

Reiki: Die Kunst, Lebensenergie zu kanalisieren



In diesem Kapitel

- ▶ Die Grundbegriffe von Reiki – was es ist und was nicht
- ▶ Die spirituellen Grundlagen von Reiki
- ▶ Reiki als Energieform betrachten
- ▶ Die Ursprünge von Reiki
- ▶ Wege finden, um Reiki zu erfahren
- ▶ Einen Reiki-Praktizierenden oder -Lehrer finden
- ▶ Die Vorteile von Reiki
- ▶ Die Reiki-Symbole
- ▶ New Age und Reiki miteinander verbinden

Sie sind absolut entspannt, während Sie auf dem Reiki-Tisch liegen und der Behandler seine Hände auf verschiedene Bereiche Ihres Körpers legt. Beeindruckt von der Tatsache, dass allein das sanfte Auflegen von Händen solch tiefe Gefühle von Frieden und Freude in Ihnen auslösen kann, wollen Sie mehr darüber erfahren. Und mit diesem Wunsch sind Sie hier genau richtig, denn dieses Buch möchte Ihnen eine Einführung in die Grundlagen der praktischen Anwendung von Reiki geben.

Ich erkläre Ihnen in diesem Ratgeber, wie Sie Reiki anwenden können, um sich selbst und Ihre Familie und sogar örtlich weit entfernte Personen zu behandeln. Sie können Reiki-Techniken auch auf Ihre Haustiere, Ihre Nahrung und sogar die Erde selbst anwenden. Je häufiger und intensiver Sie mit Reiki arbeiten, desto mehr Anwendungsmöglichkeiten werden Sie finden. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Reiki funktioniert, wo es seine Wurzeln hat und wie es Ihnen von Nutzen sein kann. Sie können außerdem herausfinden, wie Sie die Reiki-Energie selbst kanalisieren, sodass Ihnen ein Leben lang ein Werkzeug zur Verfügung steht, das Sie für sich selbst und andere segensreich einsetzen können.

Dieses Kapitel gibt Ihnen einen Überblick darüber, worum es bei Reiki geht.

Was man unter Reiki versteht – und was nicht

Reiki (ausgesprochen *Rey Ki*; wobei *ey* eher wie *äi* ausgesprochen wird) ist heutzutage in aller Munde, aber viele Leute wissen immer noch nicht, was genau es eigentlich ist. Reiki steht für folgende Dinge:

- ✓ **Ein Heilsystem, bei dem die universelle Lebensenergie kanalisiert (beziehungsweise übertragen) wird:** Es wurde ursprünglich von Mikao Usui im frühen zwanzigsten Jahrhundert in Japan entwickelt. Mehr über die Ursprünge von Reiki lesen Sie im Abschnitt »Die Geschichte von Reiki« weiter hinten in diesem Kapitel sowie in Kapitel 3.
- ✓ **Der Name der Energie selbst:** *Rei* bedeutet spirituelle Weisheit und *Ki* bedeutet Energie, sodass *Reiki* so viel heißt wie spirituelle Energie. In Abbildung 1.1 sehen Sie das Wort Reiki in japanischen Schriftzeichen.



In Reiki-Kreisen hören Sie häufig die Wendung »Ich gebe ihr/ihm Reiki« – gemeint ist damit natürlich »Ich behandle sie/ihn mit Reiki«.



Reiki steht für jedermann zur Verfügung. Jede Person, egal welchen Alters oder mit welchem Krankheitsstatus, kann Reiki empfangen. Selbst Neugeborene oder Sterbende können von der Entspannung profitieren, die mithilfe von Reiki erzielt wird. Lesen Sie in Kapitel 6, wie Ihre ganze Familie Reiki anwenden und die wohltuende Wirkung erfahren kann – Letzteres gilt auch für Ihre Haustiere.

