Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu

Leseprobe

Jin Shin Jyutsu

von Waltraud Riegger-Krause

Herausgeber: Irisiana-Random

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Jiro Murai – er entdeckte Jin Shin Jyutsu

06 Vorwort

07 Erste Begegnung

11 Wiederentdeckung eines alten Wissens

15 Was ist Jin Shin Jyutsu?

21 Universelle Lebensenergie

22 Das Geheimnis unserer Hände

27 Die Einfachheit der Selbsthilfe

33 Alles ist im Atem und in den Fingern

38 Die Finger als Quelle der Gesundheit und Harmonie

46 Acht Mudras – die Geburt des Jin Shin Jyutsu

51 Die Lebensenergie und ihre Quelle

51 Ursprung der Schöpfung

54 Die Dreieinigkeitsströme

63 Die neun Tiefen

63 Der Mensch und die Zyklen der Natur

65 Spiralkreis – von Tiefe zu Tiefe

68 Die Lebensgeschichte des Menschen in Harmonie

68 Entwicklung in der ersten Tiefe

71 Entwicklung in der zweiten Tiefe

73 Entwicklung in der dritten Tiefe

Wohltuende Berührung der Hände – das tägliche Strömen

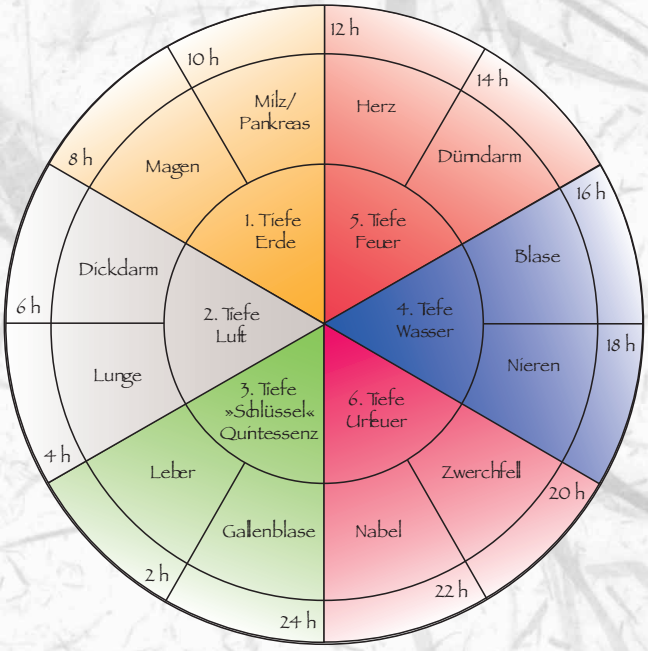
76 Entwicklung in der vierten Tiefe
79 Entwicklung in der fünften Tiefe
81 Eingehen in die sechste Tiefe

83 Die »Sicherheits«-Energieschlösser
84 Götter und Göttinnen
86 Die erste Tiefe – SES 1 bis 4
93 Die zweite Tiefe – SES 5 bis 15
111 Die dritte Tiefe – SES 16 bis 22
121 Die vierte Tiefe – SES 23
123 Die fünfte Tiefe – SES 24 bis 26
127 Mit dem Atem in die sechste Tiefe

129 Die zwölf Organströme
130 Ordnung der Manifestation
132 Zeitliche Reihenfolge der Organströme
136 Jahreszeiten und Sternzeichen
137 Reise durch die zweite Tiefe
142 Reise durch die erste Tiefe
147 Reise durch die fünfte Tiefe
150 Reise durch die vierte Tiefe
155 Reise durch die sechste Tiefe
158 Reise durch die dritte Tiefe

Beim Strömen sind wir ganz im Hier und Jetzt

165 Hinweise zur Anwendung
168 Ihr persönliches Selbsthilfeprogramm
170 Selbsthilfegriffe für alltägliche Beschwerden
171 Eltern und Kinder
172 Register
175 Adressen und Literatur
176 Über dieses Buch



Alle zwei Stunden übernimmt ein anderer Organstrom die Führung.

