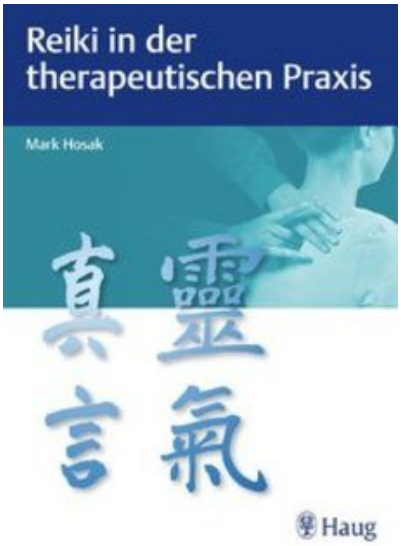
Mark Hosak
Reiki in der therapeutischen Praxis

Extrait du livre

Reiki in der therapeutischen Praxis
de Mark Hosak
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.editions-narayana.fr/b22771

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Vorwort

Die Reiki-Heilmethode namens Usui Reiki Ryôhô 臼井靈氣療法 wurde vor über 90 Jahren von dem Japaner Mikao Usui 甕男臼井 (1865–1926) gegründet. Reiki hat sich seit Anbeginn von Japan aus über Hawaii in die USA und von da in die ganze Welt verbreitet, wie es der Wunsch von Usui war.

Auf dem Gedenkstein des Mikao Usui bei seinem Grab im Saihôji-Tempel in Tokio aus dem Jahre 1927 werden sein Leben und die Geschichte der Usui-Reiki-Heilmethode beschrieben. Dort heißt es, dass Usui nach jahrelangem Training schließlich auf dem Kurama-Berg während meditativer Übungen die Methode der natürlichen Heilung spiritueller Lebensenergie empfangen habe und von da an die Reiki-Kraft über seine Hände an sich und auf andere übertragen konnte. Anstelle diese Fähigkeit in der eigenen Familie zu belassen, wie es damals in Japan üblich war, entschloss er sich aufgrund der positiven Wirkungen der Reiki-Kraft auf Körper und Geist, die Reiki-Heilmethode an Hilfsbedürftigen anzuwenden und daran Interessierte zu unterrichten. Aus seiner Sicht gehört das Lehren von Reiki zu den Tugenden der Meisterschaft. Nach dem großen Erdbeben von Kantô 1923 half Usui den unter den Folgen leidenden Menschen, indem er ihnen – ohne eine Gegenleistung zu erwarten – seine Hände auflegte. Usuis Wunsch war es, dass die Reiki-Heilmethode sich auf der ganzen Welt auf offene Weise verbreiten möge. Dieser Wunsch ist dank begeisterter Schüler in einer ununterbrochenen Linie bis auf den heutigen Tag in Erfüllung gegangen. Das vorliegende Buch *Reiki in der therapeutischen Praxis* soll einen weiteren Beitrag dazu leisten.

Nach Usui ist das primäre Ziel der Reiki-Heilmethode nicht das Heilen, sondern das Training übernatürlicher Fähigkeiten mit geistigen Übungen und die Entwicklung der Persönlichkeit zur Verbesserung von Körper und Seele und zur Erlangung inneren Reichtums. Usui lehrte mit Reiki Heilung und Meditation mithilfe der Praxis der Lebensregeln in den Alltag zu integrieren, um einen reinen und gesunden Geist zu entwickeln. Zu den Quellen seiner Weisheit, auf einfache und verständliche Weise zu lehren, gehörte sicherlich seine langjährige Ausbildung zum Mönch des Tantrischen Buddhismus und Samurai in den Klassikern und Kampfkünsten, die es ihm ermöglichte, einen ehrenhaften Weg voller Mitgefühl zu gehen und dieses Feuer an andere weiterzugeben.

