

Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu®

Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu®

*Einfache Anwendung
zur Selbsthilfe*

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif, uppercase font.

IRISIANA

Inhalt

Jin Shin Jyutsu – Weisheit aus dem Osten	6
Wiederentdeckung eines alten Wissens	6
Was ist Jin Shin Jyutsu?	9
Vitale Lebensenergie	9
Energeströme im Körper	9
Der Hauptzentralstrom	10
Die Betreuerströme	13
Diagonale Vermittlerströme	15
Eine Lebenskunst	17
Universelle Lebensenergie	18
Das Geheimnis unserer Hände	20
Die Hände als »Starthilfekabel«	22
Die Einfachheit der Selbsthilfe	24
Anwenden der Kunst	25
Ihr persönliches Selbsthilfeprogramm	28
Atem ist Leben	30
Alles ist im Atem und in den Fingern	30
Finger halten harmonisiert die Gedanken	35
Heilung durch die Kraft der Finger	37
Acht Mudras – die Geburt des Jin Shin Jyutsu	44
Die »Sicherheits«-Energieschlösser	48
Götter und Göttinnen	49
Die Energieschlösser im Überblick	50

Die erste Tiefe – SES 1 bis 4	50
Die zweite Tiefe – SES 5 bis 15	58
Die dritte Tiefe – SES 16 bis 22	79
Die vierte Tiefe – SES 23	91
Die fünfte Tiefe – SES 24 bis 26	94
Mit dem Atem in die sechste Tiefe	100

Drei tägliche Sequenzen **101**

Selbsthilfegriffe für alltägliche Beschwerden	105
Eltern und Kinder	106

Register	108
Über dieses Buch	109
Überblick über die 26 »Sicherheits«-Energieschlösser	110

Die Kunst der Selbstheilung durch das einfache Auflegen der Hände können Sie selbst erlernen und jederzeit im Alltag nutzen.



Jin Shin Jyutsu – Weisheit aus dem Osten

Es wird ganz still im Unterrichtsraum, als Mary nach den Daumen einer Kursteilnehmerin greift und sie mit ihren Fingern umschließt. »Schau, wie sie anfasst, wie sie sogar die ganze Gruppe beruhigen kann, indem sie die Finger dieser Frau hält,« flüstert mir mein Tischnachbar zu. Wir beobachten alle gespannt, was Mary hier macht. Sie ist mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei dieser Frau, die sich wohl Sorgen um ihren kranken Mann macht. Plötzlich entspannt sich deren Gesicht, und wir hören sie laut ausatmen. Diese und ähnliche Erfahrungen machte ich immer wieder in Marys Kursen.

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu, die Anfang des letzten Jahrhunderts von Jiro Murai in Japan wiederentdeckt wurde, beschreibt eine Lebenskunst, die uns hilft, uns »selbst zu erkennen« und unseren Lebensstil mit den Gesetzen des Universums in Einklang zu bringen. Gleichzeitig gibt sie uns ein System von Energiebahnen und -punkten zur Anwendung für uns selbst und andere, um 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. Den menschliche Körper durchzieht ein System von Energiebahnen, das Leben in jede Zelle bringt. Es ist in der Lage, die universelle Lebensenergie, die uns jederzeit als erfrischende Quelle der Kraft zur Verfügung steht, aufzunehmen und in Geist, Seele und Körper weiterzuleiten. Durch Stress und verschiedene gedankliche Einstellungen kann diese Lebensenergie stagnieren. Das führt zu emotionaler Unausgeglichenheit und körperlichen Beschwerden. Das Wissen der japanischen Kunst zur Heilung und Harmonisierung wird schon seit langer Zeit mündlich überliefert. Die Organisation Jin Shin Jyutsu® Inc. möchte dieser Tradition treu bleiben und bietet weltweit Kurse an, in denen die Selbsthilfe gelehrt wird.

Wiederentdeckung eines alten Wissens

Jin Shin Jyutsu kam durch Mary Burmeister zu uns in den Westen. Mary wurde 1918 in Seattle als

Tochter japanischer Eltern geboren. In den 1940er Jahren ging sie nach Japan. Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens war sie für alles Neue offen. Sie wollte Diplomatie studieren und gab 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.

In einem lebensbedrohlichen Zustand erfuhr Jiro Murai Heilung durch das Formen bestimmter Fingerpositionen. Bei seinen späteren Forschungen fand er alte Schriften, so auch das japanische Weisheitsbuch *Kojiki*, in denen die Geheimnisse über Energiebahnen und -punkte aufgezeichnet waren. Jiro Murai bildete eine Synthese aus diesem überlieferten Wissen und seinen eigenen Erfahrungen; er entwickelte eine Lebenskunst, die er zunächst die »Kunst des Glücklicheins« nannte. Nach weiteren Jahren der Forschung und Anwendung beobachtete er, dass sie die Lebensqualität der Menschen bis ins hohe Alter verbesserte und Leiden linderte. So nannte er sie die »Kunst der Langlebigkeit« und, etwas



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

später, die »Kunst der Güte«, bevor er ihren treffendsten Namen fand: »Jin Shin Jyutsu«. Der Name (sprich: Dschin Schin Dschitsu) stammt aus dem Japanischen; »Jin« bedeutet »(mitfühlender, wissender) Mensch«, »Shin« »Schöpfer« oder »Geist Gottes« und »Jyutsu« Kunst.