Vorwort

Vor 50 Jahren fand Jin Shin Jyutsu® seinen Weg in den Westen. Der Same für dieses glückliche Jubiläum wurde in Japan gesät, als Meister Jiro Murai einer jungen Frau mit dem damaligen Namen Mary Mariko Iino eine Frage stellte, die ihr Leben veränderte. Bei ihrer ersten Begegnung begrüßte Meister Murai Mary (heute Mary Burmeister) mit den einfachen Worten: »Möchtest du meine Schülerin werden und ein Geschenk nach Amerika bringen?«

Für die zahllosen Jin-Shin-Jyutsu-Schüler wäre es unvorstellbar, hätte Mary diese Frage nicht mit einem klaren »Ja« beantwortet. Glücklicherweise widmete Mary ihr Leben selbstlos dem Nähren und Verfeinern dieses Geschenks. Sie teilte es mit all denen, die sie als »göttlich zu sich geführt« betrachtete.

»Es ist wahr, dass jedem von uns die Kraft innewohnt, alles Leiden zu überwinden und völligen Frieden und Einheit zu erkennen.«
Mary Burmeister

Wie wir sehen werden, kann Jin Shin Jyutsu unser Bewusstsein erweitern und Freude und Vitalität in unser Leben bringen. Jin Shin Jyutsu, das wörtlich übersetzt »die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen« bedeutet, bringt Harmonie in Körper, Geist und Seele zurück. Ebenso offenbart es einen Weg »mich selbst kennen zu lernen, mir selbst helfen zu lernen«, wie Mary es in ihren eigenen Worten ausdrückt. Wenn wir uns auf diese Reise des Erwachens einlassen, wird sich der Begriff des »Selbst« mehr und mehr weiten.

Durch das Anwenden einfacher Selbsthilfesequenzen erleben wir das Loslassen von Einstellungen wie Sorgen und Ängsten, die unsere Wahrnehmung begrenzen und viel Stress in unserem täglichen Leben entstehen lassen. Auch wenn das Wissen des Jin Shin Jyutsu umfangreich ist, lässt es sich doch bemerkenswert einfach und leicht anwenden.

Als treue, mitfühlende Schülerin von Mary und begabte Dozentin des Jin Shin Jyutsu lädt uns Waltraud Riegger-Krause in ihrem Buch ein, diese tiefe Kunst zu erforschen. Ihr sorgfältig gefertigter Text ist bereichert mit einfachen Selbsthilfeübungen. Er bietet die Möglichkeit, erfahrbare Einsichten in das Geschenk des Jin Shin Jyutsu zu gewinnen, die Ihr Leben verändern werden. Mögen alle es mit offenen Armen empfangen.

David Burmeister
Direktor der Jin Shin Jyutsu® Inc., Scottsdale, Arizona
Oktober 2004

Erste Begegnung

Mary Burmeister erzählte folgende Geschichte aus ihrer Praxis, als ich zum ersten Mal staunend bei ihr im Unterricht saß: »Ich hielt die Waden des Babys für ein paar Minuten und spürte, wie sie langsam weicher wurden. Gleichzeitig begann die Kleine zu lächeln.« Mary fuhr fort: »Wenn das bei einem Erwachsenen passiert wäre, der mit all seinen Ängsten, Sorgen und Mühen des Alltags beladen ist, der hätte sich vielleicht besser gefühlt, aber hätte er gelächelt? Wo denkt ihr hin. Der hätte gesagt: ›Nur ein paar Minuten die Waden halten? Nachdem ich so viel durchgemacht habe mit den ganzen Untersuchungen, um meine Beschwerden analysiert und diagnostiziert zu bekommen? Und jetzt soll ich nach ein paar Minuten Waden halten lächeln! Die Atmung geht zwar leichter, ich fühle mich auch besser, aber das werde ich doch jetzt nicht zugeben.‹ Das Baby lächelte. Zu einfach?« Mary blickte fragend in die Runde.

Jin Shin Jyutsu ist keine komplizierte Wissenschaft, die man nur mit Vorkenntnissen ausüben kann. Jin Shin Jyutsu ist einfach; jeder kann es erlernen.

Im März 1985 reiste ich in die USA, um für ein paar Monate unterwegs zu sein und etwas Abstand zu meinem Alltag zu gewinnen. Es war eine interessante Zeit damals, denn es gab so viel Neues zu entdecken. Unter anderem hatte ich eine Adresse vom »Acupressure Institute Berkeley« in der Tasche; dort wollte ich Kurse besuchen, die mir von einer Freundin empfohlen worden waren.

Nach meinem ersten Akupressurkurs hatte ich gleich die Gelegenheit, das Erlernte bei einem Freund auszuprobieren. Er hatte sich verletzt und blutete stark. Schüchtern bot ich ihm an, ein paar Griffe anzuwenden. Er willigte ein. Auf diese Weise konnte ich ihn sogar vor einer Ohnmacht bewahren, denn er konnte kein Blut sehen, wie er mir später gestand. Für mich stand fest: Darüber musste ich mehr wissen. Meine Lehrerin Janet Oliver nahm mich nach Scottsdale, Arizona, zu meinem ersten Jin-Shin-Jyutsu-Kurs bei Mary Burmeister mit.

