

Reiki Handbuch zum 1. Grad SHO DEN

André Restau

Kostenlos downloaden, klicken, lesen, weitergeben ...

Rubrik: Gesundheit, Spiritualität
Thema: Reiki
Autor : André Restau
Preis: kostenlos
Umfang: 90 Seiten

e-book



Wir freuen uns sehr, Sie auf den Seiten dieses Buches begrüßen zu können, die Ihnen Reiki und die Zusammenhänge des 1. Grades erläutern. Außer praktischen und organisatorischen Einzelheiten zu Reiki, finden Sie auf diesen Seiten vielfältige Informationen zu wichtigen Zusammenhängen, wie beispielsweise zur Wirkungsweise spirituellen Heilens und zu Möglichkeiten, Hintergründen und Grenzen der Arbeit mit Reiki.



INHALT

Die Einführung in Reiki	2	Die Reiki – Einweihung	45
Was ist Reiki?	4	Die Selbstbehandlung	47
Die Geschichte und Legende des Reiki	7	Die Fremdbehandlung	51
Wie wirkt Reiki?.....	14	Die Reiki-Techniken	54
Reiki - neuentdeckt oder wiedergefunden?	17	Mikao Usuis Antworten auf Fragen zu Reiki	58
Die fremden "Inhalte" im Reiki	19	Die 26 Grundsätze, um die Moral zu Fördern	61
Die Ethik und Reiki	23	Die 5 Lebensregeln in der Handschrift von Sensei Mikao Usui	64
Das spirituelle Herz des Reiki	25	Zum Schluss	67
Die Reiki Grade	29	Der Autor	69
Die Sanfte Berührung des Reiki	32	Anhang 1	71
Die Handpositionen	35	Anhang 2	86
Die Reiki-Behandlung	38		
Negative Energien – Fremdenergien	42		

different colours ONE WORLD

CORSICAREIKI

Residence Terrasses de Porticcio

F-20166 Porticcio

Corsica / France / Europe

different.colours@corsicareiki.com

www.corsicareiki.com

Das nachfolgende Buch (e-book) „Reiki Handbuch zum 1. Grad“ darf von ALLEN frei, vollständig und nur vollständig, das ist Bedingung des Copyrights - weitergeben werden. Ausschnittweise darf es nicht veröffentlicht werden. Die Verwendung auf anderen Websites, Webservern und als Ausdruck ist gestattet.

Die einzige Voraussetzung ist, dass nichts am Inhalt und Layout geändert wird.

Das Buch ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Es ist jedem gestattet, den Link zu diesem Download, oder auch dieses E-Book direkt an Dritte (Freunde, Bekannte ...) oder als Download auf der eigenen Website weiterzugeben.

Die aktuellste, kostenlose Version ist auf der Website

www.corsicareiki.com/downloads/index.htm

als gratis download zu finden

(Copyright © 2008 Corsicareiki by André Restau)



Das nachfolgende Handbuch (e-book) zum 1.Reiki Grad darf von allen frei, vollständig und nur vollständig, das ist Bedingung des Copyrights - weitergeben werden. Ausschnittweise darf es nicht veröffentlicht werden. Die Verwendung auf anderen Websites, Webservern und als Ausdruck ist gestattet. Die einzige Voraussetzung ist, dass nichts am Inhalt und Layout geändert wird. Die aktuellste, kostenlose Version ist auf meiner Homepage www.corsicareiki.com/downloads/index.htm gratis als download zu finden (Copyright 1999-2008 Corsicareiki by André Restau)

CORSICAREIKI
André Restau
Residence Terrasses de Porticcio
F-20166 Porticcio
Corse / Europe

- www.corsicareiki.com
- mail: [andre.restau \(@\) corsicareiki.com](mailto:andre.restau@corsicareiki.com)
- phone +33 (06 84 09 63 83)
- [facebook.com/andre.restau](https://www.facebook.com/andre.restau)

Haftungsausschluss

Die Ratschläge und Hinweise in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors, des Verlages, Corsicareiki, oder der Website, die den Surverplatz für diese E-Book Ausgabe kostenlos zur Verfügung stellt.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist somit ausgeschlossen.

Reiki Handbuch zum ersten Grad

Reiki Grad 1
SHO DEN



www.corsicareiki.com/reiki/index.htm

1. Die Einführung in Reiki

Reiki ist ein Weg zu spirituellem Wachstum und zu Heilung und Gesundheit. In den USA und Europa wird es vorrangig als eine Heilungsmethode gelehrt und weitergegeben.

Es gibt Dir die Möglichkeit, dich selbst und andere durch das Auflegen der Hände und Übertragen von Energie zu heilen. Mikao Usui begründete den Weg des Reiki Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan.

Reiki ist für jeden einfach zu erlernen und anzuwenden, wobei es auf das praktische Üben und an sich selbst arbeiten ankommt. Um Reiki an sich und andere weitergeben zu können, ist es Voraussetzung, daß Du eine oder mehrere Einweihungen bzw. Initiationen erhalten hast.

A und O bei der Reiki Anwendung ist das bewußt Sein, das sich durch Reiki anleiten lassen, das Geschehenlassen. Die Übertragung der Reiki Energie kann sowohl durch Handauflegen als auch durch Fernübertragung erfolgen..

Reiki wird "Ree - Ki" ausgesprochen. Das Wort selbst besteht aus zwei unabhängigen Kanji Zeichen.

"REI", das mit allumfassend oder universell übersetzt werden kann und "KI", das für Kraft, Geist oder Energie steht.

Die übliche Übersetzung für Reiki ist daher *universelle Lebensenergie*. Diese ist in allem enthalten was existiert, sei es sichtbar oder unsichtbar, fest, flüssig oder gasförmig. Sie ist die Energie, die jede Existenz erst möglich macht.

The image shows the old Kanji characters for Reiki. The character 'Rei' (靈) is composed of the top part of 'spirit' (靈) and the bottom part of 'energy' (氣). The character 'Ki' (氣) is the standard character for energy.

Rei

Die alte Schreibweise

The image shows the old Kanji character for Ki (氣), which is a stylized, cursive form of the character.

Ki

The image shows the new Kanji characters for Reiki. The character 'Rei' (靈) is the standard character for spirit, and the character 'Ki' (氣) is the standard character for energy.

Rei

Die neue Schreibweise

Ki



2. Was ist Reiki?

Reiki ist ein Weg der Heilung und ein Weg des spirituellen Wachstums, der bis zur sogenannten Erleuchtung führen kann. In der westlichen Welt wird Reiki von den meisten Lehrern als Heilungstechnik oder -system weitergegeben. Inzwischen werden oft zum ursprünglichen Reiki Techniken aus anderen esoterischen oder religiösen Richtungen hinzugefügt.

Corsicareiki unterrichtet auch den spirituellen Pfad.

Als Heilungsmethode kann es für sich selbst und andere angewendet werden.

Einige Schulen lehren, daß Reiki von Gott bzw. von Jesus oder Buddha kommt. Andere sagen, Reiki würde von Reiki-Geistführern gesandt. Wiederum andere bringen Reiki in Verbindung mit den sieben Strahlen, Außerirdischen, den aufgestiegenen Meistern oder den Erzengeln. Es gibt viele Theorien über die Quelle oder den Ursprung von Reiki. Je nach Glaubenshintergrund oder persönlichem Weltbild wird der Ursprung entsprechend gedeutet. Niemand kennt ihn definitiv.

Ich glaube Reiki genau zu analysieren oder zu erfassen ist genauso unmöglich wie der Versuch, frei fließendes Wasser mit den Fingern festzuhalten, um es zu analysieren. In dem Moment wo du es festhältst, bist du nicht mehr im Fluß, du trennst dich vom freien Fließen, vom Erfahren, vom Einssein, vom Reiki leben.

Darum empfehle ich dir deine eigenen Erfahrungen mit Reiki zu machen, ohne das feste Bild von anderen zu übernehmen. Werde eins mit Reiki und fühle wie es wirkt, was es bewirkt und wie es für dich ist. Eins wissen alle aus Erfahrung: *Reiki wirkt immer zum Besten für den Empfänger, solange nicht Anderes hinzugemischt wird.*

Selbst Mikao Usui hat Reiki als etwas Intuitives beschrieben, das offensichtlich eine eigene Intelligenz besitzt. Es fließt genau dorthin, wo es am dringendsten benötigt wird, wo es am besten wirkt zum Wohle des Empfängers, und zwar unabhängig von dessen Vorstellungen, wie es zu wirken haben soll. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann im Handbuch von Mikao Usui *USUI Reiki Ryoho Manual* nachlesen.

Hawayo Takata unterrichtete, daß Reiki immer die Ursache für Krankheit, also Disharmonie, sucht und heilt, auch wenn es ebenfalls die Symptome auflöst und heilt.

Reiki ist Harmonie, es ist Gleichgewicht. Reiki wirkt auf allen Ebenen des Seins, also auf der körperlichen, der geistigen und der spirituellen. Anders ausgedrückt wirkt es im Körper ebenso wie im Bewußtsein und im Aurafeld. Reiki führt dem Körper Energie zu und heilt ihn.

Berichte von Empfängern der Reiki-Energie zeugen davon, daß sie auch die seltensten Krankheiten heilen kann. Wissenschaftliche Studien belegen die drastische Verkürzung von Wundheilungszeiten durch Reiki, seine schmerzlindernde Wirkung, sowie die Möglichkeit der Normalisierung des Blutdrucks und die Auflösung jeder Art von Streß.

Reiki unterstützt und beschleunigt jeden Heilungsprozess und kann die Nebenwirkungen von chemischen Medikamenten vermindern. Reiki kann alternative Heilungsmethoden und die herkömmliche Schulmedizin unterstützen.

Reiki ist keine Religion und keine Sekte. Es ist auch keine *New Age* Erfindung. Es wird und wurde angewendet von Menschen aller Religionen, ethnischen Herkunft, Staatsysteme, Hautfarben, Geschlechts und Alters.

Die Reiki-Energie strömt durch das Kronenchakra in den Reiki-Anwender ein und fließt dann hinab in sein Hara, von wo aus es in seine Handflächen strömt und ihn durch die Handchakras verläßt, um im Empfänger wirksam zu sein.

Aus diesem Grund strömt Reiki bei einer Fremdbehandlung sowohl durch den Reiki-Geber als auch durch den Reiki-Empfänger und ist für beide sehr wohltuend, entspannend und eine glückliche Erfahrung. Voraussetzung dafür ist, daß der Anwender sein Ego zurückgestellt hat und einfach nur Reiki-Kanal sein möchte, daß er zulassen kann geschehen zu lassen und sich leiten zu lassen.



3. Geschichte und Legende des Reiki

In der Weitergabe des Reiki durch unterschiedliche Schulen und Richtungen hat sich die "Geschichte" des Reiki zu einem sehr wichtigen Teil der Ausbildung entwickelt. Viele halten an der alten Legende fest wie an einem unantastbaren Dogma oder den Grundsätzen ihrer Religion.

Bis gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurde die Geschichte des Reiki so gelehrt, wie Mrs. Hawayo Takata sie über Mikao Usui und seine Nachfolger verbreitet hat. Erst vor wenigen Jahren (1998) gelang es westlichen Reikilehrern, unter ihnen Frank Petter, Rick Rivard und Hiroshi Doi, Kontakt zu den Erben des Reiki in Japan aufzunehmen und Licht in die Legende und Geschichte hineinzubringen.

Reiki lebte in Japan weiter, auch wenn Frau Takata von sich behauptet hatte, die einzige überlebende Reikimeisterin nach dem 2. Weltkrieg zu sein und somit die einzige Bewahrerin der Linie. Die gegenwärtigen Untersuchungen in Japan brachten jedoch Fakten zu Tage, welche die von Frau Takata verbreitete Geschichte nicht zu bestätigen oder zu festigen vermochten.

Die Geschichten von Frau Takata fanden ihren Weg in die meisten Reiki-Linien, Reiki-Richtungen und in die Reiki Alliance in Europa und den USA.

Bei der Betrachtung aus heutiger Sicht ist zu bedenken, daß Frau Takata während und nach dem 2. Weltkrieg als US-Bürgerin japanischer Abstammung eine schwierige Position in der Gesellschaft hatte. Sicherlich war es äußerst schwierig japanisches, buddhistisches oder shintoistisches Gedankengut den christlich geprägten US Bürgern nahe zu bringen. Wie auch immer man ihr Handeln heute betrachtet, jedenfalls ist es ihr zu danken, daß sie Reiki aus Japan in den Westen gebracht hat und Tausende von Menschen heute in aller Welt Zugang dazu finden können.

Die von Hawayo Takata erzählte Legende besagt, daß Dr. Usui gegen Ende des 19. Jahrhunderts als Lehrer an der christlichen Dosisha Universität in Kyoto unterrichtete. Eines Tages fragten ihn seine Studenten, ob er die Aussagen der Bibel für wahr halten würde und ob er an die im Neuen Testament geschilderten Wunderheilungen glaube. Als er diese Frage bejahte, baten ihn seine Studenten diese Heilungen zu wiederholen, damit auch sie daran glauben könnten. Schließlich stand ja geschrieben, daß alle, die Jesus nachfolgen, auch das Gleiche würden machen können. Dr. Usui jedoch wußte nicht, wie er heilen konnte. Die Frage seiner Studenten ließ ihm keine Ruhe mehr und er ging zunächst auf die Suche bei Priestern und Kirchengelehrten. Aber auch sie konnten ihm diesbezüglich nicht weiterhelfen. Die Ehre gebot ihm nun sein Amt als Lehrer niederzulegen und selbst zum Suchenden, zum Schüler zu werden.

Er verließ Japan und ging an die Divinity School der Chicagoer Universität, um dort Antworten zu finden und dann nach Japan zurückkehren zu können.

Usui fand seine Antworten nicht und kehrte schließlich ohne sie zurück, um in Japan mit Hilfe von Buddhisten und Hinduisten in alten Büchern und Quellen nach weiter zu suchen. Als auch dies ohne Ergebnis blieb, zog er sich für einundzwanzig Tage auf den Mt. Kurama zurück, um dort auf dem Berggipfel zu fasten und zu meditieren. Am einundzwanzigsten Tag sah es so aus, als ob auch dieser Weg nicht zu Erfolg führen würde. Da endlich gegen Ende dieses Tages geschah etwas Unglaubliches. Usui sah aus großer Entfernung ein großes Licht auf sich zukommen. Er war beunruhigt, blieb aber wo er war. Das Licht kam näher und berührte schließlich sein drittes Auge, seine Stirn. Er wurde ohnmächtig. Als er wieder zu sich kam, sah er Tausende von Luftblasen, in denen er die Reiki-Symbole erkannte. In diesem Moment waren ihm der Sinn und die Anwendungsweise dieser Symbole vertraut. Er stieg vom Mt. Kurama herab, wobei er sich am großen Zeh verletzte. Aus einem Reflex heraus nahm er ihn in die Hand und spürte augenblicklich, wie der Schmerz nachließ und die Wunde heilte. Jetzt hatte er den Beweis, daß er die Antwort auf seine Frage gefunden hatte, die Suche war beendet.

Angekommen im Gasthaus am Fuße des Berges heilte er die Tochter des Wirtes, die fürchterliche Zahnschmerzen hatte und aß nach den einundzwanzig Tagen des Fastens ein gewaltiges Mahl, ohne die geringsten Anzeichen von Unwohlsein.

