgerbrötchen

Zubereitung:

Gieße die Bohnen durch ein Sieb ab. Wasche die Petersilie und hacke sie fein. Würfle die Zwiebel und den Knoblauch. Verrühre Zwiebeln und Knoblauch mit den Bohnen, der Petersilie, dem Mehl und dem Tomatenmark und würze das Ganze mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver. Knete sämtliche Zutaten zu einer Masse und lasse sie 30 Minuten lang quellen.

Hacke die Knoblauchzehen klein, verrühre diese mit der Salatcreme und dem Sojajoghurt und salze und pfeffere die Creme.

Häute die Zwiebel und schneide sie in Halbringe. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löse das Fruchtfleisch mit dem Esslöffel heraus. Schneide das Fruchtfleisch in 16 lange Spalten. Wasche den Salat und zupfe ihn klein. Die Tomaten schneide in Scheiben.

Forme aus der Bohnenmasse 4 gleich große Patties. Brate diese in einer Pfanne mit Kokosfett beidseitig je 3-4 Min., bis sie außen schön kross, aber innen noch saftig sind.

Nun belege die Brötchenhälften mit Sojacreme, Ketchup, Salat, Gemüse sowie den Burger-Patties.



Viel Spaß beim Nachkochen
und guten Appetit!



Albert Már Scheiper

Betreuungskraft, Reikilehrer und ganzheitlicher Ernährungscoach in Lemgo
E-Mail: albert-mar-scheiper@t-online.de

Herbst-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“



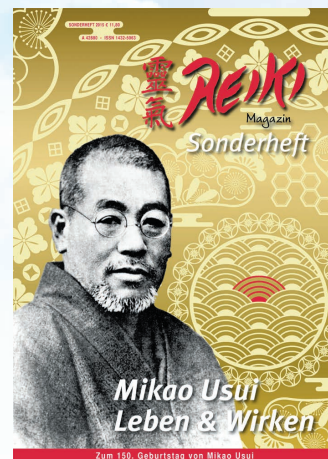
Energetisierte Folie, mit Reiki-Schriftzeichen.
Die Folie wirkt auf geistiger Ebene und unterstützt energetisch das Fließen von Reiki. Die bei der Herstellung angewandten Prinzipien stehen im Einklang mit den Prinzipien der Informationsmedizin.

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

M. Usui-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Hayashi-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Takata-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

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:

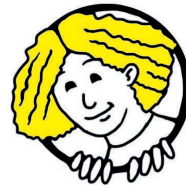
Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Land:

Lucy Licht



„Auf dem Weg“

1



2



3



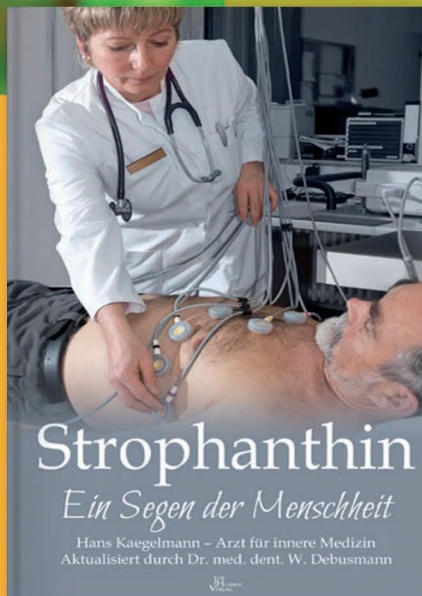
Idee:
Oliver Klatt
Zeichnung:
Janine Warmbier

Bücher, die deine Gesundheit verbessern können

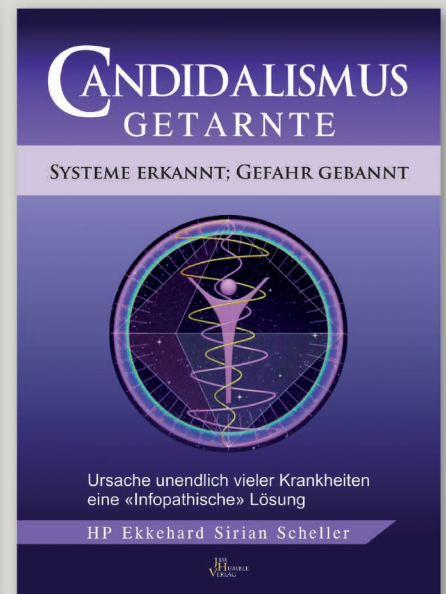


Strophanthus preussii

Herzleiden adé.
Lesen Sie, was Sie
dazu wissen sollten!



