

## **Die Reiki-Lebensregeln (Gokai)**

Sie bilden den Grundstock des Reiki und bilden sowohl die ethische Basis für die Reiki-Arbeit als auch ein Barometer für den Praktizierenden. Sie sind ein Kotodama und müssen im Originaltext gesprochen werden.

Sie haben eine Überschrift, die lautet:

### **Shoufoku no hihoo, manbyo no reiyaku**

Die Worte bedeuten: Die geheimnisvolle Kunst, das Glück einzuladen, die spirituelle Medizin für alle Krankheiten“.

Wenn du mit ganzem Herzen Reiki praktizierst, die Lebensregeln lebst und dich so dem Willen des Universums hingibst, wirst du von ganz alleine glücklich werden. Und dieses Glückliche strömt aus deinem Herzen in deine Umgebung. So machst du dich selbst und andere glücklich.

Von Usui Senseis Standpunkt aus sind alle Krankheiten des Körpers, des Geistes sowie karmische Krankheiten mit Hilfe von Reiki auflösbar.

Das heißt zwar nicht unbedingt, dass diese Krankheiten in diesem Leben auf körperlicher Ebene geheilt werden, aber dass sie in diesem Leben ihren Sinn und Zweck erfüllt haben werden und somit nicht mehr notwendig sind, wenn sich die Seele zum nächsten Mal reinkarniert.

Die Lebensregeln sind also einerseits der Weg zum Glücklichein und andererseits eine akkurate Landkarte deiner spirituellen Entwicklung.

Wenn du auf sie schaut, weißt du immer ganz genau, wo du dich befindest. Du weißt, wo noch gearbeitet werden muß und du siehst, wie du dich weiterentwickelst.

#### **Kyo dake wa: Nur heute**

Dieser Bezug auf das Hier und heute erleichtert dir das tägliche Leben. Sei in allem, was du tust und lässt, präsent und tue es mit Liebe im Herzen. Ob in der Kneipe oder in der Kirche, lass dich von deinem Herzen leiten und sehe das Göttliche in jedem und allem, was dir auf deinem Weg begegnet.

#### **Ikaru-na: Sei nicht ärgerlich**

Ärger vergiftet Körper und Seele und tut dir und deiner Umwelt in den meisten Fällen nicht gut. Die japanische Endung -na, die auch in der zweiten Lebensregel vorkommt, bedeutet nicht, dass du etwas aus moralischen Gründen nicht tun darfst. Es ist von einer Metaposition gesprochen und bedeutet, dass derjenige, der es sagt, einen klareren Blick hat als du. Er sieht durch das Begrenzte und mit diesem Durchblick gibt er dir einen weisen Rat: Ärgere dich nicht!

#### **Shinpai suna: Sorge dich nicht**

Das zweite Gift für Körper und Geist ist Sorge. Wieder wird uns geraten, die Sorgen loszulassen. Denn was auch immer geschieht, ist nicht von unseren Sorgen abhängig. Ein altes Sprichwort sagt: Es kommt wie es kommt. Also lass deine Sorgen los, vertraue dem Universum und Reiki und lass dich führen.

#### **Kansha shite: Sei dankbar**

Dankbarkeit ist das Gegengift für Ärger und Sorgen. Jedes mal, wenn dich die beiden oberen besuchen, erinnere dich an Dankbarkeit. Jetzt, in diesem Moment, da du diese Worte liest, sei dankbar und das Herz ist transformiert. Transformation braucht keine zeit; sie geschieht immer hier und jetzt.

**Gyo o hage me:** Tue deine Pflichten ( im Sinne von: lebe deine Verantwortung, tue das Richtige )

Das japanische Wort Gyo kann auch als Karma oder aber religiöse Übung übersetzt werden. In unserem Fall trägt es allerdings eine weltliche Färbung. Tue das, was das Leben von dir verlangt - denn alles, was in deinem Leben geschieht, bist du.

**Hito ni shinsetsu ni:** Sei gut (nett, liebevoll, mitfühlend) zu deinen Mitmenschen

Hierbei geht es nicht nur darum, älteren Mitmenschen über die Straße zu helfen, sondern dem Leiden der der Mitmenschen ein Ende zu setzen. Der historische Buddha soll gesagt haben, dass Leben gleich Leiden ist. Das war keine fatalistische Aussage; er meinte damit, dass der Mensch sich von seinem Wesen entfernt hat, nicht mehr weiß, wer er ist und deshalb leidet. Mit einer Reiki-Behandlung oder Einweihung weist du ihm wieder den Weg nach Hause, zu seiner Essenz. Das ist shinetsu, wahres Mitgefühl, das dem Behandelten/Eingeweihten in diesem Leben und den folgenden den Weg weisen wird. Einmal aufgewacht, schläft der Mensch nie wieder richtig ein....  
Also vermeide von nun an alles, was dir und deinen Mitmenschen Leiden bereitet.

Die Instruktionen von Usui Sensei, was wir mit den Lebensregeln tun sollen, lauten:

**Asa yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo**

**Morgens und abends sitze in der Gassho-Haltung und wiederhole diese Worte laut und in deinem Herzen.**

Übung: Rezitiere die Lebensregeln täglich laut. Nimm dir 5 Minuten Zeit und setze dich bequem hin. Falte die Hände in der Gassho-Haltung vor dem Herzen. Achte darauf, was mit deinen Händen während des Rezitierens geschieht. Wahrscheinlich spürst du, sobald du anfängst, Reiki in deinen Händen, im Herzen oder auch im Kronenchakra.

Es wird von den alten Reikimeistern in Japan gesagt, dass Usui Sensi anfangs auf die Heilung körperlicher Krankheiten ausgerichtet war. Doch die Seele wohnt im Körper des Menschen und man kann erfolgreicher arbeiten, wenn man die Seele direkt anspricht. Das tut man mit den Gokai. Lass uns also die Lebensregeln gemeinsam rezitieren. Der Rest der Arbeit bleibt dir selbst überlassen,

***Integriere die Gokai in dein Leben, lebe sie !***

*nach Frank Arjava Petter (2009)*