Zum Umgang mit diesem Buch

Dieses Buch ist ein praxisorientiertes Buch! Alle Informationen haben einen konkreten praktischen Gehalt – egal, ob sie nun formal unter der Überschrift »Theorie« oder »Praxis« vorzufinden sind. Jede Information kann relevant für das eigene Leben sein. Daran sollte man bei der Arbeit mit diesem Buch denken. Theorie und Praxis gehören zusammen. Denn: Aus der Praxis ergibt sich die Theorie. Aus der Theorie ergibt sich die Praxis. Beides befruchtet einander.

Die Kapitel über Psychologie und Esoterik geben in komprimierter Form die wichtigsten Informationen über die Grundbedingungen des Lebens und des Menschseins. Daher ist es nötig, sich hierfür Zeit zu nehmen. Ein einmaliges Lesen wird kaum zu einem vertieften Verständnis führen. Jedem Kapitel sollte die entsprechende Zeit gewidmet werden. Manche Aspekte müssen des Öfteren durchdacht werden, um sie nachvollziehen zu können. Doch davon sollte man sich nicht abschrecken lassen. Der Lohn der Mühe wird sich einstellen. Dadurch wird es auch möglich, vom reinen Glauben zum Wissen fortzuschreiten.

Dem Reiki-Einsteiger empfehle ich, ein Kapitel zu lesen, es auf sich wirken zu lassen und dann die Inhalte in einen konkreten Zusammenhang mit dem eigenen Leben zu stellen. Es kann auch hilfreich sein, über manche Aspekte zu meditieren.

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag

Dem Fortgeschrittenen möchte ich ans Herz legen, die behandelten Themen geistig völlig zu durchdringen. Erst mit dem Durchdringen wird er das Bewusstsein erlangen, welches ihn zum wahren Reiki-Meister macht.

Zu diesem Zwecke sind am Ende der meisten Kapitel einige »Fragen zur Selbstreflexion« aufgeführt. An dieser Stelle kannst du, falls du es möchtest, für einige Minuten innehalten und dir Gedanken über deine eigene Situation machen. Nimm dir hierfür ein wenig Zeit, bevor du wieder zur Lektüre zurückkehrst, und versuche, die Fragen für dich zu beantworten. Schon dadurch wirst du größere Einsichten in dich und dein Leben erlangen.

Ebenso verhält es sich mit dem praktischen Teil: Es ist sehr wichtig, die Aufgaben zum jeweiligen Reiki-Grad zu bearbeiten und zu lösen – so wie sie im Teil »Die Anwendung von Reiki in der Praxis« chronologisch dargestellt sind. Es nützt nichts, einzelne Übungen auszulassen, da sie bearbeitet werden müssen – will man in seiner Entwicklung fortschreiten.

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag

Einführung

Das Leben wird den meisten Menschen wohl immer ein Rätsel bleiben. Die Anstrengungen, die Welt zu erkennen, können häufig nur zu einem kurzfristig zufriedenstellenden Ergebnis führen. Das Streben nach Erkenntnis scheint kein Ende zu finden. Zu viele Geheimnisse und Fragen sind noch ungeklärt und werden es wohl noch lange sein.

Der Bereich des menschlichen Lebens, der sich nicht ohne Weiteres mit Geräten messen oder analysieren lässt, ist der der Psyche und des Bewusstseins. So stellen sich immer wieder die gleichen Fragen: Was war mit meinem Bewusstsein vor meiner Geburt? Was wird mit meinem Bewusstsein nach meinem Tod sein? Was bedeutet die Zeit zwischen diesen großen Wendepunkten – das Leben – überhaupt? Fragen dieser Art dürften den meisten Menschen bekannt sein. Zufriedenstellende Antworten darauf wohl nur den wenigsten.

