

Rosemarie Klotzbach

*Philosophie einer
Reiki-Meisterin*

Erfahrungen und Erkenntnisse im
Laufe der Jahre aus eigener Praxis

Zu meiner Person und diesem Buch:

Mein Name ist Rosemarie Klotzbach und ich wohne in Vollersode bei Bremen. Mein Buch beinhaltet Ratschläge für jedermann und ich möchte mein Wissen, wie man zu einer Heilung gelangt, weitergeben. Durch jahrelange Reiki-Praxis habe ich Erfahrungen fürs Leben gesammelt und hoffe, dass ich damit Menschen helfen kann. Es ist eben die Philosophie einer Reiki-Meisterin.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Wir sind das, was wir denken... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kapitel 2

Die Kraft der Ruhe und Stille

Kapitel 3

Weisheit

Kapitel 4

Die Geduld

Kapitel 5

Was ist Glück?

Kapitel 6

Das Gefühl

Kapitel 7

Loslassen

Kapitel 8

Feinfühligkeit

Kapitel 9

Erfolg

Kapitel 10

Energie

Kapitel 11

Ängste

Kapitel 12

Selbstbewusstsein

Kapitel 13

Heilung

Kapitel 14

Wunder

Kapitel 15

Du bist, was du denkst

Kapitel 16

Vertrauen

Kapitel 17

Gelassenheit

Kapitel 18

Zufall oder Bestimmung?

Kapitel 19

Sinn des Lebens

Kapitel 20

Selbstheilungskräfte

Kapitel 21

Veränderung

Kapitel 21

Innere Stimme

Kapitel 22

Innere Stärke

Kapitel 1

Positives Denken

Es gibt ein Sprichwort: „Das, was Du heute denkst, wirst Du morgen sein!“

Worte haben Kraft zu zerstören oder zu heilen. Sie können unsere Welt verändern. Bei einem Streit kommt es schon mal vor, dass man etwas laut sagt und hinterher denkt man, das hätte man nicht zu sagen brauchen, sondern nur denken sollen.

Intuition hat auch mit dem Denken zu tun, man kann es auch „lautlose Telepathie“ nennen. Hier ein Beispiel: Du denkst an eine bestimmte Person und gerade in diesem Moment klingelt das Telefon. Ja, es ist die Person am Telefon, an die Du gerade gedacht hast.

Einige Menschen, die eine schwere Krankheit in sich haben, suchen nach Heilung. Sie wählen ganz intuitiv entweder die Schulmedizin oder die Naturheilkunde.

Dabei ist es auch ganz wichtig, den ersten Schritt bei sich selber zu tun. Der erste Schritt ist die Achtsamkeit, Achtsamkeit in Bezug auf sich selber und auf seinen Körper. Man kann diese Fähigkeit erlernen, in der Meditation, wobei man sich ganz auf seinen Körper konzentriert. Hierzu werden auch viele andere geistige und körperliche Übungen angeboten, z. B. Yoga, Thai Chi, Qi Gong, autogenes Training und Reiki – aber das Wichtigste ist das „positive Denken“. Manchmal ist es nicht einfach positiv zu denken, weil man

viel Schlechtes erfahren hat, sogar einen lieben Menschen verloren hat. Aber auch dann geht das Leben weiter und wartet auf eine Affirmation.

Affirmation ist eine Botschaft an uns selbst. Sie öffnet uns die Tür zur Veränderung. Wir wenden uns praktisch an unser Unterbewusstsein. Affirmation hat also auch was mit dem positiven Denken zu tun: Wenn es keine positive Rückmeldung gibt, bist Du für eine Veränderung nicht bereit.

Nicht die Welt muss sich verändern,
sondern Du musst Dich verändern!

Was ist nun aber „positives Denken“? Besinne Dich auf das Schöne im Leben, vertraue Deinen Gefühlen und gehe immer nur vom Guten aus. Dieses alles gibt Dir die Kraft, so dass das Leben immer leichter wird. Heilende Gedanken machen Körper und Seele gesund. Dazu fällt mir die Selbstmeditation ein. Denn die Kraft liegt in der Stille!

„Danke“ ist auch Wort der Genesung. Ein Mensch, der dankbar ist, lernt negative Situationen in positive zu verwandeln. Ein dankbarer Mensch wirkt auf andere Menschen beruhigend und eine gute Ausstrahlung. Üben wir diese Haltung oder diese Einstellung täglich, werden wir merken, dass uns alles viel leichter von der Hand geht.

Ich selber hatte vor kurzem einen Traum: Ich ging auf eine große Wiese zu, sie hatte eine sattgrüne Farbe. Die einzelnen Halme waren gerade und hochgewachsen. Mitten hinein legte ich mich nieder und schloss die Augen und war einfach nur dankbar. Es war ein wohliges Gefühl und ich bin im Traum auf dieser Wiese eingeschlafen.

Als ich am nächsten Morgen erwachte, fühlte ich mich rundum gut und war total ausgeschlafen. Aber wie kann man diesen Traum realisieren? Meine Intuition sagte mir, es liegt eine positive Veränderung vor. Es war auch so. Meine Verspannungen im Nacken und meine Kopfschmerzen waren verschwunden. Also macht Dankbarkeit auch gesund, da es Stresshormone abbaut. Positives Denken und Dankbarkeit verhelfen uns die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Buddha sagt:
Der Weg geht nicht zum Himmel,
der Weg geht zum Herzen.