Was Reiki ist

Kurz gesagt: Reiki gibt Ihnen das, was Sie gerade brauchen, ob es nun Entspannung oder ein Energieschub ist, oder beides. Damit Sie besser verstehen, was Reiki Ihnen genau gibt, hier ein paar beschreibende Begriffe:

- ✓ **Sanft:** Die Berührungen bei Reiki sind sanft und leicht.
- ✓ **Harmlos:** Reiki kann sich nur positiv auswirken.
- ✓ **Natürlich:** Sie benötigen keine besondere Ausstattung oder Werkzeuge.
- ✓ **Heilend:** Das Ziel von Reiki ist die höchste Ebene der Heilung.
- ✓ **Ausgleichend:** Reiki gleicht Ihre Energieebenen aus.
- ✓ **Entspannend:** Der Hauptgrund, Reiki auszuprobieren, ist die Erfahrung tiefer Entspannung.
- ✓ **Energetisierend:** Reiki kann Ihre Energiespeicher wieder auffüllen.



Abbildung 1.1: Die japanischen Schriftzeichen für Reiki

Was Reiki nicht ist

Ebenso wichtig ist es, zu wissen, was Reiki nicht ist:

- ✓ **Reiki hat nichts mit Religion zu tun.** Reiki ist an keine Konfession gebunden. Sie können jede Art von Religion ausüben (oder keine) und dennoch Reiki anwenden und davon profitieren. Der Gründer der Reiki-Lehre, Mikao Usui, war von den Religionen seines Landes – Shintoismus und Buddhismus – geprägt. Dennoch steht Reiki mit keiner Religion in Verbindung und es gibt Reiki-Anwender aller Glaubensrichtungen. Reiki ist auch nicht zu verwechseln mit New Age (mehr dazu weiter hinten in diesem Kapitel im Abschnitt »New Age und Reiki miteinander verbinden«).
- ✓ **Reiki ist keine Massage oder Reflexzonenmassage.** Reiki ist ein Energieheilsystem und keine manipulative Methode (bei der der Körper mit den Händen bewegt oder manipuliert wird) – es unterscheidet sich eindeutig von Reflexzonenmassage oder Massage. Dennoch wird Reiki häufig mit anderen Handheilmethoden, besonders der Reflexzonenmassage, verwechselt. Ich weiß nicht warum, aber vielleicht liegt es daran, dass beide mit dem Buchstaben *R* beginnen.

Die spirituellen Grundlagen von Reiki

Okay, ich weiß, im vorigen Abschnitt habe ich Ihnen gesagt, dass Reiki keine Religion ist, dennoch ist es *spirituell*. Der Unterschied zwischen Spiritualität und Religion hat im Zusammenhang mit Reiki für viel Verwirrung gesorgt. Diese beiden Prinzipien haben zwar eine gewisse Schnittmenge, sie sind jedoch unabhängig voneinander zu betrachten:

Spiritualität ist die Überzeugung, dass Sie als menschliches Wesen mit dem Göttlichen verbunden sind, unabhängig davon, ob dieses für Sie persönlich nun eine höhere Macht, Gott, Energie, Seele, die Sterne oder was auch immer ist. Der Zweck von spiritueller Entwicklung liegt darin, diese Verbindung zu verbessern und die Göttlichkeit in Ihnen selbst und um Sie herum wahrzunehmen.

Religion gibt Ihnen Richtlinien an die Hand, wie Sie sich spirituell weiterentwickeln können. Sie gibt vor, wie das Göttliche aussieht, und bietet Ihnen einen unterstützenden Rahmen in Form von Schriften, Gebetsstätten und religiösen Führern.

Sie können eine Religion ausüben und keinerlei göttliche Verbindung haben oder sie können eine göttliche Verbindung haben und keiner Religion angehören.



Reiki bietet Ihnen einen Weg zu spirituellem Wachstum. Egal, welche religiösen Wurzeln Sie haben – Sie werden feststellen, dass die Prinzipien von Reiki allgemeingültig und wertvoll sind und nicht mit Ihren religiösen Überzeugungen in Konflikt geraten. Ganz im Gegenteil dürfte Reiki sogar zu einer Stärkung Ihrer persönlichen religiösen Bindung beitragen. Die spirituellen Aspekte von Reiki befähigen Sie zu Folgendem:

- ✓ **Verbindung mit einer höheren Quelle:** Durch Gebete und Meditation verbinden Sie sich mit Gott oder der höheren Macht, an die Sie glauben. Diese spirituelle Verbindung sorgt für den nie endenden Zufluss von Reiki-Energie.
- ✓ **Kanalisation der höheren Energie:** Die Reiki-Heilenergie kommt nicht vom Praktizierenden selbst, sondern wird *über* diesen von Gott oder einer anderen höheren Kraft gegeben.
- ✓ **Erhaltung der spirituellen Gesundheit:** So wie Sie Ihre physische Gesundheit durch nährstoffreiche Lebensmittel, frische Luft und Bewegung erhalten, müssen Sie auch Ihre spirituelle Gesundheit erhalten. Gebete, Meditation, Schweigezeiten und spirituelle Praxis (in Form von guten Taten) können hier zuträglich sein. Reiki arbeitet mit den folgenden spirituellen Werkzeugen: Reiki-Prinzipien, Meditation (siehe Kapitel 9) sowie Symbole und Gesang (siehe Kapitel 8).

Die Reiki-Energie

Reiki ist ein Energieheilsystem. Zwar müssen Sie nicht konkret wissen, *wie* die Energiemechanismen des Körpers funktionieren, um Reiki anzuwenden oder davon zu profitieren, aber es ist hilfreich, die Grundlagen der Wirkungsweise von Reiki zu kennen, die wir uns in den folgenden Abschnitten genauer ansehen.

Die universelle Energie

Haben Sie als Kind manchmal staunend und ehrfürchtig zu den Sternen hinaufgesehen? Die Sonne, der Mond, die Sterne und all die unterschiedlichen Lebensformen unseres Planeten strahlen eine Energie aus, die *universelle Energie* genannt wird. Da dies die Energie ist, die uns Menschen und andere Lebewesen durchströmt und sozusagen belebt, nennen wir sie auch *universelle Lebensenergie*. Es gibt noch andere Bezeichnungen dafür (Liebe, Gott etc.), aber aus Gründen der Vereinfachung und Einheitlichkeit verwende ich in diesem Buch meist den Begriff *Reiki-Energie* oder einfach *Energie*.



Reiki ist ein Heilsystem, das es Ihnen ermöglicht, die universelle Energie anzuzapfen und für sich nutzbar zu machen.

Die subtile Energie

Wenn ich von *subtiler Energie* spreche, beziehe ich mich sowohl auf die Reiki-Energie selbst als auch auf die Energiefelder des menschlichen Körpers. Etwas Subtiles macht nicht gerade lautstark auf sich aufmerksam, weshalb Sie zuerst zur Ruhe kommen müssen, um seine Gegenwart zu spüren. (In Kapitel 2 beschreibe ich weitere subtile Energiesysteme.)

Meditation wird häufig im Rahmen von Reiki-Kursen sowie unmittelbar vor einer Reiki-Behandlung eingesetzt, um den ruhigen Gemütszustand zu erreichen, der für die Wahrnehmung der Reiki-Energie erforderlich ist (siehe Kapitel 9).

Das Energiefeld, das den menschlichen Körper umgibt, wird auch als *Aura* bezeichnet, und man kann es sowohl mit den Händen als auch (mit etwas Übung) mit den Augen wahrnehmen und mithilfe spezieller Techniken sogar fotografisch festhalten (siehe Kapitel 2).



Es gibt wissenschaftliche Instrumente zur Messung dieser subtilen Energien, die auch biomagnetische Kräfte genannt werden. In einigen Studien konnte sogar die subtile Energie gemessen werden, die von den Händen eines Praktizierenden ausgeht (siehe Kapitel 2).

Wenn Sie Reiki in einer Sitzung empfangen, kann es sein, dass diese Energie sich gar nicht so subtil anfühlt, zum Beispiel wenn Sie die Hitze der Hände des Reiki-Behandlers spüren und vielleicht sogar fühlen, wie die Energie in Wellen durch Ihren Körper strömt. Jeder nimmt die Reiki-Energie anders wahr und mit der Zeit verändern sich diese Wahrnehmungen auch. Nachdem Sie selbst in die Reiki-Energie eingeweiht (oder initiiert) wurden, empfinden Sie diese möglicherweise als stärker. Außerdem fühlt der Reiki-Gebende unter Umständen die vom Empfänger ausgehende Lebensenergie. Bestimmte Reiki-Techniken beruhen auf der Fähigkeit, Energie wahrzunehmen (siehe Kapitel 10). Aber keine Angst, Sie können Reiki mithilfe der Standardhandpositionen ausüben, auch wenn Sie gar nichts spüren.