Leben ohne
Parasiten, den
Verursachern
vieler
Krankheiten



Reiki-Branchenbuch

Schweiz

Usui Shiki Ryoho - for all sentient beings

Reiki Behandlungen: nah und fern
Reiki Seminare: alle Grade
Reiki Austausch Treffen:
regelmässig im In- und Ausland,
Organisation der Global Reiki
Gatherings

Balancing - Coaching - Teaching

Ursulai Frauchiger
www.ursulai.ch
office@ursulai.ch
+41787514219
Schamanische Trommelarbeit,
VisionQuest & die Karten von AN,
Räucherbehandlungen
& -Seminare

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

Deutschland

PLZ 4000

Naturärztin NVS IMA
Maya Schnorf
Wendelinweg 6a
4613 Rickenbach, Schweiz
www.mayaschnorf-reiki.ch
info@mayaschnorf-reiki.ch
REIKI-Ausbildungen seit 1998.
Das REIKI-Buch "Eine Lebensrei-
se in die neue Dimension" REIKI
als Wegbegleiter und die REIKI-
Karten "Auf zu neuen Ufern!"
sind ab Juni 2023 (25-jähriges
Praxisjubiläum) erhältlich. Alle 3
REIKI-Grade – Lehrer – Lehrer-
Meister – Meisterausbildungen
werden angeboten.

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

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.: (03372) 44 23 447 • www.Einfach-nur-Reiki.de

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 Kloster-
gelände St.Marienthal. Individuel-
le, weiterführende Begleitung bis
zur Lehrerausbildung. Über-
nachungen 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



Dein
Rundum-
sorglos-
Starter-Set
ab 19,54 €
pro Monat

Empfohlen von
Ärzten und
Heilpraktikern

VitaZapper®
natürlich gesund

Fühl dich gut mit Bioresonanz
www.vitazapper.de



Powered by **viGeno**



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

Seminarzentrum Klatt

Oliver Klatt
Reiki-Meister/-Lehrer
12161 Berlin
Wiesbadener Str. 14
Tel.: 03372-44 23 447
E-Mail: info@seminarzentrum-klatt.de
www.einfach-nur-reiki.de
Reiki-Seminare, Meisterausbildung, Reiki-Behandlungen, Lebensberatung mit Tarot und Astrologie, Tagesworkshops „Spiel der Wandlung“

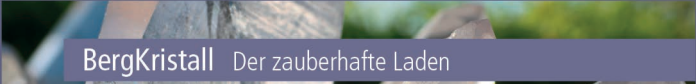
Praxis für Osteopathie und Reiki
Christine Kutter, Reiki Meisterin
12247 Berlin
Calendrellistraße 41
Tel.: 030-76903753
mail@reiki-kutter.de
www.reiki-kutter.de
Einweihungen in alle Grade

Heilpraxis Birgit Grobbecker

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 Entspannungstherapie, Stressbewältigung, Aromatherapie, Massagen

RAMIPURA

Reiki-Akademie, Prävention, Ganzheitliches Gesundheitsmanagement, Mandy Ibsch, Gesundheitspraktikerin, 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



Bergkristall Der zauberhafte Laden

Brigitte Trumpf
Reiki Meisterin · Edelsteinberaterin

- Edelsteine · Kristalle · Mineralien
- Lebenshölzer von Dusty Miller
- Edelsteinschmuck · Pendel
- Räucherwerk und Zubehör

Montag bis Freitag 15.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung · Mittwoch Ruhetag
36129 Gersfeld/Rhön · Auf der Wacht 17 · Tel. 06654 8082 · info@berg-kristall.eu

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-Workshops, Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung und Lebensberatung. Im Einklang mit Körper, Geist und Seele!

PLZ 20000

shangrila
Denia Rositzki
20535 Hamburg
Stoeckhardtstr. 37a
Mobil: 0171-3151222
E-Mail: 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.
Lehrerausbildungen IIB, VB, VIIB.
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.

