

JIN SHIN
JYUTSU®



südwest



Waltraud Riegger-Krause

JIN SHIN JYUTSU®

Die Kunst der Selbstheilung
durch Auflegen der Hände

Inhalt



Jiro Murai – er entdeckte Jin Shin Jyutsu

06 Vorwort

07 Erste Begegnung

11 Wiederentdeckung eines alten Wissens

15 Was ist Jin Shin Jyutsu?

21 Universelle Lebensenergie

22 Das Geheimnis unserer Hände

27 Die Einfachheit der Selbsthilfe

33 Alles ist im Atem und in den Fingern

38 Die Finger als Quelle der Gesundheit und Harmonie

46 Acht Mudras – die Geburt des Jin Shin Jyutsu

51 Die Lebensenergie und ihre Quelle

51 Ursprung der Schöpfung

54 Die Dreieinigkeitsströme

63 Die neun Tiefen

63 Der Mensch und die Zyklen der Natur

65 Spiralkreis – von Tiefe zu Tiefe

68 Die Lebensgeschichte des Menschen in Harmonie

68 Entwicklung in der ersten Tiefe

71 Entwicklung in der zweiten Tiefe

73 Entwicklung in der dritten Tiefe



Wohltuende Berührung der Hände – das tägliche Strömen

- 76 Entwicklung in der vierten Tiefe
- 79 Entwicklung in der fünften Tiefe
- 81 Eingehen in die sechste Tiefe

83 Die »Sicherheits«-Energieschlösser

- 84 Götter und Göttinnen
- 86 Die erste Tiefe – SES 1 bis 4
- 93 Die zweite Tiefe – SES 5 bis 15
- 111 Die dritte Tiefe – SES 16 bis 22
- 121 Die vierte Tiefe – SES 23
- 123 Die fünfte Tiefe – SES 24 bis 26
- 127 Mit dem Atem in die sechste Tiefe

129 Die zwölf Organströme

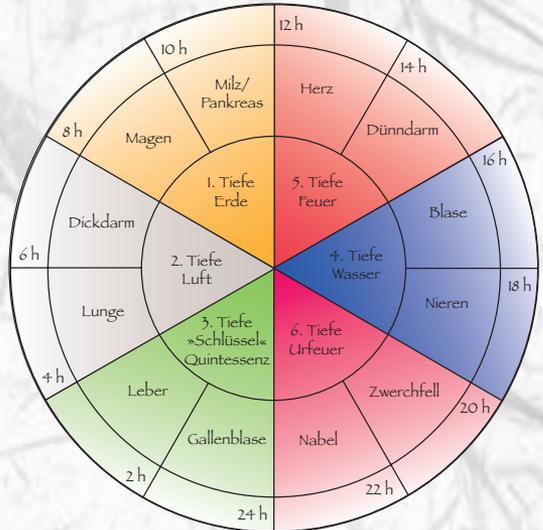
- 130 Ordnung der Manifestation
- 132 Zeitliche Reihenfolge der Organströme
- 136 Jahreszeiten und Sternzeichen
- 137 Reise durch die zweite Tiefe
- 142 Reise durch die erste Tiefe
- 147 Reise durch die fünfte Tiefe
- 150 Reise durch die vierte Tiefe
- 155 Reise durch die sechste Tiefe
- 158 Reise durch die dritte Tiefe



Beim Strömen sind wir ganz im Hier und Jetzt

165 Hinweise zur Anwendung

- 168 Ihr persönliches Selbsthilfeprogramm
- 170 Selbsthilfegriffe für alltägliche Beschwerden
- 171 Eltern und Kinder
- 172 Register
- 175 Adressen und Literatur
- 176 Über dieses Buch



Alle zwei Stunden übernimmt ein anderer Organstrom die Führung.

Vorwort

Vor 50 Jahren fand Jin Shin Jyutsu® seinen Weg in den Westen. Der Same für dieses glückliche Jubiläum wurde in Japan gesät, als Meister Jiro Murai einer jungen Frau mit dem damaligen Namen Mary Mariko Iino eine Frage stellte, die ihr Leben veränderte. Bei ihrer ersten Begegnung begrüßte Meister Murai Mary (heute Mary Burmeister) mit den einfachen Worten: »Möchtest du meine Schülerin werden und ein Geschenk nach Amerika bringen?«

Für die zahllosen Jin-Shin-Jyutsu-Schüler wäre es unvorstellbar, hätte Mary diese Frage nicht mit einem klaren »Ja« beantwortet. Glücklicherweise widmete Mary ihr Leben selbstlos dem Nähen und Verfeinern dieses Geschenks. Sie teilte es mit all denen, die sie als »göttlich zu sich geführt« betrachtete.

»Es ist wahr, dass jedem von uns die Kraft innewohnt, alles Leiden zu überwinden und vollen Frieden und Einheit zu erkennen.«
Mary Burmeister

Wie wir sehen werden, kann Jin Shin Jyutsu unser Bewusstsein erweitern und Freude und Vitalität in unser Leben bringen. Jin Shin Jyutsu, das wörtlich übersetzt »die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen« bedeutet, bringt Harmonie in Körper, Geist und Seele zurück. Ebenso offenbart es einen Weg »mich selbst kennen zu lernen, mir selbst helfen zu lernen«, wie Mary es in ihren eigenen Worten ausdrückt. Wenn wir uns auf diese Reise des Erwachens einlassen, wird sich der Begriff des »Selbst« mehr und mehr weiten.

Durch das Anwenden einfacher Selbsthilfesequenzen erleben wir das Loslassen von Einstellungen wie Sorgen und Ängsten, die unsere Wahrnehmung begrenzen und viel Stress in unserem täglichen Leben entstehen lassen. Auch wenn das Wissen des Jin Shin Jyutsu umfangreich ist, lässt es sich doch bemerkenswert einfach und leicht anwenden.

Als treue, mitfühlende Schülerin von Mary und begabte Dozentin des Jin Shin Jyutsu lädt uns Waltraud Riegger-Krause in ihrem Buch ein, diese tiefe Kunst zu erforschen. Ihr sorgfältig gefertigter Text ist bereichert mit einfachen Selbsthilfeübungen. Er bietet die Möglichkeit, erfahrbare Einsichten in das Geschenk des Jin Shin Jyutsu zu gewinnen, die Ihr Leben verändern werden. Mögen alle es mit offenen Armen empfangen.