Selbst wenn Sie die Reiki-Energie nicht spüren, funktioniert sie dennoch.

Wie Reiki funktioniert

Als Energieheilsystem beginnt Reiki mit der Heilung auf der Energieebene bis hin zur Wurzel jeglicher Krankheit, Unausgeglichenheit oder Disharmonie.

Mit der Etablierung alternativer Heilmethoden und bestimmter New-Age-Philosophien in der westlichen Welt wurde die Auseinandersetzung mit den Energiefeldern des Körpers im Laufe der letzten Jahre zunehmend populärer, dennoch handelt es sich bei der Energieheilung um eine uralte Heilmethode. Die Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda und andere Kulturen kennen diese Energie, die den Körper durchströmt, ebenfalls und haben sie entsprechend klassifiziert (in Kapitel 2 erfahren Sie mehr über Chakras und Meridiane).

Als Heilenergie hat Reiki die folgenden Merkmale: Es ist positiv (es kann keinerlei negative Auswirkungen haben) und es ist intelligent (die Energie heilt das, was gerade der Heilung bedarf, selbst wenn Sie sich selbst nicht bewusst sind, was Sie gerade brauchen). Der Reiki-Empfänger zieht sich die richtige Menge an Energie genau an die Stellen, an der sie benötigt wird. Der Reiki-Gebende fühlt daher häufig, wie die Hände wie von einem Magneten zu einer bestimmten Stelle hingezogen werden. So fungiert der Reiki-Praktizierende als Kanal für die Übertragung der universellen Lebensenergie.

Wie Reiki sich von anderen Formen der Energieheilung unterscheidet

Die Energieheilung ist Bestandteil zahlreicher Kulturen. Sei es nun die Akupunktur oder das Handauflegen – die Nutzung von Energie zur Behandlung von Krankheiten ist Teil der menschlichen Geschichte.

Reiki bietet Ihnen einen Weg zu spirituellem und persönlichem Wachstum sowie die Möglichkeit, anderen zu helfen. Doch nicht nur Reiki verfolgt diese Ziele. Folgende Heilsysteme werden sehr häufig mit Reiki verwechselt:

- ✓ **Johrei:** Der Gründer von Johrei, Mokichi Okada, lebte zur selben Zeit in Japan wie Mikao Usui (der Gründer von Reiki). Die spirituelle Bewegung Johrei umfasst mehr als das Heilen mit den Händen – sie legt besonderen Wert auf die individuelle spirituelle Entwicklung, mit dem Ziel, dass jeder »das Paradies auf Erden« erlangen kann. Weitere Informationen finden Sie auf der Website www.johrei.de.
- ✓ **Therapeutic Touch (Therapeutische Berührung):** Dieses Energieheilsystem wurde 1972 von Dr. Dolores Krieger und Dora Kunz entwickelt. Die hier verwendeten Techniken ähneln denen von Reiki und werden in einem zwölfstündigen Kurs vermittelt. Therapeutic Touch erfordert Mitgefühl und den Wunsch, durch Praxis und Hingabe Erfahrung zu sammeln. Diese Heilmethode wird häufig von Krankenschwestern erlernt und ausgeübt. Einzelheiten finden Sie zum Beispiel unter www.therapeutictouch.de.

Weitere Arten der Energieheilung sind:

- ✓ Akupunktur
- ✓ Polaritätstherapie
- ✓ Pranisches Heilen
- ✓ Gebete
- ✓ Qi Gong

Reiki unterscheidet sich von diesen Energieheilmethoden durch die Verwendung von Symbolen (siehe Kapitel 8) und den Einweihungsprozess (siehe Kapitel 7).

Die Geschichte von Reiki

An dieser Stelle möchte ich einige Missverständnisse im Hinblick auf die Geschichte von Reiki klären. Obgleich andere spirituelle Heilmethoden sowie Energie- und Handheilmethoden uralte Wurzeln haben, wurde Reiki im Japan des zwanzigsten Jahrhunderts entwickelt. Mikao Usui wurde 1865 geboren, lehrte Reiki ab dem frühen zwanzigsten Jahrhundert und bezeichnete seine Methode als einzigartig.