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



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

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, Einwei-
 hungen in alle Grade, Ausbildung
 in Rückführungsarbeit (Kindheit
 und frühere Leben) mit Engel-
 Licht-Heilung

PLZ 30000

Gesundheitspraxis
 ROSENQUELLE
 Dipl. Therapeutin Irmhild Beek
 34497 Korbach
 Lengfelder Strasse 6
 www.rosenquelle.com
 Reiki Behandlungen und Semina-
 re, alle Grade bis zu 4 Perso-
 nen, gerne auch Einzelseminar
 möglich. Lehrerausbildung und
 Begleitung. Usui System. Kurse
 für Massage Rosenquelle, mit
 Einbezug von Reiki. Bachblüten-
 beratung.

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

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

PLZ 40000

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

ENERGIEARBEIT MIT TIEREN
 TierEnergetik
 TierKommunikation, Reiki,
 Aroma- & Bachblüten
 Beratung & SterbeBegleitung
 für alle Tiere, ErnährungsBera-
 tung für Hunde & Katzen, Myko
 Therapie für Mensch & Tier
 Doe Becker-Fleck (Reiki-Meisterin)
 42349 Wuppertal
 Rhönstraße 6a
 Fon: +49 1575 - 307 939 5
 info@energiearbeit-mit-tieren.de
 www.energiearbeit-mit-tieren.de

Kerstin Drefke-Laudahn
 REIKI Lehrerin/Meisterin
 49492 Westerkappeln
 Bergstr. 10, Tel.: 0151-11242602
 keshjla@web.de
 www.reiki-kerstin.com
 Lehrerin I. bis VII. Grad sowie
 Lehrerausbildung für alle Grade.
 REIKI Treffen jeden 1. Mittwoch
 im Monat, Ganzkörperbehand-
 lung, Chakrenausgleich
 REIKI für Ihr Tier

PLZ 50000

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

PLZ 60000

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

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, Einzel-
 sitzungen

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



www.sanhilda.de
 Die Plattform für ganzheitliche Gesundheit

Werde Teil der Community!

- ✓ Über 500 Expert:innen
- ✓ Mehr Klient:innen
- ✓ Mehr Sichtbarkeit
- ✓ Eine aktive Community

www.sanhilda.de • hallo@sanhilda.de



Hier
 Kennenlern-
 termin buchen



LUST ZU LEBEN

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

Reiki-Ausbildung und Heilung
Natalia Seyfarth – Mitglied Pro-
Reiki Berufsverband
65719 Hofheim am Taunus
Hermann-Friesen-Str. 16
Fon: 0163-5430791
www.reiki-tempel.de
Reiki-Seminare alle Grade nach
Usui-System, 2-Sprachen
(deutsch/russisch), Behandlungen,
Wirbelsäulenbalance/Alternative
Therapien, Psychologische
Beratung.

REKONSTRUIERE DEINEN LEBENSENTWURF

Reiki-Schule
Reiki-Seminare in
freier Zeiteinteilung mit
Lernvideos & Präsenztermin
Begleitung des Meisterwegs
Reiki-Workshops und -Abende
Beratung für hochsensible Menschen,
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
EMail: sonja.carabelli@googlemail.com
www.reiki-sonja-carabelli.de
Einweihungen in alle 3 Grade,
Energiearbeit, Clearing und
Rückführungsintegration

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
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

www.lebensenergie-oase.de

Ein besonderer Platz im Alpenvorland in herrlicher Natur!



Seminarhaus für naturnahe Retreats und
Workshops mit max. 10 Personen

Selbstversorgung oder Verpflegung nach
Wunsch



Angela Zellner • Reiki-Meisterin und -Lehrerin • Tel. 08862-8147

Email: angela.zellner-reiki@arcor.de

Enzianweg 18, 86984 Prem - Gründl bei Lechbruck • Oberbayern/ Ostallgäu

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

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,
Spirituelles Business-Mentoring,
Reisen & Retreats, Meditation &
Medialität

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 Therapeutischen
Rückführungen, Familienaufstellungen
und Bachblüten. Meditation und
Energiearbeit. Lebensberatung.