Mein eigener Weg zur Reiki-Forschung

In diesem Sinne und aufgrund meiner Begeisterung für die japanische Kultur, Kampfkünste, Kalligrafie und Weisheitslehren beschäftige ich mich seit meiner ersten Bekanntschaft mit der Usui-Reiki-Heilmethode im Jahre 1993 mit der Erforschung der Hintergründe von Reiki und den Quellen, aus denen Usui geschöpft hat und die ihn geprägt haben. Während meines Studiums an der Universität Heidelberg in Ostasiatischer Kunstgeschichte und Japanologie konnte ich im Rahmen zweier Stipendien des DAAD und Rotary Clubs für etwa drei Jahre in Japan studieren. Aufgrund meines Forschungsprojektes über die Wechselbeziehungen zwischen buddhistischer Architektur und Ritualen hielt ich mich oft in Tempeln auf, nahm an Retreats und Pilgerfahrten teil und wurde dort auch zum Mönch in der Tendai- und Shingon-Schule geweiht. Eines Tages entdeckte ich in einem Tempel die Ursprungsform einer der Reiki-Symbole. Es stellte sich heraus, dass es sich dabei um die Siddhaṃ-Schrift des indischen Sanskrit handelt, deren Einzelzeichen für Meditationen und Rituale der Heilung des Tantrischen Buddhismus Verwendung finden, über die ich schließlich meine Magisterarbeit und Dissertation [109] geschrieben habe. Je mehr ich darüber recherchierte, umso klarer wurde der Zusammenhang zu Reiki. Als ich dann erfuhr, dass Usui selbst Mönch des Tantrischen Buddhismus war, wollte ich alles darüber erfahren, was möglicherweise eine lebenslange Aufgabe darstellt.

Shingon Reiki

Im Laufe der Jahre konnte ich mein Wissen über die Usui-Reiki-Heilmethode durch meine Forschungen und praktischen Experimente ergänzen und die Möglichkeiten mit Reiki in Theorie und

aus: Hosak, Reiki in der therapeutischen Praxis (ISBN 9783132205314) © 2016 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Praxis ausbauen. Es war nie mein Ziel, einen weiteren Reiki-Stil zu begründen, doch 2005 überlegte ich – wenn ich der Kombination aus dem Usui Reiki und meinen Forschungen einen Namen geben sollte –, diesen Stil **„Shingon Reiki“** (▶ **Abb. 1.1**) zu nennen. Nachdem die Inhalte für einige Jahre weiter reiften, ermunterten mich im Jahre 2013 einige meiner Schüler, Shingon Reiki bis zum Meistergrad zu unterrichten.

Um mein Wissen zu vervollständigen habe ich bei mehreren Reiki-Meistern unterschiedliche Reiki-Stile bis zum höchsten Meistergrad gelernt. Darunter haben sich nur drei Stile als echte Reiki-Stile erwiesen und nur diese Linien sind für Shingon Reiki relevant.

2. Grad im Usui Shiki Ryôhô

Reiki-Stil: westliches Reiki im Stile von Hawayo Takata. *Reiki-Linie:* Usui – Hayashi – Takata – Furumoto – Habben – Fuhrmann – Hosak

Meistergrad im Usui Reiki Ryôhô

Reiki-Stil: Gendai Reiki nach Hiroshi Doi. *Reiki-Linie:* Usui – Takemoti – Koyama – Doi – Piquer – Hosak

▶ **Abb. 1.1** Shingon-Reiki.

Meistergrad im Usui Reiki Ryôhô

Reiki-Stil: Reidô Reiki nach Fuminori Aoki. *Reiki-Linie:* Usui – Wanami – Aoki – Piquer – Hosak

Shingon Reiki fußt auf den Inhalten des Gedenksteins des Mikao Usui und bezieht sich von daher auf den von Mikao Usui gelehrten Grundlagen des Usui Reiki Ryôhô. Es geht um die Erforschung der spirituellen Quellen und des Wirkens des Mikao Usui und in diesem Sinne um die Entwicklung von außersinnlichen Fähigkeiten, die im Rahmen mit Reiki möglich sind. Darüber hinaus werden in den Bereichen der Geistheilung und Meditation des Tantrischen Buddhismus Studien und Erkenntnisse der Psychologie, Medizin und Neurowissenschaften mit einbezogen.

Reiki 靈氣 bedeutet „Spirituelle Lebensenergie“. Im Westen ist das der Name der von Mikao Usui ins Leben gerufenen Geistheilungs-Methode namens Usui Reiki Ryôhô. Zusammen bedeutet Shingon Reiki „Spirituelle Lebensenergie der wahren Worte“.