Trotz des scheinbar aussichtslosen Unterfangens, Antworten auf jene Fragen zu erhalten, werden wir nicht müde, danach zu suchen. Das Streben nach Erkenntnis schreitet fort. Die Geheimnisse vieler Lebensbereiche wurden von den Naturwissenschaften gelüftet. Wir haben größere Einsichten in das Wesen der Materie, in die Natur und in die in ihr ablaufenden Prozesse. Wir haben eine hochentwickelte Technik und einen sehr hohen Lebensstandard. Die Wissenschaften sind auf ihren Gebieten vortrefflich. Vor allem dem Geist der Wissenschaftler haben wir unseren Wohlstand zu verdanken. Doch

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag

ist dies nur eine Seite der Medaille. Sind wir wirklich zufriedener? Hat der Mensch in den letzten Jahrhunderten wirklich wesentlichere Antworten auf die Fragen nach dem Leben an sich, die sich jedem Menschen einmal stellen, bekommen? Oder drehte er sich hierbei vielmehr im Kreis?

Die heutige Zeit leidet an einem wesentlichen Mangel: an Sinn, an Sinnhaftigkeit. Die Wissenschaft hat es trotz ihrer rasanten Entwicklung nicht geschafft, dem Leben des Menschen Sinn zu verleihen. Sie hat die Religion aus dem Zentrum gesellschaftlichen Lebens verdrängt und dem Menschen ein rein mechanistisches Weltbild an die Hand gegeben. Doch damit allein kann der Mensch nichts anfangen. Die ehemals sinnstiftende Religion hat in den Herzen vieler Menschen keinen Platz mehr. Es herrschen Leere und Sinnlosigkeit. Diese sucht man durch Ersatzmittel zu überdecken – sei es durch Geld, Ansehen oder etwas anderes. Doch damit ist dem inneren Schmerz der Sinnlosigkeit kein Ende gesetzt. Wer dies für sich eingesehen hat, wird sich Fragen stellen, die ihm bisher keiner beantworten konnte. Und wer sich aufmacht, eigene Antworten auf seine Fragen zu finden, der ist zum Suchenden geworden. Diese Suche kann lange dauern, vielleicht auch ein Leben lang. Einmal begonnen, kann der Weg nicht mehr verlassen werden.

Viele Menschen finden auf dieser Suche wieder zur Religion zurück. Religionen haben seit jeher einen exoterischen und einen esoterischen Teil. Der exoterische Teil war schon immer allgemein zugänglich. Er war für jene Menschen eine Stütze, die glauben konnten, ohne zwingende Antworten auf ihre Fragen erhalten zu müssen. Doch der andere Teil, die Esoterik, war über lange

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag

Zeit nur einer kleinen Gruppe von Menschen zugänglich. Dazu gehörten die sogenannten Eingeweihten, die Meister und die Hohepriester. Diese nannten sich Esoteriker oder Hermetiker. Sie besaßen das Wissen um die Grundbedingungen des Lebens und wussten daher auch um die Sinnhaftigkeit des Seins.

Esoteriker haben Zugang zum Wissen, das es schon seit Jahrtausenden gibt. Wissen, welches in seinem Wesentlichen unverändert geblieben ist, welches zeitlos ist. Dieses Wissen kann man nicht sehen, man kann es nicht mit Geräten messen, man kann es nur erfahren. Selbsterfahrung ist ein Aspekt des esoterischen Weges. Ein anderer, damit eng verbunden, ist der Weg nach innen. Die eigene Seele mit ihren Tiefen und das eigene Bewusstsein in seinen vielschichtigen Dimensionen sucht man zu durchdringen. Auf diesem Weg nach innen sammelt man Erfahrungen, die in Wissen transformiert werden. Dieses Wissen ist Ergebnis eines Erkenntnisprozesses, der sich im Inneren eines Menschen abspielt. Nur wer diesen Erkenntnisprozess selbst durchläuft, kann verstehen, was damit gemeint ist.

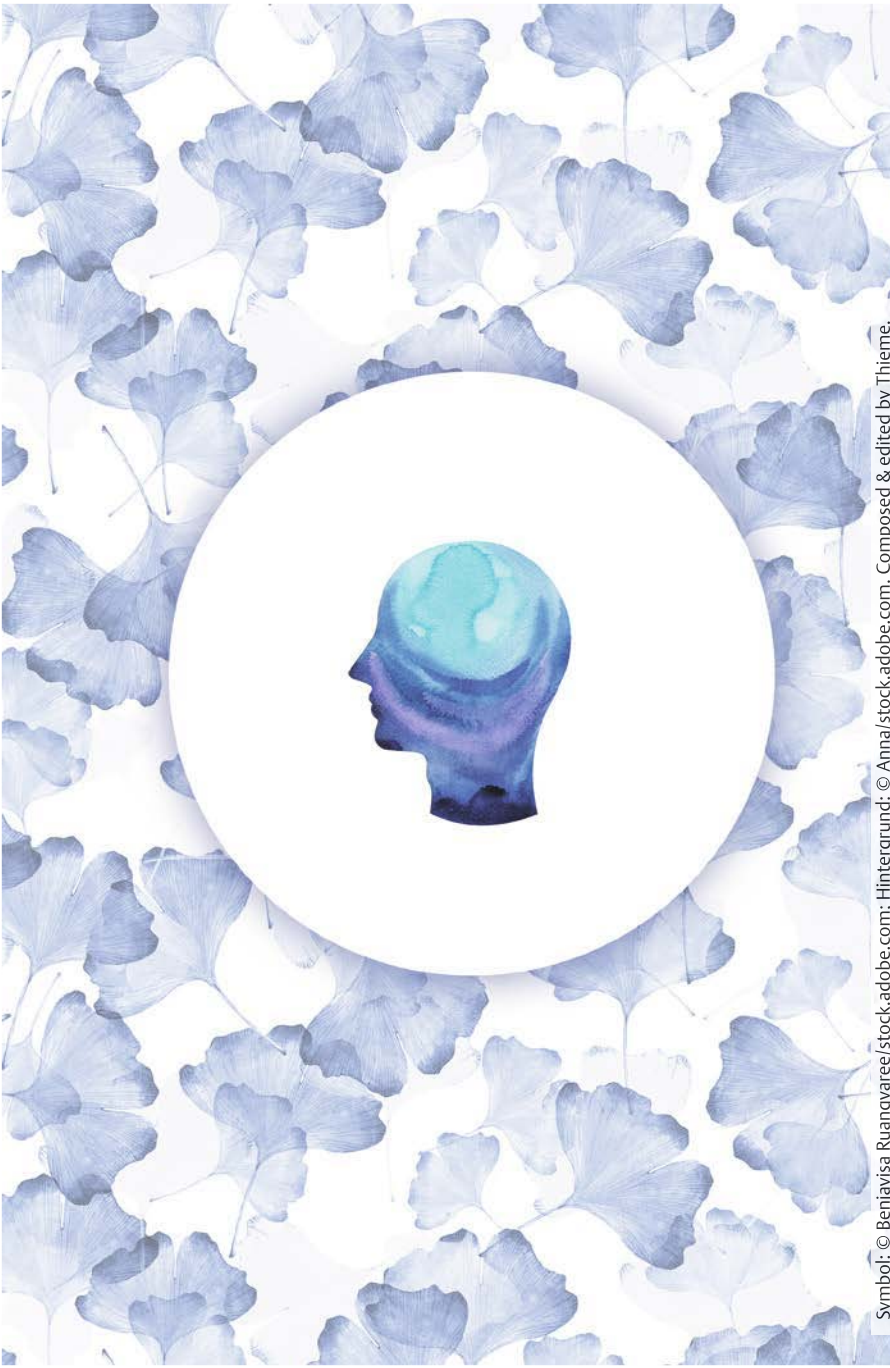
Ziel des esoterischen Weges ist die Selbsterkenntnis, die Bewusstwerdung, die Individuation, die Heilung oder die Einheit mit Gott. Es gibt hierfür viele Beschreibungen. Doch allen ist ein Ziel gemein: die Selbstmeisterschaft über das eigene Leben.

Reiki ist ein Instrument auf diesem Weg zur Selbstmeisterschaft, der auch als Individuationsprozess bezeichnet wird.

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag

Doch bevor näher auf die Esoterik eingegangen wird und bevor dann dieser Weg mithilfe von Reiki beschrieben wird, muss noch die grundsätzliche Frage nach der Psyche des Menschen gestellt werden. Diese Frage beantwortet die Psychologie.

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag



Symbol: © Benjavisa Ruangvaree/stock.adobe.com; Hintergrund: © Anna/stock.adobe.com. Composed & edited by Thieme.

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag

Reiki-Grundlagen I: Die Psychologie

Um den Menschen, sein Handeln, sein Verhalten, sein Fühlen und Denken verstehen zu können, muss man wissen, wie seine Psyche aufgebaut ist. Erst dieses Wissen ermöglicht, Veränderungen im Leben zu gestalten. Mit dem Wissen über sich selbst, die eigenen seelischen Dimensionen und Bereiche, ist man in der Lage, eigene Verhaltensweisen und erlebte Situationen in einen notwendigen Gesamtzusammenhang einzuordnen.

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag

Die Psyche des Menschen

Bewusstsein und Ich

Das Bewusstsein eines Menschen hat als Mittelpunkt das Ich. Jeder Mensch spricht von sich mit dem Wort »Ich«. Alles, was ein Mensch als nicht zum Ich gehörig empfindet, bezeichnet er als »Du« oder als »Umwelt«.

Das Ich beinhaltet alle momentan bewussten Informationen. Dabei gilt eben nur das als bewusst, was in Beziehung zum Ich steht. Dies sind die Gedanken und Gefühle, die man gerade hat, alles, was man momentan sieht.

Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Wahrnehmungen bezeichnet man als psychische Inhalte. Und die Beziehung eines psychischen Inhalts zum Ich stellt das Bewusstsein her. Ich und Bewusstsein bedingen sich also gegenseitig. Psychisches gilt eben erst dann als bewusst, wenn es mit dem Ich in Beziehung steht. Fehlt diese Beziehung, so ist es unbewusst. Dies bedeutet, dass das Ich nur deswegen beispielsweise einen Gegenstand wahrnehmen kann, weil das Bewusstsein eine Beziehung zwischen Ich und Gegenstand herstellt.

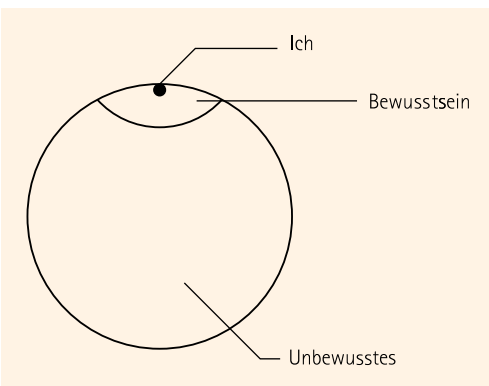
Das menschliche Bewusstsein ist auch in der Lage, über sich selbst zu reflektieren. Die Voraussetzung hierfür ist das Wissen des Bewusstseins um sich selbst, also ein Subjekt, welches wahrnimmt.

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag

Und dieses Subjekt ist das Ich. Das Ich soll unter anderem die Aufrechterhaltung der Identität sicherstellen.

Man kann das Bewusstsein eines Menschen mit einer Kugel vergleichen. Ein kleiner Ausschnitt aus der Oberfläche dieser Kugel würde dem Bewusstsein entsprechen. Das Ich wäre das Zentrum dieses Ausschnitts. Der Rest jedoch, welcher weitaus größer und umfassender ist, spiegelt das Unbewusste wider.

Die Psyche des Menschen hat daher eine entwicklungsgeschichtliche Veränderung vollzogen: Der Primitive hatte kein Ich-Bewusstsein, sondern lebte im Unbewussten. Innen- und Außenwelt waren eins. Konflikthafte Spannungen beziehungsweise gegensätzliche Inhalte konnten nebeneinander bestehen. Die Entwicklung zum modernen Menschen brachte es mit sich, dass sich aus dem Unbewussten das Bewusstsein bildete – mit dem Ich als Mittelpunkt. Selbstreflexion, aber auch subjektiv wahrgenommene Spannungen waren dadurch erst möglich. Man kann dies mit der Entwicklung eines Kleinkindes vergleichen. In den ersten Jahren seines Lebens befindet es sich in einer ihm unbewussten Welt und ist mit dieser daher eins. Erst im Alter von etwa zwei bis drei Jahren lernt das Kind,



▶ **Die Psyche des Menschen.**

aus: Dalberg, Der Weg zum wahren Reiki-Meister (ISBN 9783432117010) © 2023 TRIAS Verlag