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 Einzeleinweihungen,
„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
EMail: IsabellaPetri@aol.com
www.IsabellaPetri.de
Reiki 1. Grad bis Lehrerausbildung,
Tradit. Reiki-Ausbildung des Usui-Systems;
Mitglied Reiki-Alliance Deutschland e.V.;
Reikitreffen und Behandlungen;
Bewusstseinsarbeit in Einzelsitzungen,
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

Entdecke die Website des Reiki Magazins:

- Großes Reiki-Anbieterverzeichnis, mit zahlreichen Reiki-Adresseinträgen für D, Ö & CH
- Alle Ausgaben von 1997 bis 2020 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



>>> Eintrag im Reiki-Branchenbuch:

vier Ausgaben in Folge
für nur 90,- € / Jahr

(15% Rabatt bei Doppeleintrag
Heft + Website im 1. Jahr)

Datenannahme:

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

Kleinanzeigen

Urlaub & Reisen

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

„Touching India's Heart“ Reisen mit allen Sinnen erleben. 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

1000 Gesundheits-Wochen. Überall
Ab 395 €. Auch intervallfasten. Tel. 0631-47472
www.fastenzentrale.de



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 1/26 ist am 28.10.2025.

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.).

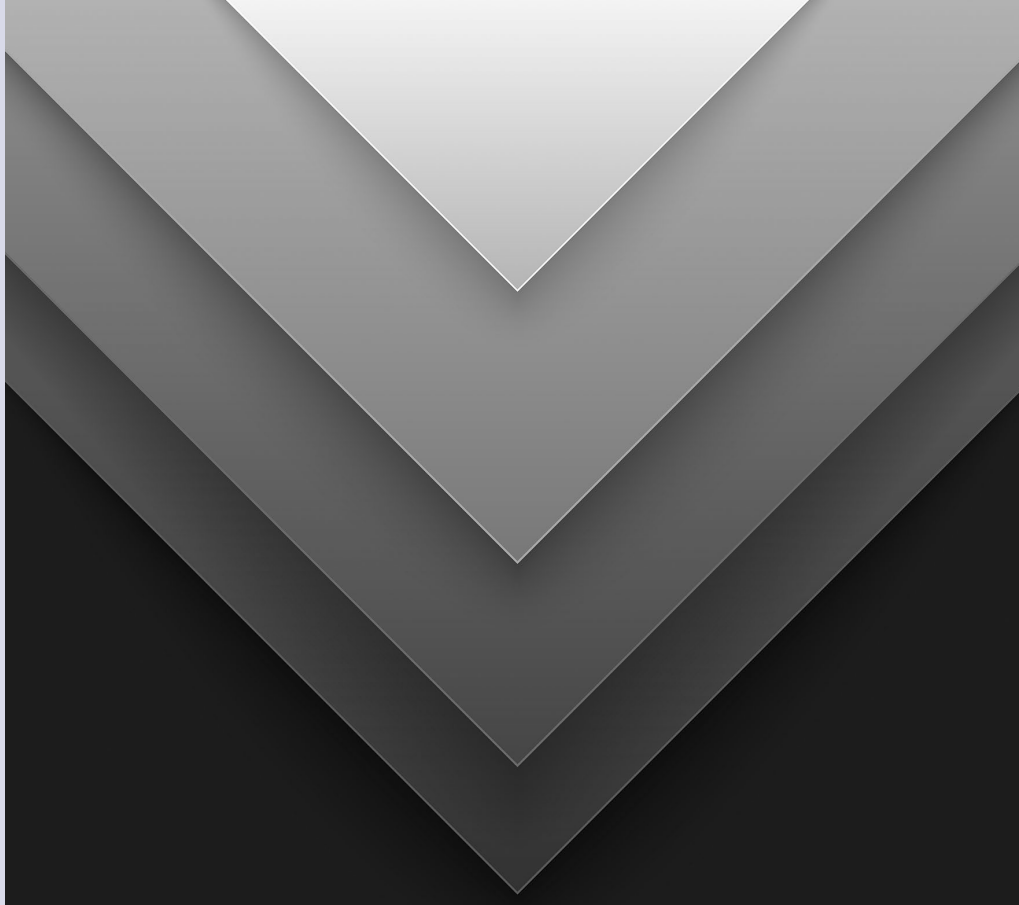
Wenn Sie einen Eintrag sowohl im Heft als auch auf unserer Website schalten möchten, erhalten Sie 15% Rabatt für beide Einträge, im ersten Jahr.