Sein weiterer Weg führte ihn in die Elendsviertel von Kyoto, wo er die Ärmsten heilte und ihnen half aus dem Elend herauszufinden. Nach einer Weile fiel ihm auf, daß die Geheilten mit alten Krankheiten wiederkehrten, daß

diejenigen denen er geholfen hatte Arbeit zu finden und selbst für sich sorgen zu können, wieder zurückgekehrt waren zum Betteln.

Usui fand heraus, daß diese Menschen gar nicht die Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen wollten. Ihnen war die Krankheit eine angenehme Ausrede, um Mitleid zu erwecken oder um andere für sich arbeiten zu lassen.

Usui begriff, daß eine Behandlung und Heilung nicht nur auf körperlicher Ebene stattzufinden hatte, sondern auch auf der geistigen und spirituellen Ebene.

Nach dieser Erkenntnis wandte er dem Bettlerviertel den Rücken und beschloß Reiki nicht mehr zu verschenken. Es sollte eine Gegenleistung dafür zu erbringen sein. Eine Art Energieaustausch sollte die Voraussetzung sein für den Erhalt von Reiki. Dies konnte Geld, Arbeitsleistung, Waren oder Arbeit mit und an sich selbst sein.

Mikao Usui weihte einen seiner besten Schüler, den ehemaligen Marinearzt Mr. Chujiri Hayashi, zum Reikimeister und ernannte ihn zu seinem Nachfolger als "Großmeister". Dieser begründete in Tokyo eine Reiki-Klinik, in der ausschließlich mit Reiki gearbeitet wurde und die seinerzeit in Japan sehr bekannt war. Er systematisierte die Hinterlassenschaft von Usui. Auf ihn geht die Form des traditionellen Reiki-Unterrichts zurück.

1935 behandelte er eine junge Frau aus Hawaii namens Hawayo Takata wegen eines Krebsleidens. Nach einigen

Monaten der Behandlung, in der eine deutliche Besserung eingetreten war, bat sie Dr. Hayashi in die Einweihung in Reiki, um sich selbst behandeln zu können nach ihrer Rückkehr nach Hawaii. Zur damaligen Zeit war es aber aus gesellschaftlichen Gründen in Japan unvorstellbar, eine Frau, und dann auch noch eine Ausländerin, als Schülerin aufzunehmen und einzuweihen. Sie blieb jedoch hartnäckig und bewies ihr Engagement und ihre Eignung, so daß sie nach anfänglicher Skepsis in den ersten Grad eingeweiht wurde und nach intensiver Praxis in der Klinik in den zweiten Grad.

Zurückgekehrt nach Hawaii eröffnete Frau Hawayo Takata eine Reiki-Praxis in ihrem Haus. Dr. Hayashi, der sie dort besuchte, weihte sie zur Reiki-Meisterin ein. Sie unterrichtete zunächst in Hawaii und später in den USA. Mit dem Beginn des zweiten Weltkrieges wurde Dr. Hayashi klar, daß wenn Japan in den Krieg eintreten würde, dies gewaltige Veränderungen in der japanischen Kultur zur Folge hätte und das Erbe, das Wissen, die Bemühungen von ihm und Dr. Usui in den Kriegswirren verlorengehen könnten. Kurz vor seinem Tod ernannte er 1941 Frau Takata zu seiner Nachfolgerin. Es wird gelehrt, daß Frau Takata "Großmeisterin" war und diesen Titel an ihre Enkelin Phyllis Lei Furumoto weitergegeben hat. Hier ist wichtig anzumerken, daß Frau Takata von sich niemals als Großmeisterin gesprochen hat und dieser Begriff erst gegen 1982 nach dem Tode von Frau Takata in der Reiki Alliance als Dogma verankert wurde.

Die Fakten über Mikao Usui und Chujiro Hayashi, die gegen Ende der 90'er Jahre in Japan gefunden wurden, ließen manches in einem anderen Licht erscheinen.



Mikao Usui wurde am 15 August 1865 im Dorf Yago, in der Präfektur Gifu, im Landkreis Yamagata geboren. Als Kind lernte Usui in der Schule und im Tempel des Mt. Karuna den Buddhismus kennen. Es gibt Hinweise darauf, daß er Ki Ko eine japanische Form des Qi Gong, sowie asiatische Heilmethoden erlernt hat. Usui war ausgesprochen gut gebildet und hatte einen klaren und guten Verstand. Er

war ein erfolgreicher Geschäftsmann. Als sich jedoch 1914 das Blatt wandte, faßte er den Entschluß buddhistischer Mönch zu werden. Er übte sich sehr intensiv darin. 1922 kehrte er zum Berg Mt. Kurama zurück, wo er so viel Zeit als Kind verbracht hatte, und beschloß dort einundzwanzig Tage zu fasten und zu meditieren. Noch heute meditiert man dort unter anderem unter einem kleinen Wasserfall und läßt das Wasser über seinen Kopf laufen, um so das Kronenchakra zu reinigen. Als sich Ende März 1922 die einundzwanzig Tage der Meditationszeit ihrem Ende näherten, drang ein großes und starkes geistiges Licht in seinen Kopf ein und so erlebte er Satori, eine erleuchtete Erfahrung. Dieses Licht war die Reiki-Energie, die in Form einer Einstimmung zu ihm kam. Er entdeckte, daß er damit eine große Gabe erhalten hatte, die Gabe des Heilens. Anders als im Qi Gong war es hier nicht nötig, durch Übungen die nötige Energie aufzubauen.

Sie war da, sie war in ihm - egal wie viel er damit arbeitete, niemals ermüdete es ihn, weil sein Energieniveau nicht sank.

Anschließend verbrachte er sieben Jahre in Kyoto. Später gründete er eine Reiki- Schule in Tokyo, wo er seine Schüler in Usui Shiki Reiki Ryoho, Usuis Methode der natürlichen Heilung, ausbildete. Man geht davon aus, daß er an die zweitausend Schüler im ersten Grad ausgebildet hat. Er weihte sechzehn Reikimeister ein. Am 9 März 1926 starb Mikao Usui an einem Schlaganfall, während er eine Reiki-Klasse in Fukoyama unterrichtete. Er liegt beim Saihoji-Tempel in Suginami-Ku in Tokyo begraben.

Mikao Usui selbst gründete eine Reiki Gesellschaft, die Usui Reiki Ryoho Gakkai, deren erster Vorsitzender er war. Nach dem Tod Usuis 1926 folgten ihm sechs weitere Vorsitzende: Mr. Ushida, Mr. Takatome, Mr. Wantanabe, Mr. Wanami, Mrs. Koyama und der amtierende Vorsitzende Mr. Kondo. Keiner von Ihnen wird als Großmeister oder Linienbewahrer betitelt.



Dr. Hayashi wurde 1925 als Reikimeister eingeweiht. Er begründete eine Reikiklinik und entwickelte die zwölf Standardpositionen der Ganzbehandlung, die heute im Westen gelehrt werden. Diese Technik ermöglicht es, daß mehrere Reiki-Anwender gleichzeitig einem Empfänger helfen können. In seiner Klinik waren Gruppenbehandlungen

üblich. Wer bei ihm Reiki erlernen wollte, hatte eine Zeit lang unentgeltlich in der Klinik zu arbeiten und wurde dafür im 1. Reiki-Grad unterrichtet. Nur wer wirklich begabt war und berufen dazu war als Heiler zu arbeiten, wurde in den 2. Grad eingeweiht und ausgebildet. Dafür hatte er jedoch zum Teil jahrelang in der Klinik mitzuarbeiten.

Mr. Hayashi verließ nach dem Tode Mikao Usuis im Jahre 1926 wegen Unstimmigkeiten die Usui Reiki Ryoho Gakkai. Im Jahre 1938 weihte er Hawayo Takata als Reiki-Meisterin ein.



Auf der Insel Kauai der Hawaii Inseln wurde am 24. Dezember 1900 Mrs. Hawayo Takata geboren. Ihre Eltern waren japanische Emigranten. Als sie älter wurde, begann sie auf Zuckerrohrplantagen zu arbeiten und heiratete schließlich einen Buchhalter, der auf einer der Plantagen arbeitete. Sie hatten gemeinsam zwei Töchter, ihr Mann starb 1930. Eine schwere Zeit folgte, in der sie alleine für sich und die Kinder zu sorgen hatte. Fünf Jahre später wurde sie lungenkrank, hatte Unterleibsschmerzen und einen Nervenzusammenbruch. Sie ging nach Japan zu ihrer Familie, um sich dort medizinisch versorgen zu lassen. Nach Frau Takatas Angaben fand man bei ihr einen Tumor und eine Blinddarmentzündung. Während sie auf dem Operationstisch lag und für die Operation vorbereitet wurde, nahm sie eine Stimme wahr, die ihr sagte, daß die Operation unnötig sei und es eine andere Art der Hilfe für sie gäbe. Sie fragte den Arzt, ob es eine andere Möglichkeit der Heilung

für sie geben könnte und er erzählte ihr von Herrn Hayashis Reiki-Klinik. Sie beschloß im selben Moment, die Operation nicht durchführen zu lassen und suchte die Reiki-Klinik auf. Dort erhielt sie zwei Behandlungen pro Tag und war nach vier Monaten völlig geheilt. Dies wurde ihr durch Tests bestätigt, die sie in einem normalen Krankenhaus durchführen ließ. Sie wollte daraufhin Reiki erlernen, um ihre Gesundheit selbst erhalten zu können, auch wenn sie wieder nach Hawaii zurückgekehrt war. 1936 wurde sie von Dr. Hayashi in den 1. Reiki Grad eingeweiht. Daran anschließend arbeitete sie zwölf Monate in seiner Klinik und führte Reiki-Behandlungen durch. Sie qualifizierte sich für den 2.Reiki Grad und wurde 1937 darin eingeweiht. Daraufhin kehrte sie nach Hawaii zurück und begann dort Reiki zu praktizieren. Ende 1937 besuchte Dr.Hayashi Hawaii und bereiste gemeinsam mit Frau Takata die Inseln. Sie hielten Vorträge, lehrten Reiki und führten Behandlungen durch. Am 21.Februar 1938 erhielt Hawayo Takata von Dr. Hayashi den Meistergrad (Shinpi Den) und wurde von ihm berechtigt Reiki zu lehren.

Frau Takata eröffnete in Honolulu und in Hilo auf Hawaii eine Klinik. Dort behandelte sie und bildete Schüler bis zum 2.Grad aus. 1970 begann sie auch den Meistergrad zu lehren. Bis zu ihrem Tod am 11.Dezember 1980 weihte sie zweiundzwanzig Frauen und Männer zum Reiki-Meister ein.

In einigen Punkten veränderte sich die Art, in der Frau Takata Reiki lehrte gegenüber der Lehre von Dr. Hayashi. Viele der spirituellen und meditativen Übungen und Inhalte wurden weggelassen. Heute werden sie bei Corsicareiki und anderen wieder gelehrt, dank der Hilfe japanischer Quellen.

Es ist unklar, warum Frau Takata die Änderungen eingeführt hat. Möglicherweise vermutete sie, die US-Amerikaner und Europäer könnten die ursprüngliche Form des Reiki nicht verstehen und dies würde es ihnen unmöglich machen Reiki anzunehmen. Vielleicht haben so viele Schulen und Linien Material über Tibet oder den Schamanismus, sowie Wissen über Engel, Tarot, Kristalle, neue Symbole, Channeling uvm. dem wirklichen Reiki hinzugefügt, weil sie spürten, daß zu der Praxis des Handauflegens auch eine spirituelle Seite dazugehören mußte. Frau Takata führte den hohen Preis für Reiki-Seminare ein (10.000,- US Dollar für den Meistergrad), weil sie dadurch dem Reiki mehr Respekt verschaffen wollte.



Nach dem Tod von Frau Takata teilte sich das westliche Reiki in den USA in zwei Schulen auf. Die Radiance Technic ("Real Reiki") wurde von Barbara Weber Ray gegründet und die Reiki Alliance wurde von Phyllis Lei Furumoto, der Enkelin Frau Takatas, sowie den restlichen Reikimeistern aus der Schule Frau Takatas gegründet. Mrs. Furumoto begann mit der Zeit zu verbreiten, daß Sie die Großmeisterin des Reiki und die einzig wirkliche Bewahrerin der spirituellen Reikilinie sei. Die Mitglieder der Reiki Alliance bestätigten und akzeptierten diese Ansprüche. Mit unbestrittener Gewißheit ist sie die Großmeisterin der Reiki Alliance und die Bewahrerin der Linie Usui-Hayashi-Takata-Furumoto, aber sie ist nicht die Großmeisterin des Reiki, denn Mikao Usui hat einen derartigen Titel niemals weitergegeben und auch nicht Dr.Hayashi.

Inzwischen gibt es außer den beiden erwähnten Schulen noch einige neue Schulen und offensichtlich gibt es immer noch viele, die daran arbeiten weitere Linien und Schulen mit neuen Inhalten zu gründen.

Usui Tibetan Reiki, Karuna Reiki, Tera Mai Reiki, Karuna Ki, Alchemia Reiki, Quantum Reiki, Raku Kei Reiki, Lightarian Reiki, Tibetan Reiki, Extended Tibetan Reiki, Gemstone Reiki, Shamballa Multidimensional Healing, Sacred Path Reiki, Ascension Reiki, Seichim Reiki, Reiki Fire, Johrei Reiki, Golden Age Reiki, Original Seven Degrees System, AngelReiki, Vayra Reiki, Blue Star Celestial Reiki, Imara Reiki, Tibetan Soul Star Reiki, Mahatma Reiki, Siddheartha Reiki, Brahma Satya Reiki, Men Chho Reiki, Ichi Sekai Reiki, Reiki Plus, Satya Japanese Reiki, Amanahouna Reiki, Total Reiki, New Life Reiki, Mari el Reiki, Reiki Jin-Kei do, Traditional Japanese Reiki, Saku Reiki, Sun Li Chun Reiki, Prema Reiki, Laser Reiki, Annubis Reiki, Fusion Reiki, Taoist Reiki, Full Wave Reiki, Intuitive Reiki, Real Reiki, Reiki Runic, Angelic RayKey, Essential Reiki, Intensified Reiki, Osho Reiki, Neo Reiki, Transformational Reiki, Pranic Reiki, Reiki Do, Rainbow Reiki, Emerald Reiki, Alfa Omega Reiki, Huna Reiki, Wei Chi Tibetan Reiki, Tanran Reiki, Waskita Reiki



4. Wie wirkt Reiki?

Wie "Reiki" im Detail funktioniert, kann niemand genau sagen, einfach deshalb, weil die passenden Begriffe fehlen oder die Vorgänge mit unserem Bewußtsein nicht zu verstehen oder zu begreifen sind.

Reiki wirkt von der energetischen Ebene ausgehend durch alle Schichten hindurch bis auf die Schicht mit der langsamsten Schwingung, der materiellen oder körperlichen Ebene. Es wirkt hinein bis in die Bausteine des Körpers, die Zellen, Moleküle und Atome.

Es wirkt harmonisierend, indem alle Vorgänge im Körper angeregt werden ihre natürliche Balance anzustreben. Wenn der Empfänger sich jedoch verschließt und trennt von der Gemeinschaft mit allem was ist, dann darf Reiki nicht manipulierend gegen den Willen des Empfängers wirken. Es kommt somit zur scheinbaren Stagnation der Heilung, zum Ausbleiben des Energieflusses, zu scheinbarem nicht wirken. Vielleicht ist auch zuerst eine Veränderung im Bewußtsein nötig, bevor es weitergehen kann.