Hüten Sie sich auch vor falschen Informationen, die immer noch in älteren Büchern und auf veralteten Websites zu finden sind. Reiki-Historiker haben in den letzten Jahren aktuelleres Material zusammengetragen, indem sie Japan besucht, von dort stammende Reiki-Praktizierende befragt und Mikao Usuis Gedenkstein entdeckt haben (Einzelheiten über die Geschichte von Reiki lesen Sie in Kapitel 3, während Kapitel 18 sich mit den Reiki-Mythen befasst).

Mikao Usui nannte sein System der spirituellen Heilung zu Beginn *Usui Reiki Ryoho*, was so viel bedeutet wie die Usui-Methode für spirituelle Heilung. Als das Heilsystem dann später in den Westen gebracht und dort gelehrt wurde, nannte man es schlicht Reiki. Mit der Zeit haben sich unterschiedliche Reiki-Zweige gebildet, die von Usuis ursprünglicher Methode abweichen. Den Hintergrund von Reiki in Japan sowie die Weiterentwicklung zu westlichen Formen behandle ich in Kapitel 3. Ich beschreibe dort außerdem verschiedene Reiki-Zweige (westliche und japanische) sowie das Prinzip der Reiki-Abstammungslinien.



Wenn Sie Reiki erlernen, können Sie Ihre Abstammungslinie durch die Liste der Lehrer bis hin zu Mikao Usui zurückverfolgen. Das Thema Abstammungslinien wird in Kapitel 3 ausführlicher behandelt.

Allen Schulen oder Zweigen von Reiki ist die Fähigkeit zur Kanalisierung der universellen Lebensenergie gemein.

Was Reiki bei Ihnen bewirken kann

Wenn Sie wirklich bereit sind, zu wachsen, sich zu verändern und Heilung zu erfahren, kann Reiki Ihnen in Ihrem Streben nach Ganzheit behilflich sein. Reiki öffnet Sie für die Segnungen der universellen Lebensenergie.

Möglicherweise entdecken Sie, dass Sie zu wachsen beginnen. Oder vielleicht bemerken Sie, dass Sie zu einem Ort des Friedens, einem Gefühl der Liebe und einer Gelassenheit oder einem Daseinszweck zurückkehren, die Sie schon längst vergessen hatten. Sie werden Veränderungen in Ihrem Leben vornehmen – vielleicht nur kleine, wie nett zu Ihren Kollegen zu sein oder im Straßenverkehr einem anderen Fahrer die Vorfahrt zu lassen. Oder Sie ändern Ihre Essgewohnheiten oder Ihren Kleidungsstil.

Sie werden seltsame Zufälle erleben, wie Menschen, die plötzlich auftauchen, um Ihnen zu helfen, oder dass Situationen sich im richtigen Moment zu Ihren Gunsten ändern. Sie sind stärker in den Fluss des Universums (das Empfangen der universellen Lebensenergie) eingebunden oder sind sich dieses Flusses zumindest stärker bewusst. Sie vertrauen darauf, dass alles in Ihrem Leben sich zum Positiven wenden, dass es Ihnen gut gehen wird und Reiki Ihnen helfen kann. Auf Ihrem weiteren Lebensweg haben Sie dann die Gewissheit, dass Reiki Ihnen immer – tagtäglich – zur Verfügung steht, besonders in schwierigen Zeiten.

Reiki bringt Sie an einen sicheren Ort und zu Ihrer persönlichen Wahrheit – es bringt Sie nach Hause.

Erste Kontakte mit Reiki

Reiki ermöglicht es Ihnen, ein Gefühl völliger Entspannung, Ruhe und vollkommenen Friedens zu erleben. Die sanfte Berührung des Reiki-Praktizierenden dient dazu, die Heilenergie höherer Ebenen auf Sie zu übertragen. Jede Person, unabhängig von ihrem Alter, ihrer Religion und ihrem Krankheitsstatus, kann von Reiki profitieren.

Sie können Reiki aus der Perspektive des Empfängers erfahren, indem Sie Reiki-Sitzungen bei einem qualifizierten Behandler in Anspruch nehmen, oder Sie können sich zu einer Reiki-Einweihung entschließen und Reiki selbst erlernen. In den folgenden Abschnitten erläutere ich beide Möglichkeiten.

Eine Reiki-Sitzung in Anspruch nehmen

Die meisten Menschen erleben den ersten Kontakt mit Reiki im Rahmen einer Reiki-Sitzung und entscheiden danach, ob sie Reiki einfach nur regelmäßig empfangen oder einen Schritt weitergehen und lernen möchten, es selbst anzuwenden.