*David Burmeister
Direktor der Jin Shin Jyutsu® Inc., Scottsdale, Arizona
Oktober 2004*

Erste Begegnung

Mary Burmeister erzählte folgende Geschichte aus ihrer Praxis, als ich zum ersten Mal staunend bei ihr im Unterricht saß: »Ich hielt die Waden des Babys für ein paar Minuten und spürte, wie sie langsam weicher wurden. Gleichzeitig begann die Kleine zu lächeln.« Mary fuhr fort: »Wenn das bei einem Erwachsenen passiert wäre, der mit all seinen Ängsten, Sorgen und Mühen des Alltags beladen ist, der hätte sich vielleicht besser gefühlt, aber hätte er gelächelt? Wo denkt ihr hin. Der hätte gesagt: »Nur ein paar Minuten die Waden halten? Nachdem ich so viel durchgemacht habe mit den ganzen Untersuchungen, um meine Beschwerden analysiert und diagnostiziert zu bekommen? Und jetzt soll ich nach ein paar Minuten Waden halten lächeln! Die Atmung geht zwar leichter, ich fühle mich auch besser, aber das werde ich doch jetzt nicht zugeben.« Das Baby lächelte. Zu einfach?« Mary blickte fragend in die Runde.

Im März 1985 reiste ich in die USA, um für ein paar Monate unterwegs zu sein und etwas Abstand zu meinem Alltag zu gewinnen. Es war eine interessante Zeit damals, denn es gab so viel Neues zu entdecken. Unter anderem hatte ich eine Adresse vom »Acupressure Institute Berkeley« in der Tasche; dort wollte ich Kurse besuchen, die mir von einer Freundin empfohlen worden waren.

Nach meinem ersten Akupressurkurs hatte ich gleich die Gelegenheit, das Erlernte bei einem Freund auszuprobieren. Er hatte sich verletzt und blutete stark. Schüchtern bot ich ihm an, ein paar Griffe anzuwenden. Er willigte ein. Auf diese Weise konnte ich ihn sogar vor einer Ohnmacht bewahren, denn er konnte kein Blut sehen, wie er mir später gestand. Für mich stand fest: Darüber musste ich mehr wissen. Meine Lehrerin Janet Oliver nahm mich nach Scottsdale, Arizona, zu meinem ersten Jin-Shin-Jyutsu-Kurs bei Mary Burmeister mit.

Jin Shin Jyutsu ist keine komplizierte Wissenschaft, die man nur mit Vorkenntnissen ausüben kann. Jin Shin Jyutsu ist einfach; jeder kann es erlernen.

Mary Burmeister brachte das alte Wissen des Jin Shin Jyutsu in den westlichen Kulturkreis.



Ich spürte, dass ich angekommen war. Etwas faszinierte mich so sehr, dass ich unbedingt mehr darüber lernen wollte. Obwohl mein Englisch damals noch nicht gut war und ich vielleicht nur die Hälfte dessen verstand, was Mary sagte, berührte sie mich tief im Inneren. Ich begriff, dass es beim Jin Shin Jyutsu nicht um Rezepte zur Linderung von Beschwerden ging, sondern dass es uns auf eine Reise zu uns Selbst mitnimmt. Eine Reise, die, wie Mary sagt, »ohne Anfang und ohne Ende ist«. Jeder steigt genau da ein, wo er sich gerade befindet. Wenn ich jetzt körperliche Hilfe brauche, lerne ich Griffe, die meine Schmerzen lindern. Wenn es mir seelisch gerade nicht so gut geht, lerne ich, wie ich mich wieder in meine Mitte bringen kann. Wenn ich spüre, dass das Leben eigentlich noch etwas anderes von mir möchte, als das, was ich gerade erlebe, lehrt mich das Jin Shin Jyutsu die einfache Weisheit des Seins. Ich ließ mich auf die Reise ein und lebte – mit einem Jahr Unterbrechung – bis 1989 in den USA, um direkt bei Mary Burmeister zu lernen.

Durch das Halten einfacher Fingerpositionen oder Energiezentren an unserem Körper können wir sowohl Beschwerden lindern als auch verstehen lernen, wodurch die Beschwerden hervorgerufen wurden.

Wirkung auf mehreren Ebenen

Eine Frau wollte mit Freunden auf eine große Reise gehen und bat eine Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin, ihr einige Selbsthilfegriffe mit auf den Weg zu geben, falls sie in eine schwierige Situation käme. Die Praktikerin zeichnete eine Hand auf ein Blatt Papier und ordnete den einzelnen Fingern bestimmte Organe, Emotionen und Beschwerden zu. Die Frau steckte das Blatt ein und machte sich mit ihrer Gruppe auf den Weg.

An einem Tag waren sie sehr lange zu Fuß unterwegs, und nachdem sie abends in einer Herberge angekommen waren, bekam die Frau plötzlich starke Schmerzen in der Nierengegend. Nach kurzer Zeit erinnerte sie sich an das Blatt mit der Hand; dort stand, dass man bei Problemen mit den Nieren einfach den Zeigefinger zu halten brauche. Sie war zwar etwas skeptisch, ob das einfache Halten des Zeigefingers ihren starken Schmerzen helfen könne, da sie aber keine andere Möglichkeit zur Hand hatte, versuchte sie es. Nach 20 Minuten ließen die Schmerzen plötzlich nach, nach weiteren 10 Minuten waren sie vollkommen verschwunden. Sie konnte es kaum glauben: Hatte das, was geschehen war, mit dem einfachen Halten des Zeigefingers zu tun? Was sie aber noch mehr ins Staunen brachte, war die Tatsache, dass sie auf einmal ganz klar wusste, was die Ursache ihrer Beschwerden war: Sie hatte den ganzen Tag über viel zu wenig getrunken!

So arbeitet das Jin Shin Jyutsu auf mehreren Ebenen unseres Seins. Wir werden uns der Ursachen bewusst, wir verstehen, was geschehen ist, und wir haben eine Anwendungsmöglichkeit der sanften Selbsthilfe.