Reiki zaubert keine Krankheiten weg. Es kann Symptome verschwinden lassen, um dem Empfänger Zeit zu geben, bewußt und selbstverantwortlich an und mit sich zu arbeiten, die Ursachen aufzulösen und heil zu werden. Es kann Kraft und Energie geben, um sich aus dem Tief aufzuraffen mit neuer Hoffnung, neuem Verständnis und dem neuen Willen und Wunsch eins zu sein mit allem und sich nicht abzutrennen. Reiki kann begleiten und helfen Blockaden im Bewußtsein, im Körper und im Aurafeld aufzulösen, um so

den Zugang zur Ursache auf verschiedenen Ebenen zu ermöglichen.

Dauerhafte Heilung ist ein Zustand, der persönliche Aktivität, Beweglichkeit, Wachstum und Veränderung voraussetzt. Wer dauerhaft gesund sein möchte, aber diese Dinge verweigert und auch die Verantwortung und das Verbundensein mit allem was ihn umgibt ablehnt, der wird durch Reiki nicht gesundgezaubert, weil Reiki sonst seinen freien Willen mißachten würde und nicht Liebe wäre.

Reiki akzeptiert die Entscheidungsfreiheit des Empfängers. Möchte er sich abtrennen, möchte er leiden, möchte er sterben, möchte er alleine sein, möchte er krank sein, so zwingt es nicht zu Gesundheit. Es ist bereit dazu zu verhelfen, sobald derjenige sich selbst auf den Weg machen möchte.

Durch das Auflegen der Hände fließt Reiki in den Körper und berührt dort auch die gespeicherten Erinnerungen. Dadurch kann es zu körperlichen Heilreaktionen und zur Bewußtwerdung emotionaler Verletzungen kommen.

Die wesentlichen Merkmale von Reiki sind:

- Reiki wirkt immer zum Wohle des Empfängers, auch wenn es im ersten Moment vielleicht zu Heilungsreaktionen kommt, die unerwünscht sind, weil sie mit Bewegung und Veränderung zu tun haben, obwohl derjenige lieber alles in einem eingefrorenen, scheinbar sicheren, Zustand belassen möchte

- Reiki wirkt immer ganzheitlich und ursächlich
- Es gibt keine Einschränkungen für die Anwendung
- Der Empfänger von Reiki muß nicht von Reiki überzeugt sein, aber er sollte offen sein für Hilfe und Veränderung, denn Reiki wird nicht in ihn "hineingepresst", sondern von ihm "aufgesogen", falls er dazu bereit ist
- Die Wirksamkeit ist unabhängig von der Verfassung des Empfängers und der Umgebung
- Reiki selbst kann nicht mißbraucht werden, allerdings kann unter dem Deckmantel Reiki vom Behandler Mißbrauch betrieben werden
- Die Anwendung von Reiki zur Selbstbehandlung ist einfach und mühelos
- Reiki ersetzt keine medizinische Behandlung oder andere therapeutische Behandlung, kann diese Maßnahmen aber sinnvoll ergänzen und unterstützen, beschleunigen, Selbstheilung aktivieren und sogenannte Spontanheilung auslösen
- Reiki durchdringt alle Materialien, so daß ein Ausziehen zur Behandlung vollkommen unnötig ist!
- Reiki wirkt unabhängig von jeder Ideologie, Religion, Philosophie oder ethnischen Lehre

Mikao Usui schrieb in seinem Handbuch, welches er seinen Schülern in der *Usui Reiki Ryoho Gakkai* mitgab: Ich habe diese Methode von keinem Menschen gelernt und auch niemals gelernt mit geistiger Willenskraft zu heilen. Ich erkannte plötzlich nach einem außergewöhnlichen Ereignis am Ende einer Fastenzeit daß ich die Gabe des Heilens erhalten hatte. Somit hatte ich selbst eine schwierige Zeit, den Menschen um mich herum Reiki zu erklären, obwohl ich selbst der Gründer der Gakkai bin. Schüler und Wissenschaftler haben das Phänomen Reiki untersucht und erforscht, aber sie können es auch mit dem modernsten Methoden nicht wirklich erklären. Aber ich glaube, eines Tages wird es einen natürlichen Weg geben, in dem man es versteht." Selbst Mikao Usui hat anscheinend Schwierigkeiten gehabt, die Wirkung von Reiki zu beschreiben.

Ich denke, es kommt nicht darauf an seine Zeit damit zu verbringen Reiki zu analysieren, denn es kann mit dem Verstand nicht begriffen werden, sondern damit zu arbeiten, es zu fühlen, zu erfahren, es zu sein. Entscheidend ist es nicht Reiki zu "machen", sondern Reiki zu "sein". Sei das leere Gefäß, durch das Reiki wirkt. Lebe Reiki.

Reiki Grad 1 ist der erste Schritt auf dem Weg mit Reiki. Die Möglichkeit Reiki weiterzugeben wird vom Reikimeisterlehrer durch 4 Einweihungen oder Einstimmungen an den Schüler weitergegeben. Von diesem Moment an kannst du Reiki für dich selbst und andere anwenden. Denke aber immer daran, zuerst heile dich selbst, zuerst arbeite an dir selbst - dann an anderen.



5. Reiki - neuentdeckt oder wiedergefunden ?

In manchen Schulen wird heute gelehrt, Mikao Usui hätte Reiki "wiederentdeckt". Besonders verbreitet ist dies in den Usui/Tibetan Reiki Linien. Einige glauben, weil es Ähnlichkeiten zwischen tibetischen Initiationsritualen und den Initiationen Mikao Usui's gibt, stamme Reiki ursprünglich aus Tibet. Andere, die auf der Suche nach dem Ursprung waren, erhielten gechannelte Informationen wonach Reiki ursprünglich in Ägypten, bei den Mayas, Inkas, in Atlantis oder Lemuria zu Hause war. Offensichtlich hängt die Antwort beim Channeln davon ab, mit welchem "Geistwesen" man gerade Kontakt hat, sonst gäbe es nicht soviel widersprüchliche Informationen.

Die frühesten Quellen, die besagen, daß Reiki aus Tibet stammt, scheinen von Arthur Robertson zu stammen, einem Schüler von Iris Ishikuro, die selbst von Frau Takata als Reikimeisterin eingeweiht worden war. Arthur Robertson hat die Reiki Schule "Raku Kei Reiki" gegründet und nach dem Tod von Frau Takata 1980 in den USA verbreitet. Raku Kei Reiki beinhaltet unter anderen die tibetischen Techniken und Symbole Hui Yin, Atem des Feuerdrachens oder violetter Atem.

Es wird oft gelehrt, Usui habe in den buddhistischen Sutras Reiki oder das Geheimnis des Reiki gefunden, indem er in ihnen geforscht habe und daher müsse es sich bei Reiki um eine buddhistische Technik handeln. Inzwischen haben

Millionen Menschen die Diamant und Lotus Sutras und andere gelesen und niemand hat in ihnen etwas gefunden, das Reiki beschreibt oder die Symbole darstellt. Es kann absolut sicher gesagt werden, daß die Sutras eine große Quelle der Inspiration und Weisheit sind, aber nicht die Quelle des Reiki.

Mikao Usui selbst sagt dazu in seinem Handbuch: *Mein Usui Reiki Ryoho ist ein Original, es gibt nichts Gleiches auf der Welt. Darum möchte ich diesen Weg allen Menschen zugänglich machen für ihr Wohlergehen und ihr Glück. Mein Reiki Ryoho ist eine einzigartige Methode, die auf der intuitiven Kraft des Universums beruht. Durch diese Kraft wird der Körper geheilt und er erhält Lebensfreude und ein friedfertiges Wesen.*

Mikao Usui belegt mit seinen eigenen Aussagen, daß Reiki einzigartig ist und nicht ursprünglich aus einem anderen Land, einer anderen Zivilisation oder von Geistwesen, Außerirdischen, aufgestiegenen Meistern, der galaktischen Bruderschaft, dem galaktischen Rat oder ähnlichem abstammt. Er behauptet auch niemals, daß er Reiki wiederentdeckt habe.



6. Die „fremden“ Inhalte des Reiki

Es gibt einige Bereiche, die oft mit Reiki gemeinsam gelehrt werden oder als Teile des Reiki, die aber von Mikao Usui nicht gelehrt wurden. Dazu gehören *„Reiki-Geistführer“* ebenso wie die *„Steigerung der mentalen Macht“* *„Energieaustausch“* *„Chakras“* und andere Techniken, die in diesem Kapitel angesprochen werden.

Energieaustausch

Das Konzept des Energieaustausches wurde nach dem Tod Frau Takatas durch die Reiki Alliance eingeführt und dogmatisiert. Der dahinterstehende Gedanke ist, daß jemand, der etwas erhält, etwas Gleichwertiges zurückzugeben hat.

Dadurch wird das energetische Gleichgewicht wiederhergestellt und das universelle Gleichgewicht erhalten. Diese These wurde durch Schüler von Frau Takata entwickelt.

Es gibt Behauptungen, Frau Takata hätte den US-Amerikanern nicht zugetraut Reiki wertzuschätzen, solange nicht ein hoher Preis für die Ausbildung zu zahlen sei. So entstand der Preis von 10.000,- US-Dollar für die Ausbildung als Reiki-Meister. Spätere Reiki-Meister integrierten dann die These vom Energieaustausch, um dadurch hohe Gebühren

zu rechtfertigen. Dies war kein Bestandteil der Reiki-Lehre von Mikao Usui!

Weiterhin wird manchmal behauptet, wenn man sich nicht an diesen Austausch hielte, bewirke das ein Vakuum im Universum, man mißachte Reiki oder es gäbe ein karmisches Ungleichgewicht, eine karmische Schuld. Meiner Meinung nach haben diese und ähnliche Aussagen nichts damit zu tun Reiki zu ehren und zu achten, sondern vielmehr damit, Macht auszuüben oder viel Geld zu verdienen.

Etwas zu ehren bedeutet vielmehr, mit dieser Sache auch in unserem Alltag liebevoll umgehen. Es bedeutet Reiki zu leben, die Regeln und Hilfen in unser Leben zu integrieren und zu beachten. Ein Ausgleich für die aufgewendete Zeit, welche der Reiki-Geber mit dem Empfänger verbracht hat, ist natürlich, wenn dieser das als seinen Beruf ansieht, denn auch er benötigt materielle Dinge um zu leben, sich zu ernähren, zu wohnen und zu kleiden. Wie hoch jeder den Wert seiner Zeit, Lebenszeit, Arbeitszeit ansetzt und entsprechend Gegenleistung dafür erwartet, ist ihm selbst überlassen. Aber es geht dabei nicht um eine Bezahlung von Reiki, denn Reiki kann nicht bezahlt werden, weil es ein Geschenk ist.

Wenn du ein Heiler bist oder werden möchtest und deinen Lebensunterhalt durch das Weitergeben von Reiki verdienen möchtest, so ist es nötig mit Geld zu arbeiten. Aber bitte verwechsle niemals Ehre mit Geld. Sie sind nicht dasselbe. Verlange Geld, wenn du möchtest, verlange kein Geld, wenn du nicht möchtest.

Die von Frau Takata verbreitete Geschichte der Erfahrungen, die Mikao Usui mit den Bettlern in Kyoto gemacht hat, wird

oft dazu herangezogen den Energieaustausch = Geld zu rechtfertigen. Usui selbst hat niemals einen hohen Beitrag von den Mitgliedern der Usui Reiki Ryoho Gakkai verlangt, sondern nur soviel, um die Kosten der Gemeinschaft zu decken.

Durch die These vom Energieaustausch wurde die Moral der Geschichte übersehen:

Es gibt Menschen, die sich nicht ändern wollen! Es ist ihnen lieber in ihrem "Elend" zu bleiben als den schwierigen, arbeitsamen Weg der Veränderung zu gehen. Sie suchen Träger, um sie durchs Leben tragen, Verantwortung für sie zu übernehmen, ihnen ständig neue Energie geben. Wer nicht selbst gehen möchte, wird niemals gehen können. Wer nicht selbst heil sein möchte, wird krank, unharmonisch bleiben.

Hilf denen, die selbst auf eigenen Füßen gehen möchten, denn sie ehren Reiki durch ihr Leben.

Berechne deine Zeit, wenn es nötig ist, berechne sie nicht, wenn du es nicht brauchst. Denke daran, daß du nicht Reiki verkaufst, sondern deine Arbeitszeit oder Arbeitsleistung. Reiki ist intelligent, ist Vollkommenheit und Harmonie und benötigt insofern keinen Ausgleich durch Menschen, um harmonisch sein zu können.

Reiki-Geistführer

Geistführer und Geistwesen gehören nicht zum ursprünglichen Reiki. In einigen Schulen und Büchern wie

bei William Rand oder Walter Lübeck werden sie in Reiki integriert. Weder Usui noch Hayashi oder Takata haben über sie gelehrt oder sie in die Ausbildung integriert. Diese Dinge stammen aus dem Schamanismus, dem Spiritismus und der New Age Bewegung.

Die Autorin Diane Stein vertritt die Ansicht, daß Reiki-Geistführer die Einweihung durchführen und eventuelle Fehler korrigieren.

Einige glauben, die "Geistführer" seien Teile des eigenen Bewusstseins, die sich in einer ansprechenden Form manifestieren. Wieder andere glauben, sie seien vollkommen selbständige Wesen. Durch das sogenannte "Channeln", den Kontakt mit Geistführern kommen immer wieder neue und oft vollkommen widersprüchliche Informationen in Umlauf. Was auch immer du persönlich vom Channeln und Geistführern hältst, denke daran, daß dies nichts mit dem ursprünglichen Reiki zu tun hat und erst viel später hinzugefügt worden ist.

Mentale Macht

Die Reiki-Einweihung soll nach Angaben einiger Autoren dem Eingeweihten mentale Macht verleihen oder diese enorm steigern. Dazu sollen Hellsehen, Gedankenlesen und Anwendung von PSI-Kräften gehören.

Das Usui System der natürlichen Heilung ist nicht darauf ausgerichtet derartige Dinge hervorzurufen.

Mikao Usui sagt selbst in seinem Handbuch, daß es beim Reiki keinesfalls darum geht durch Willenskraft oder

Manipulation Macht zu erlangen über andere Menschen, Tiere und Wesen. Vielmehr kommt es darauf an sich selbst zu heilen, Mitgefühl zu entwickeln, die Qualitäten des Herzens zu entwickeln sowie Verantwortung für das eigene Leben und Handeln zu übernehmen.

Einige Reiki-Lehrer locken jedoch mit dem Versprechen, daß Reiki dem Schüler mentale Power bringe. Er könne so alle Ziele realisieren, seine egoistischen Wünsche wahr werden lassen, sich Beliebiges bestellen und bekommen und seine Umgebung steuern wie er wolle.

Das hat nichts mit Reiki zu tun!