In Kapitel 6 zeige ich Ihnen Wege auf, wie Reiki Ihrer ganzen Familie zugutekommen kann. Um herauszufinden, was genau Sie von einer Reiki-Sitzung erwarten können, lesen Sie Kapitel 5.

Einführung in die Anwendungsmöglichkeiten von Reiki

Es gibt drei Stufen der Reiki-Ausbildung, die sogenannten Reiki-Grade:

- ✓ **Erster Reiki-Grad:** Im ersten Grad wird Ihr Reiki-Fluss aktiviert. Sie lernen die Geschichte von Reiki kennen und wie Sie sich selbst und andere mit Reiki behandeln können. Die Selbstbehandlung mit Reiki wird in Kapitel 11 beschrieben, die Behandlung anderer in Kapitel 10.
- ✓ **Zweiter Reiki-Grad:** Im zweiten Grad lernen Sie die Nutzung dreier Reiki-Symbole und wie Sie Reiki-Energie in die Ferne senden können. In Kapitel 12 erfahren Sie, wie Sie eine Reiki-Sitzung gestalten; Kapitel 14 behandelt die Fernheilung mit Reiki.
- ✓ **Dritter Reiki-Grad:** Dieser Grad wird meist in zwei Abschnitte aufgeteilt, wobei der erste sich auf das vierte Reiki-Symbol und das Erlernen von Meister-Techniken konzentriert, während der zweite die Fähigkeit vermittelt, andere in Reiki zu unterweisen und einzuweihen. Häufig wird dieser zweite Teil auch als vierter Reiki-Grad bezeichnet.

Kapitel 7 gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über die Reiki-Ausbildung – welche Kurse Sie absolvieren sollten, was Sie dabei lernen und wie Sie sich auf Ihre Einweihungen vorbereiten.

In der Reiki-Ausbildung lernen Sie Folgendes:

- ✓ Die Geschichte von Reiki
- ✓ Die Grundlagen der Energieheilung
- ✓ Wie Sie sich selbst und andere mit Reiki behandeln
- ✓ Wie Sie sich mithilfe von Symbolen mit der Reiki-Energie verbinden (siehe Kapitel 8)
- ✓ Wie Sie andere Personen in Reiki unterweisen
- ✓ Sie erhalten außerdem eine beziehungsweise mehrere Einweihungen. Eine *Einweihung* ist ein Initiationsprozess, bei dem Ihre Fähigkeit zur Kanalisierung von Reiki-Energie aktiviert wird.

Einen Reiki-Praktizierenden oder -Meister finden

Wenn Sie einen Reiki-Behandler oder -Lehrer suchen, sollten Sie auf den Titel der Person achten:

- ✓ **Ein *Reiki-Praktizierender* (im Buch auch *Reiki-Anwender* oder *-Behandler* genannt) ist jemand, der Reiki ausübt.** Ein Reiki-Praktizierender hat mindestens den ersten Reiki-Grad erworben und damit – zumindest in Deutschland – gelernt, wie man andere Personen mit Reiki behandelt.
- ✓ **Ein *Reiki-Meister* ist eine Person, die den Reiki-Meister-Grad absolviert hat.** Ein Reiki-Meister kann gleichzeitig ein *Reiki-Meister/Lehrer* sein, was bedeutet, dass er Reiki auch unterrichten (beziehungsweise Einweihungen vornehmen) darf.

Beachten Sie, dass ein Reiki-Meister gleichzeitig auch ein Reiki-Praktizierender ist.



Bei einer Reiki-Sitzung werden Sie entweder von einem Reiki-Praktizierenden oder einem Reiki-Meister behandelt. Um die Anwendung von Reiki selbst zu erlernen, müssen Sie sich einen Reiki-Meister/Lehrer suchen. (Beachten Sie hierzu den Abschnitt »Einführung in die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten von Reiki« weiter vorn in diesem Kapitel.)



