

Dr. Mikao Usui und Frank A. Petter (Hrsg.)

Original
Reiki-Handbuch
des Dr. Mikao Usui

靈
氣
療
法
必
携

Alle Usui-Behandlungspositionen
und viele Reiki-Techniken für Gesundheit und Wohlbefinden
Mit vielen Fotos



WINDPFERD

Urheberrechtlich geschütztes Material

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Die in diesem Buch aufgeführten Heilmethoden und Übungen ersetzen den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker nicht. Sie sollen als Zusatzbehandlung den Heilprozeß unterstützen. Die Gesetzeslage in der Bundesrepublik gestattet nur approbierten Ärzten und nach dem Heilpraktikergesetz entsprechend ausgebildeten Heilpraktikern die Ausübung der Heilkunde.

Frank Arjava Petter brachte 1993 das westliche Reiki in das Ursprungsland Japan zurück und begann dort als erster Europäer, den Reiki-Meistergrad zu unterrichten. Im Laufe der folgenden Jahre folgte er den verschiedenen Zweigen des Reiki zu seinen Wurzeln, dem Original-Reiki des Dr. Mikao Usui, und entdeckte neben spannenden geschichtlichen Tatsachen auch neue faszinierende Heiltechniken aus den Anfängen dieses großartigen Systems. Er lehrt heute das Original-Reiki, Familienaufstellungen nach Bert Hellinger und Meditation weltweit in Vorträgen und Seminaren. Seine beim Windpferd Verlag erschienenen Bücher „Das Reiki-Feuer“, „Reiki – das Erbe des Dr. Usui“, „Original Reiki-Handbuch des Dr. Mikao Usui“, „Das Reiki Kompendium“, „Reiki – die schönsten Techniken“ (mit Walter Lübeck) und „Die Reiki-Techniken des Dr. Hayashi“ (mit Tadao Yamaguchi) sind bereits internationale Bestseller geworden. Außerdem ist er der Autor des im Herbst 2003 erschienenen Buches „Glücklichsein“.

Arjava wohnt und lehrt seit Anfang 2003 mit seiner Lebensgefährtin in Düsseldorf und ist entweder über seine Website oder telefonisch unter der Nummer 0211-50 73 810 zu erreichen.

Kontakt: <http://www.ReikiDharma.com>

8. Auflage 2007

©1999 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

www.windpferd.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik, Zürich, unter Verwendung eines Fotos von P. T. Grigg

Layout: Marx Grafik & ArtWork

Fotos im Innenteil: Shouya P. T. Grigg • Foto von Dr. Usui auf Seite 6: © T. Oishi

Zeichnungen: Peter Ehrhardt

Kalligrafien: Shunyu Chikai (Seite 9), jap. Typografie: Chetna Kobayashi

Lektorat und Korrektorat: Brigitte Gabler und Gabriele Wurf

Lektoratsleitung: Schneelöwe

Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Aitrang

Printed in China · ISBN 978-3-89385-320-5

Danksagung

In den letzten Jahren wächst in meinem Herzen ein Gefühl der Dankbarkeit heran, eine tiefe Dankbarkeit jedem Lebensmoment gegenüber. Eine Dankbarkeit gegenüber allen Menschen und Situationen, die mir auf meinem Weg begegnen. Eine Dankbarkeit ohne Adresse und ohne Absender.

Für die Hilfe an dem folgenden Buch möchte ich jedoch einigen Freunden, ohne deren Mitarbeit dieses Werk nicht vollbracht worden wäre, von Herzen danken: zuerst Chetna, meiner Frau, für ihre Liebe und die unermüdliche Energie, die sie tagein tagaus mit mir teilt, Tsutomu Oishi und Shizuko Akimoto für ihr grenzenloses Vertrauen. Dem Windpferd-Team für seine sachkundige und liebevolle Unterstützung auf beruflicher wie persönlicher Ebene. Walter Lübeck, der mir immer wieder Mut macht, weiterzuforschen, Brigitte Gabler für das gründliche Lektorat, Shunyu Chikai für die strahlende Kalligraphie auf der folgenden Seite, Shouya P. T. Grigg für die wunderschönen Fotos, die den Geist des Reiki so gut darstellen, sowie lieben Dank unserem Supermodel Kumiko Kondo und meiner Schwiegermutter Masano Kobayashi für die Abschrift der Usui-Gedenkstein-Inschrift.