Weisheit aus dem Osten

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu, die Anfang des letzten Jahrhunderts von Jiro Murai in Japan wiederentdeckt wurde (siehe Seite 11ff.), umfasst verschiedene Ebenen. Zum einen beschreibt sie eine Lebenskunst, die uns hilft, uns »selbst zu erkennen« und unseren Lebensstil mit den Gesetzen des Universums in Einklang zu bringen. Zum anderen gibt sie uns ein System von Energiebahnen und -punkten zur praktischen Anwendung für uns selbst und andere, um Schmerzen und Beschwerden zu lindern. Grundlage ist die Philosophie des Ostens, die den Menschen in die Gesetze der Natur eingebettet sieht. Dieser Lehre zufolge formt sich das Leben aus einer Lebensenergie, die sich in verschiedenen Tiefen und Feinheitsgraden von den unsichtbaren kosmischen Kräften bis hin zum sichtbaren Körper manifestiert. Der menschliche Körper ist von einem genialen System von Energiebahnen durchweht, das Leben in jede Zelle bringt. Durch eine gestresste Lebensweise und verschiedene gedankliche Einstellungen kann diese Lebensenergie stagnieren. Das führt zu emotionaler Unausgeglichenheit und zu körperlichen Beschwerden.

Das vorliegende Buch möchte dem Leser die vielschichtigen Zusammenhänge etwas näher bringen und gleichzeitig einfache Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen. Es ist sowohl für Anfänger geeignet, die hier wertvolle Hinweise und einfache Griffe zur täglichen Anwendung finden, als auch für Fortgeschrittene, die durch das Aufzeigen von Zusammenhängen ihr Selbststudium vertiefen können.

Als Schülerin und autorisierte Lehrerin von Mary Burmeister werde ich viele ihrer Zitate und Formulierungen verwenden, damit der Leser sich in ihre eigentümliche Denkweise hinein fühlen kann. Mary benutzt mit Absicht eine Sprache, die sich für uns manchmal etwas holprig anhört. Sie will uns dadurch zum Innehalten und Nachdenken bringen.

Das Wissen der japanischen Heilkunst wird schon seit langer Zeit mündlich überliefert. Die Organisation Jin Shin Jyutsu® Inc. möchte dieser Tradition treu bleiben und bietet weltweit verschiedene Kurse an, in denen sowohl die einfachen als auch die ausführlichen Sequenzen der Selbsthilfe gelehrt werden.

Informationen zu den Kursen, die von der Jin Shin Jyutsu® Inc. angeboten werden, sowie Literatur zum Thema finden Sie im Anhang auf Seite 175.

仁神術



Wiederentdeckung eines alten Wissens

Das Jin Shin Jyutsu kam durch Mary Burmeister zu uns in den Westen. Mary wurde 1918 in Seattle in den USA als Tochter japanischer Eltern geboren. In den 1940er Jahren ging sie – unzufrieden mit ihrem Leben und gleichzeitig neugierig auf ihr Vaterland – nach Japan. Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens war sie für alles Neue offen. Sie wollte Diplomatie studieren und gab nebenbei Englischunterricht, um sich ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Eines Tages wurde sie von einer Schülerin zu einem Vortrag von Meister Jiro Murai eingeladen. Sie wusste zunächst nicht, worum es dabei ging, lauschte seinen Worten dann jedoch fasziniert. Denn etwas in ihrem Inneren wurde von ihm berührt. Er sprach über ein Wissen, das tief in der Seele beheimatet ist – das Wissen, dass die größte heilende Kraft darin besteht, in Harmonie mit den Gesetzen des Universums und mit sich selbst zu sein.

Jiro Murais Leben

Jiro Murai wurde 1886 in Taishoomura (heute Karga City) in eine Ärztfamilie hineingeboren. Als zweitem Sohn stand es ihm frei, seinen Beruf selbst zu wählen. Er ging an die Technische Universität, um Seidenraupenzucht zu studieren. Obwohl er ein sehr guter Student war, interessierte er sich jedoch weniger für das Studium als vielmehr für das »wahre Leben«. Er wollte das Leben spüren.

In der endlosen Buntheit der Welt suchte er durch Ausschweifungen und Extremsituationen nach der hinter ihr verborgenen Wahrheit. Er probierte aus, wie sein Körper darauf reagierte, wenn er drei Wochen lang nur Reis zu sich nahm oder drei Wochen lang nur Fisch aß. Mit Freunden zusammen veranstaltete er wilde Ess- und Trinkgelage, bei denen er Wettbewerbe gewann, wer die meisten Kuchen verzehren konnte. Durch diese Lebensweise wurde sein Gesundheitszustand immer schlechter; er wurde sogar so bedrohlich, dass ihm schließlich kein Arzt mehr helfen konnte. Zu dieser Zeit war Jiro Murai gerade erst 26 Jahre alt.

Durch ihre Herkunft wurden Mary die östliche Denkweise und eine meditative, ruhige Art gewissermaßen in die Wiege gelegt, und da sie in den USA aufwuchs, war sie auch mit der westlichen – amerikanischen – Kultur bestens vertraut.

Das Wort »Mudra« hat seinen Ursprung im Sanskrit, der altindischen Hochsprache, und bedeutet »das, was Freude bereitet«.

