



Happy Reiki

von Stephanie Brail autorisierte Übersetzung
in die deutsche Sprache
Alfred Burger
© by Reikimond * www.reikimond.de

Happy Reiki

Copyright Information

Copyright 2007 Element Energy Center. Dieses Manual darf an Schüler zu Lehrzwecken weitergegeben werden, solange es vollständig und unverändert bleibt. Kein Text oder Auszug dieses Manuals darf kopiert oder übernommen werden, es sei denn, dass im Anhang oder einem anderen Kommentar die Bezugsquelle angegeben wird.

Weitere Reiki Kurse und Einweihungen

Besuche bitte unser Element Energy Center für Reiki-Einweihungen, -Produkte, e-Kurse, Audio-Meditationen, Fern-Heilungen, e-Bücher, Foren und andere Energie-Ressourcen.

Eine Auswahl von freien Reiki Einweihungen ist auch verfügbar. Sofern du professioneller Reiki Anwender bist, wirst du dich vielleicht in unserem free Holistic Directory eintragen wollen.

Element Energy Center
www.elementenergy.com

Happy Reiki

Über Happy Reiki

Glück ist etwas, das wir alle haben wollen und wonach wir streben. Dies ist vielleicht der universellste Wunsch - die tiefer liegende Motivation für fast alles, was wir tun.

Glück ist jedoch für viele Menschen etwas schwer Fassbares. Wir haben ständig bestimmte Dinge im Auge, welche wir verfolgen in dem Glauben, dass sie uns glücklich machen: Geld, Beziehungen, Sex, materielle Güter, Ruhm, Anerkennung usw. Wir projizieren Glück in die Zukunft.

Wenn wir dann dieses spezielle „Ding“ erhalten, sei es Geld, einen Mann oder ein neues Auto, dann klammern wir uns daran in dem Glauben, dass es das einzige sei, das uns glücklich machen könne. Wehe uns, wenn wir dieses äußere Ding verlieren, welches wir mit unserem Glücklichen in Verbindung gebracht haben.

Natürlich wissen wir für gewöhnlich in gewisser Weise, dass äußere Dinge nicht die Antwort sind. Wäre dies der Fall, dann würden die Reichen und Berühmten nicht für Dinge eingesperrt, wie beispielsweise Fahren unter Trunkenheit! Es ist jedoch oft einfacher, „von sich abzulenken“ und sich auf etwas in der Außenwelt zu beziehen, anstatt nach innen zu schauen und herauszufinden, was es ist, das an allererster Stelle das Unglücklichsein verursacht.

Happy Reiki

Das Geschäft mit dem Unglücklichsein

Wir leben in einer Gesellschaft, in welcher Gefühle kommerzialisiert und in Pillenform verabreicht werden. Du fühlst dich traurig? Nimm eine Pille. Du fühlst dich ängstlich? Nimm eine Pille.

Happy Reiki

Die Ansicht, unser grundlegendes emotionales Befinden sei das Ergebnis biochemischer Reaktionen ignoriert die Energie, welche hinter unserer körperlichen Form steckt. Sie ignoriert gleichfalls die wahre Natur der Seele, welche freudvoll und liebend ist.

Grosse Konzerne profitieren aber davon, dass du dich schlecht fühlst. Sie möchten, dass du dich hässlich, einsam und unglücklich fühlst, so dass sie dir etwas verkaufen können, welches das Problem löst.

Es ist ein gebräuchlicher Marketing-Trick, die Zielgruppe auf die Begriffe „Problem“ und „Lösung“ einzuschwören. Ein Trainer, der mit frisch geschiedenen Frauen arbeitet, würde das Problem vielleicht folgendermaßen umreißen:

„Bist du eine frisch geschiedene Frau und weißt nicht, was du jetzt als nächstes in deinem Leben tun sollst?“

Die „Lösung“ lautet dann:

„Engagiere mich, und ich werde alles für dich lösen!“

Eine Vielzahl von Produktwerbungen zielt direkt auf den Begriff „Glück“ ab. Hersteller von Nahrungsmitteln und Getränken versuchen unentwegt, eine Verbindung zwischen ihrem Produkt und deinem Glücksgefühl herzustellen.

Warum, glaubst du wohl, hat McDonald's ein „Happy Meal?“ Die Manipulation beginnt schon früh.

Happy Reiki

Während es selbstverständlich eine Menge nützlicher Produkte und Dienstleistungen da draußen gibt (Toilettenpapier ist eine wunderbare Sache), profitieren andererseits viele Industriezweige von Menschen, welche mit sich selbst unzufrieden sind; die Kosmetikindustrie ist ein Beispiel hierfür.

Wir denken, dass wir nur dieses Make-up oder jene Faltencreme kaufen müssten, um uns letztlich gut und geschätzt zu fühlen.

Selbstverständlich sind diese Dinge nur von vorübergehendem Nutzen. Faltencreme kann nicht einmal dauerhaft die Falten kurieren. Hast du erst einmal damit angefangen, dann musst du es auch dauerhaft betreiben. Niedergeschlagenheit wird niemals behandelt, sie wird lediglich „verwaltet.“ Warum? Kann es sein, dass der Konzern einen beständigen Geldzufluss benötigt, damit das Geschäft floriert?

Der Teufelskreis besteht in einem verwobenen Netz, welches die gesamte Konsumgüter-Industrie durchdringt. Industrien bilden unbewusste synergistische Beziehungen, welche auf der Entwicklung bestimmter „Bedürfnisse“, welche wir haben, gegründet sind. Die eine Firma verkauft den Kaffee, während die andere den Zahnaufheller verkauft, um den Verfärbungen auf den Zähnen entgegenzuwirken. Andere Firmen wiederum verkaufen die „Dinge“, welche vonnöten sind, um eine Person wieder zur Ruhe zu bringen, die koffeinabhängig ist.

Happy Reiki

Manchmal ist es so, dass Konzerne gleichzeitig geben und nehmen. Tabakfirmen verkaufen Zigaretten und ein anderer Zweig derselben Firma verkauft die Hilfsmittel, welche deine Zigarettenabhängigkeit kurieren sollen.

Es ist ein niemals endender Kreislauf, und wenn einige große Gesellschaften dich „am Wickel“ haben, wirst du niemals vollständig glücklich sein, so dass sie dir eine endlose Masse an „Hilfs“-Produkten verkaufen können.

Reiki Energie ist frei

Das Großartige an der Reiki Energie ist, dass sie frei ist. Weiterhin wird sie ohne jedes zeitliche Limit unterstützt. Die Effekte sind dauerhaft und gegenseitig verstärkend; wenn du also Reiki anwendest, bist du für immer besser dran.

Mit Happy Reiki klinken wir uns in eine spezielle Energie des Stromes der Lebenskraft ein; eine Energie, welche freudvoll, fröhlich, abgedreht und lustig ist.

Diese Energie ist nicht abhängig von weltlichem Erfolg oder Bestätigung. Du musst nicht reich, jung und schön sein, um sie zu spüren. Sie ist einfach da, überall und zu jeder Zeit zur Verfügung.

Wir haben sie alle in uns. Schau dir einfach mal Kinder an. Sie klinken sich ständig in diese Energie ein und drücken sie täglich aus. Als wir jedoch heranwachsen wurde uns gelehrt, wir müssten uns zurücknehmen und den freien Fluss der Freude stoppen, was auf alten Überlieferungen beruhe.

Happy Reiki

Mit Happy Reiki können wir uns in dieses freudvolle Gefühl des Spielerischen einklinken, welches wir als Kinder hatten und es zu einem Teil unseres Erwachsenen-Daseins machen. Besser noch: Wir können es mit anderen teilen und mehr Freude und Glück in die Welt bringen.

Happy Reiki

Happy Reiki Symbol



Symbole müssen nicht kompliziert sein, und welches bessere Symbol könnte man für Happy Reiki verwenden als ein glückliches Gesicht? Blicke in ein glückliches Gesicht und du kannst sofort ein Lächeln fühlen. Obwohl dieses Bild viele Jahre lang für geschäftliche Zwecke benutzt wurde, können wir dieses wunderbare Bild erneut aufgreifen und in unserem Reiki verwenden. Wenn du dieses Bild im Zusammenhang mit geschäftlichen Aktivitäten siehst, so sende Happy Reiki mit der Absicht an dieses Bild, dass es Happy Reiki an jedermann aussenden wird, der damit in Kontakt kommt (ist es nicht großartig, wenn Reiki positiv subversiv sein kann?).

Happy Reiki

Die Anwendung von Happy Reiki

Du kannst die Happy Reiki Energie auf die gleiche Weise anwenden, wie du reguläres Reiki anwendest. Aktiviere einfach das Symbol und lasse die Energie fließen.

Es ist eine gute Idee, Happy Reiki bei sich selbst anzuwenden, insbesondere dann, wenn du einen schlechten Tag hast. Visualisiere einfach, wie du von Happy Reiki Energie umhüllt wirst. Siehe, wie das Symbol des lachenden Gesichts dich umgibt und durch deine Aura tanzt.

Mache den Happy Tanz!

Aufzustehen und zu tanzen, während die Energie visualisiert wird, kann noch verstärkend wirken.

Klienten, welche über wenig Energie verfügen und in einem negativen Raum feststecken, müssen manchmal ihre physischen Körper durchschütteln. Weise also deine Klienten an, den Happy Tanz durchzuführen!

Mach es mit ihnen gemeinsam und habe mit ihnen Spaß. Du kannst sogar deinen eigenen abgedrehten Happy-Tanz choreografieren, um dich selbst aufzubauen.

Mache es albern und habe Spaß dabei.

Singe dabei:

Dies ist mein Happy Tanz! Happy Happy Happy Tanz!

Happy Reiki

Lach-Therapie

Reines Gelächter, das aus der Tiefe des Herzens kommt, ist wahrhaft gut für die Seele. Dies ist die Art von Gelächter, welche natürlicher Freude entspringt, die jeder Seele zu eigen ist. Nicht jedes Lachen ist reines Lachen, welches aus freudiger Seele kommt. Manches Gelächter ist ein pervertierter Ausdruck der Seele: Das grausame Lachen, wenn ein anderer verletzt wird. Es gibt sogar einen Namen für die Freude, die aus Anlass des Schmerzes eines anderen empfunden wird: „Schadenfreude.“

Unsere Kultur ist übersät mit vielen Beispielen von niedrig schwingendem Gelächter. Manchmal müssen wir jedoch über Dinge lachen, die eigentlich wenig Anlass dazu geben, weil dieses als ein Fluchtventil für unsere niedrigen Gefühle dient. Betrachten wir die Three Stooges oder Bugs Bunny: Diese Art von Komik kann gewalttätig sein, jedoch ist dies nicht dieselbe Art von Gewalt, wie wenn jemand beraubt oder ermordet wird. Es ist eine milde Form der Gewalt, welche ein harmloses Ventil für all jene täglichen Frustrationen und Ärgernisse darstellt, die wir alle erfahren können.

Aus diesem Grunde kann die automatische Annahme, einige Formen von Comedy wären „höher stehend“, falsch sein.

Manchmal können wir derart verklemmt sein in Bezug darauf, was lustig oder nicht lustig ist, dass wir uns selbst im Wege dabei stehen, das Komische zu genießen.

Happy Reiki

„Stupider Humor“ kann tatsächlich ziemlich intelligent sein und eine pointierte Kritik an unserer Gesellschaft ausüben.

Aus diesem Grunde spielt komödiantischer Ausdruck wie z.B. in „South Park“, so plump er oberflächlich betrachtet erscheinen mag, eine nützliche Rolle in der Gesellschaft.

Die Bedeutung der Erheiterung

Der erste Schritt beim Prozess des Erheiterns besteht darin, sich von Beurteilungen frei zu machen. Zwar sind Beurteilungen wichtige Hilfsmittel dahingehend, uns eine Entscheidungshilfe zu sein, was für uns gut und richtig ist, jedoch bleiben Urteile manchmal in bestimmten festgefahrenen Ideen und Gedankenformen „stecken.“

Eine Empfehlung wäre, sich einen Film auszuleihen, den viele als lustig bezeichnen, welcher dir aber eher unangenehm ist. „Borat“ ist ein solcher kontroverser Film, der viele beleidigt und in Rage versetzt, aber auch viel Beifall gefunden hat.

Betrachten wir Borats Darstellung der „Judenhatz“. In dieser Szene wird ein lokales Ereignis dargestellt, worin Karikaturen von Juden gezeigt werden, in denen diese des „Bösen“ bezichtigt werden. Dem „bösen“ Juden wird Geld nachgeworfen, um ihn zu besänftigen.

Die Szene ist keine Anklage von Juden, sondern eine Darstellung gegen Rassismus.

Happy Reiki

Indem in diesem Fall gezeigt wird, wie lächerlich negative Stereotypen sind und uns ermöglicht wird, darüber zu lachen, weichen wir die negative Ladung auf, die mit dem Problem des Vorurteils behaftet ist.

Nun also - was ist die dem Rassismus zugrunde liegende innere Haltung? Festgefahrenheit und eine Unfähigkeit, sich zu entspannen und bezüglich eines Umstandes erheitert zu sein (in diesem Fall bezüglich der Rasse).

Deswegen ist es bedeutsam, das Lachen und ein frohes Gemüt zu kultivieren - besonders angesichts des Bösen. Wenn wir über das Böse lachen können, zeigen wir, was es tatsächlich ist - es ist im Grunde genommen einfach nur Albernheit und Stumpsinn, wenn man es genau nimmt (oder Verwirrung, wie Byron Katie sagen würde).

Ist das alles wirklich ernst zu nehmen?

Du wirst wissen, dass du des Pudels Kern von Happy Reiki richtig erfasst hast wenn du etwas findest, worüber du in jeder Situation lachen kannst.

Nun, es gibt selbstverständlich Zeiten, in denen es angemessen ist, traurig zu sein. Tod und Krankheit sind zwei derartige Umstände, die einem dabei in den Sinn kommen.

Bedenke jedoch: wenn du Reiki praktizierst musst du glauben, dass wir mehr sind als unsere physischen Körper und Erfahrungen. Du musst auch daran glauben, dass wir in eine andere Existenz nach unserem Tode wechseln. Wenn wir für die Ewigkeit existieren, was ist dann ein Augenblick des Schmerzes hier auf dieser

irdischen Ebene? Nichts, wenn du genau darüber nachdenkst. Es ist einfach eine Erfahrung, die wir machen.

Unser extremer Ärger und die Traurigkeit bezüglich solcher Ereignisse wie Tod oder Krankheit rühren von unserer Verhaftung an diese irdische Ebene her sowie der kurzsichtigen Betrachtungsweise, welche wir haben indem wir annehmen, dieses Leben sei „Alles.“

Erinnere dich an das größere Bild: wenn wir aus reiner Liebe geschaffene ewige Seelen sind, dann kann uns nichts wirklich etwas anhaben!

Mit dem Lachen können wir uns mit der wahren Natur unserer Seele, welche liebend ist, verbinden und uns daran erinnern, dass unser Leben hier auf der Erde in Wirklichkeit ein Spiel ist.

Es mag nach Leben und Tod aussehen, aber es ist es nicht wirklich. Es ist lediglich eine Serie von Erfahrungen, die wir in einer bestimmten Form machen. Wenn wir hier fertig sind, werden wir fortschreiten mit anderen Erfahrungen.

Es ist geradezu ein groß angelegtes Spiel in einer virtuellen Realität. Genieße es einfach, solange du hier bist!

Lach-Therapie

1. Versuche, in den alltäglichen Situationen das Humoristische zu finden.
2. Betrachte oder lese Dinge, welche dich regelmäßig zum Lachen bringen.
3. Erheitere dich und nimm dich selbst (und alles andere) nicht so ernst.

Happy Reiki

Einweihungs-Prozess

Nachfolgend ist der Happy Reiki Einweihungs-Prozess beschrieben. Du kannst aber auch gerne jede andere bestehende Einweihungsmethode verwenden, mit der du bereits vertraut bist.

Persönliche Einweihung

Die meisten Menschen, welche du in Happy Reiki einweihst sollten bereits einen Reiki-Meistergrad oder wenigstens den zweiten Grad haben. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, so solltest du zumindest sicherstellen, dass die einzuweihende Person in der vergangenen Woche wenigstens eine Reiki-Anwendung hatte.

Für die Einweihung: Habe deinen Klienten zum Empfang der Einweihung in sitzender Position mit geschlossenen Augen vor dir.

Bitte das höhere Selbst der Person um Hilfe bei der Einweihung.

Um die Einstimmung weiterzugeben, lege beide Hände auf den Kopf des Klienten, und sende die Happy Reiki Energie in das Kronen-Chakra und beobachte, wie diese sich ausdehnt und den gesamten Körper ausfüllt.

Ferneinweihung

Ferneinweihungen sind genauso wirksam wie persönliche Einweihungen. Du musst die Einweihung nicht einmal zur gleichen Zeit senden, zu welcher der Klient sie erhält (da Einweihungen durch Zeit und Raum verschickt werden können).

Für den Fall, dass du die Einweihung zur selben Zeit verschicken willst, zu der sie der Klient empfangen soll, musst du eine dafür günstige Zeit verabreden. Weise den Klienten an, sich seinerseits vorzubereiten, indem er sich an einen ruhigen Ort zurückzieht, wo er sich wenigstens für eine halbe Stunde versenken kann.

Du kannst aber auch die Einweihung mit der Absicht versenden, dass sie der Klient erhält, wenn er dazu bereit ist. Du musst hierzu lediglich die Einweihung mit dieser Absicht versenden und dann den Klienten anweisen, sich eine gewisse Zeit zurückzuziehen (wenigstens eine halbe Stunde lang), um die Einweihung für sich passend zu empfangen.

Bei beiden Methoden kann der Klient den Empfang der Einweihung einleiten, indem er laut oder still ausspricht:

Ich erhalte jetzt die Einweihung in Happy Reiki, welche mir von <dein Name> gesendet wird. Danke!

Zum Versenden der Einweihung:

Bitte das höhere Selbst der Person um Hilfe bei der Einweihung.

Stelle dir dann vor, wie du Happy Reiki Energie mit der Absicht versendest, den Klienten einzuweihen und zwar genau so, als ob sich der Klient direkt vor dir befände.

Happy Reiki

Für weitere Studien

Besuche auch Laughing Yogi auf

www.laughingyogi.org

**Ich bin glücklich, ich bin entspannt -
ich bin glücklich, ich bin entspannt!**