Ein ganz besonderes Gedenken geht an den im Sommer 1998 verstorbenen Fumio Ogawa: Im Namen der weltweiten Reiki-Gemeinschaft danke ich ihm posthum für all die Informationen, die er so offenherzig mit uns teilte.

Und natürlich ein herzliches Dankeschön an euch alle, meine lieben Leser, für die Tausende von Briefen, die Liebe und die Anregungen, mit denen ihr mich überschüttet habt.



Geleitwort

Auf unserem Planeten findet zur Zeit ein kraftvoller Prozeß statt, der uns den verzweifelt ersehnten Frieden bringen soll. Das Ende des kalten Krieges, die Ausweitung der globalen Kommunikation und das wachsende Verständnis dafür, daß alle Menschen dieser Welt für das Überleben unseres Planeten zusammenwirken können und müssen, verändert unsere Einstellungen von Grund auf. Ein stärkeres Sicherheitsgefühl und die berechtigte Hoffnung, daß die Welt eine greifbare Zukunft hat, ermutigt die Menschen zu positiven Veränderungen, die zur Unterstützung eines friedvollen Planeten beitragen werden.

Ein Teil dieses Prozesses ist auch das Auflösen von veralteten, einschränkenden Glaubenseinstellungen, die durch neue Wahrheiten ersetzt werden sollen. Dadurch werden die Menschen frei und in die Lage versetzt, eine bessere Welt zu schaffen.

Dieser Prozeß macht sich auch in der Reiki-Welt bemerkbar. Die ursprünglich für den Westen gestaltete Version des Reiki wird in Frage gestellt, detailliertere Informationen über Geschichte und Praxis, die uns allen von Nutzen sein können, werden entdeckt. Während der letzten Jahre haben Frank Arjava Petter und seine japanische Frau Chetna Kobayashi wichtige Informationen über Ursprung und Praxis von Reiki in Japan wiederentdeckt. Trotz der Widerstände von Seiten derer, die durch das Beibehalten des Status quo im Westen profitieren würden, führten Frank Arjava und Chetna ihre Forschungen weiter und vermitteln ihre wichtigsten Entdeckungen in diesem Buch. Die Tatsache, daß Usui Sensei ein Handbuch verfaßt hat, welches er an alle seine Schüler weitergab, ist von größter Bedeutung. Es zeigt, daß Reiki keine mündliche Tradition ist, und daß das geschriebene Dokument ein wichtiger Teil der Praxis ist. Das Studium der Philosophie und der praktischen Übungen, die Usui Sensei gelehrt hat, bringt ein hohes Verständnisniveau, welches uns stärker mit dem Wesen des Reiki verbindet. Es zeigt ein konkretes Bild von Usui Sensei und hilft uns, die Qualität des Heilens für uns und für andere zu verbessern. Aus diesem Grunde ist es verständlich, weshalb die Übersetzung und die Verbreitung dieses Handbuches der bedeutendste Beitrag zur Praxis des Usui-Reiki ist, seitdem es im Jahre 1938 zum ersten Mal im Westen gelehrt wurde.

Durch die verknüpfende Wirkung wie durch die größere Authentizität von Reiki-Techniken und deren Wert werden diese Informationen der Reiki-Gemeinde einen kraftvollen Schub geben. Ich bin sicher, daß alle Leser dieses Buches auf vielfache Weise davon profitieren werden.

William Lee Rand, September 1999
(International Center for Reiki Training)

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Danksagung | 3 |
| Vorwort | 7 |
| Die buddhistischen Hintergründe des Reiki | 10 |
| Der Ursprung und das Ziel | 11 |
| Das Herz-Sutra | 13 |
| Die Drei Säulen des Reiki | 15 |
| Gassho | 15 |
| Reiji-Ho | 17 |
| Chiryō | 18 |
| Berührung und Heilung | 19 |
| Der Atem | 22 |
| Joshin Kokyū-Ho | 22 |
| Der Tanden | 23 |
| Lebensenergie im Tanden speichern | 24 |
| Die Heiltechniken | 25 |
| Reiki Ryōho Hikkei – Die Handstellungen des Dr. Usui | 28 |
| Inhaltsverzeichnis des Reiki Ryōho Hikkei | 29 |
| 1. Grundbehandlung für bestimmte Körperteile | 31 |
| 2. Funktionsstörungen der Nerven | 49 |
| 3. Funktionsstörungen der Atemorgane (und Atemwege) | 52 |
| 4. Funktionsstörungen der Verdauungsorgane | 54 |
| 5. Funktionsstörungen des Kreislaufs | 56 |
| 6. Funktionsstörungen des Stoffwechsels und des Blutes | 57 |
| 7. Funktionsstörungen des Urogenitaltraktes | 59 |
| 8. Operationswunden und Funktionsstörungen der Haut | 60 |
| 9. Kinderkrankheiten | 63 |
| 10. Frauenleiden | 64 |
| 11. Ansteckende Krankheiten | 65 |
| Nachwort | 68 |
| Die japanischen Originaltexte | 69 |
| Foto-Anhang | 72 |
| Adressen | 77 |
| Das Reiki-Ryōho-Handbuch | 78 |
| Das Auffinden der Wirbel | 79 |