Die Reikieinweihung ist eine wundervolle spirituelle Erfahrung, die jeder vollkommen individuell erfährt. Bei einigen Menschen, zu deren Lebensaufgabe dies gehört oder die dazu berufen sind, kann es zu einer gesteigerten Sensibilität kommen. Ebenfalls kann der Reinigungs- und Heilungsprozeß zu einer größeren Klarheit der Sinne führen und die Intuitivität steigern. Bei manchen Menschen wiederum zeigt sich die Wirkung in anderen Bereichen, und zwar so wie es am besten für sie und ihren Lebensweg ist, nicht aus der Sicht des Egos, sondern von höherer Warte gesehen.

Chakren

Die Lehre über die aktive Manipulation der Chakren gehörte ursprünglich nicht zu dem, was Mikao Usui seine Schüler gelehrt hatte. Heute ist sie Bestandteil verschiedener

Usui/Tibet Reiki und Tibet Reiki Schulen, die seit 1985 in den USA entstanden sind.

Einige Schulen und freie Reiki Lehrer vermitteln Techniken wie das Öffnen und schließen von Chakren, indem sie mit ihren Händen bestimmte Bewegungen im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn ausführen. Andere arbeiten mit Pendeln, um den Zustand der Chakren zu klären. Grundsätzlich ist zu sagen, daß die Arbeit an Chakren eine komplizierte, verantwortungsvolle und sehr sensible Arbeit ist. Sie wird in verschiedenen Heilungssystemen außerhalb des Reiki gelehrt und die Ausbildung erstreckt sich über Monate oder Jahre. Es ist ganz sicher nichts, das man an einem Wochenende erlernt oder gar in einem Wochenend Reiki-Seminar. Wenn du nicht eine wirklich fundierte Spezialausbildung in diesem Bereich machst, dann empfehle ich dir, derartige Techniken nicht anzuwenden, es sei denn du willst die volle Verantwortung für deine manipulativen Eingriffe in die Chakren anderer Menschen übernehmen. Denke daran, Reiki ist einfach. Bei der Arbeit mit Reiki bist Du passiv, du bist ein Kanal und alles wird dadurch getan, daß du, dein Ego, nichts tut. Chakren zu manipulieren ist jedoch Aktivität.

Wenn du den Chakrenausgleich, den du bei Corsicareiki erlernen kannst, im Reiki anwendest, bleibst du beim Prinzip der Passivität, denn du läßt Reiki wirken zum Wohle des Empfängers, ohne selbst zu analysieren und selbst aktiv einzugreifen.



7. Die Ethik des Reiki

Reiki ist eine einzigartige Heilungsmethode, in der du einen anderen Menschen berührst, und zwar nicht nur mit den Händen, sondern auch mit Energie. Du berührst ihn also nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch. Während Du Reiki an ihn weiterleitest, teilst du mit ihm die unendliche Liebe und Energie, welche der Reiki-Energie innewohnt. Ihr teilt in diesem Moment ein einzigartiges und wundervolles Geschenk.

Denke daran, daß viele Menschen die Hilfe und Heilung suchen, sehr empfindlich oder verletzlich sind. Sie können sowohl auf körperlichem als auch psychisch-emotionalem Gebiet sehr sensibel sein. Denke daran, daß du niemals das Vertrauen verletzt, das sie in dich setzen, indem sie sich dir anvertrauen. Wenn es während oder nach einer Reiki-Sitzung zum Freiwerden von Emotionen und angestauten Blockaden kommt, dann denke daran, immer Verschwiegenheit Dritten gegenüber zu wahren und die Person und das Leben des Reiki-Empfängers zu achten.

Berücksichtige also die nachfolgenden ethischen Regeln und wende sie an.

- Frage immer um Erlaubnis, bevor du jemandem Reiki gibst. Manche Menschen wollen nicht geheilt werden oder keine Hilfe empfangen. Achte ihre freie Entscheidung.
- Behandle alle Auskünfte und Gesprächsinhalte, die dir ein Reiki-Empfänger anvertraut, absolut

vertraulich. Alles was zwischen dir und einem Reiki-Empfänger bei einer Sitzung besprochen wird, hat ausschließlich zwischen euch zu bleiben.

- Vor dem Beginn der Reiki-Sitzung erkläre dem Empfänger kurz, was währenddessen passiert oder passieren kann und wo du ihn berührst. Achte Stellen, an denen er oder sie nicht berührt werden will und halte deine Hände dann im Abstand von ca. 10cm darüber.
- *Versprich niemals Heilung!* Stelle keine Diagnose. Erkläre deinen Klienten, daß Reiki keine normale medizinische Behandlung ersetzt und rede niemals einem Klienten ein, verschriebene Medikamente oder eine verordnete Behandlung abzusetzen.
- Sende Klienten zu ausgebildeten Ärzten oder Psychologen, falls nötig. Stelle selbst keine Diagnose und mache keine Therapie mit Klienten, wenn du dafür nicht ausgebildet bist und keine offizielle Genehmigung hast.
- Es ist niemals nötig, daß Klienten sich für eine Reiki-Sitzung oder Reiki-Einweihung entkleiden. Sollte dies gefordert werden, hat das Ganze nichts mit Reiki zu tun. Verlasse sofort die "Sitzung" und wende dich mit einer Beschwerde an den "Bund freier Reikilehrer" oder den "Internationalen Reiki-Praktiker-Verband".
- Solltest du mit Kindern arbeiten, achte stets darauf, die Einwilligung der Eltern zu haben.



8. Das spirituelle Herz des Reiki

The Reiki Principles
**The Secret Method of Inviting Blessings.
The spiritual Medicine of Many Illness.
For today only anger not, worry not.
Be gratefull and humble
Do your work with appreciation.
Be kind to all
In the morning and at night,
with hands held in prayer,
Think this in your mind,
chant this with your mouth.
The Usui Reiki Method
to change your mind and body for the better**
Mikao Usui

*

Die Reiki Prinzipien oder Regeln sind das spirituelle Herz des Reiki. Weiter oben habe ich sie im englischen Originalwortlaut wiedergegeben. Am Ende des Kapitels findest du sie noch einmal auf deutsch.

Die einzige wirkliche Meisterschaft ist die Meisterschaft über sich selbst. Mikao Usui lehrte, daß es absolut wesentlich ist, sich den Regeln mit Aufmerksamkeit zu widmen und sie zu leben. Das Ziel der Regeln ist es, Licht in dein Leben zu bringen, ein friedliches Leben zu fördern, Nächstenliebe und

Mitgefühl gegenüber allen Geschöpfen zu erwecken und Harmonie und Ruhe in deine Gedanken und dein Leben zu integrieren. In ihnen spiegelt sich ein Prinzip wider, das im Buddhismus Karuna genannt wird, aber genauso auch in den meisten anderen Religionen erwähnt wird in Form von Menschlichkeit, Dankbarkeit, Friedfertigkeit, Sorglosigkeit, Vertrauen, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft.

Indem Du dich selbst heilst und diese Prinzipien lebst, findest Du wirkliche Meisterschaft. Nicht die Reiki-Meisterschaft, aber deine eigene Meisterschaft.

Wut, Hass, Sorgen, Rücksichtslosigkeit, Undank und andere Eigenschaften des Egos behindern die Verbindung zum Ursprung, zur universellen Quelle von Licht, Liebe und Harmonie. Sie halten uns zurück in einem Dämmer Schlaf, der verhindert, daß wir unsere wirkliche spirituelle Größe erfahren oder begreifen.

Das Usui System der natürlichen Heilung gibt dir die Möglichkeit, dich selbst und andere zu heilen. Es ist dazu da, dich wieder mit der universellen Lebensenergie zu verbinden und dir bewußt zu machen, daß sie immer für dich da ist und da war, aber du dich von ihr getrennt hast.

Hier muß ich hinzufügen, daß nur wenige Reikilehrer auf diese Dinge ausreichend eingehen. Viele geben Reiki ausschließlich als Heilungssystem weiter, ohne die Arbeit an der persönlichen Weiterentwicklung in den Vordergrund zu stellen.

Die Prinzipien sollten am Morgen und Abend mit den Händen in der Gassho Position vor Gassho Meiso oder Hatsurei Ho gesagt werden.

Denke auch tagsüber an sie, integriere sie in deinen Alltag und dein Sein. Du wirst feststellen, daß sie da sind, wenn du sie brauchst, sobald du beginnst dich zu ärgern, zu sorgen oder unfreundlich zu sein. So beginnst du deine eigenen Masken, Muster und Prägungen zu erkennen. Während du die Regeln anwendest und an deiner Heilung arbeitest, löst du deine Blockaden auf.

*

Gerade hier und jetzt

-ärgere dich nicht

-sorge dich nicht

-sei dankbar

-arbeite hart

-sei liebevoll zu allen

*

Im ***Hier und Jetzt*** liegt der Schlüssel zu spirituellem Erwachen. Die fundamentale Botschaft von Mikao Usui lautet "Sei mit deinem Bewußtsein im Hier und Jetzt. Nur so kommst du zum großen Licht. Nur so kannst du dein Leben zum Besseren, spirituell Sinnvollen ändern." Wenn du mit einem großen Teil deiner Aufmerksamkeit in der Vergangenheit oder Zukunft bist während es darum geht, die alltäglichen und besonderen Herausforderungen deines Lebens zu bestehen, wirst du erfolgloser sein und nicht so viel lernen wie ein anderer, der mit seinem Bewußtsein in

der Gegenwart ist. Zudem wirst du auch weniger Freude haben.

Ärgere dich nicht sagt Mikao Usui und damit kannst du, wenn du es richtig verstehst, eine gewaltige Kraftquelle erschließen. Ärger ist eine Energieform, die sich abgetrennt von einer konstruktiven, kreativen Handlung äußert. Setze diese Energie um in positive, aufbauende und hilfreiche Aktivität. Ärger schaffst du selbst in dir sobald du selbst, andere Menschen oder deine Umgebung nicht deinen Bildern, Wünschen und Vorstellungen entsprechen. Deine Aufmerksamkeit bestimmt, wo du bist. Wenn du sie auf das Prinzip dich nicht zu ärgern richtest, beginnst du die Ursachen für dein Ärgern zu erkennen. Du siehst deine Bilder, Phantasien und Forderungen, welche nichts mit der Wirklichkeit im Hier und Jetzt zu tun haben. Nun kannst du frei entscheiden, ob du die Wirklichkeit wahrnehmen und konstruktiv handeln willst oder lieber deinen Bildern folgen und dich dementsprechend ärgern. Sobald du dich über etwas, was geschieht, ärgerst, erschaffst Du diesen Ärger für dich. Deine Bilder, Glaubenskonstrukte, Masken und Muster machen das automatisch. Ein bekannter Name für dieses Phänomen ist EGO.

Sorge dich nicht. Sorgen binden deine Energie, führen zu Blockaden und sagen dir gleichzeitig, daß ein Teil von dir Angst davor hat, die Kontrolle über wesentliche Dinge zu verlieren. Über Dinge, die zum Überleben oder zur Erhaltung wichtiger Reserven nötig sind. Aus Sorge entsteht Angst.

Die Angst sagt dir, *bleib wo du bist! Bewege dich nicht! Mach dich klein! Sei unsichtbar!* Reiki sagt dir, erkenne dich selbst. Finde deine Stärken. Steh auf und gehe deinen Lebensweg auf deine Weise. Gib Schwächeren ein positives Beispiel und hilf ihnen, ihren Weg zu finden. Auch hier ist genau wie beim Ärgern wichtig, daß du die Energie der auffressenden, lähmenden Sorgen umwandelst in konstruktive Aktivität.

Sei dankbar. Dankbarkeit bedeutet dich mit dem Netz des Lebens zu verbinden, durch es getragen zu werden, die Kraft des Urvertrauens zu finden. Indem du dankbar bist, verbindest du dich mit dem Ursprung aller Dinge, mit der schöpfenden Kraft, mit der universellen Lebensenergie und gleichzeitig mit allem, was existiert. Diese Regel verhilft dir dazu niemals isoliert zu leben, getrennt von allen und allem anderen. Die Quelle des Lebens ist für alle da, du brauchst also gegen niemanden zu kämpfen damit es dir gutgeht.

Bei manchen Menschen stößt die Regel **Arbeite hart** zunächst auf Widerstand. Im Zeitalter der 32 Stunden-Woche und bezahlter Ferien ist dieses Prinzip für sie noch ein Relikt aus arbeitgeberfreundlichen Zeiten Anfang des 20. Jahrhunderts. Doch gerade heute ist diese Regel besonders wertvoll. Wer nämlich auf dem Weg der Heilung und Spiritualität mit Reiki vorangehen möchte, der hat hart zu arbeiten und zwar an sich selbst. Für ihn gibt es keinen Siebenstundentag, keine Ferien, denn seine Arbeit hat er sich freiwillig gewählt, sie ist Teil seines Lebensweges. Gleichzeitig ist es auch wichtig zu begreifen, daß Spiritualität

nicht vom Alltag, vom Berufsleben, vom Job getrennt sein sollte. Es ist Lebenszeit. Deine Lebenszeit. Wer immer nur auf den Feierabend, auf das Wochenende, auf die Ferien wartet, der lebt nicht im Hier und Jetzt. Vergeude nicht deine Lebenszeit, integriere Spiritualität in deinen Alltag, denn nur dann ist es wirkliche Spiritualität. Gehe deinen Weg überall, auch während deiner Arbeitszeit und nicht nur während der einen Stunde Meditation am Tag oder deiner zwei Stunden Yoga pro Woche. **Arbeite hart** erinnert dich daran, dich wirklich auf das Leben auf dieser Erde an dem Ort an dem du bist einzulassen, die Zeit nicht zu vertrödeln und deine Chancen zu nutzen. Hobby, Freizeit, Beruf, Familie, alles gehört zur Arbeit, zum Erfahren, zum Lernen, zum Wachsen, zum Weg zur eigenen Meisterschaft dazu. Die Zeit auf der Erde ist kostbar, denn nur hier können bestimmte Dinge gelernt werden und nirgendwo anders sonst.

Sei liebevoll zu allen ist vielleicht die größte Herausforderung, denn wirkliche spirituelle Liebe will das Beste für alle Beteiligten. Liebevoll mit anderen umgehen kann ein Lächeln, eine Umarmung, ein gutes Wort, eine gute Tat, ein hilfreicher Blick sein. Ebenso kann sie aber auch Klarheit, Konsequenz und Kraft sein, mit der jemand davor bewahrt wird in sein Verderben zu laufen, weil er die Folgen einer Tat nicht absehen kann. Nur wer wirklich liebt, geht ein Risiko ein für das Wohl des anderen. Das kann zum Beispiel bedeuten zeitweise abgelehnt zu werden, weil Ehrlichkeit und Offenheit nötig war, um dem anderen die Augen zu öffnen. Deine Aufmerksamkeit bestimmt deine Realität. Wo deine Gedanken sind bist auch du.



9. Die Reiki-Grade

In Japan, Amerika und Europa erfolgt die Reikiausbildung in Graden, deren Kernpunkt die jeweiligen Einweihungen des Schülers durch den Lehrer sind. Im traditionellen Reiki unterscheiden wir drei Reiki-Grade, wobei der 3. Grad sich in den Meister- und den Lehrergrad aufteilt.

Der erste Reikigrad, **Reiki-Grad 1, (Sho Den)** wird an diejenigen weitergegeben oder gelehrt, die den Wunsch verspüren mit der Reiki-Energie an sich und anderen zu arbeiten. Das Seminar wird von einem Reiki-Lehrer abgehalten, der darin ausgebildet ist, die Einweihungen durchführen zu können. Aufgrund der unterschiedlichen Schulen gibt es unterschiedliche Einweihungen. Manche verwenden nur eine Einweihung.