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

Bei Fragen kommen Sie gerne auf uns zu:
Tel.: (03372) 44 23 447



Gesehen im Wald am
Rande der Bulgarischen
Reiki-Konferenz 2024
in Samokov



Abstufungen

Von Oliver Klatt

Auf seine Frage hin, ob er während des Betens rauchen dürfe, erhält der Schüler vom Meister ein striktes Nein zur Antwort. Als er den Meister kurze Zeit später fragt, ob er beim Rauchen beten dürfe, antwortet dieser mit Ja.

Diese weit verbreitete spirituelle Anekdote wird, meiner Wahrnehmung nach, oft missverstanden. Wer nicht weiter darüber nachdenkt, meint vielleicht, der Meister würde hier bewusst in paradoxer Weise antworten. Das tut er aber gar nicht – und er widerspricht sich auch nicht.

Und natürlich ist es so, dass die Sichtweise, die hinter diesen beiden Antworten steht, nicht in jeder spirituellen Tradition so existiert. In eher fundamentalistischen Lehren zum Beispiel, oder auch in sehr asketischen Praktiken, kommt sie so nicht vor. Ist nämlich Rauchen in einer bestimmten Tradition durch strenges Regelwerk grundsätzlich verboten, dann stellen sich die beiden Fragen gar nicht. Oder vielleicht doch ...? Irgendein „Rauchen“ gibt es ja im Grunde immer, irgendeine Angewohnheit, einen weltlichen Genuss, der nicht ausschließlich rein daherkommt.

Wenn ich mir Reiki gebe, einmal am Tag, eine Dreiviertelstunde, dann rauche ich dabei selbstverständlich nie. Wenn ich im Sommer draußen mal einen Zigarillo rauche, dann lege ich mir dabei schon auch mal die andere Hand auf, die den Zigarillo gerade nicht hält. Ich finde: eine interessante Mischung.

Das Wesen von Reiki

In einem vergleichbaren Zusammenhang* sagte Mary McFadyen, eine der 23 von Takata ausgebildeten Meister:innen, einmal:

„Reiki ist jenseits von Polarität, und es birgt alle Dinge in sich. Der Versuch, es zu lenken, zu kontrollieren, zu beeinflussen oder Prinzipien, die zu anderen Methoden gehören, darauf anzuwenden, wird einfach eine Beschränkung des Reiki zum Ergebnis haben. Ich schlage meinen Schülern daher vor, dass sie Reiki zu allem hinzufügen – aber nichts zu Reiki hinzufügen.“

Meine Beobachtung ist, dass viele Reiki-Praktizierende das ebenso sehen. Aber viele auch nicht.

Ich denke, dass bei jenen, die diesen Punkt nicht so sehen, eine andere Sichtweise zugrunde liegt bezüglich dessen, was Reiki tut bzw. was Reiki ist.

Ich finde es interessant, sich über dieses Thema auszutauschen.

Im Übrigen inspiriert mich immer wieder auch die Reflexion über das folgende Zitat, das der britischen Mystikerin Dion Fortune (1890-1946) zugeschrieben wird:

„Weiß ist weiß – aber es ist nur eine Frage der Abstufung, wann aus Grau Schwarz wird.“

Anmerkung

* Nicht bezüglich der Vermischung spiritueller Praxis mit weltlichen Genüssen, sondern zur Vermengung von Reiki mit ichbetonten Sichtweisen.

Abb. oben © Mikado -stock.adobe.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 € 45,- inkl. Porto und Versand in Deutschland / Ausland: € 49,- 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: € 45,- / Ausland: € 49,-

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

Name u. Adresse der beschenkten Person:

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

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 01 / 2026



© contrastwerkstatt - Fotolia.com

Themen in der kommenden Ausgabe

„Radikale Freundlichkeit“, ein Interview mit Nora Blum • • • „Vom Teenie zur Reiki-Lehrerin – eine Reise zurück zu mir“, von Simone Nickel-Berkel • • • „Was ist eigentlich mit ‚Reiki-Kanal‘ gemeint?“, eine Reflexion von Nita Mocanu • • • Plus weitere Themen rund um Reiki, Heilung und Handauflegen