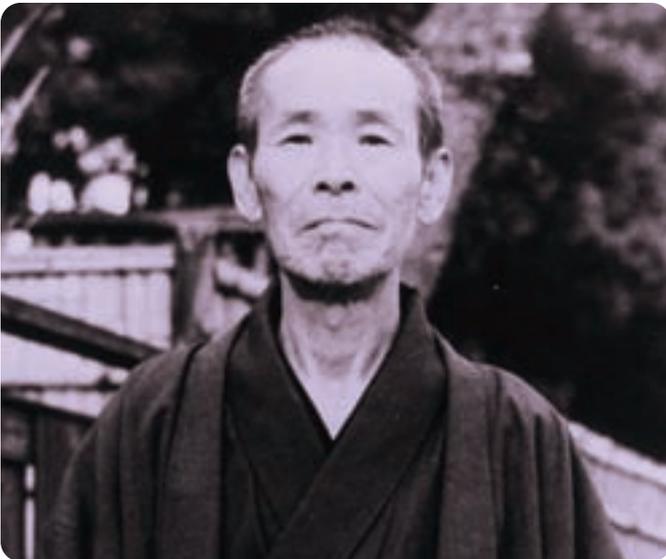
In der Einsamkeit der Berge

Von der Familie und den Freunden aufgegeben, begab er sich in die Einsamkeit der Berge, um dort zu sterben. Er meditierte allein in der Stille und nahm dabei die Haltung der ihm bekannten Buddhastatuen mit ihren Hand- und Fingerpositionen ein. Durch das Meditieren, das Fasten und das Halten der Fingerpositionen – auch Mudras genannt – erlebte er verschiedene Körper- und Bewusstseinszustände. Von Tag zu Tag wurde sein Körper kälter – Jiro Murai war bereit, jeden Moment zu sterben. Am siebten Tag jedoch fühlte er eine große Hitze in sich aufsteigen, und ein brennendes Feuer durchströmte seinen Körper. Ein Zustand inneren Friedens erfüllte ihn mit Dankbarkeit und Ehrfurcht. Jiro Murai spürte, dass er geheilt war, und wusste, dass seine Heilung in einem Zusammenhang mit dem Halten der Finger und der Meditation stand. Voller Ehrfurcht über das, was mit ihm geschehen war, gelobte er, sein Leben der Erforschung dieses Geheimnisses zu widmen.

Die Geburt des Jin Shin Jyutsu

Jiro Murai lehrte Mary Burmeister das alte Wissen des Jin Shin Jyutsu.

Jiro Murais Forschungen, die er fortan betrieb, bestanden sowohl aus dem Studium der alten Schriften als auch aus dem Sammeln eigener Erfahrungen. Mehr als zwölfmal ging er für jeweils drei Wochen erneut in die Berge, fastete und praktizierte die verschiedenen Mudras. In der Meditation lenkte er seine Aufmerksamkeit nach innen und nahm die verborgenen Kräfte wahr, die in jedem Menschen wirken. Dabei spürte er Energieströme durch seinen Körper fließen, die ihn mit einem überwältigenden Gefühl von Harmonie und Frieden erfüllten. Jiro machte Aufzeichnungen über die erfahrenen Ströme und entdeckte beim späteren Studium der alten Schriften, dass seine Aufzeichnungen denen der bekannten Meridiane teils sehr ähnlich waren, teils aber auch ein erhebliches Stück weiter gingen.



In den shintoistischen Tempeln – der Shintoismus ist der frühere Staatskult Japans – fand Jiro Murai Buddhasstatuen mit verschiedenen Handhaltungen, die jeweils eine ganz bestimmte Bedeutung hatten. Jeder Verkörperung Buddhas sind ein spezieller Name, ein bestimmtes Mudra und ein besonderes Sutra, d. h. ein besonderer Lehrsatz, zugeordnet. Jiro Murai vermutete, dass in jedem Sutra eine versteckte Botschaft über den Verlauf von Energiebahnen im Körper enthalten ist. Er erhielt die Erlaubnis, in den kaiserlichen Archiven und im Tempel von Ise, dem obersten Schrein des Shintoismus, zu forschen. Dort fand er das 712 v. Chr. verfasste japanische Weisheitsbuch *Kojiki*. Doch der Sinn dieser Schrift blieb ihm zunächst verborgen – bis er eines Nachts nach langem Beten plötzlich zu schreiben begann. Die Interpretationen des *Kojiki* in Bezug auf den energetischen und physischen Körper des Menschen wurden ihm auf mysteriöse Weise eingegeben.

Der Name »Jin Shin Jyutsu« entsteht

Jiro Murai bildete eine Synthese aus diesem überlieferten Wissen und seinen eigenen Forschungen; er entwickelte eine Lebenskunst, die er zunächst die »Kunst des Glücklichseins« nannte, da sie Freude in das Leben der Menschen brachte. Nach weiteren Jahren der Forschung und Anwendung beobachtete er, dass sie die Lebensqualität der Menschen bis ins hohe Alter verbesserte und Leiden linderte. So nannte er sie die »Kunst der Langlebigkeit« und, etwas später, auch die »Kunst der Güte«, bevor er ihren endgültigen und treffendsten Namen fand: »Jin Shin Jyutsu« oder die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen. Denn je länger er Erfahrungen mit der Anwendung der Mudras und der Ströme sammelte, umso deutlicher wurde für ihn, dass es sich bei seiner Lebenskunst um die wahre Kunst des liebenden Schöpfers durch den gütigen, mitfühlenden, bewussten und verstehenden Menschen handelt.

Das Wissen gelangt in den Westen

Jiro Murais treue Schülerin Mary Burmeister nannte die Kunst des Jin Shin Jyutsu später auch »NOW KNOW MYSELF« (Jetzt Erkenne Mich Selbst) und »Physio Philosophy« (Philosophie der Natur). Sie beschreibt sie folgendermaßen: »Jin Shin Jyutsu erweckt unser Bewusstsein für die

Der Name »Jin Shin Jyutsu« stammt aus dem Japanischen. »Jin« bedeutet der (mitfühlende, wissende) Mensch, »Shin« der Schöpfer oder der Geist Gottes und »Jyutsu« Kunst.

einfache Tatsache, dass alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht mit dem Universum benötigen – sei es geistig, seelisch oder körperlich –, in mir selbst liegt. Durch dieses Bewusstsein wird ein Gefühl des vollständigen Friedens, der Gelassenheit, der Sicherheit und der inneren Einheit erweckt. Kein Mensch, keine Situation und kein Ding kann mir dies nehmen.«

Lebenslanges Studium

Mary Mariko Iino studierte zwölf Jahre lang mit Jiro Murai, sechs davon in Japan. 1954 kehrte sie in die USA zurück, um Gil Burmeister zu heiraten. Es sollte noch einige Jahre dauern, bevor Mary begann, das Gelernte auszuüben und an andere Menschen weiterzugeben. Sie erzählte oft in ihren Kursen, dass sie immer dachte, sie müsse zuerst alles richtig verstehen, bevor sie es weitergeben könne. Irgendwann begriff sie dann, dass das Jin Shin Jyutsu ein lebenslanges Studium ist. Es enthält alle Weisheit, Philosophie und Erfahrungen des Lebens. Natürlich können wir umso tiefer in das Verständnis des Jin Shin Jyutsu eintauchen, je mehr wir uns selbst kennen lernen; aber dennoch können wir mit der Anwendung jederzeit beginnen – auch jetzt, genau in diesem Moment und mit unserem jetzigen Verständnis dieser Lebenskunst.