Bei Corsicareiki erhält der Schüler vier Einweihungen, wie es überliefert ist von Mikao Usui im Usui System der natürlichen Heilung. Abhängig von der Reiki-Schule enthält die Ausbildung im 1. Grad die Handpositionen der Selbst- und Fremdbehandlung, die Reiki-Regeln, die Reiki-Geschichte und die Einweihung. Zur Ausbildung während des Seminars bei Corsicareiki gehören außerdem Kurzbehandlung, Chakrenausgleich, Gassho-Meiso, Joshin Kokyuu-Ho, Kenyoku, Byosen, Reji, Körperübungen, Atemübungen, Reiki-Meditation, Leben mit Reiki.

Einige nicht traditionelle Schulen ergänzen die Chakrenlehre oder lehren bereits das erste Reiki-Symbol.

Wie die Reiki-Grade sich entwickelt haben, kannst du unter Geschichte der Reiki-Grade nachlesen.

Der zweite Reiki Grad, **Reiki Grad 2 (Oku Den)**, enthält die Unterweisung in die ersten drei Reiki-Symbole. In vielen Schulen erhält der Schüler außerdem eine weitere Einweihung. Im Seminar bei Corsicareiki erhält der Schüler drei Einweihungen, so wie es von Mikao Usui gelehrt wurde. Dieser zweite Reikigrad bewirkt eine zusätzliche Sensibilisierung des Schülers für das Feinstoffliche und die Intuition. Er steigert das Energiepotential des Schülers, wobei die Steigerung davon abhängt, wie lange und wie intensiv der Schüler mit dem ersten Reiki-Grad an sich gearbeitet hat.

Daher kann man bei Corsicareiki frühestens ein Jahr nach der Einweihung in den ersten Grad am Seminar für den zweiten Reiki-Grad teilnehmen.

Die drei gelehrtens Symbole sind das Kraftsymbol, das Mentalheilungssymbol und das Fernheilungssymbol. Inzwischen gibt es Bücher, die ihren Lesern teilweise vollkommen unterschiedliche Darstellungen der Symbole anbieten. Entscheidend ist jedoch die Einweihung in die Symbole, die Einstimmung und die Praxis während des Seminars mit allen Hilfestellungen und persönlichen Erfahrungen und nicht das Symbol alleine. In diesem Sinne bietet Corsicareiki eine siebentägige Ausbildung an, die auch Koki-Ho, Gyoshi-Ho, Byosen, Reji, Enkaku-Chiryō, Seiheki-Chiryō, Honshin Koketsu-Ho beinhaltet. Dazu gehören Körperübungen, Gedichte des Meiji-Kaisers und die Vorstellung anderer Reiki-Schulen und Linien.

Nicht traditionelle Schulen bieten auch New Age Inhalte wie die Beschäftigung mit Edelsteinen, aufgestiegenen Meistern,

Schamanismus, Pendeln oder Channeln als zusätzliche Inhalte an. All das wird manchmal an einem Wochenende oder einem Tag unterrichtet. Einige wenige Anbieter bieten sogar den ersten und zweiten Reiki-Grad an einem Wochenende an. Über Sinn oder Unsinn derartiger Aktivitäten mag jeder selbst nachdenken.

Bei Corsicareiki lassen wir bewußt eine Erfahrungszeit von mindestens 12 Monaten zwischen den einzelnen Ausbildungen.

Der dritte Reiki-Grad, **Reiki-Grad 3 (Shinpi Den)** ist der Meistergrad des Usui Systems der natürlichen Heilung. Das Meistersymbol und seine Anwendung werden gelehrt. Es ergänzt die drei Symbole aus dem zweiten Grad. Der dritte Grad wurde aufgeteilt. Er besteht aus 3a, dem Meistergrad für diejenigen, die an sich selbst und mit anderen arbeiten wollen, aber ohne Reiki zu unterrichten oder weiterzugeben sowie dem Meisterlehrergrad 3b, der außerdem eine Ausbildung beinhaltet in die Einweihungstechniken (Rejiu) und zusätzliche Meistertechniken des secret level, wie in Geschichte der Reiki-Grade ersichtlich.

Nicht traditionelle Schulen haben drei zusätzliche Symbole in den Meistergrad integriert, das tibetische Meistersymbol (Dumo), die Feuerschlange und das Raku-Symbol. Der Einweihungsprozeß wurde verändert und oftmals wird außerdem auch das tibetische Antahkarana-Symbol verwendet.

Anzumerken ist, daß dem Erfindungsreichtum und der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind und sich ständig neue

Grade entwickeln durch das Hinzufügen altbekannter Techniken unter neuem Namen, die von anderen Kulturen ausgeliehen wurden.



10. Die sanfte Berührung des Reiki

Während des Seminars zum ersten Reikigrad richtet sich sehr viel Aufmerksamkeit auf Techniken wie die Handpositionen, die Einweihungen oder die historischen Fakten. Etwas Wichtiges kommt dabei oft zu kurz. Wir arbeiten zwar mit Berührung, aber sind wir uns auch wirklich ihrer Bedeutung bewußt? Was bedeutet Berührung, das berührt werden?

Für Wohlergehen, Gesundheit und Liebe ist die Berührung von wesentlicher Bedeutung. Wir wissen, daß Babys die häufig liebevolle Berührung erhalten, sich besser entwickeln, daß Pflanzen besser gedeihen, daß sogar Schmerz durch liebevolle Berührung gelindert und Leid erträglich wird.

Beim Anwenden von Reiki legst du deine Hände auf, du berührst. Du berührst dich selbst oder einen anderen Menschen, ein Tier, eine Pflanze oder ein Wesen.

Selbstberührung ist sehr wichtig für das eigene Wohlergehen. Viele Menschen empfinden es als unangenehm, sich selbst zu berühren. Sie haben Schwierigkeiten mit ihrem Selbstwertgefühl, der Annahme ihres Körpers, ihrer äußeren Gestalt oder ihrer eigenen Sexualität. Vielleicht wurde ihnen beigebracht, sich selbst zu berühren, womit hier eine liebevolle Berührung ohne sexuellen Aspekt gemeint ist, sei etwas Schlechtes und

zu unterlassen. Sei dir bewußt, daß du dich liebevoll berührst, wenn du dir selbst Reiki gibst. Nur wenn du dich selbst und deinen Körper wirklich liebst, bist du in der Lage liebevoll mit den anderen umzugehen, denen du Reiki geben möchtest.

Wenn du als Reiki-Kanal die Energie durch dich und deine Hände hindurchfließen läßt zu jemand anderem, dann ist das ein Augenblick der wahren Liebe. Du teilst in diesem Moment mit dieser Person die Reiki-Energie, Liebe und Licht. Der erste Reikigrad gibt Dir die Möglichkeit, deine Blockaden im Bereich der Berührung zu erkennen und liebevoll aufzulösen. Manche Reiki-Anwender machen die Erfahrung, daß ein Empfänger oder eine Empfängerin sexuelle Gefühle während der Reiki-Sitzung empfinden. Dies kann besonders dann geschehen, wenn die Geberin eine Frau und der Empfänger ein Mann ist. Denke daran, daß sehr viele Menschen im Alltag unter einem absoluten Berührungsmangel leiden. Sie kennen Berührung nur in Verbindung mit Sexualität. Daher kann die liebevolle Berührung bei ihnen eine Erregung hervorrufen. Du kannst das vermeiden, indem du die intimen Bereiche nicht direkt berührst, sondern deine Hände 10-15 cm darüber hältst. Im Zweifelsfall kühle den Empfänger etwas ab, indem Du ihn an den Fußsohlen erdest.

Denke bitte daran, daß Du bei der Berührung nicht mit Druck arbeitest, sondern daß deine Hände leicht aufliegen. Sei sehr sensibel im Umgang mit dem Körper eines anderen. Jemand die Mißbrauchserfahrungen gemacht hat oder geschlagen und mißhandelt wurde, kann auf Berührung sehr empfindlich, verkrampft oder mit Angst reagieren. Solltest

du so etwas bemerken, so denke daran, daß Reiki durch alles hindurchströmt, auch durch Kleidungsstücke und Luft. Halte deine Hände also einfach über dem Körper, über den zu behandelnden Stellen, in der Luft.

Es gibt bei Reiki niemals einen Grund dafür, daß jemand sich ausziehen hat. Reiki wirkt über Zeit und Raum und strömt durch alles hindurch.

Bei den Gesprächen während der Reiki-Sitzung sollte brücsichtigt werden, daß auch die Seele des Empfängers mit berührt wird. Achte daher auf deine Worte, auf das, was du sagst und darauf, ob es überhaupt nötig ist etwas zu sagen oder gar Rat zu geben. Manchmal ist Zuhören viel hilfreicher beim Abbau von Blockaden.



11. Die Reiki Handpositionen

Es gibt verschiedene Kombinationen von Handpositionen für die Behandlung. Aus den wieder aufgefundenen Aufzeichnungen Mikao Usui's konnte man entnehmen, daß er 5 Standardhandpositionen benutzte und anschließend Reji-Ho und Byosen anwendete. Dr. Hayashi verwendete ursprünglich 7 Handpositionen, die er dann in seiner Klinik auf 12 erweiterte, damit mehrere Reiki-Geber gleichzeitig an einem Patienten arbeiten konnten. Takata baute diese Kombination zu dem heute im westen bekannten System aus.

Die Reiki Handpositionen wurden von den ersten Reikimeistern entwickelt um auch dem Anfänger zu ermöglichen mit ihnen, in einer Ganzbehandlung, die wichtigsten Meridiane und Körperorgane mit Reiki zu behandeln.

Die Handpositionen wurden aus der Notwendigkeit heraus entwickelt, weil das Lehrer-Schüler Verhältnis sich mit der Zeit änderte und die Ausbildungszeiten immer kürzer wurden.

Arbeitete der Schüler noch bei Usui und Hayashi oft monatelang in der Klinik mit und lernte durch das Üben und praktische Hilfe des Lehrers seine Fähigkeiten (Byosen, Reji-Ho) zu entwickeln, bevor der Lehrer ihm die Möglichkeit gab die nächste Stufe der Ausbildung zu überschreiten.

So entwickelte sich nach Ihnen ein Pay-System. Der Schüler zahlte für den nächsten Grad. Nicht der Lehrer entschied

wann er den Schüler für reif genug hielt weiterzugehen, sondern der Schüler erkaufte sich die Reife im Zweifelsfall. So kahn es das 2 Grade an einem Tag gelehrt wurden oder drei Grade im Abstand von wenigen Tagen. Wie beim künstlich schnell gereiften Gemüse und Obst, litt auch beim Reiki die Qualität darunter.

Die Handpositionen sind also für Schüler entwickelt worden, die Reji und Byosen nicht entwickelt hatten. Reji entwickelt sich auf natürlichem Wege, wenn man sich Zeit läßt für das Wachstum und Gassho Meiso und andere Übungen kontinuierlich anwendet, zu denen auch die Reiki Selbstbehandlung gehört.

Die Reiki Handpositionen sind einfach zu erlernen, denn sie stehen im Zusammenhang mit den Körperorganen, den Meridianen und den Chakras. Jede Position wird vom Anfänger ca 5 Minuten lang behandelt, bis sein Reji-Ho soweit entwickelt ist, daß er sich leiten lassen kann. Wenn es dann soweit ist achte auf unterschiedliche Wahrnehmungen wie Hitze, Kälte, Kribbeln, Dichte, Watte, Vibrieren und du spürst wo du am besten länger mit deinen Händen verweilst, wo mehr Reiki angenommen und benötigt wird und wo bereits nach kurzer Zeit der Bedarf erfüllt ist.

Denk daran Reiki wird an bekleidete Klienten weitergegeben. Achte darauf, daß deinen Finger nicht abgespreizt sind, weil dies sonst eine mehr sträuende Wirkung der Energie hat. Arbeite nicht mit Druck, sondern lasse deine Handflächen nur leicht aufliegen. Achte aber darauf nicht zu zittern oder mit deinen Händen hin und her zu wackeln, weil das Unruhe erzeugt.

Die Selbstbehandlung ist am Anfang sehr wichtig um dir die Handpositionen einzuprägen und dir ein Gefühl für die Arbeit und die Vorgänge mit Reiki zu geben.

Ein schwieriger Teil ist für viele Praktiker am Anfang die Selbstsicherheit, das Selbstvertrauen wenn sie anderen Reiki geben und *das Leer-sein*, ein leerer Reiki-Kanal zu sein, ohne eigene Absichten, Zielvorstellungen, Forderungen, egoistische Gedanken. Vielleicht bekommst du Zweifel ob du alles richtig machst, ob die Handpositionen stimmen, ob Reiki überhaupt fließt oder wirken wird, ob der Empfänger glaubt du machst Unsinn mit ihm. In all diesen Fällen sei frei von Erwartungen. Halte dein Ego in Schach. Reiki wirkt auf jeden Fall, auch wenn du selbst unsicher bist und der andere nicht daran glaubt. Die Sicherheit kommt mit der Übung und ebenso das ein *leerer Reiki-Kanal sein*, wenn Du deine Übungen machst.

Die Arbeit an sich selbst ist wundervoll, wenn Du Reiki als Hilfe hast. Du kannst dir Selbstbehandlungen geben wo immer du bist und zu jeder Zeit. Das kann im Bus sein, bei einem Gespräch, im Park, während du wartest. Wenn du keine Gelegenheit hast alle Standard-Positionen der Selbstbehandlung anzuwenden, dann lege deine Hände dorthin wo es gerade angenehm ist und laß Reiki fließen. Es wird seinen Weg finden.

In manchen Büchern werden spezielle Handpositionen oder Handkombinationen aufgeführt, die zur Behandlung von speziellen Krankheiten empfohlen werden. Sowohl Mikao Usui als auch Dr.Hayashi haben solche Hilfen weitergegeben. Allerdings waren sie sogenannte

Gedankenstützen für Anfänger, die Reji und Byosen noch nicht wirklich ausgebildet hatten. Kein Schüler konnte mit der Ausbildung im höheren Grad beginnen, wenn er nicht intuitiv und durch Reiki geführt arbeiten konnte.

Als Anfänger empfehle ich dir mit den Standardpositionen zu arbeiten und deine Übungen regelmäßig zu machen. Übe dich in Byosen und Reji, wie du es in der 7 tägigen Ausbildung erlernt hast. In 12 Monaten wirst du dann soweit sein, den nächsten Grad zu erlernen.

Unter den Punkten Selbstbehandlung und Ganzbehandlung hast Du noch einmal die Gelegenheit dir die Positionen anzuschauen:



12. Die Reiki-Behandlung

Eine Reiki-Sitzung oder Ganzbehandlung dauert zwischen einer und eineinhalb Stunden. Die Hände werden an verschiedenen Positionen des Körpers behutsam aufgelegt oder bis zu 10 cm über den Körper gehalten. Die Reiki-Energie fließt aus den Händen des Reiki-Anwenders in den Empfänger.

