Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin 7

Einführung 21

Über dieses Buch 21
Eine weltweite Perspektive 22
Klare Illustration von Symbolen und Handpositionen 22
Persönliche Geschichten 22
Konventionen in diesem Buch 23
Was Sie nicht lesen müssen 24
Törichte Annahmen über den Leser 24
Wie dieses Buch aufgebaut ist 25
Teil I: Die Grundlagen von Reiki entdecken 25
Teil II: Reiki selbst erfahren 26
Teil III: Erfahrungen im Umgang mit Reiki sammeln 26
Teil IV: Reiki mit anderen teilen 26
Teil V: Der Top-Ten-Teil 26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden 27
Wie es weitergeht 27

Teil I
Die Grundlagen von Reiki entdecken 29

Kapitel 1
Reiki: Die Kunst, Lebensenergie zu kanalisieren 31

Was man unter Reiki versteht – und was nicht 32
Was Reiki ist 32
Was Reiki nicht ist 33
Die spirituellen Grundlagen von Reiki 34
Die Reiki-Energie 35
Die universelle Energie 35
Die subtile Energie 35
Wie Reiki funktioniert 36
Wie Reiki sich von anderen Formen der Energieheilung unterscheidet 36
Die Geschichte von Reiki 37
Erste Kontakte mit Reiki 39
Eine Reiki-Sitzung in Anspruch nehmen 39
Einführung in die Anwendungsmöglichkeiten von Reiki 39

Einen Reiki-Praktizierenden oder -Meister finden 40
Die Vorteile von Reiki 41
Körperliche Krankheiten behandeln 41
Seelische Krankheiten behandeln 41
Neue Einsichten gewinnen 42
Die eigene spirituelle Entwicklung vorantreiben 42
Die Reiki-Symbole 42
New Age und Reiki miteinander verbinden 43

Kapitel 2
Reise durch die subtilen Energiesysteme des Körpers 45

Was man unter subtiler Energie versteht 45
Die Energieanatomie des Körpers 46
Die physische und energetische Anatomie des Körpers 47
Das elektromagnetische Feld des Körpers: Die Aura 49
Das Akupunktursystem lokalisieren: Die Meridiane 52
Die Energiezentren lokalisieren: Die Chakras 53
Mithilfe von Reiki das subtile Energiesystem aufspüren 55

Kapitel 3
Eine Exkursion zu den Wurzeln und verschiedenen Zweigen von Reiki 57

Der Gründer von Reiki: Mikao Usui 58
Die Entdeckung von Reiki auf dem Berg 59
Die Weitergabe des Reiki-Wissens an andere 59
Mikao Usuis Vermächtnis 61
Reiki vor Mikao Usui 62
Die medizinische Herangehensweise: Chujiro Hayashi 63
Der Weg von Reiki in den Westen: Hawayo Takata 64
Wie Hawayo Takata Reiki für sich entdeckte … 64
… und ihre Lügengeschichten spann 65
Reiki in Japan und im Westen 65
Reiki in Japan 66
Japanisches und westliches Reiki in der heutigen Zeit 66
Die Abstammungslinien der Reiki-Zweige 69
Japanische Zweige des Usui-Reiki 69
Usui-Reiki nach japanischem Stil 70
Westliche Zweige des Usui-Reiki 70
Einen geeigneten Reiki-Zweig wählen 71
Die Unterschiede zwischen den Zweigen akzeptieren 71
Die Zukunft von Reiki 73

Kapitel 4
Die Reiki-Prinzipien 75

Eine Einführung in die Reiki-Prinzipien 75
In der Gegenwart leben: Nur für heute 77
Die Auseinandersetzung mit den fünf Reiki-Prinzipien 78
Die Reiki-Prinzipien in den Alltag einbinden 82

Teil II
Reiki selbst erfahren 85

Kapitel 5
Die Reiki-Behandlung 87

Einen geeigneten Reiki-Behandler finden 88
Wie Sie einen professionellen Reiki-Behandler finden 88
Was Sie Ihren Reiki-Behandler fragen sollten 89
Wie Sie sich auf Ihre erste Reiki-Sitzung vorbereiten 90
Der Verlauf einer typischen Reiki-Sitzung 91
Vor der Sitzung 91
Während der Sitzung 93
Nach der Sitzung 94
Die Reiki-Erfahrung wiederholen 95
Reiki mit anderen Therapien kombinieren 96
Ihre Selbstverpflichtung bei der Heilung mit Reiki 97

Kapitel 6
Reiki für die ganze Familie 99

Reiki für sich nutzen 99
Reiki in verschiedenen Lebensphasen 101
Reiki in der Schwangerschaft 101
Reiki in der Kindheit 102
Reiki in der Pubertät 104
Reiki im Alter 104
Reiki am Ende des Lebens 107
Reiki für Haustiere 108
Die richtige Zeit und den richtigen Ort wählen 108
Einen geeigneten Behandler für das Haustier finden 109

Teil III
Erfahrungen im Umgang mit Reiki sammeln 111

Kapitel 7
Eine Reiki-Ausbildung absolvieren 113

Gründe für eine Reiki-Ausbildung 113
Welche Fragen Sie Ihrem Reiki-Lehrer stellen sollten 114
Reiki-Ausbildungsstufen und Zertifikate 117
Verschiedene Arten von Reiki-Kursen 118
Wie Sie sich auf den Reiki-Unterricht vorbereiten 119
Was Sie in den einzelnen Reiki-Graden lernen 120
Was einen Reiki-Meister auszeichnet 123
Fragen und Antworten zum Thema Einweihungen 123
Brauche ich eine Einweihung, um Zugang zu dieser höheren Energie zu erhalten? 124
Können Einweihungen wiederholt werden? 124
Was passiert während der Einweihung? 124
Was passiert nach der Einweihung? 125

Kapitel 8
Die Reiki-Symbole 127

Die Bedeutung der Reiki-Symbole 127
Verbindung leicht gemacht 128
Die Herkunft der Symbole 129
Die Symbole ohne Einweihung verwenden 129
Das Geheimnis lüften 131
Die Reiki-Symbole unter der Lupe 132
Cho Ku Rei 132
Sei He Ki 133
Hon Sha Ze Sho Nen 135
Dai Ko Myo 135
Die Reiki-Symbole verinnerlichen 138
Die Symbole zeichnen 138
Die Namen der Symbole aussprechen 138
Die Reiki-Symbole aktivieren 139
Die Symbole visualisieren 139
Mit dem Klang von Symbolen arbeiten 140
Weitere Symbole 140

Kapitel 9
Vorbereitung auf die Kanalisierung der Reiki-Energie **143**

Die Verbindung zur Reiki-Energie herstellen 144
Gebete und Intention mit Reiki kombinieren 145
Mithilfe der Meditation eine Verbindung zur Reiki-Energie herstellen 146
Zum Gebet gefaltete Hände: Gassho 147
Atem-Meditation: Joshin Kokyu Ho 148
Konzentrationstechnik: Seishin Toitsu 150
Chakra-Meditation 150
Den Hui-Yin-Punkt zusammenziehen 152
Sich von der Intuition leiten lassen 154
Die eigene Intuition entwickeln 154

Kapitel 10
Andere mit Reiki behandeln **157**

Die Handpositionen zur Ganzkörperbehandlung mit Reiki 157
Am Kopf beginnen 159
Die Körpervorderseite behandeln 164
Zur Körperrückseite wechseln 171
Beine und Füße nicht vergessen 174
Zusätzliche Reiki-Handpositionen 177
Die behandlungsbedürftigen Stellen erkennen 177
Die richtige Handplatzierung finden 178
Zwischen den Positionen wechseln 179
Reiki ohne Körperkontakt 180
Reiki-Energie durch einen Raum senden 181
Mit dem Atem und den Augen arbeiten 181

Kapitel 11
Selbstbehandlung mit Reiki **183**

Sich selbst wichtig nehmen 183
Die Vorteile der Selbstbehandlung mit Reiki 184
Die Reiki-Selbstbehandlung in den Alltag einbinden 184
Vorbereitung auf die Reiki-Selbstbehandlung 185
Selbstbehandlung mit Reiki 186
Die Handpositionen für die Reiki-Selbstbehandlung 186
Beine und Füße nicht vergessen 195
Seien Sie kreativ bei den Handpositionen 196

Teil IV
Reiki mit anderen teilen 199

Kapitel 12
Eine Reiki-Heilungssitzung gestalten 201

Den persönlichen Reiki-Stil finden 202
Vorbereitungen für die Reiki-Behandlung treffen 202
Ein angenehmes Ambiente schaffen 203
Verschiedene Heilpraktiken miteinander kombinieren 204
Ethische Richtlinien und Grenzen beachten 204
Die Einzigartigkeit jeder Person und Situation anerkennen 205
Informationen austauschen 205
Grenzen akzeptieren 206
Eine Reiki-Sitzung von A bis Z durcharbeiten 207
Die Sitzung beginnen 207
Eine Halbzeit-Bestandsaufnahme machen 208
Die Sitzung beenden 208
Reinigung und Schutz 209
Die Aura-Reinigungstechnik 210
Die Kenyoku-Ho-Technik 210
Sich selbst schützen 211
Den Reiki-Raum reinigen 212

Kapitel 13
Reiki in der Gruppe erfahren 213

An Reiki-Veranstaltungen teilnehmen 213
Reiki-Veranstaltungen finden 214
Was Sie erwartet 215
Was es Ihnen bringt 215
Die Kraft von Reiki in der Gruppe erleben 216
Eine Gruppen-Reiki-Sitzung durchführen 216
Meditation in der Reiki-Gruppe 219
Energieübertragung im Kreis 219
Fernreiki als Gruppe senden 219
Eine Gruppen-Reiki-Sitzung erfahren 220
In Klausur gehen: Reiki-Retreats 220
Reiki in der Öffentlichkeit vorstellen 221

Kapitel 14
Reiki dorthin schicken, wo es gebraucht wird 223

Das Prinzip von Fernreiki 224
Reiki an weit entfernte Personen senden 224
Reiki in die Zukunft senden 225
Reiki in die Vergangenheit senden 225
Reiki an verschiedene Orte und Situationen schicken 226
Die Erlaubnis zum Senden von Fernreiki einholen 228
Zustimmung vom Empfänger erhalten 228
Erkenntnisse mit dem Empfänger teilen 230
Vorbereitung auf Fernreiki 230
Eine Fernreiki-Sitzung durchführen 231
Visuelle Hilfsmittel einsetzen 231
Die Fernreiki-Technik 232
Den Sitzungsaufbau festlegen 233
Fernreiki zur Selbstbehandlung 233
Reiki an mehrere Personen gleichzeitig schicken 234

Kapitel 15
Reiki mit anderen Gesundheitspraktiken kombinieren 237

Die Wirkungsweise von Reiki 237
Reiki als Energiemedizin sehen 237
Den Heilungsprozess mit Reiki unterstützen 238
Reiki in die medizinische Versorgung integrieren 241
Reiki als ergänzendes Heilwerkzeug einsetzen 241
Reiki im Gesundheitswesen 242
Reiki zur Linderung verschiedener Krankheitsbilder 243
Reiki in Krankenhäusern 244
Reiki und Medikamente 244
Reiki als Gegenstand medizinischer Studien 245
Unterschiedliche Reiki-Techniken für Erkrankungen oder Schmerzen 246
Reiki in besonderen Situationen 247
Reiki als Erste Hilfe 247
Reiki bei Operationen 247
Reiki während der Geburt 248
Reiki bei Chemo- und Bestrahlungstherapien 248
Reiki als Begleiter in Sterbesituationen 248
Reiki in Verbindung mit Körperarbeit 249
Reiki als Hilfe bei psychologischer Beratung 250

Reiki zur Änderung von Gewohnheiten und zur Suchtbekämpfung 251
Abhängigkeiten überwinden 251
Eine Technik zur Überwindung von schlechten Angewohnheiten und Suchtverhalten 252

Kapitel 16
Professioneller Reiki-Heiler werden 255

Reiki als Geschäftsmodell 255
Gleichbleibend hohe Standards gewährleisten 256
Sich Ihre Rolle als Heilungsvermittler bewusst machen 258
Ihren Platz als professioneller Heiler erkennen 258
Einen Geschäftsplan erstellen 259
Unterstützung suchen 260
Die rechtlichen Grundlagen für Reiki 260
Faire Preise festlegen 261
Die perfekten Räumlichkeiten finden 261
Die richtige Ausrüstung anschaffen 263
Teil der Reiki-Gemeinschaft werden 265
Mit Konkurrenz umgehen 265
Auf dem Laufenden bleiben 265

Teil V
Der Top-Ten-Teil 267

Kapitel 17
Zehn Anwendungsmöglichkeiten von Reiki als Werkzeug für persönliche Entwicklung 269

Heilung durch Reiki erfahren 270
Durch Meditation einen Weg in Ihr Innerstes finden 271
Die Reiki-Prinzipien wertschätzen 271
Die Einweihung in Reiki erhalten 272
Tagebuch führen 272
Affirmationen mit Reiki verstärken 273
Andere mit Reiki behandeln 274
Die eigenen Absichten erklären 275
Die Intuition zum Erblühen bringen 276
Ein Leben in Integrität führen 276

Kapitel 18
Zehn Mythen über Reiki 277

Mikao Usui war ein christlicher Geistlicher 278
Mikao Usui hat an der Universität von Chicago studiert 278
Sie müssen an Reiki glauben, um davon zu profitieren 278
Sie müssen für Reiki bezahlen, damit es wirkt 279
Sie sollten für eine Reiki-Behandlung nichts verlangen 280
Es gibt nur eine richtige Reiki-Form oder -Schule 281
Reiki ist eine Religion 281
Die Heilung durch Reiki geschieht immer auf eine bestimmte Weise 282
Reiki kann alles heilen 283
Reiki ist ein Ersatz für medizinische Behandlungen 283

Kapitel 19
Quellen zu Reiki 285

Ethik-Richtlinien 285
Reiki-Organisationen 286
Reiki-Zeitschriften 286
Reiki-Zweige 287
Japanische Usui-Reiki-Zweige 287
Usui-Reiki nach japanischem Stil 288
Westliche Usui-Reiki-Zweige 288
Weitere Reiki-Zweige 289
Reiki-Foren und -E-Mail-Listen 289
Reiki-Geschichte und weiterführende Informationen 290
Bücher 290
Websites 291
Reiki und Schulmedizin 292
Klinische Studien über Reiki 292
Alternative Medizin 292
Energiemedizin 293
Reiki-Schulen und -Lehrer 293
Weitere Informationen 294

Stichwortverzeichnis 295