Schließlich führte das Leben selbst Mary dazu, mit der Anwendung zu beginnen: bei ihren Kindern Michael und David und deren Spielkameraden, die sich immer wieder alle möglichen Verletzungen und Schrammen zuzogen und denen Mary durch das Auflegen ihrer Hände helfen konnte. Nach und nach kamen auch die Eltern der Nachbarskinder und wollten wissen, was sie denn da mit den Kindern mache. Und so begann Mary, eine Reihe von Griffen weiterzugeben, z. B. zur Linderung von Kopf- und Bauchschmerzen oder zum Stillen von blutenden Wunden.

Menschen finden ihren Weg zu Mary

Mary konnte das Erlernte so gut weitergeben, dass sich ihr Wohnzimmer im Laufe der Zeit mit wissbegierigen Menschen füllte, die gespannt ihren Vorträgen lauschten und von ihr mit Jin Shin Jyutsu behandelt werden wollten. Marys Sohn David erzählte mir oft, wie sehr er als Kind darunter gelitten hatte, dass seine Mutter von morgens bis abends Menschen behandelte und dass im elterlichen Wohnzimmer stets Fremde saßen.

Kurz bevor Mary Burmeister Japan verließ, fand Haruki Kato seinen Weg zu Jiro Murai. Kato studierte mit ihm bis zu dessen Tod 1960. Er ist der zweite langjährige Schüler von Jiro Murai und praktiziert und unterrichtet Jin Shin Jyutsu in Japan. In den 1990er Jahren begann ein intensiver Austausch zwischen Kato und den von Mary Burmeister autorisierten Lehrern.

Mary machte nie Werbung für ihre Behandlungen oder Kurse: »Lasst uns nicht in Eile sein, jenen zu helfen, die keine Hilfe wollen. Seid vorbereitet, seid wie ein Licht, und die, die Hilfe brauchen, werden kommen.« Als schließlich immer mehr Menschen kamen, um von Mary geströmt zu werden, wurde ihr Wohnzimmer allmählich zu eng. Sie eröffnete ein Büro, in dem ihre treue Freundin und Kollegin Pat Meador sie bei ihrer Arbeit unterstützte. Pat war Mary zuliebe sogar nach Scottsdale, Arizona, umgezogen, wo sie noch heute als 85-Jährige täglich mehrere Menschen strömt. Die beiden Frauen teilten ihr tiefes Wissen miteinander und ließen sich durch Vorträge des bekannten Philosophen Manly Hall inspirieren. Vor allem aber leben beide auch heute noch in ihrem einfachen SEIN die Philosophie des Jin Shin Jyutsu.

»Es gibt eine unsichtbare Welt, die die sichtbare durchdringt.«
Gustav Meyrink

Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu ist ein uns angeborenes Wissen. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht im Leben brauchen, liegt in uns. Wir müssen nicht im Äußeren nach Glücklichkeit suchen. Wahres Glück kann nur von innen kommen. Wahres Glück ist ein Zustand der Seele. Mary sagte: »Ich bin kein Lehrer, sondern ich helfe euch, euer Bewusstsein zu erwecken, damit sich euch neue Türen öffnen.«

Eine dieser Türen ist die Erkenntnis, dass allem Leben im Universum und in jedem einzelnen Körper eine »Kraft« zugrunde liegt, die das Leben erst ermöglicht. Jiro Murai beschreibt sie als Lebensenergie, die sich aus der Quelle aller Quellen in verschiedenen Stufen, die er Tiefen nennt, verdichtet, um das unsichtbare Bewusstsein, die Gedanken, die Emotionen und den physischen Körper zu bilden.

Energieströme im Körper

Eine andere Tür, die sich dem Bewusstsein öffnet, ist die Erkenntnis, dass die Lebensenergie unseren Körper in einer ganz bestimmten Gesetzmäßigkeit durchfließt: Sie fließt an der Körpervorderseite hinunter und an der Körperrückseite hinauf. Sie bewegt sich innerhalb bestimmter Ströme und verbindet die universelle feinstoffliche Energie mit der aufbauenden und nährenden Lebensenergie innerhalb des Körpers.

»Die wirkliche Kraft liegt nicht in der Materie, sondern auf der unsichtbaren Ebene.«
Mary Burmeister

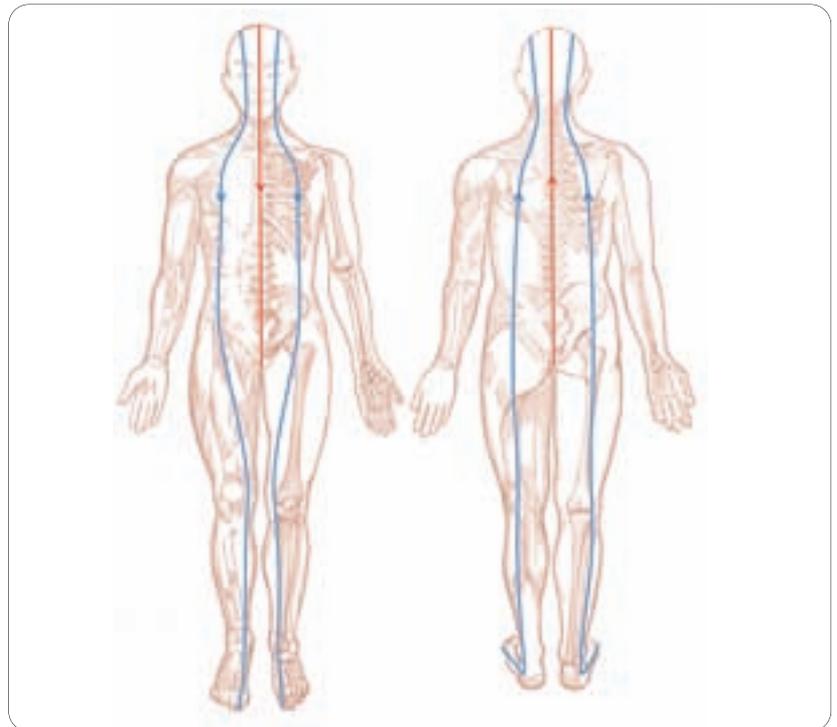
Die Energie, die uns motiviert, kommt nicht aus dem Körper. Sie ist ein Teil der »Universellen Fülle«, die aus der Universellen Quelle durch uns hindurchfließt.

