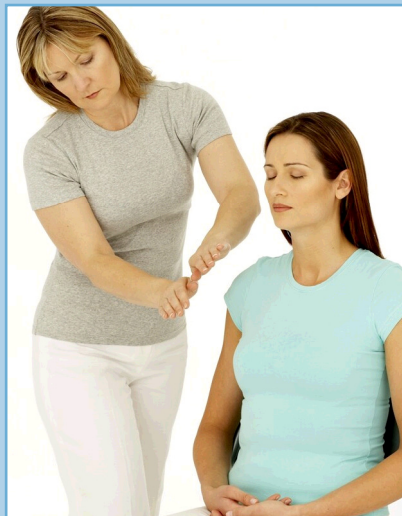
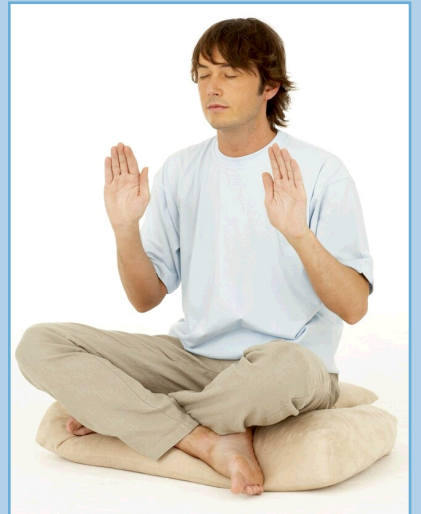
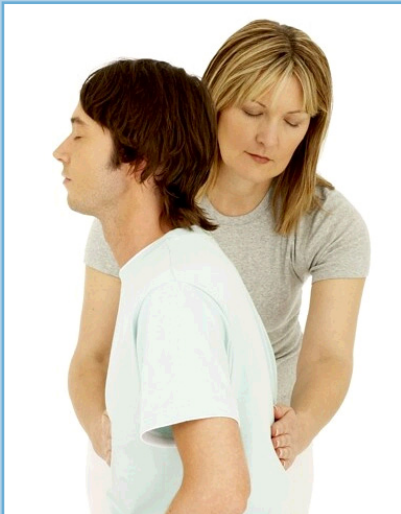


Reiki – Das große Praxisbuch




Reiki

Das große Praxisbuch

Tanmaya Honervogt

HANS-NIETSCH-VERLAG



Dieses Buch ist meiner
geliebten Mutter, Lucia, gewidmet.

Titel der Originalausgabe: *The Complete Reiki Tutor:
A structured course to achieve professional
expertise*, erschienen bei *Octopus Publishing Group
Ltd.*, London

Translation Right arranged with
Octopus Publishing Group Ltd., London

Text copyright © Tanmaya Honervogt

© Hans-Nietsch-Verlag 2009
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Verlages
gestattet.

Übersetzung: Elisabeth Liebl, Martin Rometsch
Lektorat: Martina Klose
Korrektur: Sylvia Schaible
Satz: Rosi Weiss

Hans-Nietsch-Verlag
Postfach 228
79002 Freiburg

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-939570-42-4

Inhalt

Einführung	6
Wie Sie dieses Buch am besten nutzen	8
Die Ursprünge des Reiki	10
Die Theorie des Reiki	24
Der Erste Grad	54
Der Zweite Grad	74
Der Dritte Grad	108
Die Handpositionen beim Reiki	126
Reiki bei häufig auftretenden Krankheiten	156
Reiki zur geistig-spirituellen Heilung	202
Wie Sie Reiki-Practitioner werden	240
Nachwort	250
Anhang	251
Danksagung	252

Einführung

Reiki ist eine einfache, natürliche Heilmethode, die Ende des 19. Jahrhunderts von Dr. Mikao Usui wiederentdeckt wurde. Er entwickelte das bis zum heutigen Tag praktizierte Reiki. Bei einer Reiki-Behandlung wird heilende Universale Lebensenergie übertragen. Sobald Sie durch einen der drei Reiki-Grade zum Kanal für diese Energie geworden sind, spüren Sie, wie diese Heilenergie fließt. Diese Fähigkeit bleibt Ihnen bis zum Lebensende erhalten. Jeder, der offen und bereit dafür ist, kann Reiki lernen.

Reiki erlernen

Reiki ist leicht zu lernen und anzuwenden. Es kann überall und jederzeit praktiziert werden. Ihre Hände haben Sie ja immer dabei. Reiki lässt sich überall einsetzen, ob im Büro, zu Hause oder auf Reisen. Dabei wird alles unterstützt, was Heilung braucht – Gefühle, Körper, Geist. Die kraftvolle natürliche Energie steht uns immer zur Verfügung und stärkt uns jeden Tag. Reiki arbeitet auf ganzheitliche Weise, es bringt den ganzen Menschen in Einklang.

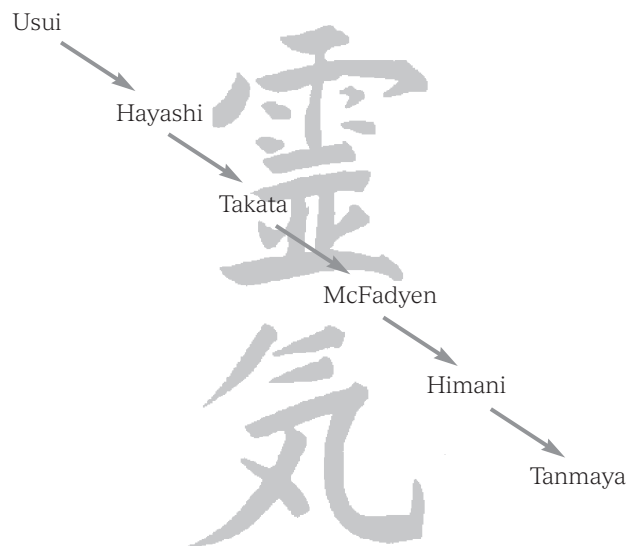
Vor allem Menschen in medizinischen Berufen können Reiki sehr gut verwenden, ob sie nun Arzt oder Masseur, Psychotherapeut oder Chiropraktiker sind. Wenn Sie mit Menschen arbeiten, verstärkt Reiki Ihre heilerischen Fähigkeiten. Außerdem lässt es sich sehr gut mit anderen Heilmethoden kombinieren, ob es nun um schul- oder alternativmedizinische Behandlung geht. Reiki drängt sich Ihrem Körper nicht auf.

Reiki bedeutet, dass Sie sich selbst Ihren Möglichkeiten entsprechend optimal entwickeln. Sie wachsen spirituell, um eins mit dem Ganzen zu werden. Der innere Raum, aus dem Sie die Reiki-Energie übermitteln, ist ein Raum der Liebe, des Mitgefühls und der Achtung für sich und den Reiki-Empfangenden. Heilung geschieht immer vom Herzen. Dieses schafft den liebevollen, aufnahmebereiten Raum, den wir miteinander teilen. Diese Qualitäten lebendig werden zu lassen und zu verkörpern – das ist die letztendliche Bedeutung von Reiki.

Tanmayas Reiki-Linie

Tanmaya Honervogts Übertragungslinie lässt sich bis zu den Wurzeln des Reiki zurückverfolgen. Sie hat bei einem der wenigen Meister gelernt, die direkt von Hawayo Takata eingeweiht wurden. Frau Takata hat Reiki in den Westen gebracht. Ihre Linie geht direkt auf Dr. Usui zurück. Daher hält sie sich auch streng an die neun Elemente des Usui-Reiki, zu denen die ursprünglichen Reiki-Symbole ebenso gehören wie die Handpositionen und die Energieübertragung.

Dies ist Tanmayas Reiki-Linie:



Reiki kann im Alltag jederzeit und überall angewendet werden, egal ob zu Hause oder bei der Arbeit. Es kanalisiert Universale Lebensenergie zur Heilung von Körper, Emotionen und Geist.



Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Dieses Buch ist für alle geeignet, die sich für Heilung und spirituelle Entwicklung interessieren, egal ob sie Neuling oder erfahrener Reiki-Praktizierender oder -Meister sind.

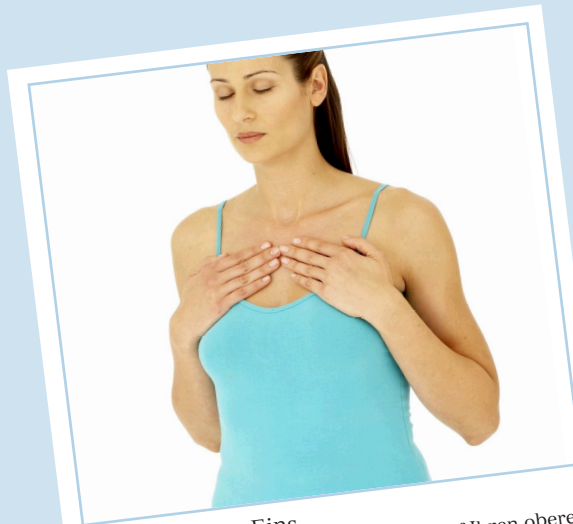
Dieses Buch gibt Ihnen einen vollständigen Überblick über die außergewöhnliche Heilmethode, denn es berücksichtigt sämtliche Aspekte des Reiki. Sie lernen die Grundlagen der Selbstbehandlung, der Behandlung anderer und die drei Grade detailliert kennen. Daneben erfahren Sie anhand von Fotos und Beschreibungen, welche Handpositionen bei häufig vorkommenden Erkrankungen geeignet sind. Die spirituellen Aspekte von Reiki werden ebenfalls erläutert und so erhalten Sie neue, ungewöhnliche Einsichten.

Es wird deutlich dargestellt, wie das ständige Zwiegespräch zwischen Körper, Psyche und Emotionen letztlich aus negativen Gedanken körperliche Krankheiten entstehen lässt. Wir erfahren, wie wir uns durch Reiki selbst heilen können. Unser natürlicher Zustand als Mensch ist der der Gesundheit und der Zufriedenheit. Reiki schenkt uns Harmonie, sodass wir beides neu verspüren können.

In *Reiki – Das große Praxisbuch* erfahren Sie alles über die Lehren des Reiki, die Ihnen helfen, eine

SCHRITT FÜR SCHRITT LERNEN

Die Reiki-Techniken werden hier Schritt für Schritt vorgestellt. Zu jeder Folge von Einzelschritten finden Sie Fotos, die Ihnen zeigen, wo genau Sie Ihre Hände bei sich selbst oder beim anderen platzieren müssen.



Vorderposition Eins
Legen Sie Ihre Hände links und rechts auf Ihren oberen Brustkorb, unter das Schlüsselbein. Die Fingerspitzen berühren sich gerade. Diese Position stärkt das Immunsystem, reguliert Herzschlag und Blutdruck, stimuliert die Lymphzirkulation und lässt uns mehr Liebe und Lebensfreude empfinden und erfahren. Sie wandelt Negativität um.

bewusste, von Liebe und Freude erfüllte Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zum Leben zu entwickeln. Es gibt Ihnen Anleitung und Führung auf dem spirituellen Pfad sowie Hilfe auf dem Weg zu körperlichem Wohlbefinden. Die Kraft des Reiki verbindet Sie mit Ihren Ressourcen und erlaubt Ihnen, zu Ihrer eigentlichen Essenz zurückzukehren. Erwachen Sie zu Ihrer ureigenen Wahrheit, um zu sein, wer Sie im Innersten sind: ein göttliches Wesen (Geist), das eine kostbare irdische (körperliche) Erfahrung macht.

Tommya Honeroyt

ACHTUNG!

Die Behandlungen, Übungen und Meditationen in diesem Buch sind auf Heilung, Entspannung und Förderung des persönlichen Wohlbefindens ausgerichtet. Falls Sie jedoch erkrankt sind oder unter Schmerzen leiden, sollten Sie in jedem Fall einen Arzt aufsuchen. Reiki kann jederzeit mit traditionellen Therapien kombiniert werden, ohne dass deren Ergebnisse negativ beeinflusst würden. In den meisten Fällen werden unangenehme Nebenwirkungen und Schmerzen gelindert.

Autorin und Verlag lehnen hiermit ausdrücklich jede Verantwortung für eventuelle Folgen der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden ab.





Die Ursprünge des Reiki

Reiki geht auf alte buddhistische Schriften zurück, in denen ein japanischer Mönch, Dr. Mikao Usui, Symbole und Mantras entdeckte, die Formeln und Schlüssel, die dann zur Grundlage des Reiki-Systems wurden. Nach einer Zeit des Fastens und der Meditation auf einem heiligen Berg befand er sich in einem erweiterten Bewusstseinszustand, in dem ihm die Bedeutung und die Wirkung jener Symbole offenbart wurde. Gleichzeitig wurde er mit einer Heilenergie aufgeladen. So wurde das Usui-System des Reiki geboren.

Die Legende des Reiki 12

Die Geschichte von Dr. Usui 14

Die Entwicklung des Reiki im Westen 16

Reiki-Systeme 17

Die Übertragungslinie des Reiki 18

Die Prinzipien des Reiki 20

Die Legende des Reiki

Die Geschichte von der Geburt des Reiki wurde mündlich vom Meister an den Schüler überliefert, und zwar in Form einer „Legende“. Reiki wurde am Ende des 19. Jahrhunderts von einem japanischen Priester namens Mikao Usui (1865–1926) ins Leben gerufen. Er war christlicher Geistlicher und Dekan einer kleinen Universität in Tokio.

Usuis Suche

Eines Tages fragte einer seiner Schüler Dr. Usui, ob er an die Heilwunder Jesu glaube und ob er ihm diese Art der Heilung beibringen könne. Usui wusste keine Antwort, doch von diesem Moment an widmete er sich der Frage, wie Jesus oder Buddha Heilung schenkten. Er machte sich auf die Suche in christlichen und buddhistischen Schriften, lernte sogar Sanskrit – eine alte indische Sprache –, um die ursprünglichen buddhistischen Schriften selbst lesen und begreifen zu können. Außerdem verbrachte er viel Zeit in buddhistischen Klöstern, wo man ihn in verschiedene Meditationstechniken einführte, um die Antwort auf seine Fragen zu finden.

Erleuchtung

Also pilgerte Usui auf den Kurama, einen heiligen Berg in der Nähe der Stadt Kyoto, um dort einundzwanzig Tage lang zu meditieren. Am letzten Tag stellte sich der Zustand des Erwachens ein, in dem er die Symbole vor sich sah, die er vorher bereits in den buddhistischen Schriften entdeckt hatte. Gleichzeitig erhielt er eine Kraftübertragung und wurde mit einer starken Heilkraft aufgeladen. Dabei wurde ihm mit einem Mal die Anwendung, das Wissen und die Bedeutung der Symbole und Mantras klar. Er sah ein Licht am Himmel, das sich schnell auf ihn zu bewegte und ihn in der Mitte der Stirn (am Dritten Auge) traf. In dem weißen Licht, das ihm sodann erschien, erkannte er die golden schimmernden Symbole aus den Sanskrit-Sutras (buddhistischen Texten) wieder.

Heilung

Als Usui wieder vom Berg herabstieg, verletzte er sich am Fuß. Ein Zeh blutete und er hielt seine Hände darüber. Da hörte die Blutung auf und der Schmerz verschwand. Das war Usuis erste Erfahrung mit dieser schnell wirkenden Heilkraft. Später heilte er die Zahnschmerzen eines

jungen Mädchens und die Arthrose des Abtes. Da wusste er, dass ihm nun endlich zuteil geworden war, wonach er so lange gesucht hatte: Er hatte Zugang zur Universalen Heilkraft und er nannte diese Energie *reiki*.

1922 eröffnete Usui die erste Reiki-Klinik in Tokio. Viele Menschen kamen, um sich von ihm behandeln zu lassen, und schon bald gab er Seminare, um sein Wissen weiterzugeben. 1923 ereignete sich ein schweres Erdbeben, bei dem Tausende Menschen verletzt wurden. Usui gab so vielen Menschen Reiki, dass der Meiji-Kaiser ihn für seine Verdienste auszeichnete. Das Volk erwies Usui großen Respekt wegen seines Mitgefühls und seines Wissens. Er wurde ein in ganz Japan bekannter und angesehener Lehrer.

Chujiro Hayashi

Einige Jahre vor seinem Tod gab Usui sein Wissen und seine Fähigkeiten an Dr. Chujiro Hayashi (1879–1940), einen pensionierten Marineoffizier, weiter. Dr. Hayashi gründete eine Reiki-Klinik in Tokio, die jedem offen stand, der behandelt werden oder Reiki lernen wollte. Die Praktizierenden arbeiteten in Gruppen und häufig rund um die Uhr. Sie machten sogar Hausbesuche. Die Aufzeichnungen von Dr. Hayashi zeigen, dass Reiki an den Ursachen einer Störung arbeitet, dem Körper die nötige Energie gibt und ihn zur Ganzheit zurückführt.

Hawayo Takata

Die junge Japanerin Hawayo Takata (1900–1980), die auf Hawaii lebte, hatte einen Tumor. Doch wollte sie sich nicht operieren lassen. Als sie in Japan Verwandte besuchte, hörte sie von Hayashis Reiki-Klinik, die sie sofort aufsuchte. Nach einigen Monaten der Behandlung war sie tatsächlich geheilt. Und so blieb die junge Frau in der Klinik und ließ sich von Dr. Hayashi in Reiki ausbilden. Danach ging sie wieder zurück nach Hawaii, wo sie die erste Reiki-Klinik im Westen eröffnete. 1938 besuchte



Hayashi sie dort und übertrug ihr die letzten Lehren (den Meistergrad), sodass sie andere unterrichten konnte.

Hawayo Takata reiste viel und lehrte Reiki in den USA und in Kanada. Sie lehrte Reiki in drei Graden, wie sie es von Hayashi gelernt hatte. Erst in den letzten Jahren gab sie den Meistergrad weiter, meist an Schüler, die ein Jahr lang an ihrer Seite gearbeitet hatten. Bis zu ihrem Tod hatte sie zweiundzwanzig Reiki-Meister ausgebildet, die Reiki dann in die ganze Welt hinaustrugen.

Buddhistischer Tempel (gegründet im 8. Jahrhundert) auf dem Kurama – dem Berg, auf dem Usui die Heilkraft des Reiki erhielt.

Die Geschichte von Dr. Usui

Mikao Usui wurde am 15. August 1865 im Süden Japans in einem Dorf namens Yago geboren. Er war ein begabter, fleißiger Schüler und Student, hatte eine Frau und zwei Kinder und arbeitete als Regierungsbeamter, als Journalist und Geschäftsmann und als Sekretär des Bürgermeisters von Tokio.

Usuis Leben

Usui reiste nach Europa, Amerika und China, um seine Studien fortzuführen. Er interessierte sich für Geschichte und für die verschiedenen Weltreligionen wie das Christentum und den Buddhismus. Als spirituell Suchender übte er sich in Meditation (einem Zustand gedankenfreier innerer Stille und tiefer Entspannung) und suchte nach der Wahrheit. Während seiner Studien stieß er auf alte buddhistische Schriften. Um diese lesen

zu können, lernte er Sanskrit. In einer dieser Schriften stieß er auf die Symbole und Mantras, die heute zum Reiki-System gehören. Nach seinem mystischen Erwachen im Jahr 1922, dem Erleuchtungserlebnis auf dem Berg Kurama, praktizierte und lehrte er Reiki.

Anerkennung

Der Meiji-Kaiser (1868–1912) verlieh Dr. Usui höchste Ehren. Während seiner Herrschaft öffnete Japan sich zum ersten Mal seit Jahrhunderten für den Westen.

Usui verband körperliche Heilung mit spirituellem Erwachen. Er betonte stets, wie wichtig eine ethische und spirituelle Lebensführung sei, und übernahm die „Lebensprinzipien“ des Meiji-Kaisers, die er zu den Prinzipien des Reiki und zu den Richtlinien für das tägliche Leben machte. Während er durch Japan reiste, um Reiki zu lehren, erlitt er einen Schlaganfall und starb 1926 im Alter von einundsechzig Jahren. Heute liegt er mit seiner Frau und seinem Sohn im buddhistischen Shoji-Tempel in einem Vorort Tokios begraben.

Späte Entdeckungen

Um Mikao Usui und die Entstehung des Reiki ranken sich viele Geschichten. In den späten Neunzigerjahren allerdings ergaben die Nachforschungen der beiden Reiki-Meister – des Deutschen Arjava Petter und seiner japanischen Frau Chetna Kobayashi –, dass Usui später in seinem Leben ein buddhistischer Priester war. Und dass er darüber hinaus die Reiki-Lehren an insgesamt sieben Schülern und nicht nur an Chujiro Hayashi weitergegeben hatte (wie Frau Takata angegeben hatte). Auch während des Zweiten Weltkriegs wurde Reiki weiter gelehrt, sodass keineswegs alle Reiki-Meister umkamen.

USUI REIKI RYOHO GAKKAI

1926 gründete Mikao Usui die Usui Reiki Ryoho Gakkai (die Gesellschaft zum Erlernen der Reiki-Methode). Diese Gesellschaft sollte vor allem für die Erhaltung der lebendigen Reiki-Lehre sorgen. Die Mitglieder der Gakkai-Gesellschaft praktizieren und lehren Reiki noch heute. Ihre Präsidenten empfangen ihre Einweisung noch direkt von Usui. Sie hießen:

- 1 Usui
- 2 Ushida
- 3 Taketomi
- 4 Watanabe
- 5 Wanami
- 6 Frau Koyama
- 7 Kondo

Die Gakkai-Gesellschaft ist immer noch sehr aktiv. Ihre Mitglieder treffen sich regelmäßig in Tokio und an anderen Orten in Japan zur Reinigungsmeditation, um die eigenen Heilkräfte zu stärken.



„Wenn Reiki in der ganzen Welt verbreitet wird, wird es das Herz der Menschen und die gesellschaftliche Moral verändern. Es wird vielen Menschen hilfreich sein, nicht nur um Krankheiten, sondern die Erde als Ganzes zu heilen.“

Inscription auf Dr. Usuis Grabstein

Die Entwicklung des Reiki im Westen

Bis zum Tod von Hawayo Takata im Jahr 1980 war Reiki nur in Japan, in den USA, auf Hawaii und in Kanada bekannt. Danach veränderte sich viel in der kleinen Reiki-Gemeinde. Heute gibt es mehrere Tausend Reiki-Meister. Sie leben in Spanien, Deutschland, England, Schweden, Frankreich, Italien, Kanada, Neuseeland, Australien, in der Schweiz und in den USA. In Asien und Afrika wird Reiki gerade erst entdeckt.

Nachfolger

Angeblich hinterließ Frau Takata keine klaren Anweisungen im Hinblick auf ihre Nachfolge. Die Mehrheit der zweiundzwanzig von ihr initiierten Reiki-Meister allerdings erkannte ihre Enkelin, Phyllis Lei Furumoto, als ihre spirituelle Nachfolgerin an. Man gründete 1983 die *Reiki Alliance*, die Phyllis als Großmeisterin akzeptierte. Ihre Aufgabe ist es, alle Lehren des Usui-Systems zu bewahren.

Frau Takata gab Reiki nur mündlich weiter und erlaubte ihren Schülern nicht, sich Notizen zu machen, was wiederum dazu führte, dass es Unterschiede in der Überlieferung gab. Die Meister der *Reiki Alliance* beschlossen daher, gewisse Standards für die Übermittlung einzuführen, und sie einigten sich auf bestimmte Symbolformen. Damit einher ging ein einheitliches Preissystem, das auf dem von Frau Takata beruhte. Dieser Preis galt als äußeres Symbol für das unbezahlbare Geschenk des Reiki, das von unschätzbarem Wert ist. Da Frau Takata im Westen lebte, war ihr klar, dass ihre Schüler „Wert“ mit „Geld“ in Verbindung brachten.

Nur der Großmeister durfte andere Meister ausbilden. 1988 allerdings verkündete Phyllis auf einem Treffen der *Reiki Alliance*, dass jeder Meister, der sich dazu in der Lage fühle, andere Meister ausbilden dürfe. Diese Entscheidung trug dazu bei, dass die Praxis und die Unterrichtsinhalte des Reiki sich massiv veränderten und dass die Methode sich in der ganzen Welt verbreiten konnte.

Hawayo Takata hatte außerdem zu vielen Meistern gesagt, dass jeder von ihnen mindestens einen Meister ausbilden müsse, damit das System weitergegeben würde.

Abweichungen

In den frühen Neunzigerjahren gab es bereits zahlreiche Meister, die vom System der *Reiki Alliance* abwichen. Sie hatten vor allem die Art verändert, wie Reiki gelehrt wurde. Man verwendete neue Handpositionen, lehrte andere Symbole und verkürzte die Zeiten des Praktizierens zwischen den einzelnen Graden, was sich vor allem beim Meistergrad bemerkbar machte, der nun viel schneller zu erlangen war als früher. Mitunter wurden alle drei Grade innerhalb weniger Monate, ja Wochen verliehen. Es gab nun eine große Anzahl von neuen Meistern, die den Ersten und den Zweiten Grad lehrten, und so wurde Reiki schnell in die ganze Welt hinausgetragen.

ANDERE REIKI-METHODEN

Rainbow-Reiki, Osho Neo-Reiki, Angelic Ray Key, Blue Star Reiki, Tera-Mai Reiki, Golden Age Reiki, Satya Reiki, Tara Reiki, Vajra-Reiki, Braha Satya Reiki, Dorje Reiki, Imara Reiki, Johrei Reiki, New Life Reiki, Reido Reiki, Reiki Plus, Reiki Tummo, Saku Reiki, Ascension Reiki, Amanohuna Reiki, Buddha-Enersense, Ichi Sekai Reiki, Mahatma Reiki, Jinlap Maitri Reiki, Lightarian Reiki, Mai-el, Medicine Dharma Rei Kei, Reiki-Ho, Raku Kei Reiki, Usui-Do Reiki und Sun Ling Chung Reiki.

Reiki-Systeme

In den letzten zwanzig Jahren kamen im Westen zahlreiche neue Reiki-Systeme auf, die gleichwohl alle auf dem Usui-System basieren. Ihre Begründer bauten meist neue Symbole und Einweihungszeremonien ein, bedienten sich dazu neuer Lehrstile, die eine persönliche Note trugen. Mitunter fanden auch Engel, Kristalle, aufgestiegene Meister, schamanistische oder buddhistische Elemente Eingang.

Verschiedene Systeme

Diese Heilsysteme sind zwar legitim, entsprechen aber nicht dem, was Frau Takata von Japan in den Westen brachte. Die Veränderungen wirken sich auf die Energie aus, die nicht mehr der des ursprünglichen Usui-Reiki entspricht. Der Begriff „Reiki“ ist hier also nur noch ein ungefährer Wegweiser und die neuen Systeme wollen auf diese Weise gern von dem Ansehen des ursprünglichen Reiki profitieren.

Reiki Jin-Kei Do

Der japanische Begriff *jin* bedeutet „Mitgefühl“, *kei* steht für „Weisheit“ und *do* für „Weg“ oder „Pfad“. Diese Reiki-Form betont die spirituelle Seite des Reiki als Pfad zur Erleuchtung. Die östliche Linie nennt Usui, Hayashi, Tekeuchi (Schüler von Hayashi) und Dr. Ranga Premaratna, den aktuellen Vorstand, als ihre Väter. Die Methoden umfassen viele buddhistische Techniken, da die Meister dieser Schule vorwiegend Buddhisten sind.

Seichem Reiki

Diese Linie geht auf Dr. Barbara Weber-Ray zurück und wurde von Patrick Ziegler begründet, einem ihrer Schüler. Sie umfasst fünf Grade und setzt auf eine Kombination aus Usui-Reiki und ägyptischen Formen mit einigen zusätzlichen Symbolen.

Karuna Reiki

Dieses System wurde 1993 von William Lee Rand in den USA begründet. Es umfasst neue Heilsymbole, die mittels Channeling übertragen wurden. Der Einweihungsprozess ist ein anderer. Karuna Reiki benutzt ein Symbol von Dr. Usui, zwei tibetische und neun neue Symbole. Es kann auch für Reiki-Schüler gelehrt werden, ist jedoch hauptsächlich für Reiki-Meister und -Lehrer gedacht.

Usui Tibetan Reiki

Dieses System umfasst Usui-Reiki, Raku Kei Reiki und andere Lehren seines Begründers William Lee Rand. Es wird in vier Graden übermittelt und auch der Einweihungsprozess unterscheidet sich von dem des traditionellen Usui-Reiki. Den Meistern allerdings wird auch das traditionelle Usui-System überliefert.

Usui Shihi Ryoho Reiki

Dies ist das traditionelle System, das von Usui, Hayashi, Takata und von Phyllis Lei Furumoto und den anderen, von Frau Takata initiierten zweiundzwanzig Reiki-Meistern gelehrt wird. Phyllis und Paul Mitchell begründeten das *Office of the Grand Master*, das bestimmte Aspekte der Lehren wie Heilungspraxis, persönliches Wachstum und die neun Elemente (mündliche Überlieferung, spirituelle Disziplin, Geschichte, Prinzipien, Klassenstruktur, Geld, Einweihung, Symbole und Behandlung) festlegt. Dieses System wird in drei Graden gelehrt, wobei vier Symbole Anwendung finden. Das traditionelle Usui-Reiki wird von Meistern der *Reiki Alliance* verwendet, aber auch von einigen unabhängigen Reiki-Meistern.

Andere Zweige

Es gibt viele weitere Reiki-Formen, die alle ihre Berechtigung haben. Um das richtige System für sich selbst zu finden, müssen Sie Ihrer Intuition vertrauen. Fragen Sie sich: Was zieht mich am meisten an?

Die Übertragungslinie des Reiki

Um die reine Energie des Reiki unversehrt zu halten, muss der Meister, von dem Sie Ihre Einweihung erhalten, seine Reiki-Linie bis zur Quelle zurückverfolgen können, zu Usui, Hayashi oder Takata. Auf diese Weise stehen alle Meister miteinander in Verbindung. Die Autorin beispielsweise ist eine unabhängige Reiki-Meisterin, die das traditionelle Usui-System lehrt, wie sie es von den Meistern ihrer Linie – Usui, Hayashi, Takata und Mary McFadyen – übermittlelt bekam.

Verwässerte Energie

Wenn eine Übertragungslinie durch Reiki-Meister aus einer anderen Linie verwässert wird, erhält der Einzuweihende nicht die „reine“ Energie des Reiki-Systems. So kann die Einweihung zu einem bloßen Ritual werden, das keine spirituelle Tiefe mehr besitzt. Der Meister einer solchen Tradition kann zwar auch Energie übertragen, doch es ist keine Reiki-Energie. Ein Reiki-Schüler, der in den Ersten Grad von einem Meister des traditionellen Usui-Systems eingeweiht wird, den Zweiten Grad jedoch von einem Meister eines anderen Systems erhält, nimmt Verbindung zu verschiedenen Energien auf, was seine Heilkraft beeinflusst. Außerdem wird die Energie des Ersten Grades dadurch gestört. Die Reiki-Energie bleibt nur dann „rein“, wenn die Linie der Meister sich ohne Unterbrechung bis zur Quelle zurückverfolgen lässt.

Reiki heute

Reiki ist eine dynamische Energie, die viele Namen hat. Der bekannteste ist wahrscheinlich das japanische *ki*. Seit Einstein und den Entdeckern der Quantenphysik wissen wir, dass alles, was existiert, Energie ist: Es gibt nur Energie. Der einzige Unterschied ist, dass Materie (wie ein Tisch oder ein Auto) und unsichtbare Energie (etwa Klang, Radiowellen, Strahlung und Licht) unterschiedliche Frequenzen besitzen. Doch die Wissenschaft hat mittlerweile bewiesen, dass alles von unsichtbarer Energie durchdrungen ist, die alles miteinander verbindet.

Diese Energie machte der russische Wissenschaftler Semyon Kirlian 1961 sichtbar. Wendet man diese Form der Fotografie bei Menschen an, die gerade eine Reiki-Behandlung erhalten haben, so zeigt sich, dass ihre Energie sich nach der Behandlung auf einer höheren Schwingungsebene befindet, und diese Energie sich in harmonischen Mustern widerspiegelt.

Heilung tut not

In unserer Zeit ist heilende Energie nötiger denn je. Die Erde braucht sie genauso dringend wie alle Lebewesen. Heilung ist eine Form der Liebe. Sie kommt aus dem Herzen, über das wir alle miteinander verbunden sind. Reiki öffnet uns das Tor zu einem Raum, in dem wir unser Getrenntsein hinter uns lassen können. Wir können uns mit dem verbinden, was wir wirklich sind – reines Sein – und so spüren, dass wir letztlich alle eins sind.

Die Kirlianfotografie zeigt, dass Reiki-Behandlungen sich positiv auf die „unsichtbare Energie“ auswirken, die alle lebenden Dinge durchdringt.



Mit Reiki können wir Verbindung zu unserem Herzzentrum (viertes Chakra) und damit zu anderen Menschen aufnehmen – voller Liebe und Mitgefühl.



Reiki ist deshalb so wichtig, weil wir uns und andere damit heilen können. Wir müssen endlich Verantwortung für unser Leben und unsere Erfahrung übernehmen. Wir müssen lernen, dass wir liebenswert sind, dann können wir auch Dankbarkeit empfinden für alles, was wir schon haben. Wir behandeln uns selbst und wertschätzen uns auf diese Weise. Wir behandeln andere und erinnern uns, dass wir nicht allein auf dieser Welt sind und dass wir die Liebe mit ihnen teilen können.

Die Reiki-Gemeinde

Es gibt mehrere Tausend Reiki-Meister und Praktizierende auf der ganzen Welt. Einige arbeiten unabhängig, andere haben Organisationen gegründet. Die *Reiki Alliance* hat

heute mehr als eintausend Mitglieder. In vielen Ländern gibt es nationale Organisationen (siehe Seite 251), die regelmäßige Treffen für ihre Mitglieder veranstalten.

Reiki Outreach International (ROI) wurde 1990 von Mary McFadyen begründet und hat mehr als zweitausend Mitglieder weltweit. Ziel dieser Gesellschaft ist es, die Reiki-Kraft angesichts von weltweiten Katastrophen – wie Krieg, Naturkatastrophen und Hungersnöte – zum bestmöglichen Ergebnis für alle Beteiligten wirksam werden zu lassen. Die Praktizierenden richten ihre Heilenergie auf bestimmte Themen und schicken die Reiki-Energie rund um die Welt. Es gibt auch kleine regionale Gruppen, in denen sich Reiki-Schüler entweder regelmäßig oder bei Bedarf treffen.

Die Prinzipien des Reiki

Hierbei handelt es sich um die Grundsätze, die Usui vom japanischen Meiji-Kaiser übernommen hat. Usui wurde sich bewusst, dass wahre Veränderung im Leben sich nur ereignen kann, wenn man die Verantwortung für das eigene Leben und den eigenen Heilungsprozess übernimmt. Diese Prinzipien sind Richtlinien für das ganze Leben.

Die Prinzipien richtig verstehen und anwenden

Ein Teil der spirituellen Disziplin des Reiki besteht darin, diese Prinzipien Tag für Tag umzusetzen. Auf Usuis Grabstein steht, die Schüler mögen diese Prinzipien jeden

Tag, morgens und abends, studieren, anwenden, sich in sie versenken und sie rezitieren. Sie sind zwar mehr als achtzig Jahre alt, ihre Botschaft jedoch ist zeitlos.

Gerade heute

Dies ist eine Aufforderung, in der Gegenwart zu leben, denn sie ist die einzige Zeit, die es wirklich gibt. Vergangenheit und Zukunft existieren nur in unserem Kopf. Der Geist wandert und beschäftigt sich mit Bildern aus der Vergangenheit und Gedanken an die Zukunft. Wir sollten uns besser der Gegenwart bewusst sein. Dazu gibt es grundlegende Meditationstechniken wie zum Beispiel die Technik, sich nur auf den Atem zu konzentrieren, oder man kann sich Fragen stellen wie: „Was empfinde ich im Augenblick?“ und „Was denke ich in diesem Moment?“

Gerade heute – sei frei von Zorn

Zorn ist eine machtvolle Energie, die wir nicht destruktiv einsetzen dürfen. Häufig reagieren wir mit Zorn, wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Dabei kann ein unbedeutendes Ereignis einen Wutanfall auslösen, dessen wahre Ursache im Verborgenen bleibt. Hinter jedem Gefühl der Wut steht eine Verletzung. Daher hat es keinen Sinn, sich der eigenen Wut wegen schuldig zu fühlen. Erstens: Erkennen und akzeptieren Sie die Wut. Zweitens: Erforschen Sie ihre Ursache. Drittens: Gehen Sie angemessen damit um, ohne Schaden anzurichten. Wir müssen uns erlauben, unsere Wut auszudrücken. Reiki und andere Meditationstechniken werden Ihnen helfen, Vergebung zu erfahren und zu praktizieren.

Meditation schenkt uns Gewahrsein des Hier und Jetzt – was zu den Grundlagen des Reiki gehört. Sie versetzt uns in die Lage, der zerstörerischen Kraft der Wut zu begegnen und sie aufzulösen.





Gerade heute – sei frei von Sorgen

Worüber machen wir uns gewöhnlich Sorgen? Um das, was in der Vergangenheit schiefging, und um das, was in der Zukunft schiefgehen könnte. Wir haben also Angst vor dem Unbekannten. Dabei sind Sorgen nichts weiter als gewohnheitsmäßige Gedankenmuster, die durch das Gefühl des Getrenntseins vom Universum entstehen. Wir bringen kein Vertrauen ins Leben auf. Doch wenn wir erst merken, dass Sorgen und Ängstlichkeit uns nicht weiterhelfen, können wir sie loslassen.

Reiki beruhigt den ängstlichen Geist und entspannt den Körper. Auf diese Weise stärkt es Ihr Vertrauen in Sie selbst. Sie lassen die Ereignisse auf sich zukommen, weil Sie wissen, dass alles sich zum Besten wenden wird. Selbst unangenehme Erfahrungen werden sich am Ende als versteckter Segen erweisen, weil sie wichtig für Sie waren. Reiki lehrt uns, dem Prozess des Lebens zu vertrauen. Das Leben weiß es besser als wir. Gott und das Leben lieben uns.

Sorge ist eine negative Energie, mit der Reiki sich auseinandersetzt. Geistige Ruhe und körperliche Entspannung schenken uns Vertrauen in das Leben.

DIE REIKI-PRINZIPIEN

in der bekannten Form der *Reiki Alliance*:

- Gerade heute – sei frei von Zorn
- Gerade heute – sei frei von Sorgen
- Ehre deine Eltern, Lehrer und die Ältesten
- Verdiane deinen Lebensunterhalt ehrlich
- Danke allem, was lebt



Bringen Sie Ihren Eltern Achtung und Dankbarkeit für alles entgegen, was sie für Sie getan haben. Zeigen Sie ihnen Ihre Liebe und schenken Sie ihnen Fürsorge. Das ist eine gute Basis für Glück und Heilung.

Ehre deine Eltern, Lehrer und die Ältesten

Wir alle sind Lehrer und Schüler für andere bzw. von anderen. Wir sollten also allen Menschen, die in unserem Leben eine Rolle spielen, mit Respekt begegnen. Wir teilen unsere Erfahrung mit ihnen und lernen von ihnen. Wir lieben und unterstützen uns gegenseitig. Achten Sie jeden Menschen, dem Sie begegnen. Achten Sie sich selbst, weil Sie ein Geschenk des Lebens sind. Selbst wenn Sie nicht immer einverstanden sind mit dem, was Eltern und Lehrer tun oder getan haben, machen Sie sich klar, wie sehr sie zu dem beigetragen haben, was Sie heute sind. Begegnen Sie ihnen also mit Verständnis und Mitgefühl, anstatt ihnen Schuld zuzuweisen. Seien Sie dankbar für alles Gute, das Sie von ihnen erhalten haben. Mit Reiki und Meditation können wir alte Wunden heilen und unsere Liebe für Menschen ausdrücken, die heute Teil unseres Lebens sind.

Verdiene deinen Lebensunterhalt ehrlich

Seien Sie ehrlich zu sich selbst und verrichten Sie Ihre Arbeit, so gut Sie können. Tun Sie, was Sie wollen, damit Sie Freude daran haben. Wertschätzen Sie Ihre Arbeit, indem Sie Ihr Bestes tun. Die Befriedigung, die Sie dann empfinden werden, schenkt Ihnen Selbstachtung. Wenn Sie etwas tun, was Ihnen nicht gefällt, werden Sie sich auf Dauer damit schaden, ja vielleicht sogar krank werden. Sich selbst und anderen gegenüber ehrlich zu sein erfordert Mut. Stehen Sie für sich selbst ein und lassen Sie nicht zu, dass jemand Ihre Grenzen überschreitet. Ehrlichkeit bringt Klarheit und ermöglicht Begegnungen auf einer wesentlich tieferen Ebene. Wir müssen uns unsere unerfüllten Wünsche eingestehen, um ehrlich zu erkennen, wo wir stehen. Reiki und Meditation tragen dazu bei, dass wir uns darüber klar werden, was wir wirklich wollen, sodass wir die nötigen Veränderungen herbeiführen können.

Danke allem, was lebt

Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück. Wir können in jedem Moment unseres Lebens dankbar für das sein, was wir bekommen. Allerdings gehört es zur menschlichen Natur, dass wir alles als selbstverständlich betrachten. Wir hängen an unseren Gewohnheiten und sind blind für die Schönheiten, die das Leben für uns bereithält. Doch das Leben steht im Zeichen des Unbekannten – es ist ein aufregendes Abenteuer. Wenn wir uns das bewusst machen, schwingt die Energie der Freude in uns. Wir öffnen uns für das Leben und vertrauen darauf, dass es sich unserer annimmt. Durch Dankbarkeit kommen wir in Einklang mit dem, was ist: „Ich bin lebendig. Ich bin bereit für alles, was mir das Leben heute schenkt, für jedes neue Ereignis, selbst wenn es zunächst schwierig aussieht. Ich vertraue darauf, dass das Dasein mich in meinem Wachstum unterstützt. Das Leben vertraut mir und ich vertraue dem Leben. Das Leben weiß besser als ich, was richtig ist.“ Diese Dankbarkeit lässt die Demut des „Dein Wille geschehe“ in uns entstehen. Wir geben uns hin. Reiki und Meditation lassen uns sensibel werden für die alten Muster der Gewohnheit, sodass wir sie loslassen können. Wir verdienen es, zu lieben und geliebt zu werden, von der Überfülle der Existenz beschenkt zu werden.

Reiki schenkt uns ein Gefühl für das Wunder des Lebens. Wir lernen, die einfachen Freuden zu schätzen, die der Tag für uns bereithält.





Tanmaya Honervogt

Reiki - Das grosse Praxisbuch

Erklärt Schritt für Schritt und anhand zahlreicher Fotos die grundlegenden Handpositionen zur Selbstbehandlung und Behandlung anderer

Reiki ist eine einfache und auf der ganzen Welt verbreitete Heilmethode für Körper, Geist und Seele, die Ende des 19. Jahrhunderts von Dr. Mikao Usui wieder entdeckt wurde. Reiki kann jederzeit und überall angewendet werden, denn seine Wirkung beruht auf der kraftvollen Universalen Lebensenergie, die uns unbegrenzt zur Verfügung steht, wenn wir einmal dafür geöffnet worden sind, sie zu kanalisieren.

„Reiki – Das große Praxisbuch“ gibt viele praktische Tipps und Hinweise zu Themen wie „Vorbereitung auf die Meister-Ausbildung“, „Reiki beruflich nutzen“, „Reiki mit anderen Heilmethoden kombinieren“ u. v. m.

252 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-939570-42-4