Eine Reiki-Sitzung ist eine sehr angenehme und entspannende Erfahrung. Bei manchen Menschen kommt es auch direkt zur Freisetzung von aufgestauten Emotionen. Reiki löst die Blockaden im Körper, Bewußtsein und Aurafeld auf und bewirkt so ein freies Fließen der Energie. Solange der Anwender sich an das Gelernte hält und als leerer Reiki-Kanal wirkt, kann es niemals dazu kommen, daß der Empfänger zuviel Energie erhält oder Entwicklungsprozesse zu schnell ablaufen. Es fließt nur soviel Reiki in den Empfänger ein, wie dieser bereit ist aufzunehmen. Der Reiki-Anwender "presst" Reiki nicht in den Empfänger hinein, sondern läßt geschehen, läßt fließen, läßt sein.

Bereite dich durch eine persönliche Einstimmung vor, bevor du mit der Behandlung beginnst, so wie du es gelernt hast.

Ich empfehle dir, für dich und deinen Klienten frisches Trinkwasser bereitzustellen. Reiki kann durstig machen, denn der Körper möchte anschließend gerne Wasser aufnehmen um Schadstoffe auszuspülen, Körperblockaden aufzulösen und Umbauprozesse vorzunehmen. Bitte

verwende dazu keinen Tee, Kaffee oder zuckerhaltige Getränke. Es versteht sich wohl von selbst, daß alkoholhaltige Getränke ebenfalls ungeeignet sind.

Die Behandlung kann auf dem Boden, einem Bett, einem Stuhl oder einem Massagetisch erfolgen. Achte darauf, daß die Unterlage möglichst wenig Metall enthält. Die Behandlung soll für beide angenehm sein, für dich und den Empfänger. Wenn du dich nicht vernünftig setzen oder stellen kannst und dich verspannst oder verdrehst, bist du hinterher selbst blockiert.

Sorge dafür, daß während der Sitzung keine Störung von außen erfolgen kann. Stelle Klingel und Telefon ab. Schaffe eine angenehme Atmosphäre. Sei vorsichtig im Umgang mit Duftölen und Räucherstäbchen. Frage deinen Klienten, ob sie als angenehm empfindet und, wenn ja, welchen Duft er wünscht. Berücksichtige eventuelle Allergien und achte darauf, daß die Raumtemperatur angenehm ist. Im Zustand der Entspannung ist man anfälliger fürs Frieren. Halte eine Decke bereit und Taschentücher für alle Fälle.

Offene oder nässende Wunden, Verbrennungen und Ähnliches dürfen nicht direkt berührt werden. Bei ansteckenden Krankheiten, die über Hautkontakt übertragen werden können, hältst du die Hände mindestens 10-15 cm über die betreffenden Stellen. Der Empfänger sollte sich bequem hinlegen oder hinsetzen, ohne aber seine Füße zu kreuzen, damit die Energien frei fließen können. Setze dich bei einer Behandlung im Liegen an die rechte Seite des Empfängers mit dem Gesicht zu ihm, in Höhe seines Bauchnabels.

Bereite dich selbst vor

Befolge die ethischen Hilfen. Reinige deine Hände mit Wasser. Verwende Kenyoku (Trockenbaden). Mache Gassho-Meiso. Lege deine gefalteten Hände vor dein Herz und warte, bis du die Verbindung mit Reiki in ihnen spürst. Lege alle deine Vorstellungen darüber ab, wie Reiki zu wirken hat und welchen Erfolg du erwartest.

Denke an das chinesische Wei-Wu-Wei, *machen durch nicht machen*. Habe Vertrauen zu Reiki und sei dir sicher, daß es so wirkt, wie es am besten ist für den Empfänger und alle beteiligten Menschen, Tiere und Wesen.

Sobald dein Ego in den Hintergrund tritt, es nichts mehr zu sagen hat, dann fließt Reiki am besten und es besteht nicht die Möglichkeit, daß du negative Energien (unbalanced energies) aufnimmst.

Stelle den Kontakt her

Gehe von Gassho-Meiso über zu Reji-Ho. Bitte um Führung und Leitung durch Reiki. Bitte darum, daß Reiki zum Wohle des Empfängers, für seine Heilung auf allen Ebenen des Seins wirken möge, sowie zum Wohle aller Beteiligten.

Lasse deine Hände sodann mit den Handflächen nach oben auf deine Oberschenkel herabsinken. Du bist nun verbunden mit Reiki als Reiki-Kanal, spüre die Energie in deinen Händen. Senke deine dominante Hand, bei Rechtshändern die rechte, ganz sanft von oben auf den Empfänger herab bis auf etwa zwanzig Zentimeter Abstand. Beginne damit,

die Aura im Uhrzeigersinn dreimal glatt zu streichen. Beende das Glattstreichen über dem Hara. Beginne dann mit Byosen vom Kopf hinab zu den Füßen. Nimm direkten Kontakt mit dem Hara des Empfängers auf, indem du deine rechte Hand langsam bis auf das Hara, ca. drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels, herabsenkst. Spüre den Kontakt.

Die Behandlung beginnt

Bleibe etwa drei Minuten beim Hara und beginne anschließend mit den Handpositionen der Ganzbehandlung am Kopf. Übe am Anfang die Ganzbehandlung mit allen Positionen, bis du weißt, daß sich deine Intuition, deine Wahrnehmung beim Byosen identisch verhält mit deinen Wahrnehmungen während der Behandlung und den Rückmeldungen des Empfängers. Sei bescheiden, gib dir Zeit zu reifen, sonst gaukelt dir dein Ego etwas vor und anstatt Reji regiert dein Kopf.

Arbeite zunächst mit ungefähr fünf Minuten Behandlungszeit pro Position. Die Energie fließt nicht unbedingt sofort in der ersten Minute in den Empfänger ein. Es hängt davon ab, wie schnell und wie weit er sich dort öffnet und den Fluß zuläßt. Je mehr Vertrauen er zu dir hat und umso angenommener und aufgehobener er oder sie sich bei dir fühlt, umso schneller fließt die Energie.

Nach einer Weile spürst du wie der Energiefluß nachläßt, dann kannst du zur nächsten Position wechseln.

Den Energiefluß wirst du, je nachdem in welcher Wahrnehmungsebene du dich befindest, als Kribbeln, Wärme, Kälte, Vibrieren, Ziehen, Pulsieren oder ähnliches

spüren. In Fällen, in denen du nichts spürst, halte dich auf jeden Fall an die vier bis fünf Minuten.

Positionswechsel während der Behandlung

Wenn du deine Sitzposition wechselst, mache es möglichst leise und ohne den Empfänger anzustoßen. Versuche mit möglichst wenigen Wechseln auszukommen, da sie Unruhe in die Behandlung bringen können.

Beim Positionswechsel der Hände hebe sie jeweils komplett an und lege sie auf die nächste Stelle, wobei immer erst die eine Hand und dann die andere folgt, um das Berührungsgefühl für den Empfänger wo es geht nicht abbrechen zu lassen. Schiebe sie nicht über den Körper.

Das Beenden der Behandlung

Wenn du die letzte Position der Ganzbehandlung abschließend behandelt hast, streiche das Aurafeld des Empfängers dreimal glatt. Gehe in die Gassho Position, bedanke dich für Führung und Hilfe durch Reiki und daß du als Reiki-Kanal wirken durftest. Bitte noch einmal für das Wohlergehen des Empfängers.

Entferne dich leise, falls der Empfänger ruht, wasche deine Hände und Unterarme mit kaltem Wasser ab, verwende Kenyokuu, trenne die energetische Verbindung zwischen dir und dem Empfänger. Kehre zum Empfänger zurück, bedanke dich bei ihm dafür, daß du Reiki an ihn weitergeben durftest. Höre ihm zu, falls er reden möchte, sei einfach für ihn da.



13. „negative“ Energien – Fremdenergien

Es wird in vielen Kursen gelehrt, man könne als Reiki-Geber keine negativen Energien während einer Reiki-Sitzung aufnehmen.

Ist das wirklich so?

Die Realität sagt etwas anderes.

Das Thema ist nicht neu, nur haben es viele Lehrer und Schulen ignoriert oder versuchen dieses zu umgehen, indem sie es auf Beziehungsprobleme verlagern. Das kann mit der Befürchtung zusammenhängen, das Ansprechen dieser Problematik könne den "Verkaufserfolg" von Reiki mindern. Zunehmend setzt sich jedoch in den Kreisen der Reikianwender, die andere behandeln, die Realität durch. Sie setzen sich oftmals der Gefahr aus selbst zu erkranken, indem sie die Krankheiten anderer auf sich ziehen.

Weder ein Reikilehrer noch eine Reikischule können einen Anwender vor den grundlegenden Risiken des energetischen Heilens bewahren, wenn der Anwender die Vorsichtsmaßnahmen und Hilfen nicht befolgt. Wir alle befinden uns in einem energetischen System, das Gleichgewicht und Ungleichgewicht der Energien beinhaltet. Negative Energien sind unausgeglichene Energien. Sie sind nicht böse. Sie sind nicht gefährlich, solange man um sie weiß und wie man mit Ihnen umzugehen hat.

Du kannst Reiki-Sitzungen mit deinen geliebten Kindern, deiner Familie und den besten Freunden, die sich bei relativ guter Gesundheit befinden, gut unterscheiden von denen, die du mit fremden Menschen oder teilweise Schwerkranken teilst. Der Verlauf solcher Sitzungen kann extrem unterschiedlich sein. Daher denke immer daran, alle Reinigungshilfen durchzuführen, Gassho Meiso, Kenyokuu, Waschen, Erden, Energieverbindungen bewußt trennen.

Reiki fließt nur frei, wenn dein Ego zurücktritt und du ein freier, reiner Reiki-Kanal bist.

Ansonsten fließen persönliche Energien mit ein, Gedanken, Wünsche, Sehnsüchte oder Absichten. Durch diese anderen Energien können Fremdenergien, unausgeglichene Energien in deinen Körper, dein Bewußtsein und dein Aurafeld einströmen und sich dort festsetzen. Das Ergebnis kann eine schwere Erkrankung sein, dessen Ursache dir gar nicht direkt bekannt ist, weil du sie von jemand anderem aufgenommen hast.

Warum werden Erdungstechniken so oft in der Reiki-Gemeinschaft diskutiert? Warum fühlen sich manche Reiki-Anwender nach einer Sitzung ärmer und ausgelaugter als vorher? Wenn Reiki nicht frei fließt, sondern mit anderen Energien gemischt wird, dann können negative Energien aufgenommen werden.

Darum empfehle ich dir, wie du es bei Corsicareiki gelernt hast, zunächst die 21 Tage der persönlichen Reinigung nach der letzten Einweihung durchzuführen, bevor du mit anderen Menschen arbeitest. Sodann arbeite täglich mit dir selbst, indem du dir die Techniken angewöhnst bis sie für dich

etwas ganz Normales, Selbstverständliches und zu dir Gehörendes sind. Gib dir täglich selbst Reiki und dann beginne Schritt für Schritt mit anderen zu arbeiten, sobald du dich reif dafür fühlst. Führe dein Reiki-Buch Grad eins. Schreibe alle Erfahrungen darin nieder, auch Fragen, die eventuell auftauchen

Selbst wenn manche Reiki-Anwender bisher niemals unangenehme Erfahrungen bei Reiki-Sitzungen gemacht haben in Form von Aufnahme negativer Energien, innerer Blockaden oder anderer Probleme, die bei Energiearbeit auftreten können, wäre es nicht klug auf Vorsichtsmaßnahmen zu verzichten.

Eine Reiki-Sitzung sollte immer angenehm sein für alle Beteiligten, berücksichtige also die Selbstvorbereitung und Nachbereitung.



14. Die Reiki-Einweihung / Initiation

Im allgemein kurz "Reiki" genannten Usui System der natürlichen Heilung wird die Reiki-Energie durch eine Einweihung des Schülers aktiviert, welche durch den Reiki-Meisterlehrer als Kanal durchgeführt wird. Diese Einweihung wird auch als Initiation oder Einstimmung bezeichnet.

Es gibt viele Spekulationen darüber wie die Einweihung wirkt, was sie bewirkt und was dabei im Empfänger stattfindet.

Die Reiki-Energie ist von Anfang an in allem das existiert, in welcher Form auch immer. Also natürlich auch in Dir.

Es ist also eigentlich nicht so, daß ich als Meisterlehrer dir Reiki "gebe", sondern ich aktiviere das Bewußtsein der Verbindung mit dieser Energie wieder in Dir.

Der im Laufe der Zeit von den Lebensumständen und dem Lebenswandel ganz oder teilweise verschlossene Kanal wird wieder geöffnet und gereinigt, harmonisiert und versiegelt. Wenn Dir diese Verbindung bewußt ist, kannst du sie in dein Leben integrieren und Reiki sein.

Es hängt von Dir selbst ab, ob diese Verbindung offen bleibt oder wiederum beginnt sich zu verschließen. Wenn du dich erneut abwendest und blockierst, kann sich der Kanal wieder

verschließen. Die Arbeit an und mit dir gewährleistet den freien Reikifluß.

Einweihungsstile variieren unter den verschiedenen Schulen und Linien, selbst unter Lehrern. Rituale aus anderen esoterischen oder religiösen Richtungen wie Kerzenformationen, Stein- oder Kristallfiguren, Gebete, Anrufung von Geistwesen und Geistführern, Krafttieren, Engeln oder Heiligen sollen Reiki ergänzen.

Diese Dinge haben nichts mit der ursprünglichen Reiki-Einweihung zu tun. Sie können für den einen oder anderen hilfreich sein, je nach seinem Glaubenssystem oder wenn optische Effekte bevorzugt werden. Während der Reiki-Einweihung gibt es einige Dinge, die alle gemeinsam haben. Du wirst gebeten, dich auf einen Sitz zu setzen mit geradem Rücken. Der Lehrer wird dich darum bitten, die Augen zu schließen und schweigsam zu sein. Vorher wird er dich bitten, einige Minuten zu meditieren oder in dich zu gehen. Der Lehrer wird seine Hände auf deinem Kopf, den Schultern und deinen Händen plazieren. Du wirst auf keinen Fall in intimen Bereichen berührt.

Ich bevorzuge bei den Einweihungen die Natürlichkeit, die Verbundenheit mit der Natur, darum finden die Einweihungen bei Corsicareiki unter anderen auch an ausgewählten Kraftorten oder Orten der Harmonie statt, die die Elemente Wasser, Luft, Erde und Feuer repräsentieren.



15. Die Selbstbehandlung

Die 16 Standard-Positionen der Selbstbehandlung

1. Augen (Die Hände liegen rechts und links neben der Nase von der Oberlippe über die Augen bis zur Stirn)
2. Schläfen (Die Hände bedecken die Schläfen, wobei die Handballen an den Wangenknochen liegen und die Fingerspitzen bis über die Stirn reichen sollten)
3. Ohren (Die Hände bedecken die Ohren)
4. Hinterkopf (Die Hände liegen auf dem Hinterkopf, die Medulla Oblongata in der Mitte des Hinterkopfes ist bedeckt)
5. Hals (Die Hände bedecken die Halsvorderseite, Kehle)
6. Schultern (Die Hände liegen auf den Schultern auf, wobei die Handballen am Schlüsselbein aufliegen und die Fingerspitzen über die Schulter hinausreichen)
7. Herz/Thymusdrüse (Die linke Hand liegt unter dem Hals waagrecht auf der Thymusdrüse, die rechte Hand waagrecht darunter auf dem Herzbereich.)
8. untere Rippen (Die Hände bedecken auf der linken und rechten Körperseite den Bereich direkt unterhalb der unteren Rippen, Leber, Gallenblase, Milz)
9. über Beckenknochen (Die Hände bedecken auf der rechten und linken Körperseite den Bereich seitlich über dem Beckenknochen)
10. Unter- + Oberbauch (Eine Hand liegt oberhalb und eine Hand unterhalb des Bauchnabels in der Körpermitte)
11. Nieren (Die Hände liegen rechts und links am Rücken auf den Nieren)
12. Leisten (Die Hände liegen vom Beckenschaufelknochen ausgehend links und rechts bis zum Beginn des Schambeins, es bildet sich ein "V")
13. Knie (Die Hände liegen auf den Knien)
14. Fußknöchel (Die Hände umfassen die Fußknöchel / Achillessehne)
15. Fußsohle (Die Hände liegen auf den Fußsohlen)
16. Zehen

Was wird damit behandelt?