Hauptzentralstrom

Der erste Energiestrom, der sich im Menschen bildet, ist der so genannte Hauptzentralstrom, der in der Körpermitte vorne absteigt und hinten am Körper entlang wieder aufsteigt. Wie eine große Energiequelle versorgt er uns mit lebensspendender Kraft. Da im Hauptzentralstrom universelle Energie fließt, kann sein Rhythmus nie zerstört werden. Durch unsere Denk- und Lebensweise kann der Zufluss aus der großen Quelle allerdings behindert werden. Aus der Mitte des Hauptzentralstroms heraus entwickeln sich alle weiteren Ströme.

Betreuerströme

Als nächstes entstehen zwei weitere Energieströme, die so genannten Betreuerströme. Sie fließen auf der linken und rechten Körperhälfte vorne hinunter und hinten wieder hinauf und betreuen die beiden Körperhälften. Gleichzeitig bringen sie auf jeder Körperseite 26 energetische Zentren – die »Sicherheits«-Energieschlösser oder SES (siehe Seite 83ff.) – hervor. Diese ersten drei Ströme werden auch Dreieinigkeitsströme genannt, weil sie uns mit dem spirituellen, kosmischen Licht verbinden.



Über den Hauptzentralstrom und die beiden Betreuerströme fließt die universelle Lebensenergie durch den individuellen Körper: vorne am Körper hinab und hinten am Körper wieder hinauf.

Diagonale Vermittlerströme

Aus den beiden Betreuerströmen entspringen wiederum zwei weitere Energieströme, die Diagonalen Vermittlerströme. Sie bringen die Betreuerströme in Bewegung und verbinden sie mit dem Hauptzentralstrom, der durch die Mitte des Körpers fließt. Aus ihrem Weben, dem Hin- und Herfließen der Energie, entfaltet sich die Vielfalt: Die zwölf Organströme werden geboren.

Die zwölf Organströme

Die zwölf Organströme, die aus den Diagonalen Vermittlerströmen entstehen, haben zahlreiche Funktionen; u. a. bilden sie die physischen Organe und versorgen diese mit Energie. Ähnlich wie die Äste der Arterien und Venen, die von einer Hauptschlagader ausgehen und sich immer weiter und feiner in den Körper hinein verzweigen, bilden sich auch die Energiekanäle im Körper immer differenzierter aus – bis hin zu einer Gesamtzahl von 144 000.

Atem ist Leben

Eine weitere Tür, die sich beim Jin Shin Jyutsu dem Bewusstsein öffnet, birgt die Erkenntnis, dass wir auch durch den Atem Lebensenergie aufnehmen. Der Atem hält Geist, Seele und Körper zusammen und verbindet sie harmonisch miteinander. Durch das Ausatmen helfen wir der vorne absteigenden Energie, und durch das Einatmen unterstützen wir die hinten aufsteigende Energie, sodass ein Rhythmus entsteht, ein ununterbrochener Atemkreislauf.

Der harmonische Fluss der Energieströme und des Atems kann allerdings durch mehrere Faktoren beeinträchtigt werden, was zu Störungen auf allen Ebenen des Seins führen kann:

- Übermaß an Alltagsstress
- Ungelöste emotionale Verletzungen
- Übermäßiges Verharren in einer der fünf Einstellungen Sorge, Angst, Wut, Trauer oder Bemühung
- Falsches Denken
- Wetter und ungünstige klimatische Einflüsse
- Beziehungsprobleme
- Fehlender Lebenssinn
- Körperliche Verletzungen oder Unfälle

Wie wichtig der Atem für uns ist, belegt auch die Tatsache, dass der Mensch viele Tage ohne Nahrung und sogar einige Tage ohne Wasser auskommen kann – doch nur wenige Minuten ohne Sauerstoff.

Finger und Zehen

In jedem unserer zehn Finger und Zehen beginnen und enden mehrere Energiebahnen. Auf diese Weise sind die Finger und Zehen auch mit den Funktionen des Gehirns und mit dem Bewusstsein verbunden. Wir sprechen nicht ohne Grund von *begreifen* oder *erfassen*, wenn es um das Lernen und Verstehen geht. Das Halten von Fingern und Zehen und das Formen von bestimmten Fingerpositionen, den Mudras, kann uns helfen, Körper, Seele und Geist zu harmonisieren. Hände und Füße sind wichtige Elemente in der Anwendung des Jin Shin Jyutsu.

»Mit der Zeit wirst du das nicht geheime Geheimnis der Kraft, die in Bewusstsein und Verständnis von Daumen und Fingern steckt, erkennen. Alle Disharmonien können durch sie beseitigt werden.«
Jiro Murai

Harmonisierung des Körpers

Beim Jin Shin Jyutsu berühren und halten wir mit den Händen unsere Finger und die »Sicherheits«-Energieschlösser, um den Fluss der Lebensenergie in uns auszugleichen. Dieses Berühren und Halten wird strömen genannt. Anders als bei anderen Behandlungsmethoden, die anregen und beruhigen, wird beim Jin Shin Jyutsu durch einfaches Halten ohne Druck und Reiben die Energie harmonisiert. Dadurch geschieht der Ausgleich im Körper ganz von selbst. Einfache Übungen verfeinern die Energieschwingung; die Gedanken beruhigen sich, Emotionen werden ausgeglichen und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Je subtiler und ganzheitlicher die Methode ist, umso wirkungsvoller ist sie.