Widmung

Mikao Usui in Liebe und Dankbarkeit



Vorwort

Diesmal möchte ich euch, liebe Reiki-Freunde, wieder etwas „Neues“ aus dem Ursprungsland des Reiki anbieten: den praktischen Teil des *Usui-Reiki-Ryoho-Hikkei*, in dem Dr. Usui seine Handstellungen für die Behandlung bestimmter Körperteile und Krankheiten detailliert beschreibt. Als meine Frau Chetna und ich das Handbuch neben ein paar anderen historischen japanischen Reiki-Schriften im Sommer 1997 von Tsutomu Oishi erhielten, hatten wir uns entschieden, diesen Teil erst nach weiteren gründlichen Nachforschungen zu veröffentlichen. Auch wollten wir warten, bis wir persönlich ausreichend Erfahrungen mit diesen für uns neuen Aspekten der Reiki-Arbeit gemacht hatten.

Jetzt möchte ich sie euch nicht länger vorenthalten.

Die in Dr. Usui's Handbuch beschriebenen Handstellungen sind wesentlich umfangreicher als diejenigen, die wir im Westen benutzen und zu lieben gelernt haben.

Mit der Herausgabe dieses Buches möchte ich die zwölf westlichen Handstellungen aber nicht als „falsch“ darstellen. Sie bleiben als Basis für eine Ganzkörperbehandlung bestehen. Besonders für Anfänger auf dem Reiki-Weg sind sie sicherlich hilfreich und wichtig. Das vorliegende Buch soll uns einerseits zu den Wurzeln des Reiki zurückführen und andererseits als Zusatz und zur Vertiefung unseres Verständnisses der Reiki-Kraft dienen.

Dr. Usui's Handbuch umfaßt eine wundervolle Vielfalt an Informationen, die meiner Meinung nach in ihrer ganzen Kraft nur dann erfaßt werden können, wenn sie auch visuell vorgestellt werden.

Deshalb beschlossen Chetna und ich, Fotos der Handstellungen sowie Zeichnungen der beschriebenen Körperpartien hinzuzufügen, um euch allen ein klares und leicht umsetzbares Handbuch vorzulegen, das ihr in eurer Reiki-Praxis um Rat befragen könnt. Die ersten fünf Kapitel, „Die buddhistischen Hintergründe des Reiki“, „Die drei Säulen des Reiki“, „Der Atem“, „Der Tanden“ und „Die Heiltechniken“, sind von mir dazugefügt worden, um euch ein möglichst komplettes Bild der Grundlagen von Dr. Usui's Arbeit zu präsentieren. Die darin enthaltenen Informationen stammen aus dem Interview mit Dr. Usui, das in meinem letzten Buch veröffentlicht wurde, aus Gesprächen zwischen Shizuko Akimoto und Fumio Ogawa sowie aus weiteren japanischen Reiki-Quellen.

Unter Dr. Usui wurde Reiki sehr intuitiv gelehrt und gelernt, man traf sich einmal pro Woche, meditierte, praktizierte zusammen und übte den Körper so lange zu „scannen“ (zu durchleuchten), bis es gelang, zu einer Art energetischen Diagnose zu kommen. War dies der Fall, be-

handelte man sofort den/die betreffenden Körperteil(e). Manchen Reiki-Schülern gelingt dies sofort, anderen erst nach ein paar Wochen, Monaten oder Jahren. Natürlich sucht sich die Reiki-Kraft ihren eigenen Weg, genau dorthin wo sie gebraucht wird, was aber nicht ausschließt, daß der Behandelnde seiner Eingebung mit den Händen folgt. Eine westliche Reiki-Behandlung ist eine Art Breitbandbehandlung, die japanische, intuitive Behandlung ist gezielt: je genauer man arbeitet, desto besser sind natürlich auch die Resultate.

