

Reiki

Das Beste, was mir passieren konnte!

Eigentlich hat mich die Tatsache, mit den Händen heilen zu können, schon lange fasziniert. Vielleicht deshalb, weil ich alles spannend finde, was der Mensch aus sich selbst schöpfen kann. Wir haben einen riesigen Schatz in uns, nur sind wir uns dessen oft nicht bewusst. So weckt zum Beispiel Yoga nichts anderes als unsere innere Weisheit und beim Singen erklingt unser körpereigenes Instrument. Das erfordert weder grossen Aufwand, noch Abhängigkeit von anderen Menschen oder Umständen. Mit Reiki verhält es sich ebenso, man lässt die kosmische Energie, die sowieso immer da ist, gezielt durch seinen Körper fließen und bringt sie mittels Händen dorthin, wo ein Ausgleich, eine Harmonisierung von Nöten ist.



Vor noch nicht allzu langer Zeit war ich fast am Ende meiner Kräfte: Daueranspannung führte zu Schwindel und einem Gefühl des Ausgebranntseins; ich hatte keine Nerven mehr, alles wurde mir zu viel. Sogar Yoga bedeutete nur noch Selbstdisziplin und somit eine Anstrengung, die ich kaum mehr aufzubringen vermochte. Dann lernte ich Reiki kennen. Und das Schöne daran war, dass man nichts tun musste!

Fast nichts. Es geht bei Reiki viel mehr um eine mentale Ausrichtung und darum, die Gedanken auf einen Punkt zu konzentrieren, nämlich auf die Hände. Ich öffne mich für die Energie, versuche mich frei zu machen, so dass die Energie durch mich hindurch fließen kann. Ich bin so etwas wie das Medium, der Kanal. Und ich weiss: **Ich muss nichts tun, es geschieht sowieso und es tut sooo gut!**

Je besser die Konzentration gelingt, umso eher ist die Wärme der Hände spürbar. Sie durchdringt sanft den Körper und gelangt so in die tieferen Schichten. Sie strahlt und bringt Heilung. Was in Unordnung war, richtet sich wieder, ein Zuviel oder ein Zuwenig wird ausgeglichen. Und langsam entspannen sich die Muskeln, lösen sich innere Blockaden wie von selbst. Ich erlebe es bei jeder Anwendung: so gut wie jetzt habe ich mich seit Monaten nicht mehr entspannt.

Denn immer, wenn ich mich in letzter Zeit auf den Rücken legte und die Beine ausstrecken wollte, hatte ich eine so starke Anspannung im Bauch, dass es mich förmlich in ein ausgeprägtes Hohlkreuz zog! Das war sehr unangenehm. Der halbe Rücken schien sich vom Boden abzuheben.

Aus diesem Grund lasse ich die Beine, wenn ich eine Reiki-Selbstbehandlung beginne, zuerst angewinkelt stehen, bis ich zur Position des Herzchakra komme. Ich gebe dem Körper also Zeit um sich einzufinden und kann dann nach einer Weile die Beine meistens wieder ausstrecken. Zwar bleibt eine kleine Spannung im Kreuz bestehen, diese löst sich aber bei den folgenden Positionen des Handauflegens: Manipura, Svadistana und Muladhara Chakra wieder auf. Von den Rückenpositionen schenkt mir die bei den Schultern eine angenehme Entspannung und ein Gefühl der Geborgenheit. Alle Weiteren lösen die feinen Muskeln am Rückgrat und beim Kreuz.

Nach und nach kehrt innere Ruhe ein. Der Atem wird tief und regelmässig und die Gedanken still. Ein Gefühl der inneren Zufriedenheit stellt sich ein und das freut mich umso mehr, da es nicht von äusseren Faktoren abhängig ist. Einzig der Umstand, dass man sich eine gute halbe Stunde Zeit für sich genommen hat, ohne eine besondere Leistung erbringen zu müssen, trägt dazu bei, sich für einen Moment ganz nahe gekommen zu sein. Das, so sagen die Yogis, ist die wahre Natur des Menschen!