Eine Lebenskunst

Jiro Murai nannte Jin Shin Jyutsu eine Lebenskunst. Das bedeutet, dass wir nicht Sklave unserer Lebensumstände sein müssen. Das Jin Shin Jyutsu befähigt uns, über unsere persönlichen Probleme hinauszuschauen und den größeren Zusammenhang zu erkennen, in den wir eingebettet sind. Dadurch erscheinen uns die Unannehmlichkeiten des Alltags weniger dramatisch, und wir entdecken Leichtigkeit und Freude in uns. Anstatt uns immer nur darauf zu konzentrieren, was in unserem Leben gerade nicht funktioniert, beginnen wir, die vielen kleinen Dinge wahrzunehmen, die positiv sind. Jin Shin Jyutsu ist die Kunst, MICH SELBST ZU ERKENNEN. Eine Kunst ist keine Technik. Sie erfordert Verständnis, wird kreativ angewendet und ist somit natürlich und einfach.

Die drei Dimensionen des Seins

Der Mensch ist nicht nur Körper allein, er ist auch individuelle Seele und Geist. Da die Lebensenergie alle Schichten oder Dimensionen unseres Seins durchströmt, kann sie uns auch auf allen drei Ebenen helfen.

Strömen fördert die körperliche Gesundheit

- Indem die Lebensenergie ungehindert fließt, können alle Zellen, Gewebeschichten und Gelenke besser versorgt werden.
- Der Körper wird effektiver entgiftet.
- Der Stoffwechsel wird angeregt, Organe werden in ihrer Funktion gestärkt.
- Der Körper gerät in eine tiefe Entspannung und gleicht vegetative und funktionelle Störungen aus.
- Kreislauf und Verdauung werden harmonisiert.
- Das Immunsystem wird gestärkt.

Strömen fördert die seelische Gesundheit

- Die Stimmung hellt sich auf.
- Das Verständnis für Lebenszusammenhänge wird gefördert, das Selbstbewusstsein wird gestärkt.
- Alte Verhaltensmuster werden aufgelöst.
- Die Einstellungen – Sorgen, Ängste, Wut, Trauer und Bemühung – werden harmonisiert.
- Depressive Verstimmungen lösen sich auf.
- Die Ausstrahlung verbessert sich.

Strömen fördert spirituelle und geistige Harmonie

- Negative Gedankenmuster lösen sich auf.
- Krank machende, destruktive Glaubenssätze werden positiv verändert und verwandelt.
- Gelassenheit und Heiterkeit entwickeln sich.
- Neue »Aha-Erlebnisse« entstehen.
- Die geistige Klarheit wird gefördert.
- Spirituelle Einsichten werden vermehrt gewonnen.
- Das Bewusstsein erweitert sich.

»Der Mensch enthält in sich alles Wissen und alle Weisheit, die zur Heilung erforderlich sind.«
Paracelsus

Mich selbst kennen lernen, mir helfen lernen

»Es geht nicht darum, was ich ›hinzufügen‹ kann, um meine Spannungen zu lösen, sondern darum, wie ich die Gründe meiner Disharmonie ›aufschließen‹ kann.«
Mary Burmeister

Oft werden uns die Bedürfnisse in den geistig-spirituellen und seelischen Bereichen unseres Lebens nicht so bewusst. Wir beachten sie nicht in gleichem Maße wie die körperlichen Aspekte. So machen wir dann häufig eine seelische Heilungserfahrung über eine körperliche Krankheit.

Wenn in unserem Inneren etwas nicht stimmt, klopft es meist erst ganz leise an unsere Tür. Wir wollen das Problem zunächst gar nicht wahrhaben und verdrängen das Offensichtliche. Dann klopft es noch einmal an, jetzt etwas stärker. Und wir wissen eigentlich ganz genau, was wir zu tun hätten, tun es aber trotzdem nicht. Bis uns schließlich der Körper sehr deutlich zu verstehen gibt, dass wir langsamer werden müssen. Doch dann ist es oft schon zu spät – die Bandscheibe z. B. ist herausgerutscht. Erst wenn sich die körperliche Erkrankung eingestellt, wenn sich seelischer Kummer als physische Krankheit manifestiert hat, haben wir verstanden.

Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist

Ich erlebe immer wieder in meiner Praxis, dass die Menschen im Grunde ganz genau wissen, dass sie eine Pause brauchen. Aber sie können ja nicht einfach der Arbeit fernbleiben, weil die Seele vielleicht etwas verdauen muss. Und so machen sie weiter, bis der Körper ihnen einen triftigen Grund gibt, um in eine langsamere Gangart zu wechseln. Dann werden sie plötzlich krank und jeder kann es sehen. Jetzt ist es offensichtlich: Was sie schon längst vermutet oder sogar gewusst haben, ist deutlich sichtbar an die Oberfläche getreten. Nun gibt es einen Grund, nicht zur Arbeit zu gehen, den jeder akzeptiert. Und da sie eigentlich bereits gespürt hatten, dass etwas nicht in Ordnung ist, können sie dann auch ihr Schicksal annehmen und sogar dankbar sein, dass nicht noch mehr passiert ist. Erst wenn sich das sonst eher im Verborgenen liegende seelische oder geistig-spiritueller Leiden im Körper zeigt, wird es für uns offensichtlich und zwingt uns zum Handeln.

Durch das Arbeiten mit Jin Shin Jyutsu, das Strömen und Halten der Finger, erreichen wir alle Ebenen unseres Seins. Wir legen die Hände oder Finger liebevoll auf den Körper und bringen so die Lebensenergie wieder zum Fließen. Da die Lebensenergie alle Schichten unseres Wesens durchdringt, können wir uns durch das Strömen körperlich, emotional, mental und geistig-spirituell harmonisieren.

Der Körper ist ein sich selbst heilendes und sich selbst regulierendes System, das prinzipiell danach strebt, die Gesundheit aufrechtzuerhalten.