„Shingon“ ist das japanische Wort für den Sanskrit-Begriff „Mantra“. Die älteste japanische Schule des Tantrischen Buddhismus ist die Shingon-Schule. Laut dem Gedenkstein war Mikao Usui Mönch. Dort ist sein buddhistischer Name namens Gyôhan mit der Bedeutung eines gehissten Segels in der Morgendämmerung verzeichnet. Es heißt, dass er Mönch der Tendai-Schule des Tantrischen Buddhismus war. Historisch gesehen wurde die Tendai-Schule erst nach der Einführung nach Japan zu Beginn des 9. Jahrhunderts tantrisch als die Lehren der buddhistischen Shingon-Schule übernommen wurden. Von daher war Mikao Usui mit den Tendai- und Shingon-Lehren offenbar sehr vertraut, wie es sich u. a. auch an den Reiki-Symbolen erkennen lässt.

Der Tantrische Buddhismus beinhaltet einerseits die Lehre des Mahayana, in der es darum geht, selbst auf die volle Erleuchtung zu verzichten, bis man allen anderen Wesen verholfen hat, den Weg ihres Herzens folgen zu können, damit sie das jedem Wesen innewohnende Herz der Erleuchtung (*bodaishin* 菩提心) erkennen können. Andererseits bekommt man im Tantrischen Buddhismus eine ganze Reihe von magischen Werkzeugen wie Ritualen und Meditationen der Heilung mit Symbolen und Mantras mit auf dem

aus: Hosak, Reiki in der therapeutischen Praxis (ISBN 9783132205314) © 2016 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Weg, um damit das Herz der Erleuchtung erlangen zu können.

Das Herz der Erleuchtung (im tibetischen Buddhismus auch Erleuchtungsgeist genannt), ist die Erkenntnis, dass das spirituelle Herz (*kokoro* 心) im Grunde rein und erleuchtet ist. Das ist vergleichbar mit einer Lotusblüte (*renge* 蓮華), auf die sich kein Staubkorn absetzen kann. Lotus wächst im Schlamm. Der Schlamm symbolisiert die Verwirrungen des Geistes und die karmischen Verstrickungen. Diese zeigen sich in vielen Lebenssituationen und besonders auch in der Persönlichkeit. Folglich ist es möglich, dass jeder mit dem geistigen Schlamm als Grundlage die Reinheit des Herzens (Geist) erlangen kann.

Dabei helfen die Rituale und Meditationen der Heilung. Das ist so, als würde man in der Erde einen Diamanten finden, ihn reinigen und immer weiter polieren, bis seine wahre Schönheit vollends zum Ausdruck kommt. Dieses Phänomen beschreibt Usui mit dem Begriff der Urnatur (*honsha* 本者). Das sind die ersten beiden Schriftzeichen des Reiki-Fernheilungssymbols, welches eine Sigille (von lateinisch *Sigillum* „Siegel") darstellt.

Das Reiki-Mentalheilungssymbol leitet sich ursprünglich von dem Siddhaṃ Hriḥ ab. Dieses steht für den Weg des Herzen der Erleuchtung und einen reinen Geist, der als ein glückseliger Zustand beschrieben wird und zu dem man sich alltäglich durch geistige Übungen wie etwa mit Reiki und Meditation entscheiden kann.

Das Siddhaṃ Hriḥ ist im Tantrischen Buddhismus ein Kontemplationsobjekt, welches auf einer Lotusblüte mit einer leuchtenden Mondscheibe im Hintergrund betrachtet und dann im eigenen Herzen visualisiert wird, wie es im Logo des Shingon Reiki dargestellt wird (▶ **Abb. 1.2**). Der Lotus steht für die Reinheit des Herzens und die Mondscheibe für den Inneren Frieden des Herzens der Erleuchtung.

Das soll versinnbildlichen, dass der erleuchtete Zustand nicht irgendwo im Außen zu suchen, sondern im eigenen Herzen zu finden ist. Demnach ist Erleuchtung ein jederzeit erfahrbarer Zustand, der dem Herzen seit jeher innewohnt und nur erkannt werden braucht. Dies hat Mikao Usui offenbar in dem Reiki-Meistersymbol versteckt, dessen Bedeutung „Große Erleuchtung" ist, die durch Mond und Sonne im Meistersymbol wiederzufinden ist.

▶ **Abb. 1.2** Shingon-Reiki-Logo.

Der Mond lässt sich äußerlich als Wegweiser betrachten und die Sonne innerlich entdecken, indem man mittels Meditationen der Heilung oder auch in anderen Worten mithilfe der Mentalheilung der Reiki-Geistheilung die eigene Urnatur wiederentdeckt.

