

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Vortrag / Webinar

Reiki – unser wahres Selbst entdecken

Referent: Horst Polomka



# Zitat

„From ancient times, people in the East have developed spiritual, medical, and martial art traditions based on the flow of universal energy as the life force called chi, qi, or ki.“

(Dainin Katagiri – The Light That Shines Through Infinity)

# Themen

Ursprünge des Reiki

Wichtige Lehrer

Philosophische Fundamente

5 Elemente des Reiki

5 Prinzipien des Reiki

Stufen des Lernens

**HORST POLOMKA – INTEGRALES  
SYSTEMISCHES TRAINING**

# Ursprünge des Reiki

- Wortbedeutung: spirituelle / universelle Energie
- Begründer: Mikao Usui (1865 – 1926)
- Erleuchtungs-Erlebnis auf dem Mt. Kurama 1922

# Wichtige Lehrer

- Chujiro Hayashi (1880 – 1940)
  - \* Schüler von Mikao Usui von 1925 - 1926
- Hawayo Takata (1900 – 1980)
  - \* Schülerin von Chujiro Hayashi 1935 – 1937
  - \* das Reiki-System verlässt Japan

# Philosophische Fundamente - I

- Tendai Mikkyo (Buddhismus)
  - \* esoterische Variante des Tendai
  - \* Grundlage : Lotus Sutra
  - \* Usui hat Tendai praktiziert
- Shintoismus
  - \* die Ur-Religion Japans
  - \* es gibt Kami (Gottheiten) in allen Dingen
- Kampfkünste
  - \* v. a. Aikido
  - \* Usui entstammt einer alten Samurai-Familie

# Philosophische Fundamente - II

## - Shugendo

- \* esoterischer „Berg“-Buddhismus
- \* Schamanismus, Shintoismus, Taoismus, Buddhismus
- \* Usui hat Shugendo praktiziert (→ Meditation auf dem Mt. Kurama)

# 5 Elemente des Reiki

- 5 Prinzipien
- Atemtechniken
- Handpositionen
- Mantras und Symbole
- spiritueller Segen



# 5 Prinzipien des Reiki

Nur für heute:

- Ich ärgere mich nicht.
- Ich Sorge mich nicht.
- Ich bin dankbar.
- Ich bin ehrenhaft in meiner Arbeit und meinem Leben.
- Ich habe Mitgefühl für mich selbst und andere.

# Stufen des Lernens - I

## - Shoden – Level I

- \* Reiki-Anwendung bei sich selbst und anderen
- \* Prinzipien
- \* Atemtechniken
- \* Hand-Positionen

## - Okuden – Level II

- \* Mantras
- \* Symbole

# Stufen des Lernens - II

- Shinpiden – Level III
  - \* ein weiteres Mantra
  - \* ein weiteres Symbol
  - \* spiritueller Segen

# HORST POLOMKA INTEGRALES SYSTEMISCHES TRAINING

- <https://www.hpo-ist.hpo-net.de>
- Bildung - Gesundheit - Leben
- Beratung, Training, Gesprächskreise, Seminare, Vorträge, Workshops
- Präsenz- und Online-Veranstaltungen

# **Vielen Dank für Ihr Interesse!**

„But this individual self that I recognize is not my real existence; it is only something temporarily running through my conscious mind in the realm of time.“

(Dainin Katagiri – The Light That Shines Through Infinity)