In Japan wird der Reiki-Weg als ein Lebensweg gesehen, der über viele Jahrzehnte bis zum Lebensende gegangen wird. Manchmal erlangte ein Schüler in Japan den zweiten Reiki-Grad erst nach zehn oder zwanzig Jahren der Übung. Und der Großteil der Schüler erreichte niemals die höheren Ränge. Man war und blieb immer ein Schüler.

Bei uns im Westen hat Reiki sich in eine Richtung entwickelt, die mehr der westlichen Kultur entspricht. Man trifft sich an einem Tag oder Wochenende, um den ersten Grad zu erlernen, hat jedoch oft nicht genug Zeit, seinem Körper, seinen Händen und seiner Intuition zuzuhören. Das ist zwar schade, aber vielen westlichen Reiki-Schülern und -Lehrern ist es einfach nicht anders möglich, mit dieser Energie in Kontakt zu kommen. Das Leben auf der Überholspur der westlichen Zivilisation – und da zähle ich die moderne japanische Lebensart ebenfalls dazu – ist einfach zu rasant geworden. Viele von uns haben keine Zeit mehr und wollen das, worauf sie ihr Auge geworfen haben, sofort, in diesem Augenblick.

Ich möchte nicht vorschlagen, die Zeit zurückzudrehen. Wir müssen uns den Anforderungen der Gegenwart stellen. Und gerade dafür sind die zwölf Handstellungen ein wichtiges, schnell zu erlernendes Werkzeug. Mit ihrer Hilfe kann jeder zu Hause ohne Anleitung und ohne Angst, etwas „falsch“ zu machen, an sich selbst üben. Diese Handstellungen decken das gesamte System der endokrinen Drüsen, sowie alle inneren Organe ab. Auf mehreren Ebenen wird der Mensch gleichzeitig energetisiert:

- auf körperlicher Ebene durch die Wärme der Hände,
- auf mentaler Ebene durch die Gedanken oder Reiki-Symbole,
- auf emotionaler Ebene durch die mitfließende Liebe und
- auf energetischer Ebene durch die Präsenz des Eingeweihten sowie die Reiki-Kraft an sich.

Ein weiterer Vorteil der zwölf Handstellungen liegt darin, daß der Praktizierende durch die tägliche Eigenbehandlung den Umgang mit der Reiki-Energie erlernt. Wer schon einmal eine Ganzkörperbehandlung von liebevollen Händen erhalten oder sich selbst über einige Wochen behandelt hat, wird diese Erfahrung so schnell nicht vergessen.

Anders das intuitive Reiki des Dr. Usui: es erwartet von uns, daß wir uns von Regeln freimachen. Regeln sind als Hilfestellungen gedacht. In dem Moment, wo sie beginnen uns zu behindern, verfehlen sie ihren Zweck.

Am besten beginnt ihr die in diesem Buch beschriebenen Techniken und Informationen nach und nach in eure Reiki-Praxis zu integrieren – und die Klienten werden eure Hände lieben.

Viele von euch haben sicherlich schon lange auf intuitive Weise gearbeitet, und ich freue mich für und mit euch, daß wir nun endlich sozusagen die offizielle Erlaubnis von Mikao Usui persönlich dafür haben!

Ich wünsche euch allen von Herzen viel Spaß und Freude beim Lesen und beim praktischen Erkunden dieser neuen wunderbaren Möglichkeiten. Denn dafür sind sie gedacht!



Das alte Reiki-Symbol, wie es vor 1940 geschrieben wurde



Eine Kalligraphie von Shunyu Chikai, geboren 1950, im Jahr 1973 zum Shingon-Mönch geweiht. Er begründete den Shakya-Yoga-Ashram in Marugame, Shikoku, Japan – wo er Adepten in Yoga, Meditationstechnik und Reiki einweiht.

Die buddhistischen Hintergründe des Reiki

Die Inschrift auf Dr. Usuis Gedenkstein erzählt, daß er die Reiki-Kraft während einer einundzwanzigtägigen Fastenkur auf dem Kurama-Berg erfuhr.

Der imposante Kurama-Tempel wurde im Jahre 770 von dem Mönch Gantei, einem Schüler von Ganjin, dem Begründer des Toshodaiji-Tempels in Nara, ins Leben gerufen, nachdem er dort ein tiefes religiöses Erlebnis hatte. Bis 1949 war der Kurama-Tempel an den Tendai-Buddhismus angeschlossen, danach wurde er Hauptsitz der Kurama-Ko-kyo-Sekte*. Im Sekretariat des Tempels wurde uns versichert, daß dort noch nie einundzwanzigtägige Fastenkuren/Meditations-Klausurtagge veranstaltet wurden. Uns wurde aber angedeutet, daß sich gerade in früheren Zeiten der eine oder andere auf eigene Faust an so ein Vorhaben gemacht hat. Der Kurama-Berg bietet dank seiner Größe, seiner starken Energie und seinem riesigen uralten Zedernbestand, die perfekte Kulisse für Meditation und die Suche nach dem Selbst. Bei rechtzeitiger Anmeldung kann man heute einen Tag und eine Nacht im Kurama-Tempel mit Meditation und dem Schreiben von Mantren verbringen.

Auf und am Kurama-Berg findet man außerdem noch ein paar kleine, wunderschöne Shinto-Schreine. Besonders hervorzuheben ist der Kibune Jinja (Schrein), der unterhalb des Kurama an der Straße nach Kyoto liegt. Shintoismus und Buddhismus sind in Japan sehr tief miteinander verwurzelt, und es ist für einen Laien nicht immer sofort ersichtlich, ob er sich in einem buddhistischen Tempel oder einem Shinto-Schrein befindet. In jedem Fall aber ist der Kurama eine Reise wert!

Dr. Usui war Buddhist, und ich möchte auf den folgenden Seiten einen kurzen Abstecher in die japanische Geschichte machen und auch das Gedankengut, von dem Dr. Usui geprägt war, mit wenigen Worten wiedergeben. Man könnte über dieses Thema sicherlich ein eigenes Buch schreiben, aber das ginge sowohl über den Sinn und Zweck dieses Buches sowie über mein buddhistisches Wissen hinaus.

* Mit dem Wort Sekte ist eine „kleinere Glaubensgemeinschaft“ gemeint.



(Die Adresse des Kurama-Tempels: Kurama Honmachi, Sakyo- Ku, Kyoto, Japan, Tel. 0081-75-7412003. Man erreicht den Tempel am besten, wenn man vom Hauptbahnhof in Kyoto entweder mit der U-Bahn oder mit dem Bus zur Demachiyangi-Station fährt. Dann geht es mit einem gemütlichen Zug, der Eizan-Kurama-Linie, bis zur Endstation nach Kurama. Von dort aus ist man zu Fuß in fünf Minuten am Eingangstor des Kurama-Tempels.)

Der Ursprung und das Ziel

Der esoterisch-tantrische Buddhismus kam im frühen neunten Jahrhundert durch die japanischen Mönche Kukai (Kobo Daishi, 774-835) und Saicho (Dengyo Daishi, 767- 822), die in China studiert hatten, nach Japan.

Kukai war ein Schüler von Huikuo (japanisch: Keika, 746-805), der ein Schüler des indischen Mönchs Amoghavajra, seinerseits Schüler des berühmten indischen Lehrers Vajrabodhi, war. Die beiden Inder lebten im Tahsingshan-Tempel in Ch'ang-an, dem heutigen Sitz der *Shensi Buddhist Association* in China. Nach dem Tod seines Lehrers kehrte Kukai nach Japan zurück und lehrte dort, was er in China gelernt hatte. Er wurde der Begründer des *Shingon*.

Saicho lernte auf dem Berg Tien-tai in China und wurde nach seiner Heimkehr der Begründer des Tendai-Buddhismus, mit Hauptsitz in Kyoto.

Beide Richtungen werden in Japan oft mit dem gemeinsamen Namen Mikkyo versehen.

Der Schutzpatron des esoterischen Buddhismus in Japan ist Dainichi Nyorai (Mahavairocana Tathagata), und die wichtigsten und heiligsten Schriften sind die Dainichi-Kyo (Mahavairocana Sutra) und die Kongocho Gyo (Vajrasekhara Sutra). Das wunderschöne Mantra des Dainichi Nyorai möchte ich hier wiedergeben:

Visualisiere:

Das gesamte Universum besteht aus den sechs Elementen.

Mein Körper, aus den sechs Elementen bestehend,

ist der Körper des Dainichi Nyorai.

*Ich bin mit dem ganzen, vollkommenen und
uneingeschränkten Leben gefüllt.*

*Die fünf Weisheiten sind im grenzenlosen, großen
Mitgefühl verkörpert.*

Nyorai's großes Mitgefühl dringt in mich ein.

Ich bin in Nyorai's großem Mitgefühl eingeschlossen.

Gesegnet bin ich, gesegnet bin ich.

*(aus: Kaji-Empowerment and Healing in Esoteric Buddhism,
von Ven. Ryuko Oda)*

Kurz gefaßt, das Ziel des esoterischen Buddhismus ist Shunyata, Leere. Diese Leere ist kein negativer Zustand von Abwesenheit, sondern sie ist als die Transzendenz jeglicher Dualität zu verstehen. In dem Moment, wo sich das „Ich“ nicht mehr von dem „anderen“ abhebt, ist die Einheit des Ganzen wiederhergestellt. Das „Ich“ existiert nur in unserer Einbildung, im Denken; damit kreieren wir das Ego und die Welt. Unser natürlicher Seins-Zustand ist *Leere*, unbefleckt von Attributen der Vergangenheit und Zukunft.

In ähnlicher Weise ist auch für viele von uns dieses Ziel mit Reiki verbunden: Das Einssein mit dem Kosmos zu erfahren, wieder zum Ursprung, der Einheit zurückzukehren.

Die meiner Meinung nach schönste Beschreibung dieses Seinzustandes jenseits von Dualität wird in der sogenannten Herz-Sutra (**Prajnaparamita Hridayam Sutra**)** gegeben. (Meine Anmerkungen sind in Klammern gesetzt.)

** entnommen aus:
Buddhist Scriptures, von
Edward Conze, Penguin
Classics

Das Herz-Sutra

1 Die Invokation

Huldigung der vollkommenen Weisheit, der Lieblichen, der Heiligen!

2 Das Vorwort

Avalokita, der heilige Herr und Bodhisattva bewegte sich im tiefen Kurs der Weisheit, die jenseits (des Verstandes) ist. Er sah von weit oben herab, erblickte nichts als fünf Haufen und er sah, daß sie in ihrem Wesen leer waren.*

3 Die Dialektik der Leere. Erste Phase.

Hier, o Sariputra, Form ist Leere, und diese Leere ist Form; Leere unterscheidet sich nicht von Form, Form unterscheidet sich nicht von Leere; was auch immer Form ist, das ist (auch) Leere, was auch immer Leere ist, das ist (auch) Form. Dasselbe ist wahr für Gefühle, Wahrnehmung, Impulse und Bewußtsein.

4 Die Dialektik der Leere. Zweite Phase.

Hier, o Sariputra, sind alle Dharmas mit Leere markiert; sie werden nicht gemacht oder gestoppt, sind nicht verschmutzt oder rein, nicht unzulänglich oder komplett.

5 Die Dialektik der Leere. Dritte Phase.

Deshalb, o Sariputra, in der Leere ist weder Form, noch Gefühl, Wahrnehmung, Impuls oder Bewußtsein; keine Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper, Verstand; keine Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Berührbares oder Objekte des Verstandes; kein Seh-Organ-Element, und so weiter, bis wir erreichen: kein Verstand-Bewußtseins-Element; dort ist kein Unwissen, kein Tilgen des Unwissens und so weiter, bis wir erreichen: da ist kein Verfall und kein Tod, kein Auslöschen von Verfall und Tod; da ist kein Leiden, keine Entstehung, kein Stoppen, kein Weg; da ist keine Erkenntnis, kein Erreichen und kein Nicht-Erreichen.

6 Die konkrete Verkörperung der Leere und die praktische Basis der Leere.

Deshalb, o Sariputra, ist es auf Grund seiner Gleichgültigkeit gegenüber jeglichem persönlichem Erreichen, daß ein Bodhisattva, dadurch, daß er sich auf die Perfektion der Weisheit gestützt hat, ohne Gedanken-Beläge lebt. In der Abwesenheit der Gedanken-Beläge wurde er nicht zum Zittern gebracht, er überwand was Unbehagen verursachen kann, und am Ende erreichte er das Nirvana.

7 Volle Leere ist die Basis auch des Buddhatums.

All diejenigen, die in den drei Zeitperioden als Buddhas erscheinen, (sind) völlig bewußt bis zum Höchsten, richtiger und perfekter Erleuchtung, weil sie sich auf die Perfektion der Weisheit gestützt haben.

8 Die Lehre in die Reichweite der vergleichbar Unerleuchteten gebracht.

*Deshalb sollte man die Prajnaparamita als den großen Zauberbann, den Zauberbann des großen Wissens, den unvergleichlichen Zauberbann, den Zerstörer allen Leidens in der Wahrheit (er)kennen, – denn was könnte daneben geben?
Mit der Prajnaparamita wurde dieser Zauberbann vorgetragen. Er geht folgendermaßen: weg, weg, weg im Jenseitigen, weg ganz und gar im Jenseitigen, o, was für ein Erwachen, (euch) allen Heil!
Dies beendet das Herz der perfekten Weisheit.*

* auch die fünf Aggregate genannt: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Wollen oder Impuls und Bewußtsein. Mit Hilfe dieser Aggregate gebärt unser Verstand ständig das Ich-Bewußtsein.

Man liest die Längszeilen von rechts nach links und von oben nach unten:

1. Spalte: Körper und Geist werden sich besser entwickeln – Die Usui-Reiki-Ryoho-Lehren
2. Spalte: Das geheime Gesetz, (das) Glück Willkommen zu heißen
3. Spalte: Spirituelle Medizin gegen alle Krankheiten
- 4.–9. Spalte: Die fünf Reiki-Prinzipien

改心身
善

白井靈氣療法教義

招福の秘法

萬病の靈藥

今日丈けは怒るな

心配すな感謝して

業をはげめ人に親切に

朝夕合掌して

心に念じ

口に唱へよ

Die Drei Säulen des Reiki

Dr. Usui lehrte neben den fünf Reiki-Lebensregeln sein Reiki-System, daß auf drei Säulen ruht: Gassho, Reiji-Ho und Chiryō.

Gassho

Gassho heißt wörtlich „zwei zusammengekommene Hände“ und Dr. Usui lehrte eine Meditation mit dem Namen Gassho-Meditation. Diese Meditation wurde jedesmal zu Beginn seiner Reiki-Workshops/Treffen praktiziert. Sie soll morgens, nach dem Aufstehen, oder/und abends, vor dem Einschlafen für 20-30 Minuten praktiziert werden. Man kann Gassho alleine oder auch in einer Gruppe tun. Gruppenmeditation ist eine wunderbare Erfahrung, da die Energie sich weit über die Summe der Energie der einzelnen Teilnehmer hinaus steigert.

Die Gassho-Meditation ist so einfach, daß sie jeder Mensch jeglichen Alters ausführen kann. Ob sie ein jeder mag, ist eine andere Frage. Ich für meinen Teil liebe sie sehr und kann sie euch wärmstens empfehlen. Nach drei Tagen der Übung wird jeder dem Gefühl nach wissen, ob sie für ihn „richtig“ ist. Dann soll man sie, wenn möglich, jeden Tag und für mindestens drei Monate üben.

Stellt sich allerdings schon nach ein oder zwei Tagen ein Gefühl der Unruhe, Gereiztheit oder sonstiger Unmut ein, ist diese Meditation eventuell ungeeignet. Nicht jede Medizin wirkt für alle Patienten. Ein paar Wochen später kann man es einfach nochmal probieren.

Wer in Meditation geübt ist, weiß wie schwer es ist, alles zu „vergessen“ und sich von seinem rationalen Verstand und dem inneren Dialog zu lösen. Das Vergessen kommt jedoch immer gerade dann über uns, wenn wir uns an etwas erinnern wollen! Mein Tip ist, sich während der Meditation zwar von allen Gedanken und Gefühlen sowie von seinen Sinnen zu trennen, sich ihnen aber nicht zu verschließen. Denn wenn man versucht, sich zu versperren, geht der innere Dialog erst richtig los.

- Setze dich zum Gassho mit geschlossenen Augen und mit entspannt vor der Brust zusammengelegten Händen und richte deine gesammelte Aufmerksamkeit auf den Punkt, wo die beiden Mittelfinger sich treffen. Alles andere soll vergessen werden. Wenn du also während dieser Meditation beginnst, über das Mittagessen oder den bevorstehenden Tag nachzudenken, halte inne, nimm die Gedanken wahr und lasse ihn dann los.