Mary Burmeister brachte das alte Wissen des Jin Shin Jyutsu in den westlichen Kulturkreis.

Ich spürte, dass ich angekommen war. Etwas faszinierte mich so sehr, dass ich unbedingt mehr darüber lernen wollte. Obwohl mein Englisch damals noch nicht gut war und ich vielleicht nur die Hälfte dessen verstand, was Mary sagte, berührte sie mich tief im Inneren. Ich begriff, dass es beim Jin Shin Jyutsu nicht um Rezepte zur Linderung von Beschwerden ging, sondern dass es uns auf eine Reise zu uns Selbst mitnimmt. Eine Reise, die, wie Mary sagt, »ohne Anfang und ohne Ende ist«. Jeder steigt genau da ein, wo er sich gerade befindet. Wenn ich jetzt körperliche Hilfe brauche, lerne ich Griffe, die meine Schmerzen lindern. Wenn es mir seelisch gerade nicht so gut geht, lerne ich, wie ich mich wieder in meine Mitte bringen kann. Wenn ich spüre, dass das Leben eigentlich noch etwas anderes von mir möchte, als das, was ich gerade erlebe, lehrt mich das Jin Shin Jyutsu die einfache Weisheit des Seins. Ich ließ mich auf die Reise ein und lebte – mit einem Jahr Unterbrechung – bis 1989 in den USA, um direkt bei Mary Burmeister zu lernen.

Durch das Halten einfacher Fingerpositionen oder Energiezentren an unserem Körper können wir sowohl Beschwerden lindern als auch verstehen lernen, wodurch die Beschwerden hervorgerufen wurden.

Wirkung auf mehreren Ebenen

Eine Frau wollte mit Freunden auf eine große Reise gehen und bat eine Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin, ihr einige Selbsthilfegriffe mit auf den Weg zu geben, falls sie in eine schwierige Situation käme. Die Praktikerin zeichnete eine Hand auf ein Blatt Papier und ordnete den einzelnen Fingern bestimmte Organe, Emotionen und Beschwerden zu. Die Frau steckte das Blatt ein und machte sich mit ihrer Gruppe auf den Weg.
An einem Tag waren sie sehr lange zu Fuß unterwegs, und nachdem sie abends in einer Herberge angekommen waren, bekam die Frau plötzlich starke Schmerzen in der Nierengegend. Nach kurzer Zeit erinnerte sie sich an das Blatt mit der Hand; dort stand, dass man bei Problemen mit den Nieren einfach den Zeigefinger zu halten brauche. Sie war zwar etwas skeptisch, ob das einfache Halten des Zeigefingers ihren starken Schmerzen helfen könne, da sie aber keine andere Möglichkeit zur Hand hatte, versuchte sie es. Nach 20 Minuten ließen die Schmerzen plötzlich nach, nach weiteren 10 Minuten waren sie vollkommen verschwunden. Sie konnte es kaum glauben: Hatte das, was geschehen war, mit dem einfachen Halten des Zeigefingers zu tun? Was sie aber noch mehr ins Staunen brachte, war die Tatsache, dass sie auf einmal ganz klar wusste, was die Ursache ihrer Beschwerden war: Sie hatte den ganzen Tag über viel zu wenig getrunken!

So arbeitet das Jin Shin Jyutsu auf mehreren Ebenen unseres Seins. Wir werden uns der Ursachen bewusst, wir verstehen, was geschehen ist, und wir haben eine Anwendungsmöglichkeit der sanften Selbsthilfe.