Die Kombination aus Siddhaṃ, Lotus und Mondscheibe ist die klassische Darstellung aus den buddhistisch-tantrischen Sutras. Tantrisch (*Tantra* तन्त्र) ist Sanskrit und bezieht sich auf hinduistische sowie buddhistische Lehrsysteme, in denen geheime Einweihungsrituale und Meditationen mittels der Kraft von Heilsgestalten an auserwählte Adepten weitergegeben werden.

Das Logo kennzeichnet damit die Grundpfeiler des Shingon Reiki namentlich mit der Bedeutung der Kalligrafie der Reiki-Schriftzeichen und symbolisch mit dem Siddhaṃ Hriḥ und zeigt damit die Brücke zwischen Reiki und den Geheimlehren des Tantrischen Buddhismus.

Shingon Reiki – Anwendungen und Techniken

Die große Gemeinsamkeit zwischen Usui Reiki und dem Tantrischen Buddhismus ist die Verwendung von Symbolen, Mantras und Mudras für die Anwendungen in Meditationen und Geistheilung. Entsprechend gibt es im Shingon Reiki über die vier Symbole des Usui Reiki hinaus weitere Symbole des Tantrischen Buddhismus der indischen

aus: Hosak, Reiki in der therapeutischen Praxis (ISBN 9783132205314) © 2016 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Siddhaṃ-Schrift. Die Siddhaṃ werden im Shingon Reiki für Meditationen der Heilung und in Reiki-Anwendungen genutzt. Dadurch ergeben sich etliche erweiterte Möglichkeiten.

Alle im vorliegenden Buch erklärten Anwendungen und Techniken sind vereinfachte Darstellungen des Shingon Reiki ohne die erweiternden Symbole des Tantrischen Buddhismus. Die Techniken wurden so umgeschrieben, dass sie auch mit den Möglichkeiten des traditionellen Usui Reiki vollumfänglich anwendbar sind. Das ist möglich, weil die Grundlage bzw. Grundtechniken auf den Methoden des traditionellen Usui Reiki basieren. Folglich gibt es in den Shingon-Reiki-Seminaren keine völlig neuen Techniken, die offenbar kaum noch Ähnlichkeiten zum Usui Reiki aufweisen. Um die gleiche Wirkung wie mit den Siddhaṃ des Tantrischen Buddhismus, die in den Shingon Reiki Anwendungen integriert sind, zu erzielen, muss teilweise länger behandelt werden. Alles, was in den Shingon-Reiki-Anwendungen und Meditationen über die Möglichkeiten des Usui Reiki hinausgeht, wird hier im Buch nicht behandelt. Ich gehe davon aus, dass Mikao Usui, wenn er länger als vier Jahre Reiki gelehrt hätte, möglicherweise weitere Quellen und Symbole des Tantrischen Buddhismus integriert hätte. In diesen Fußstapfen des Mikao Usui weiterzulaufen ist eines meiner Anliegen mit Shingon Reiki, geht aber weit über das vorliegende Buch hinaus.

Außer den Grundtechniken des 1. und 2. Grades Usui Reiki sind alle Anwendungen Weiterentwicklungen auf der Basis meiner Forschungen, teils in Zusammenarbeit mit fortgeschrittenen Meisterschülern. Dieser Zusammenhang und der Begriff „Shingon Reiki“ werden im Buch nicht weiter erwähnt und dienen lediglich der Information über Ursprünge und Quellen der im Buch vorgestellten Methoden.

An wen wendet sich dieses Buch? Das vorliegende Buch wendet sich an Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen, Geistheiler und alle, die mit Reiki als Ergänzung zur Schulmedizin im Rahmen einer therapeutischen Praxis tätig sind. Dafür werden etliche Reiki-Techniken und Anwendungen in Theorie und Praxis vorgestellt. Mithilfe von Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tipps zur Erarbeitung und Ausbau eigener Schwerpunkte eignet sich dieses Buch für erfahrene Reiki-Anwender und all diejenigen, die es werden wollen und bereit sind, ein wenig tiefer in die Welt des Reiki einzusteigen.

Eberbach, im Juli 2016 **Dr. Mark Hosak**

aus: Hosak, Reiki in der therapeutischen Praxis (ISBN 9783132205314) © 2016 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

Mark Hosak

Reiki in der therapeutischen Praxis

224 pages, broché
publication 2016

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr