

Mikao Usui, der Begründer der REIKI-Methode

Dieses Kapitel ist für all jene gedacht, denen die aktuelle Biographie⁶ Mikao Usuis, wie sie in den letzten Jahren bekannt geworden ist, noch nicht bekannt ist.

Zu einer Zeit, in der viele bedeutende, spirituell orientierte Menschen wie Edward Bach⁷, Rudolf Steiner⁸, Mahatma Gandhi⁹, Edgar Cayce¹⁰, Manfred Kyber¹¹, Stalking Wolf¹², ... (um nur einige zu nennen) versuchten, die Menschheit auf einen spirituellen Weg zu führen, wirkte auch Mikao Usui. Er wurde 1865 im Süden Japans geboren. Als er jung war, lernte er in dem buddhistischen Tendai-Tempel Kuramadera, der auf dem Berg (jap.: „yama“) Kurama steht, Kiko (chin.: „Qi Gong“). Mikao Usui war ein gelehrter Mann, der sich unter anderem in verschiedenen Religionen und Philosophien auskannte und auch westliche Länder sowie China bereiste. Sein Leben verlief jedoch nicht ohne Probleme. Er übte ZEN, um zu einem friedlichen inneren Zustand zu finden. Als er nach 3 Jahren diesen Zustand noch nicht erreichen konnte, fragte er einen ZEN-Meister. Dieser sagte ihm, dass er sterben müsse. So dachte Mikao Usui, dass sein Leben sich dem Ende zuneigen würde. Er zog sich auf den Berg Kurama zurück, fastete und meditierte dort 21 Tage. Nach einem tiefgreifenden Erleuchtungserlebnis fühlte er in sich die heilende spirituelle Kraft (REIKI). Seine neuen Fähigkeiten wandte er zuerst bei sich selbst an, dann bei seiner Familie. Er war verheiratet und hatte zwei Kinder. Da seine Heilanwendung bei allen Leiden half, eröffnete er in Tokio eine REIKI-Klinik und lehrte seine Methode in ganz Japan.

Mikao Usuis REIKI-Heilmethode ist nicht nur eine alternative Heilmethode bei Krankheiten, sondern sie fördert auch natürlich vorhandene Talente, weckt verborgene Fähigkeiten, die Ausgeglichenheit des Geistes und ganz allgemein das körperliche Wohlbefinden. Ein Schüler dieser Methode begibt sich auf einen spirituellen Weg um sich einem Erleuchtungserlebnis wie dem Mikao Usuis anzunähern. Auf der Inschrift seines Gedenksteines ist zu lesen: „... In letzter Zeit wandelt sich die Welt rasch, und auch die Gedankenwelt ändert sich stark. Wenn sich aber Rei-hō erfolgreich verbreiten kann, wird dies nicht wenig dazu beitragen,

die Welt zu retten und den Geist der Menschen zu ergänzen. Keinesfalls soll der Nutzen der Methode darauf beschränkt sein, chronische oder langwierige Krankheiten zu behandeln! ...“¹³

Die Gesellschaft für das Heilen durch Usui-REIKI (Usui REIKI Ryōhō Gakkai), die von Mikao Usui gegründet wurde, existiert noch heute in Japan. Er entwickelte drei Ausbildungsgrade. Der erste Grad ist in Japan SHODEN (Anfangslehre). Dieser wird in 4 Ränge unterteilt. Mit dem 6. Rang erhält der Schüler die Grundausbildung und kann mit Handpositionen, die er erlernt hat, behandeln. Wenn er gelernt hat, die Krankheitsschwingungen (japanisch: „Byōsen“) in seinen Händen zu erspüren, steigt er auf in den 5. Rang des SHODEN. Entwickelte der Schüler seine Intuition so weit, dass er eine Krankheitsschwingung im Körper des zu Behandelnden sofort ausfindig machen konnte, war er soweit um in den 4. Rang aufgenommen zu werden. Den 3. und somit höchsten Rang des SHODEN erhielt er erst dann, wenn seine Heilungsfähigkeiten schon recht ausgeprägt waren. Damit hatte der Schüler die Möglichkeit, den nächst höheren Grad zu erlernen. Einen höheren Rang jedoch konnte niemand erwerben, denn Mikao Usui selbst ordnete sich nur dem 2. Rang zu, obwohl seine Heilfähigkeiten ganz beachtlich gewesen sein müssen. Dem westlichen zweiten Grad entspricht in Japan der OKUDEN (innere Lehre) und der dritte Grad heißt SHINPIDEN (geheimnisvolle / mystische Lehre). Das tägliche Ausüben einer bestimmten Meditationstechnik (Gasshō Meiso) wurde den Schülern ans Herz gelegt. Hierbei werden die Hände in der symbolischen Gebetsgeste (einer „Mudrā“ = Sanskrit: „Siegel, Zeichen“) vor der Brust zusammengeführt. Schüler des zweiten Grades sollten nach Hasurei-hō, eine Methode zum Anregen der universellen Energie üben.

Der Grad des SHODEN konnte von jedem erlernt werden. Für die Übermittlung weiterer Grade musste jedoch der Nachweis von guten Heilerfolgen, Begeisterung und moralischer Gesinnung erbracht werden. SHINPIDEN wurde nur selten an Auserwählte weitergegeben.

1926 starb Mikao Usui an den Folgen eines Schlaganfalls.

Gautama Buddha, seine Legende¹⁴

Usui Senseis¹⁵ REIKI-Heilmethode entstand auch aus seiner Kenntnis der buddhistischen Lehre. Da diese eine der Grundlagen für sein REIKI-System ist, halte ich es für sehr wichtig, auch über dessen Urheber und seine Lehre etwas zu erfahren.

In dem folgenden Text werden indische Namen und Ortschaften genannt, die in vereinfachter Sanskrit-Umschrift geschrieben sind. Hier zur Aussprache dieser Umschrift¹⁶:

Lautschrift	Aussprache
ch	tsch
e	ee
jh	dsch
s	ß
sh	sch
o	oo
y	j
v	w

Vokale mit einem Dehnungsstrich werden lang ausgesprochen.

Zwischen 566 und 563 vor Christus wurde in Nordindien in Kapilavastu (heutige Grenze zwischen Indien und Nepal) Siddhārta Gautama in das Kriegergeschlecht der Shākya geboren. Er war der Sohn des Wahlfürsten Rāja Shuddhodana und dessen Frau Māyā. Gautama war der Familienname. Schon in der ersten Stunde nach der Geburt Siddhārtas empfing der alte, weise Seher Asita die Vision, dass ein Welterlöser geboren wurde und er ging zu den Shākya, um das Kind zu sehen.

Shuddhodana ließ, nach einem Festmahl zur Geburt seines Sohnes, die höchststehenden Brahmanen (Priester) die körperlichen Merkmale des Säuglings deuten. Sieben der Priester prophezeiten, dass Siddhārta entweder ein Weltherrscher oder aber ein Welterlöser werden könne. Nur der achte Brahmane erkannte ihn unzweifelhaft als werdenden Buddha.

Das wollte der Rāja jedoch auf keinen Fall wahrhaben. Sein Sohn sollte einmal in seine Fußstapfen treten.

Sieben Tage nach der Geburt Siddhārtas starb seine Mutter Māyā. [Mir fiel in diesem Zusammenhang die folgende tiefere Bedeutung auf, die sich aus den übersetzten Namen ergibt: Aus der „Täuschung, Illusion“ (Māyā) wird „der das Ziel erreicht“ (Siddhārta) geboren. Die Zahl 7 symbolisiert seit jeher Mystik, Ruhe, Zurückgezogenheit, Hellsicht ..., denn dann stirbt die „Illusion“ (Māyā) und zurück bleibt „der das Ziel erreicht“ (Siddhārta).]

Siddhārta wurde von der Schwester seiner Mutter, Mahāprajāpatī, aufgezogen. Er wuchs in einer unruhigen Zeit auf. Vor Hunderten von Jahren hatten die Aryas aus dem Westen die Ganges-Ebene und Zentralindien erobert. Durch das eingeführte Kastensystem wurde die Bevölkerung, welche in die untersten Kasten oder als kastenlos eingestuft war, unterdrückt und ausgebeutet. Diese Menschen verarmten mehr und mehr. Die Brahmanen (Priesterkaste) und die Ksatriyas (Krieger und Grundherren) besaßen die größte Macht und wussten diese zu ihrem Vorteil auszunutzen. Indien bestand damals aus vielen Kleinstaaten, die von Fürsten oder gewählten Führern (Rājas) regiert wurden.

Als Siddhārta sieben Jahre alt war, nahm ihn sein Vater mit zu der alten, rituellen Handlung des Königpflügens. Wie in jedem Frühjahr zog Shuddhodana als Herrscher des Landes die erste Furche in den Ackerboden. Siddhārta saß währenddessen unter einem Rosenapfelbaum und schaute in sich selbst versunken den arbeitenden Menschen zu. Plötzlich wurde er einer Eidechse gewahr, die auf Insektenjagd war. Eine Schlange packte die Eidechse und verschlang sie. Da stieß ein Raubvogel herab und fasste die Schlange. Siddhārta wurde mit einem Mal deutlich, wie unsicher das Leben ist, selbst, oder gerade in Augenblicken des Genusses und der Zufriedenheit.

Shuddhodana war sehr bemüht, seinen Sohn von allem Leiden abzuschildern. Auf jeden Fall wollte er verhindern, dass sein Sohn die Prophezeiung, ein Welterlöser zu werden, erfüllen könnte. Als Siddhārta sechzehn Jahre war, wurde er mit seiner Kusine Yasodharā verheiratet. Er führte ein Leben in verschwenderischer Üppigkeit. An materiellen Annehmlichkeiten und Zerstreungen ließ es Shuddhodana seinem

Erben nicht fehlen. Siddhārta war jedoch ein sehr verinnerlichter Mensch, dem dieses weltliche Gehabe nicht besonders behagte.

Die religiöse Macht der Brahmanenkaste, denen das Opferwesen unterlag und die weltliche Macht der Kriegerkaste, der Siddhārta selbst angehörte, wurde zur Unterdrückung der Armen ausgenutzt. Auch gab es Kriege zwischen den einzelnen Kleinstaaten und Intrigen, Komplotte waren an der Tagesordnung. Viele junge Leute, auch hohe Kastenangehörige, denen das gesellschaftliche Leben nicht mehr behagte, gingen auf die Straße und lebten als Bettelmönche oder Asketen.

Von Siddhārta erzählt die Legende, dass er auf vier verschiedenen Ausflügen jeweils einen gebrechlichen alten Menschen, einen Kranken, einen Leichnam und einen Asketen sah. Erschüttert über die Erkenntnis der menschlichen Vergänglichkeit sprach er mit seinem Vater, aber er fand dort keine Hilfe. Nachdem er jedoch nach der vierten Fahrt dem Asketen begegnet war, kam ihm dieses Erlebnis wie eine Antwort auf seine quälenden Fragen vor. Auch er wollte sich von der Welt abwenden und ein Asket werden. Nur so konnte er herausfinden, wie es möglich ist, frei von Leiden, Alter, Krankheit und Tod zu sein. Diesen Weg zu gehen, war Siddhārta mit seinen nun 29 Jahren fest entschlossen.

Als er nach Hause kam, wurde ihm die Geburt seines Sohnes Rāhula („kleine Fessel“) mitgeteilt. Trotzdem verließ er noch in derselben Nacht, ohne sich zu verabschieden, sein Heim und den heimatlichen Kleinstaat. Er schnitt sich die Haare ab und tauschte sein Gewand mit dem eines Bettlers. Nun war er ganz auf sich allein gestellt, musste Nahrung erbeteln und sich einen Schlafplatz suchen.

Das bunte Leben in den Städten Indiens, mit seinen Bettelasketen, Zauberern, Schlangenbeschwörern, beeindruckte ihn nicht besonders. Er war auf der Suche nach Erleuchtung.

Seine ersten Unterweisungen erhielt er von dem Meditationslehrer Ārāda Kālāma. Die höchste Stufe dessen, was dieser lehrte, war das „Reich des Nichtdaseins“. Siddhārta begriff dessen Lehre sehr bald, fand sie aber unzureichend. Ārāda Kālāma erkannte Siddhārta als ihm ebenbürtig und bot ihm an, mit ihm die Jünger zu unterrichten. Aber Siddhārta lehnte ab und zog weiter.

Der bekannte Udraka Rāmaputra wurde sein nächster Lehrer. Hier lernte Siddhārta die Lehre der Upanishaden (Sanskrit: „das Sichsetzen

zu Füßen des Meisters“) kennen, eine esoterische Lehre aus den heiligen Texten des Hinduismus, den Veden (Sanskrit: „Wissen“). Die Upanishaden geben Aufschluss über die höchsten Zustände der Seele und dem Wesen der Wirklichkeit.

Auch in Udrakas Lehre war Meditation das Mittel zur Selbsterkenntnis. Wieder erfasste Siddhārta die Lehre sehr schnell, bis Udraka ihn als überlegen anerkannte und ihm anbot, die Leitung seiner Schule zu übernehmen. Und wieder lehnte Siddhārta ab. Die letzten Zusammenhänge der Wahrheit hatte er noch immer nicht gefunden.

Nun versuchte er die letzte Erleuchtung durch Askese zu erzwingen. Er wanderte auf einsamen Wegen nach Uruvela. An einem klaren Fluss im Dschungel versuchte er mit den verschiedensten Mitteln, sein Selbst zu überwinden. Fünf Asketen, die ihn bewunderten, schlossen sich ihm an. Siddhārta trieb es mit seiner Askese sehr weit. Er schlief auf Dornen, im Schnee, auf einem Leichenfeld ...; ernährte sich spärlich von dem, was er fand, z. B. Beeren, wilder Reis, Hirse, ... auch Kot von Kälbern und seine eigenen Kot, der noch nicht völlig verdaut war, nahm er zu sich. Schließlich aß er nur noch so wenig, dass er zu einem Gerippe abmagerte. Er war dem Tod nahe und hatte noch immer nicht die letzte Einsicht erreicht. Jetzt erkannte er, dass er es zu weit getrieben hatte. Nach und nach steigerte er seine Nahrungsmenge und gewann langsam wieder etwas Kraft. Seine fünf Anhänger, die nun dachten, er hätte seine Wahrheitssuche aufgegeben, waren enttäuscht von ihm und verließen ihn.

Nun war Siddhārta ganz allein. Weder Selbstverwöhnung noch Selbstunterdrückung konnten einen Menschen zur Erleuchtung führen, das wusste er nun. Er erinnerte sich an sein Kindheitserlebnis unter dem Rosenapfelbaum und an die Meditationsanweisungen seiner beiden Lehrer. Als er wieder zu Kräften gekommen war, suchte er einen geeigneten Meditationsplatz. Er setzte sich im Lotussitz unter einen Feigenbaum und gelobte, nicht eher aufzustehen, bis er Erleuchtung erlangt hätte, selbst wenn das seinen Tod bedeuten würde.

Jetzt begann Māra¹⁷ (Sanskrit: „Zerstörer“) Siddhārta zu plagen. Als die Verkörperung der Leidenschaften und des Todes versuchte Māra, ihn mit Einschüchterungen, Verlockungen und lebhaften Visionen von seinem Vorhaben abzubringen. Aber Siddhārta ließ sich nicht

beeinflussen. Durch seine extreme Askese waren alle Begierden in ihm abgetötet.

In tiefer Versenkung erreichte er schließlich einen Geisteszustand von völligem Gleichmut und völliger Wachsamkeit. In seiner ersten Nachtwache erinnerte er sich an seine früheren Existenzen. Die Wiederverkörperung anderer Wesen sah er in seiner zweiten Nachtwache und in der dritten erkannte er die vier edlen Wahrheiten:

1. Die Wahrheit, dass alles Leben einer ständig unbefriedigenden, weil schmerzlich vergänglichem Erfahrung (Sanskrit: „dukha“; dieses Wort wird meistens als „Leiden“ übersetzt) unterworfen ist.
2. Die Wahrheit, dass die Ursache dieser unbefriedigenden, unbeständigen Erfahrungen die Leidenschaften (wie das Anhaften an Begierde, Hass, Unwissenheit, einem Handeln, welches anderen schadet,...) sind.
3. Die Wahrheit, dass die Befreiung von den Leidenschaften die unbefriedigenden, unbeständigen Erfahrungen aufhebt.
4. Die Wahrheit vom Weg zur Aufhebung unbefriedigender, unbeständiger Erfahrungen durch den heiligen, achtfachen Pfad:
 - Rechte Erkenntnis (durch Einsicht in die vier edlen Wahrheiten und in die Einheit allen Daseins)
 - Rechter Entschluss (zum Weltverzicht, zum Wohlwollen und zum Unterlassen von allem, was für andere Wesen schädlich ist)
 - Rechtes Reden (Unterlassen von Lügen, übler Nachrede und Geschwätz)
 - Rechtes Handeln (Meiden von Handlungen, die gegen die Sittlichkeit verstoßen)
 - Rechter Lebenserwerb (Vermeiden von Berufen, die anderen Wesen Unheil bringen wie Schlachter, Waffenhändler, Soldat ...)
 - Rechte Anstrengung (Üben vom karmisch Heilsamen und Unterlassen vom karmisch Unheilsamen)
 - Rechte Achtsamkeit (Ständiges Achthaben auf Körper, Gefühle, Denken und Denkobjekte)
 - Rechte Sammlung (die ihren Höhepunkt in der meditativen Versenkung findet)

So erlangte Siddhārta sieben Jahre nach dem Verlassen seiner Heimat die volle Erleuchtung und wurde ein Buddha (ein Erwachter). Bis zu seinem Tod mit 80 Jahren zog der Buddha mit seiner ständig wachsenden Anhängerschaft bettelnd und lehrend durch Indien. Seine Legende erzählt von seinen Wundertaten und auch viele seiner Schüler erlangten übersinnliche Fähigkeiten. Jedoch wurde jeder, der sich mit solchen Fähigkeiten bloß zur Schau stellte, aus der Gemeinschaft verstoßen. Das Anhaften an Übersinnlichem hat wie das Anhaften an Körperlichem ein Abweichen vom spirituellen Pfad zur Folge.

Gautama Buddha lehrte seine Schüler sehr individuell, je nach deren Fassungsvermögen. Er wusste, dass in einem einzigen Leben nicht jeder voll erwachen kann. Das Potenzial des Erwachten ist jedoch in jedem Menschen vorhanden. Die tiefe, innere Erkenntnis der vier edlen Wahrheiten durch die Meditationspraxis und die Umsetzung dieser Erkenntnisse im Alltagsleben kann jeden Menschen durch Aufgabe seines Egobewusstseins aus dem Kreislauf der Wiedergeburten erlösen, in dem er gefangen ist. Der Mensch wird sich letztendlich bewusst werden, dass nichts unabhängig voneinander existiert und alles Existierende eins ist mit dem Absoluten. Damit wird allen negativen Emotionen und störenden Geisteshaltungen die Ursache entzogen. Das Ende aller unbefriedigenden, weil unbeständigen Erfahrungen und derer Ursachen nennt der Buddhist Nirvāna (Sanskrit: „Befreiung“, „Verlöschen“ oder auch „Nicht-Handeln“). Karma (Sanskrit: „Tat“), das universelle Gesetz von Ursache und Wirkung, ist in diesem Seinszustand nicht existent, da Nirvāna nicht-bedingt ist. Das heißt, es hat keine Ursache, aus der heraus es entstanden wäre. Die Leere des Nirvāna ist der ungeformte, unergründliche, unendliche Urgrund allen Daseins und aller Möglichkeiten des Daseins. Der buddhistische Begriff der Leere (Sanskrit: „Shūnyatā“) wird oft missverstanden, denn sie ist nicht einfach leer, sondern enthält alles Leben auf eine für unsere weltlichen Sinne nicht wahrnehmbare Art und Weise. Alles ist von Shūnyatā durchwirkt und kann nur aufgrund dessen existieren und sich entwickeln. „Leersein bedeutet Einssein“ erklärt der ZEN-Meister Thich Nhat Hanh.¹⁸