Weisheit aus dem Osten

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu, die Anfang des letzten Jahrhunderts von Jiro Murai in Japan wiederentdeckt wurde (siehe Seite 11ff.), umfasst verschiedene Ebenen. Zum einen beschreibt sie eine Lebenskunst, die uns hilft, uns »selbst zu erkennen« und unseren Lebensstil mit den Gesetzen des Universums in Einklang zu bringen. Zum anderen gibt sie uns ein System von Energiebahnen und -punkten zur praktischen Anwendung für uns selbst und andere, um Schmerzen und Beschwerden zu lindern.
Grundlage ist die Philosophie des Ostens, die den Menschen in die Gesetze der Natur eingebettet sieht. Dieser Lehre zufolge formt sich das Leben aus einer Lebensenergie, die sich in verschiedenen Tiefen und Feinheitsgraden von den unsichtbaren kosmischen Kräften bis hin zum sichtbaren Körper manifestiert. Der menschliche Körper ist von einem genialen System von Energiebahnen durchwebt, das Leben in jede Zelle bringt. Durch eine gestresste Lebensweise und verschiedene gedankliche Einstellungen kann diese Lebensenergie stagnieren. Das führt zu emotionaler Unausgeglichenheit und zu körperlichen Beschwerden.
Das vorliegende Buch möchte dem Leser die vielschichtigen Zusammenhänge etwas näher bringen und gleichzeitig einfache Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen. Es ist sowohl für Anfänger geeignet, die hier wertvolle Hinweise und einfache Griffe zur täglichen Anwendung finden, als auch für Fortgeschrittene, die durch das Aufzeigen von Zusammenhängen ihr Selbststudium vertiefen können.
Als Schülerin und autorisierte Lehrerin von Mary Burmeister werde ich viele ihrer Zitate und Formulierungen verwenden, damit der Leser sich in ihre eigentümliche Denkweise hineinfühlen kann. Mary benutzt mit Absicht eine Sprache, die sich für uns manchmal etwas holprig anhört. Sie will uns dadurch zum Innehalten und Nachdenken bringen.
Das Wissen der japanischen Heilkunst wird schon seit langer Zeit mündlich überliefert. Die Organisation Jin Shin Jyutsu® Inc. möchte dieser Tradition treu bleiben und bietet weltweit verschiedene Kurse an, in denen sowohl die einfachen als auch die ausführlichen Sequenzen der Selbsthilfe gelehrt werden.

Informationen zu den Kursen, die von der Jin Shin Jyutsu® Inc. angeboten werden, sowie Literatur zum Thema finden Sie im Anhang auf Seite 175.

仁神術

Wiederentdeckung eines alten Wissens

Das Jin Shin Jyutsu kam durch Mary Burmeister zu uns in den Westen. Mary wurde 1918 in Seattle in den USA als Tochter japanischer Eltern geboren. In den 1940er Jahren ging sie – unzufrieden mit ihrem Leben und gleichzeitig neugierig auf ihr Vaterland – nach Japan. Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens war sie für alles Neue offen. Sie wollte Diplomatie studieren und gab nebenbei Englischunterricht, um sich ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Eines Tages wurde sie von einer Schülerin zu einem Vortrag von Meister Jiro Murai eingeladen. Sie wusste zunächst nicht, worum es dabei ging, lauschte seinen Worten dann jedoch fasziniert. Denn etwas in ihrem Inneren wurde von ihm berührt. Er sprach über ein Wissen, das tief in der Seele beheimatet ist – das Wissen, dass die größte heilende Kraft darin besteht, in Harmonie mit den Gesetzen des Universums und mit sich selbst zu sein.

Durch ihre Herkunft wurden Mary die östliche Denkweise und eine meditative, ruhige Art gewissermaßen in die Wiege gelegt, und da sie in den USA aufwuchs, war sie auch mit der westlichen – amerikanischen – Kultur bestens vertraut.

Jiro Murais Leben

Jiro Murai wurde 1886 in Taishoomura (heute Karga City) in eine Ärztefamilie hineingeboren. Als zweitem Sohn stand es ihm frei, seinen Beruf selbst zu wählen. Er ging an die Technische Universität, um Seidenraupenzucht zu studieren. Obwohl er ein sehr guter Student war, interessierte er sich jedoch weniger für das Studium als vielmehr für das »wahre Leben«. Er wollte das Leben spüren.
In der endlosen Buntheit der Welt suchte er durch Ausschweifungen und Extremsituationen nach der hinter ihr verborgenen Wahrheit. Er probierte aus, wie sein Körper darauf reagierte, wenn er drei Wochen lang nur Reis zu sich nahm oder drei Wochen lang nur Fisch aß. Mit Freunden zusammen veranstaltete er wilde Ess- und Trinkgelage, bei denen er Wettbewerbe gewann, wer die meisten Kuchen verzehren konnte. Durch diese Lebensweise wurde sein Gesundheitszustand immer schlechter; er wurde sogar so bedrohlich, dass ihm schließlich kein Arzt mehr helfen konnte. Zu dieser Zeit war Jiro Murai gerade erst 26 Jahre alt.

Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu

Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände

176 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de