Bevor Sie sich für einen geeigneten Praktizierenden oder Lehrer entscheiden, sollten Sie ihm im Vorfeld die in den Kapiteln 5 und 7 aufgelisteten Fragen stellen. Da diese Person Ihnen Reiki-Energie übertragen wird, was ein heiliger Prozess ist, sollten Sie unbedingt jemanden finden, dem Sie vertrauen. Häufig finden Sie eine solche Person durch Empfehlungen von Freunden oder indem Sie einfach auf Ihr Bauchgefühl hören.

Die Vorteile von Reiki

Jeder hat andere Beweggründe, warum er gerade jetzt etwas über Reiki erfahren möchte. Das, was Sie heute im Zusammenhang damit benötigen, kann sich schon nächste Woche oder nächstes Jahr wieder geändert haben. Doch was auch immer die Gründe für Ihren derzeitigen Bedarf an Reiki sein mögen, sollten Sie wissen, dass es Ihnen immer sicher und natürlich helfen kann.

Körperliche Krankheiten behandeln

Falls Sie oder Familienmitglieder unter körperlichen Beschwerden leiden, kann Reiki durch das Erreichen von tiefer Entspannung helfen. So kann es Schmerzen oder den Krankheitsverlauf folgendermaßen verbessern:

- ✓ Es lässt die Schmerzen für eine Weile vergessen.
- ✓ Es fördert die Heilungseffekte (und verringert die Nebenwirkungen) von Medikamenten (konventionellen wie alternativen).
- ✓ Es verkürzt die Rekonvaleszenzzeit nach Operationen.
- ✓ Es fördert die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Ärzte und Krankenschwestern bieten ihren Patienten immer häufiger Reiki-Behandlungen (und andere Energieheilmethoden wie Therapeutic Touch) an. Wie sich Reiki in Verbindung mit anderen Heiltherapien einsetzen lässt, lesen Sie in Kapitel 15.

Seelische Krankheiten behandeln

Reiki arbeitet mit einem speziellen Symbol eigens für die Behandlung seelischer Erkrankungen sowie zur Förderung von Ausgeglichenheit und Harmonie (die Symbole werden in Kapitel 8 beschrieben). Die sanfte Wirkung von Reiki lässt sich gut mit Psychotherapie, Massagetherapie, medikamentöser Behandlung und anderen Therapien für seelische Probleme kombinieren. Reiki wirkt sich wie folgt auf Ihre Gefühle aus:

- ✓ **Es hilft, aufgestaute oder verschüttete Gefühle herauszulassen.** So kann es vorkommen, dass Sie während einer Reiki-Sitzung weinen müssen oder bestimmte Erinnerungen auftauchen. Dieses Herauslassen von Gefühlen wirkt wie eine innere Reinigung, und wenn Erinnerungen hochkommen, so kann dies ein Hinweis darauf sein, dass ein bestimmter Aspekt der weiteren Aufarbeitung bedarf.
- ✓ **Es schenkt dem Empfänger ein reines Gefühl von Liebe.** Reiki-Energie ist die Energie der Liebe. Liebe umfasst die Kraft des Universums und erzeugt ein Gefühl der Ganzheit und Verbindung in uns.

Der Hauptgrund, warum viele Menschen Reiki ausprobieren, ist mit Sicherheit die Entspannung. Wenn ich selbst Reiki empfangen, muss ich oft tief seufzen, wenn schließlich die ganze Anspannung, die ich mit mir herumgetragen habe, von mir abfällt. Je mehr Sie entspannen, desto besser kann Ihr Körper die Reiki-Energie aufnehmen.



Wenn Sie entspannen wollen, ist Reiki eindeutig eine gesündere Wahl als Alkohol, Drogen, Zucker oder andere Substanzen.

Neue Einsichten gewinnen

Auch wenn Sie sich festgefahren fühlen oder nach einer Lösung für ein bestimmtes Problem suchen, kann Reiki Ihnen nützlich sein. Vielleicht haben Sie während einer Reiki-Sitzung so etwas wie ein Aha-Erlebnis oder eine Eingebung in Bezug auf eine Frage oder ein Problem. Aber selbst wenn Sie keine Inspiration überkommt, kann Ihnen möglicherweise Ihr Reiki-Behandler ein gewisses Feedback über Dinge geben, über die er während der Sitzung zufällig gestolpert ist. Oder die Lösung kommt ein paar Tage später in Form eines Traums oder auf andere unerwartete Weise zu Ihnen.