Universelle Lebensenergie

In fast allen Kulturen gibt es Vorstellungen von einer universellen Kraft, die alle Dinge durchdringt und in Bewegung setzt. Diese universelle Energie kommt aus der EINEN großen Quelle, die in den verschiedenen Religionen auch Ursprung der Schöpfung genannt wird. Sie manifestiert sich in verschiedenen Formen und Dichtegraden, wie z.B. in den Planeten, den Sternzeichen und den Elementen. Durch das Zusammenspiel dieser Kräfte entstehen die Jahreszeiten, Ebbe und Flut und alles Lebendige, sei es Mensch, Tier oder Pflanze. Ob wir sie Prana nennen (wie die Inder), Chi (wie die Chinesen) oder Ki (wie die Japaner) – gemeint ist dieselbe pulsierende Kraft, die allem Leben innewohnt.

Auch die moderne Wissenschaft hat inzwischen herausgefunden, dass alle Materie letztendlich Energie ist. Max Planck formulierte dies in einer Rede folgendermaßen: »Und so sage ich nach meinen Erforschungen des Atoms dieses: Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Alls zusammenhält.« An anderer Stelle sagt er: »Materie an sich gibt es nicht, es gibt nur den belebenden, unsichtbaren, unsterblichen Geist als Urgrund der Materie [...] den ich mich nicht scheue, Gott zu nennen.«

Jin Shin Jyutsu, das Halten bestimmter Mudras und das Harmonisieren der Energiezentren im Körper, ist ein Weg, das energetische Gleichgewicht im Menschen wiederherzustellen.

Fluss der Energie

Die vitale Lebensenergie fließt in ganz bestimmten Mustern durch unseren Körper. Wenn sie ungehindert fließen kann, sind wir geistig, seelisch und körperlich gesund. Die Lebensenergie kann jedoch durch unsere Denkweise und emotionale Haltung sowie durch Stress, negative Ess- und Arbeitsgewohnheiten, Verletzungen und erbliche Belastung beeinträchtigt werden. Durch unsere Gedanken und Gefühle – also unsere »Stimmung« – stimmen wir uns auf eine ganz bestimmte Schwingung ein, die größer ist als die universelle Vibration. Somit verringern wir die Aufnahme der immerwährenden, allzeit für uns zur Verfügung stehenden universellen Kraft. Mary beschreibt dies so: »Schwingung ist das dichteste am Schöpfer, das der Mensch erfassen kann in Form von Farbe, Ton usw.«. Wenn die Psyche die Eindrücke des Lebens nicht mehr verdauen kann, werden sie im Körper eingelagert, und es entstehen Verhärtung und

Verspannung. In der Bioenergetik wird das Körperpanzer genannt: Die Lebensenergie ist blockiert, festgehalten, umgeleitet, sie verliert an Kraft. Ähnliches passiert durch Verletzungen und Unfälle oder eine lang andauernde, einseitige körperliche Betätigung. Die blockierte Energie kann dann Disharmonie in uns und unserem Leben verursachen.

Das Wissen um die Lebensenergie als Grundlage der gesamten Schöpfung kann uns helfen, bewusster durchs Leben zu gehen, d. h. in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Natur, mit den Kräften der Jahreszeiten, mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung sowie mit dem Wechsel von Aus- und Einatmung. Dieses Wissen führt uns zum Erkennen der Einheit, der einen Quelle, die hinter allen Gegensätzen steht. Es führt uns zu Gesundheit und Wohlergehen.

Das Geheimnis unserer Hände

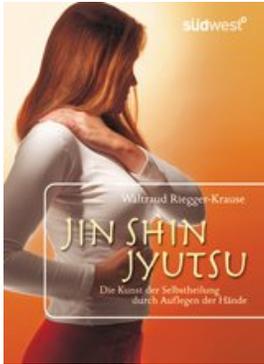
»Gott hat keine
anderen Hände als die
deinen.«
Kloster Ottilien,
Walzenhausen

In unseren Händen pulsiert die Lebensenergie für uns spürbar am stärksten. Unbewusst praktizieren wir das Handauflegen im Alltag sehr oft: Wir empfinden es z. B. als wohltuend, wenn uns jemand die Hand auf den Rücken legt. Dies ist sowohl wissenschaftlich als auch philosophisch untermauert: Bei der so genannten Kirlianfotografie sieht man, wie die Energie strahlenförmig aus den Handflächen herausströmt, und die Chakrenlehre geht von Nebenchakren in den Handinnenflächen aus, die mit dem Herzchakra verbunden sind. In der indischen Mythologie symbolisieren die Hände die heilige Handlung.

In der Anwendung der Kunst des Jin Shin Jyutsu lernen wir, dass es die universelle Energie des Lichts ist, die durch die Hände jedes Menschen fließt. Mary vergleicht die Hände mit einem Kanal, durch den die unendlichen ästhetischen Kräfte des Schöpfers fließen. Diese Schwingung kann auch Liebe genannt werden.

Das Strömen

Die Anwendung des Jin Shin Jyutsu erfolgt mit den Händen; dabei können entweder nur die Finger oder die gesamte Handfläche auf die gewünschte Körperstelle über die Kleidung gelegt werden. In der Regel



Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu

Die Kunst der Selbstheilung durch Auflagen der Hände

Gebundenes Buch, Pappband, 176 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-06820-6

Südwest

Erscheinungstermin: April 2005

Die Lebensenergie im Körper harmonisieren

Die fernöstliche Heilmethode Jin Shin Jyutsu ist in Insiderkreisen bereits das große Thema. Wie Shiatsu, Reiki oder Akkupressur wird auch diese Methode mit Sicherheit sehr schnell weite Verbreitung finden. Bei Jin Shin Jyutsu ist der Körper in 26 so genannte Sicherheitsenergieschlösser aufgeteilt, die durch Berührung aktiviert werden. Aufgrund des Strömens, wie es in der Fachsprache heißt, werden die Sicherheitsenergieschlösser aufgeschlossen und die Energie kann frei fließen. Bemerkenswert ist, nicht auf die Behandlung einer anderen Person angewiesen zu sein, sondern dass es sich hierbei um eine Selbsthilfemethode handelt, die auf die ursprüngliche Fähigkeit des intuitiven Heilens zurückgeht.

Das umfassende Praxisbuch zu dieser Jahrtausende alten (Selbst-)Heilkunst

- Anschauliche Fotos für ein erfolgreiches Umsetzen
- Die Autorin ist eine der wenigen in Deutschland autorisierten Jin Shin Jyutsu-Lehrer