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

- Ausgabe 1/2026: Erscheinungstermin in der 48. Kalenderwoche 2025, Ende November 2025 (Anzeigenschluss: 27. Oktober 2025 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 28. Oktober 2025)
- Ausgabe 2/2026: Erscheinungstermin in der 12. Kalenderwoche 2026, Mitte März 2026 (Anzeigenschluss: 16. Februar 2026 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 17. Februar 2026)
- Ausgabe 3/2026: Erscheinungstermin in der 26. Kalenderwoche 2026, Ende Juni 2026 (Anzeigenschluss: 26. Mai 2026 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 27. Mai 2026)

Verlag:
olivers Verlag
Inhaber: Oliver Klatt
Wiesbadener Str. 14
12161 Berlin
Tel.: 030 - 89 74 60 93
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.: 03372-44 23 447
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.: 03372-44 23 447
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:
€ 11,90 • CH: SFR 12,90

Jahres-Abo (4 Ausgaben):
D: € 45,- / Ausland: € 49,-

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 Zusen-
dung von Zeitschriften.

Copyright Texte: Alle Rechte vor-
behalten; 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 den-
noch ausgeschlossen. Die Anzeigen-
inhalte entsprechen nicht immer der
Auffassung der Redaktion.

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

Wichtiger Hinweis:
Die in diesem Heft beschriebenen
Methoden und Empfehlungen sol-
len ärztlichen Rat und medizinische
Behandlung nicht ersetzen. Alle In-
formationen sind sorgfältig recher-
chiert und werden nach bestem Wis-
sen und Gewissen weitergegeben.
Dennoch übernehmen die Autoren
und der Verlag keinerlei Haftung
für Schäden irgendwelcher Art, die
direkt aus der Anwendung oder Ver-
wendung von Angaben im Reiki Ma-
gazin entstehen. Die Informationen,
die im Zusammenhang mit Behand-
lungsmethoden stehen, sind für Inte-
ressierte zur Weiterbildung gedacht.

Adresseinträge:
Für die Schaltung eines Adressein-
trags im Heft bzw. auf der Reiki-Ma-
gazin-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 dorti-
gen Bestellformulars.

Hinweis zu Plastikfolie für
Heftversand:
Das Reiki Magazin wird in einer Folie
aus LDPE (Low Density Polyethylen)
versandt. Diese besteht aus Kohlen-
stoff und Wasserstoff, bei ihrer Her-
stellung 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 Verbren-
nung schädliche Dämpfe entstehen.
LDPE ist nicht vergleichbar mit bei-
spielsweise dem sehr schädlichen
PVC. LDPE hat eine deutlich besse-
re Ökobilanz als sehr viele andere
Verpackungsmittel – u.a. auch als
Briefumschläge. Die Produktion von
Briefumschlägen verbraucht mehr
Ressourcen und Energie als die Pro-
duktion von LDPE. Ein Versand des
Reiki Magazins in Briefumschlägen
hätte eine deutlich schlechtere Öko-
bilanz.

Reiki-Urkunden & Stempel



- Serie C -

Urkunden für 2,- € pro Stück



- Serie D -



- Serie A -

Meisterstempel Symbol „Ursprung“!

Bestellen Sie entweder die Yin-Version dieses Stempels (unten rechts, roter Hintergrund) oder die Yang-Version (unten links, weißer Hintergrund). Oder gleich beide (= ein „schönes Paar“). Mitgeliefert wird ein Echtheitszertifikat je Stempel + Erläuterungen.

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



Neue, handgefertigte Reiki-Meister-Stempel aus Stein von „Stempelmacher“ Fokke Brink in zwei verschiedenen Versionen (Unikate mit dem japanischen Zeichen für „Ursprung, Original“, in Yin- oder Yang-Version) – limitierte Auflage – für nur 115,- Euro/Stück (inkl. MwSt.)

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 40 Stück) exklusiv für die Reiki Magazin-Leserinnen und -Leser angefertigt. Jeder Stempel ist ein Unikat und handgearbeitet.



- Serie B -

Das Meister-Set!

**Meisterstempel „Ursprung“
+ 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“ 7,50 €
- ☐ ein Urkunden-Kennenlern-Set „Groß“ 23,50 €
- ☐ einen Meister-Stempel „Ursprung/Yin“ 115,- €
- ☐ einen Meister-Stempel „Ursprung/Yang“ 115,- €
- ☐ ein kompl. Meister-Set für 149,- €

..... 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:

- ☐ 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:

*„Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“*

(Mahatma Gandhi)