Die eigene spirituelle Entwicklung vorantreiben

Wenn Sie wissen, dass Sie sich in Ihrem spirituellen Wachstum weiterentwickeln müssen, wenn Sie Ihre spirituelle Verbindung stärken oder von Ihrer Seelenebene aus handeln möchten, dann kann Reiki definitiv eine Hilfe sein. Eine Reiki-Ausbildung wird Sie diesbezüglich voranbringen und Ihnen die entsprechenden Werkzeuge an die Hand geben. Der Einweihungsprozess (die Einstimmung auf die Reiki-Energie) räumt behindernde Energieblockaden aus dem Weg.



Reiki hilft Ihnen, sich als Person weiterzuentwickeln und Ihr Bewusstsein zu stärken. Manche Menschen sagen, man solle Reiki nur dann erlernen, wenn man bereit ist, sich zu verändern. Ich bin der Auffassung, dass Veränderungen weniger schmerzvoll sind, als in alten, sich ständig wiederholenden Verhaltensmustern festzustecken. Reiki kann so etwas wie ein Tritt in den Allerwertesten sein, der Sie auf die nächsthöhere, spirituelle Ebene befördert.

Die Reiki-Symbole

Die Reiki-Symbole sind ein charakteristisches und verstärkendes Merkmal des Reiki-Heilsystems. Vier Symbole werden insgesamt vermittelt (drei im zweiten und eines im dritten Reiki-Grad) – sie fungieren als Schlüssel, um den Schüler ein Leben lang mit

der Reiki-Energie zu verbinden. Bei den entsprechenden Einweihungen werden die Symbole und die Reiki-Energie zusammen übertragen. Von da an wird, wann immer Sie an eines der Symbole denken, es zeichnen oder seinen Namen aussprechen, der damit assoziierte Aspekt der Reiki-Energie hervorgerufen (beziehungsweise stärker betont).

In der Vergangenheit versuchten einige Reiki-Lehrer, die Symbole geheim zu halten, um ihren Wert zu schützen und sie »rein« zu halten. Dennoch haben im Lauf der Jahre immer mehr Autoren die Symbole der Öffentlichkeit preisgegeben. Auch ich habe mich dazu entschlossen, die Symbole in Kapitel 8 darzulegen, damit Ihnen alle Informationen zur Verfügung stehen, die Sie zu Beginn Ihrer Reiki-Praxis benötigen.

Die Reiki-Symbole korrekt zu zeichnen, kann sich für den Reiki-Neuling als eine der schwierigeren Aufgaben herausstellen. Bei zwei der Symbole handelt es sich um japanische Schriftzeichen, deren Rekonstruktion für Menschen aus dem Westen oft nicht ganz einfach ist. Diese Fähigkeit benötigen Sie aber unter Umständen im Rahmen Ihrer Reiki-Ausbildung. Als Unterstützung beim Zeichnen der Symbole helfen Ihnen die Abbildungen in Kapitel 8.



Wenn Sie die Symbole verwenden, ist Ihre Absicht wichtiger als die exakte Wiedergabe.

New Age und Reiki miteinander verbinden

Reiki lässt sich sehr gut mit New-Age-Praktiken und -Glaubenssätzen kombinieren. Es wurde bereits in Japan praktiziert, bevor die New-Age-Bewegung im Westen Einzug hielt. Einige Reiki-Praktizierende nehmen New-Age-Ideologien bereitwillig an, andere nicht.

Auch manche Reiki-Zweige verbinden bestimmte New-Age-Praktiken mit Reiki. Wenn Sie im Internet oder in anderen Quellen zum Thema Reiki recherchieren, lesen Sie vielleicht etwas über Reiki in Verbindung mit Außerirdischen oder Delfinen. Darüber werden Sie in diesem Buch nichts finden, was jedoch nichts über den Wahrheitsgehalt oder Wert dieser Vorstellungen aussagt.

Dennoch gebe ich Ihnen in dem einen oder anderen Kapitel auch Informationen über westliche Techniken, die manche Leute unter Umständen als New Age ansehen. Wie bei allen Dingen im Leben rate ich Ihnen, einfach nur das für sich zu übernehmen, was Ihnen wertvoll erscheint. Sie werden feststellen, dass Reiki sich mit allen Religionen, Praktiken und Überzeugungen in Einklang bringen lässt.