Jiro Murais treue Schülerin Mary nannte die Kunst des Jin Shin Jyutsu später auch »NOW KNOW MYSELF« (Jetzt Erkenne Mich Selbst) und »Physio Philosophy« (Philosophie der Natur). Sie beschreibt sie folgendermaßen: »Jin Shin Jyutsu erweckt unser Bewusstsein für die einfache Tatsache, dass alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht mit dem Universum benötigen, sei es geistig, seelisch oder körperlich –, in uns selbst liegt. Durch dieses Bewusstsein wird ein Gefühl des vollständigen Friedens, der Gelassenheit, der Sicherheit und der inneren Einheit erweckt. Kein Mensch, keine Situation und kein Ding kann mir dies nehmen.«

Lebenslanges Studium

Mary studierte zwölf Jahre lang mit Jiro Murai. 1954 kehrte sie in die USA zurück. Es sollte noch einige Jahre dauern, bevor sie begann, das Gelernte auszuüben und an andere Menschen weiterzugeben. Sie erzählte oft in ihren

Kursen, dass sie immer dachte, sie müsse zuerst alles richtig verstehen, bevor sie es weitergeben könne. Irgendwann begriff sie dann, dass das Jin Shin Jyutsu ein lebenslanges Studium ist. Es enthält alle Weisheit, Philosophie und Erfahrungen des Lebens. Natürlich können wir umso tiefer in das Verständnis des Jin Shin Jyutsu eintauchen, je mehr wir uns selbst kennen lernen; aber dennoch können wir mit der Anwendung jederzeit beginnen – auch mit unserem jetzigen Verständnis dieser Lebenskunst. Mary machte nie Werbung für ihre Behandlungen oder Kurse; dennoch kamen immer mehr Menschen, um von ihr geströmt zu werden. Ihr Wohnzimmer wurde allmählich zu eng. Sie eröffnete ein Büro, in dem ihre treue Freundin und Kollegin Pat Meador sie bei ihrer Arbeit unterstützte. Beide lebten in ihrem einfachen SEIN die Philosophie des Jin Shin Jyutsu. Am 27.01.2008 ist Mary Burmeister friedlich eingeschlafen. Sie verabschiedete sich in ihren Kursen oft mit den Worten: »Danke und in Bedingungsloser Kosmischer Liebe verlasse ich euch physisch und werde mit euch allen ewig EINS SEIN. Möge jeder einzelne von euch den Lehrer im Inneren entdecken und die Freude sein.«

Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu ist ein uns angeborenes Wissen. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht im Leben brauchen, liegt in uns. Wir müssen nicht im Äußeren nach Glücklichkeit suchen. Wahres Glück kann nur von innen kommen. Wahres Glück ist ein Zustand der Seele. Mary sagte: »Ich bin kein Lehrer, sondern ich helfe euch, euer Bewusstsein zu erwecken.«

Jin Shin Jyutsu weckt unser Bewusstsein für die Erkenntnis, dass allem Leben im Universum und jedem einzelnen Körper eine »Kraft« zugrunde liegt, die Leben ermöglicht. Jiro Murai beschreibt sie als Lebensenergie, die sich aus der höchsten Quelle der Schöpfung in verschiedenen Stufen, die er Tiefen nennt, verdichtet, um das unsichtbare Bewusstsein, die Gedanken, die Emotionen und den physischen Körper zu bilden.

Vitale Lebensenergie

Die Lebensenergie manifestiert sich in unterschiedlicher Schwingung aus der Tiefe des Universums kommend bis in die Tiefe des Lebens und des individuellen Seins hinein. Im Jin Shin Jyutsu wird eine Schöpfungsgeschichte

beschrieben, die sich an das japanische Weisheitsbuch *Kojiki* anlehnt. Dieser Lehre zufolge war vor dem ersten Schöpfungsimpuls das Nichts, der ewige Raum, in dem das gesamte Potenzial der Schöpfung schlummert. Durch den ersten Schöpfungsimpuls entsteht eine Bewegung, eine Vibration, die eine kosmische Ordnung hervorbringt. Es entsteht ein kosmischer Rhythmus, der den Schöpfungsgedanken in der Welt spiegelt, sodass sich die unendliche Schönheit und Kraft im Sichtbaren entfalten kann. Und alles, was in der Welt lebt, ist mit oben verbunden – mit der Urquelle, aus der die Lebenskraft strömt. Der kosmische Rhythmus bringt die Dimension des spirituellen Lichts hervor, und aus dieser formt sich unser individuelles Seelenlicht. Das ist der Körper mit den verschiedenen feinstofflichen Schichten. Eine davon ist der energetische Körper des Menschen. Hier entspringen Energieströme, die unsichtbar unser ganzes Wesen durchdringen.

Energieströme im Körper

Jin Shin Jyutsu lehrt uns, dass die Lebensenergie unseren Körper in einer ganz bestimmten Gesetzmäßigkeit durchfließt. Sie bewegt sich innerhalb bestimmter Ströme