

Usuis Lebensregeln

Als Teil der Reiki-Ausbildung hat Dr. Usui folgende Regeln weitergegeben. Sie sollen eine Anleitung für seine Schüler im Alltag sein, um diesen bewusst zu machen, wie wichtig aktives Handeln für eine dauerhafte Heilung ist! Da diese Regeln vom Japanischen ins Englische und dann ins Deutsche übersetzt wurden, gibt es viele verschiedene Variationen.

Gerade Heute:	Kyo dake wa
ärgere Dich nicht	Okoru na
sorge Dich nicht	Shimpai suna
sei mit Dankbarkeit erfüllt	Kanshi shite
arbeite ehrlich und hart (an Dir selbst)	Go hake me
sei nett und freundlich zu allen(m)	Hito ni shinsetsu ni

Das Wichtigste an diesen Regeln ist der erste Abschnitt (Gerade Heute). Diesen kann man auch durch „gerade Jetzt“ ersetzen. Es bedeutet, dass wir jeden Augenblick die Möglichkeit haben, frei zu entscheiden, wie wir unser Leben gestalten und welche Auswirkungen unser Denken, Handeln und Sprechen haben soll. Wir dürfen uns sorgen oder die Zukunft loslassen. Wir können ehrlich und anständig sein oder betrügen, stehlen und lügen. Wir können eine miese Laune verbreiten oder den Tag positiv und mit Freude erleben. Wir können die ganze Schuld auf einen anderen schieben oder wir sehen in dieser Person einen Teil von unseren Schwächen und vergeben ihm.

In jedem Augenblick unseres Daseins tragen wir zu unserem Lebensweg und unserer Gesundheit bei. Sei Dir bewusst: Du bist es selber, der gestaltet, erschafft und herbeiruft was uns in unserem Leben begegnet!