1. Augen

Behandelt werden u.a.: Stirn-, Kiefer- und Nasennebenhöhlen, Augen, Zähne, Reflexzonen und Akupunkturpunkte, Teile des Magenmeridians, 6.Chakra

2. Schläfen

Behandelt werden u.a.: die beiden Gehirnhälften, Augennerven und -muskeln sowie der Nasen-, Rachenraum und Nebenchakren an den Schläfen.

3. Ohren

Behandelt werden u.a.: Die Ohrmuscheln mit den Reflexzonen für alle Körperbereiche, wichtige Akupunkturpunkte, innere Bereiche der Ohren, Gleichgewichtsorgan, Teile des Gehirns

4. Hinterkopf

Hier werden u.a. behandelt: Versorgung von Kopfreflexzonen, Regulation der Körpertemperatur, Normalisierung unbewußter Körpervorgänge, Freisetzung blockierter Energien,

5. Hals

Behandelt werden hier u.a.: Das energetische Zentrum für Kommunikation und Selbstaussdruck, Stimmbänder, Kehlkopf, Schild- und Nebenschilddrüse, Lymphknoten und

Nervenknoten, die sich an der Halsschlagader befinden und mit für die Regulation des Blutdrucks zuständig sind.

6. Schulter

Behandelt werden u.a.: Nebenchakren Schulter, Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen, Lunge

7. Thymus / Herz

Behandelt werden u.a.: Thymusdrüse, Bronchien, Lunge, Herz, Herzchakra

8. Unter Rippen

Behandelt werden u.a.: Die Leber und die Gallenblase (körperliche Entgiftung, Energiehaushalt, Stoffwechselprozesse, Verdauung), ein Teil Dickdarm, Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz

9. Über Beckenknochen

Behandelt werden u.a.: Absteigender Dickdarm, Querdarm, Blinddarm.

10. Ober / Unterbauch

Behandelt werden u.a.: Magen, Solarplexus (3.Chakra), Hara, Querdarm, Dünndarm, Reflexzonen für Bauchorgane um den Bauchnabel.

11. Nieren

Behandelt werden u.a.: Nieren, Nebennieren, " kalte Hände",
"kalte Füße", Ischiaprobleme, Schwangerschaft.

12. Leisten

Behandelt werden u.a.: Fortpflanzungsorgane, Sexualität,
Nebenchakren in den Leisten

13. Knie

Behandelt werden u.a.: Kniegelenke, Nebenchakren,
Blokaden bei der Erdung.

14. Knöchel

Behandelt werden u.a.: Reflexzonen für Bauch und
Beckenraum, Nebenchakren, Erdung,
Selbsterhaltungsfähigkeit.

15. Fußsohlen

Behandelt werden u.a.: Reflexzonen der Fußsohlen,
Aktivierung aller Meridiane, Reflexzonen für Kopf und Hals,
Nierenmeridian N1, Solarplexus, Erdung

16. Zehen



16. Die Fremdbehandlung

Die 19 Positionen der Cor-Reiki-Do Fremdbehandlung

1. **Augen** (die Hände liegen rechts und links neben der Nase von der Stirn über die Augen bis zum Mund)
2. **Schläfen** (Die Hände bedecken die Schläfen, wobei die Fingerspitzen bis zu den Wangen reichen sollten)
3. **Ohren** (Die Hände bedecken die Ohren)
4. **Hinterkopf** (Die Hände liegen auf dem Hinterkopf, die Medulla Oblongata in der Mitte des Hinterkopfes ist bedeckt)
5. **Hals** (Die Hände bedecken die Halsvorderseite, Kehle, ohne direkt zu berühren)
6. **Schultern** (Die Hände liegen auf den Schultern auf, wobei die Fingerspitzen bis über das Schlüsselbein reichen, Lu1)

Positionswechsel

7. **untere Rippen** (Die Hände bedecken auf der linken und rechten Körperseite den Bereich direkt unterhalb der unteren Rippen, Leber, Gallenblase, Milz)
8. **über Beckenknochen** (Die Hände bedecken auf der

rechten und linken Körperseite den Bereich seitlich über dem Beckenknochen)

9. **Unter- + Oberbauch** (Eine Hand liegt oberhalb und eine Hand unterhalb des Bauchnabels in der Körpermitte)
10. **Herz/Thymusdrüse** (Die linke Hand liegt unter dem Hals waagrecht auf der Thymusdrüse, die rechte Hand senkrecht darunter auf dem Herzbereich, so daß sich ein "T" ergibt)
11. **Leisten** (Die Hände liegen vom Beckenschaufelknochen ausgehend links und rechts bis zum Beginn des Schambeins, es bildet sich ein "V")

Positionswechsel (wahlweise kann die Behandlung an den Beinen auch erfolgen nachdem der Empfänger sich auf den Rücken gedreht hat.)

12. **Knie** (Die Hände liegen auf den Knien)
13. **Fußknöchel** (Die Hände umfassen die Fußknöchel / Achillessehne)
14. **Fußsohle** (Die Hände liegen auf den Fußsohlen von den Zehenspitzen bis zur Fußmitte, N1)
15. **Zehen**

Positionswechsel

(Empfänger liegt auf dem Bauch)

16. Nieren (Die Hände liegen rechts und links auf den Nieren)

17. Wirbelsäule (Die linke Hand liegt waagrecht auf der Kreuzbeinplatte oberhalb des Pos, die linke senkrecht da runter. Die linke Hand wandert über Zwischenpositionen hoch bis zum Scheitel und verbindet so Basis mit Kopf)

18. Lungen (Die Hände bedecken beide Schulterblätter)

19. Herz / Thymusdrüse



17. Die Reiki - Techniken

Ähnlich wie die Reiki-Lebensregeln und Reiki-Symbole sind die Reiki- Techniken nicht dazu geeignet, sie eben mal zu lernen, um sie ab und zu anzuwenden. Erst mit kontinuierlichem Üben und langer Zeit der Anwendung erhält der Schüler einen tieferen Eindruck ihrer Wirkung. Sie sind nicht geeignet als Werkzeug, das ohne Verständnis und Gefühl benutzt wird.

Das ist das Gegenteil von dem, wie Reiki heute manchenorts gelehrt wird, im Extremfall alle Grade an einem Wochenende. Zu Dr. Usuis Zeiten dagegen konnte es gut fünf Jahre dauern, bis der Schüler reif genug war, um in den 2. Grad eingeweiht zu werden. Und auch heute ist es in Japan nicht ungewöhnlich, daß viele Jahre der intensiven Praxis vergehen, bevor der nächste Grad ansteht.

Hier folgt nun eine Übersicht über die wichtigsten Techniken des Cor-Reiki-Do1.

Gassho Meiso

ist eine Meditation, die sowohl morgens als auch abends ausgeführt werden sollte und vor jeder Behandlung. Dabei legst du die Hände wie beim Gebet mit ausgestreckten Fingern zusammen, so daß sich deine Fingerspitzen berühren und hältst sie ohne dich zu verkrampfen in Höhe

deines Herzens. Der Atem wird durch die Nase in das Tanden / Hara, etwa drei Fingerbreit unter den Bauchnabel, gezogen, um ihn anschließend aus dem Mund wieder ausströmen zu lassen. Die Konzentration liegt die ganze Zeit auf dem Punkt zwischen den Mittelfingern. Du lässt deine Gedanken los und an dir vorbei fließen. Diese Meditation führt zur Verstärkung deiner Energie und Steigerung deiner Sensitivität / Medialität.

Reji-Ho

ist eine Übung zur Schärfung deiner Intuition vor der Behandlung.

Setze dich mit gerader Wirbelsäule hin. Schließe die Augen und lege deine Hände vor dem Herz-Chakra zusammen. Bitte darum, daß Reiki durch dich wirken möge zum besten für den Empfangenden und für alle Beteiligten. Führe die gefalteten Hände vor dein drittes Auge und bitte um Führung. Vertraue deiner Intuition. Wichtig ist, daß Du den Fluß der Energie spürst, bevor du mit deinem dritten Auge Kontakt aufnimmst.

Byosen (Das Energiefeld abtasten)

ist eine weitere Übung zur Schärfung deiner Intuition und wird normalerweise nach dem Gassho ausgeführt. Sie sieht ähnlich aus wie das glattstreichen / harmonisieren der Aura. Dabei gleitest du mit deinen Händen langsam in einigen Zentimetern Abstand über den Körper des Empfangenden vom Kopf zu den Füßen und achtest auf deine Intuition. Das

kann Hitze, Kälte, Dichte, Vibrieren, Leere, Watte, Kribbeln oder Druck sein. Vielleicht auch eine optische oder akustische Eingebung.

Joshin-Kokyu-Ho

ist eine zusätzliche Atemübung zur Stärkung deiner Energie. Dabei ist es wichtig dass du visualisierst und bewußt atmest. Sitze mit gerader Wirbelsäule, die Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf deinen Oberschenkeln, atme durch die Nase ein, visualisiere dabei gleichzeitig das Einziehen von Reiki durch das Kronen-Chakra und durch die Energiekanäle der Wirbelsäule hinunter bis in deinen Tanden / Hara. Beim Ausatmen durch den Mund visualisiere, wie die Energie durch die Hand- und Fußchakren deinen Körper wieder verläßt.

Reiki Mawashi

ist eine Gruppenübung in der die Reikienergie durch alle Gruppenmitglieder im Kreis hindurchströmt. Setzt euch in einen Kreis mit dem Gesicht zur Kreismitte und haltet eure Hände einige Zentimeter über / unter die Hände der Person neben euch. Dreh die linke Hand als empfangende, unten liegende mit der Handfläche nach oben und die rechte Hand als gebende mit der Handfläche nach unten über die empfangende Hand deines Nachbarn/-rin. Der Reikilehrer oder Gruppenleiter setzt den Fluss der Energie in Bewegung und sendet die Energie an die Person rechts von ihm. Du / ihr laßt die Energie durch deinen / euren Körper strömen

und gebt sie mit der rechten Hand weiter. Mach das ca. 5-10 Minuten lang.

Bei dieser Variante berühren eure Hände nicht.
Bei der Variante berühren sich eure Hände.

Nach einer Pause wechselt ihr dann die Richtung des Energieflusses indem die linke Hand zur gebenden Hand und die rechte Hand zur empfangenden Hand wird.

Seiheki Chiryō (Heilungstechnik für Gewohnheiten)

Lege deine nicht dominante Hand auf deine eigene Stirn und deine dominante Hand auf deinen Hinterkopf. Lasse deine Hände 2-3 Minuten dort verweilen, bis du die Energie gut fließen spürst. Lasse die Hände in dieser Position, während du nun deine positiven Affirmationen innerlich sprichst und jeweils dreimal wiederholst. Sei konzentriert. Verwende kurze, genaue Formulierungen, ohne jegliche „Verneinung“ und nicht mehr als drei pro Sitzung. Entferne dann deine nicht dominante Hand von der Stirn und lasse Reiki durch die dominante Hand weiter einströmen. Denke jetzt nicht mehr an deine Affirmationen.

Jacki-Kiri Joka-Ho (Umwandlung negativer Energie)

Auf keinen Fall bei Menschen oder Tieren anwenden !!

Halte den Gegenstand den du reinigen möchtest in deiner nicht-dominanten Hand. Durchschneide mit deiner dominanten flachen Hand, die Handfläche zeigt zum Objekt,

ungefähr 10 cm über dem Gegenstand dreimal horizontal die Luft. Halte nach dem dritten Durchschneiden abrupt mit der Bewegung an. Bleibe in deinem Tanden / Hara zentriert, halte den Atem an. Reinige den Gegenstand mental. Nachdem er gereinigt ist gib ihm einige Minuten lang Reiki.

Tanden Chiryō (Tanden- / Hara Behandlung)

Lege deine dominante Hand auf das Tanden, ca. 3 Finger breit unter den Bauchnabel, und die andere Hand auf den Rücken hinter den Tanden / Hara.



18. Mikao Usuis Antworten auf Fragen zu Reiki

Dank der Such- und Übersetzungsarbeit von Richard R. Rivard einem kanadischen Reiki Meister/ Lehrer kann ich Ihnen einige Originalantworten von Dr. Mikao Usui auf Fragen zu Reiki geben. Der Originaltext ist auf japanisch.

Richard R. Rivard gab die Texte 1999 frei zur Veröffentlichung um sie mit allen Reiki-Schülern zu teilen. Ich bedanke mich recht herzlich bei Reikimeister Ralf Hoppe (www.Reiki-EnergY.de) für das zur Verfügung stellen der deutschen Übersetzung der englischen Version des nachfolgenden Gesprächs mit Mikao Usui

Die Erklärung für das öffentliche Unterrichten des Reiki von Mikao Usui (basierend auf dem Hikkei - englische Version, der Fragesteller im Text ist unbekannt, die Antworten sind von Mikao Usui - ungefähr aus dem Jahr 1923)

Frage: Warum verbreiten sie Reiki Ryôhō öffentlich?

Mikao Usui: Es ist eine alte Gewohnheit, um eine Methode einzigartig und profitabel zu machen, nur innerhalb der Familie das gesamte System zu lehren. Besonders die moderne Gesellschaft, in der wir leben, will das Glück vom harmonischen Miteinander und Wohlstand teilen. Daher erlaube ich es meiner Familie nicht, die Methode für sich zu behalten. Mein Usui Reiki Ryôhō ist etwas ganz eigenes, und es gibt nichts Vergleichbares in der Welt. Deshalb mache ich diese Methode für die Öffentlichkeit verfügbar - zu jedermanns Wohl und Glück. Mein Reiki Ryoho ist eine ursprüngliche Methode basierend auf der spirituellen Kraft des Universums. Mit Hilfe dieser Energie wird die Gesundheit wiederhergestellt, um dann den Geistesfrieden und die

Lebensfreude zu steigern. Heutzutage brauchen wir Verbesserungen und Umstrukturierungen in unserem Leben, damit wir unseren Mitmenschen helfen, und von (physischen) Krankheiten, sowie emotionalen Leiden, erlösen können. Es ist der Grund dafür, dass ich jetzt diese Methode in der Öffentlichkeit unterrichte.

Frage: Was ist Usui Reiki Ryôhō?

Mikao Usui: Mit Dankbarkeit haben wir die Lebensregeln von dem Meiji-Kaiser erhalten (Die 5 Reiki-Lebensregeln). Um zu Erreichen was ich unterrichte, die Ausbildung und Verbesserung unserer physischen und geistigen Möglichkeiten, um den richtigen Weg eines menschlichen Wesens gehen zu können, müssen wir zuerst unseren Geist heilen. Danach müssen wir unseren Körper heilen. Wenn unser Geist gesund ist und auf die Wahrheit ausgerichtet, dann wird der Körper ganz von alleine gesund. Usui Reiki Ryohos Aufgabe ist es, zu einem harmonischen und glücklichen Leben zu führen. Man heilt seine eigenen Krankheiten, und die von Anderen, und damit intensiviert und verstärkt man das eigene Lebensglück, sowie das von Anderen.

Frage: Gibt es Ähnlichkeiten zwischen Usui Reiki Ryôhō und Hypnotherapie, Kiai Jutsu (mit Tanden-Energie heilen) oder Shinko Ryôhō (religiöse Therapie) oder irgendwelchen anderen Methoden?

Mikao Usui: Nein - es hat keine Ähnlichkeit zu diesen Therapieformen. Meine Methode soll Körper und Geist durch

eine intuitive Energie helfen, die ich durch langes und hartes Training erhalten habe.

Frage: Ist Reihô dann eine Shinrei Ryôhō? (spirituelle Heilmethode)

Mikao Usui: Ja, das ist richtig. Man könnte es als 'Shinrei Ryôhō' bezeichnen. Man könnte es aber auch als Körper-Therapie bezeichnen, indem Licht und Energie aus allen Körperteilen des Behandelnden ausstrahlen. Hauptsächlich strahlen diese Energien von den Augen, den Hände und vom Mund des Behandelnden aus. Darum heftet der Behandelnde seinen Blick für zwei bis drei Minuten auf das erkrankte Körperteil, pustet es an, oder massiert es vorsichtig. Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, nervöses Leiden, Schnittwunden, Verbrennungen usw. werden ganz einfach schnell geheilt. Chronische Krankheiten sind nicht so einfach zu behandeln. Doch kann schon eine einzelne Behandlung sehr positiv wirken. Oft frage ich mich selbst, wie man diese Phänomene aus der Sicht der ärztlichen Wissenschaft erklären kann. Wenn Sie die Resultate sehen, werden Sie mir zustimmen. Selbst jemand, der daran nicht glaubt, kann die Resultate nicht abweisen.

Frage: Ist es notwendig an Usui Reiki Ryôhō zu glauben, damit es funktioniert?

Mikao Usui: Nein, und eben dadurch unterscheidet es sich von anderen psychischen Heilmethoden, Psychotherapie und Hypnotherapie. Damit einverstanden zu sein, oder daran zu glauben ist nicht notwendig. Es macht keinen Unterschied, ob man zweifelt, misstrauisch ist, oder sich wehrt an 'so

etwas' zu glauben. Es funktioniert, zum Beispiel, genau so gut an kleinen Kindern oder Menschen, die so schwer krank sind, dass sie ohne Bewusstsein sind. Einer von zehn hat normalerweise schon vor der ersten Behandlung Vertrauen zu dieser Methode. Die meisten Menschen merken schon bei der ersten Behandlung einen Effekt und darum wächst das Vertrauen in ihnen.

Frage: Welche Krankheiten können mit Reiki Ryôhō geheilt werden?

Mikao Usui: Alle Krankheiten, ob psychisch oder physisch bedingt, können mit Usui Reiki Ryôhō geheilt werden.

Frage: Heilt Usui Reiki Ryôhō nur Krankheiten?

Mikao Usui: Nein, es heilt nicht nur Krankheiten des physischen Körpers. Es kann auch schlechte Gewohnheiten und psychologische Zustände, so wie Verzweiflung, Charakterschwäche, Feigheit, Entscheidungsprobleme und Nervosität heilen. Damit (mit Reiki) wird der Geist dem von Gott oder Buddha ähnlich, und es wird zum Lebensziel, seinen Mitmenschen helfen zu wollen. So macht man sich selbst und andere glücklich.



19. Die 26 Grundsätze, um die Moral zu fördern

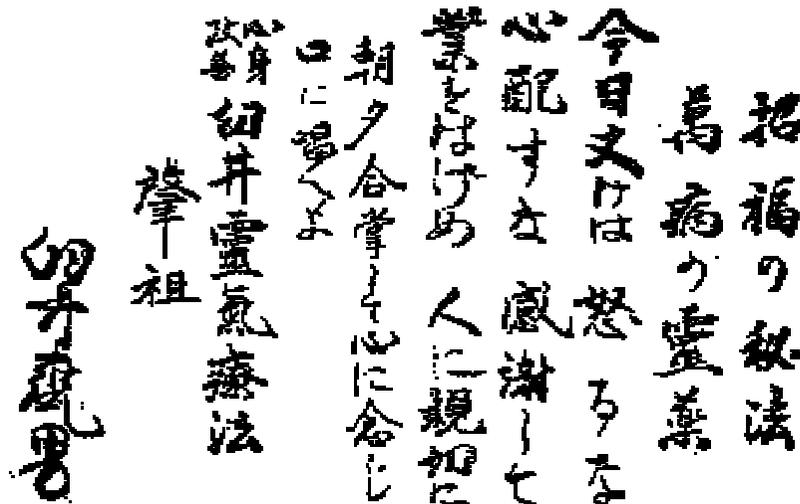
Die folgenden 26 Grundsätze zur Förderung der Moral wurden von Dr. Usui als Teil der Reiki-Ausbildung weitergegeben und dienen als Anleitung für den Alltag, um dem Schüler bewußt zu machen, daß sein aktives Handeln wichtig ist für eine dauerhafte Heilung.

- Sei aufrichtig bemüht Buddha, das Gesetz und die Weisen zu achten.
- Vergiß nicht die Kraft der Meditation.
- Sei aufrichtig bemüht ernsthaft mit dem Mantra zu arbeiten.
- Beschäftige dich nicht mit überflüssigen Disziplinen.
- Sei aufrichtig bemüht in das Gesetz des Mitgefühls zu vertrauen.
- Setze die Überzeugungen und Glaubensbekenntnisse anderer nicht herab.
- Sei aufrichtig bemüht die Gleichberechtigung aller zu fördern.
- Erwecke keine diskriminierenden Gefühle.
- Sei aufrichtig bemüht nicht das Leid der anderen zu vergessen.
- Schaffe eine freundschaftliche und friedliche Umgebung.
- Sei aufrichtig bemüht keine ärgerliche oder zornige Haltung zu zeigen.
- Bewahre dir ein bescheidenes Verhalten.
- Sei aufrichtig bemüht nicht den Geist der Arroganz zu wecken.
- Erkenne die Ursache von Schmutz und Schande.
- Sei aufrichtig bemüht keinen Sinn für Abhängigkeit zu entwickeln.
- Studiere ernsthaft das Gesetz der Vergänglichkeit.
- Sei aufrichtig bemüht dich nicht von Gier und Habgier leiten zu lassen.
- Überprüfe ernsthaft deine eigenen Fehler.
- Sei aufrichtig bemüht keine Bemerkungen über die Fehler anderer zu machen.
- Sei ein gutes Vorbild für andere.

- Sei aufrichtig bemüht nicht deine eigenen richtigen Angelegenheiten zu vergessen.
- Tu dich nicht zusammen mit leichtfertigen Vergnügungssuchern.
- Sei aufrichtig bemüht dem Pfad der Erleuchtung zu folgen.
- Folge aufmerksam und frei der Führung deiner Lehrer
- Sei aufrichtig bemüht dich nicht deinen egoistischen Wünschen und Begierden hinzugeben.
- Geleitet von diesen Prinzipien bis ans Ende der Welt, streng dich an und sei nicht nachlässig.
- Alle Tätigkeiten von Körper, Sprache, Geist und Verstand haben als einziges, endgültiges Ziel die Hingabe an Buddha / Ursprung / Gott.



20. Die 5 Lebensregeln in der Handschrift von Sensei Mikao Usui



Im Lauf der Jahre haben sich durch zahlreiche Übersetzungen und damit einhergehende individuelle Veränderungen leicht unterschiedliche Versionen der 5 Lebensregeln entwickelt.

Der Originaltext nach Miako Usui

*Die geheime Kunst Glück einzuladen
Die zauberhafte Medizin für alle Krankheiten
Gerade heute ärger Dich nicht Sorge Dich nicht und sei von
Dankbarkeit erfüllt.
Widme Dich Deiner Arbeit.
Sei freundlich zu Menschen.
Vereine jeden Morgen und Abend Deine Hände zum Gebet.
Predige Deinem Herzen diese Worte und singe diese Worte
mit Deinem Mund.
Die Usui Reiki Behandlung für die Verbesserung von Körper
und Geist.*

Eine abgewandelte Fassung findet man auf dem Grabstein von Mikao Usui
Grabsteininschrift

*Ärgere Dich heute nicht.
Sorge Dich heute nicht.
Sei heute dankbar
Arbeite heute hart (meditative Praxis)
Sei heute nett zu Deinen Mitmenschen*

Version der Reiki Allianz

*Gerade heute ärgere Dich nicht.
Gerade heute Sorge Dich nicht.
Gerade heute sei dankbar für alle Segnungen.
Gerade heute verdiene Dein Brot ehrlich.
Gerade heute sei liebevoll zu allen Lebewesen.*

Version der Radiance Technique

*Gerade heute lasse Deinen Ärger los
Gerade heute lasse Deine Sorgen los
Zähle heute Deine vielen Segnungen.
Erledige Deine Arbeit heute ehrlich.
Sei heute liebevoll zu allen Lebewesen.*

Eine Version von unabhängigen Reiki Meistern

*Gerade heute ärgere Dich nicht.
Gerade heute Sorge Dich nicht.
Ehre Deine Eltern, Lehrer und die Älteren.
Gerade heute verdiene Dein Brot ehrlich.
Zeige allen Lebewesen Dankbarkeit.*



Zum Schluss meines Handbuches

... danke Ich Dir für deine Aufmerksamkeit beim Lesen und die Zeit, die Du mit mir verbracht hast.

Es gibt noch viel mehr zu zeigen, zu erklären und zu erfahren im Sho-Den (1. Reikigrad) und natürlich im Ausbildungsseminar, aber dies soll den wirklichen Praktikern vorbehalten sein, die eine fundierte Ausbildung erhalten möchten.

Ob du bereits in Reiki eingeweiht bist, als Empfänger Reiki erhalten hast, oder „nur“ ein wenig Informationen schnuppern möchtest. Ich hoffe ich konnte dir die eine oder andere Tür öffnen und dein Verständnis für Reiki und die Zusammenhänge erweitern.

Ich freue mich auch immer sehr, wenn Menschen mir von Ihren Erfahrungen mit diesem Handbuch und den daraus resultierenden Erfahrungen oder Veränderungen auf ihrem Lebensweg berichten.

Manchmal veröffentliche ich Ausschnitte aus Mails, die mir geschickt werden auf meiner Internet-Seite: <http://www.corsicareiki.com/reiki/index.htm> , auf die ich dich hiermit zu einem Besuch ganz herzlich einlade.

Solltest Du eine Veröffentlichung oder eine Teilveröffentlichung deiner

e-mail nicht wünschen, dann schreibe es bitte in deiner e-mail.

Bitte habe Verständnis dafür, dass ich bedingt durch die Anzahl der Mails, die mich täglich erreichen, nicht jede E-Mail beantworten kann.

Ich lese aber alle ankommenden E-Mails.

Solltest du Fragen haben, Hilfe brauchen oder an einer Ausbildung bei mir interessiert sein, dann kannst Du mir gerne eine e-mail senden an:

[andre . restau \(@\) corsicareiki . com](mailto:andre.restau@corsicareiki.com)

Aus Spamschutzgründen habe ich bei der mailadresse die Klammern gesetzt und die Leertasten verwendet, die du dann bitte weglässt.

Soweit es mir möglich ist, werde ich Dir gerne helfen. Bitte habe Verständnis dafür, dass meine Antwort einige Zeit dauern kann, je nach dem wie sehr ich beschäftigt bin.

Viele Fragen, die mich erreichen, veröffentliche ich mit der entsprechenden Antwort auf der Internet-Seite.

Bitte habe dafür Verständnis, dass ich bereits dort veröffentliche Fragen nicht noch einmal per e-mail beantworte.

Diese E-book wird immer wieder aktualisiert und erweitert.

Im nachfolgenden Anhang habe ich für dich noch ein paar spezielle Tipps aus der Praxis aufgeführt, die dir das Arbeiten mit Reiki erleichtern sollen.

Zuletzt möchte ich es nicht versäumen, mich sehr herzlich bei FitVitalPlus zu bedanken, welches durch die Übernahme aller Kosten ermöglicht, dass dieses Buch gratis an jedermann abgegeben werden kann und das mir persönlich durch seine Partnerschaft ein Leben in finanzieller Unabhängigkeit ermöglicht, wodurch ich in der Lage bin gratis mit Fernreiki zu helfen, kostenlose Seminare anzubieten und auf jegliches Honorar hinsichtlich dieses Handbuches verzichten zu können.

Ich wünsche Dir einen weiteren Lebensweg voller Licht, Liebe und Frieden, mögest du immer gesund, erfolgreich, bewusst und glücklich sein.

Dein
André Restau
Reikimeisterlehrer



Der Autor

ICH BIN André Restau und erblickte am 18. Februar unter dem Sternzeichen Wassermann mit Aszendent Löwe in Deutschland das Licht der Welt. Bis 1996 habe ich dort gelebt, studiert und gearbeitet. Während meines Agrarwissenschaftstudiums in Bonn 1983 habe ich Reiki erfahren, das mich von da an begleiten sollte. Allerdings dachte ich damals überhaupt nicht daran, daß ich selbst einmal Reiki lehren würde.

Da sich die Agrarindustrie nicht mit meinen Vorstellungen von Miteinander, Verantwortung und Achtung anderen Lebens verbinden ließ, schloß ich ein weiteres Studium im Gartenbau an.

Hiermit erhoffte ich, meinen Teil zum Erhalt der Natur und einem sinnvollen Leben beitragen zu können.

Nach dem Abschluß machte ich mich selbständig und arbeitete daran, ökologisches Bewußtsein zu verbreiten und die Natur auch in die Städte zurückzuführen.

Parallel dazu machte ich meine Ausbildung in Reiki und wurde 1994 dann als Reiki-Lehrer eingeweiht. Meine Ausbildungen in Shiatsu, Yi Jin Jing und Qi Gong begleiteten mich in den vergangenen Jahren auf drei Kontinenten.

Seit 1995 gebe ich Seminare in Energie-, Körperarbeit und Reiki, die ich seit 1997 auf Korsika und La Palma fortsetze.

Seit 1996 gebe ich Seminare in Yi Jin Jing und Xi Sui Jing. Eine Schule der Energie-, Atem-, Körper- und Bewußtseinsarbeit die auf Da Mo (Bodhidharma) zurückführt.

Außerdem entwickelte sich meine Autorentätigkeit weiter und die ersten Buchveröffentlichungen folgten. 1998 wurde mein erstes Buch "Millennium-der große Sprung" veröffentlicht. Es folgten weitere Bücher mit Titeln wie „Operation Ravioli“, „Lebendes Brot“, „Roccapina-der Tempel des Löwen“, „Corsica Phantastica“ und verschiedene Anthologien die ich als Herausgeber zusammengestellt habe : „Die allerletzte Diaet“, „Mord à la Carte“ ...

Nach meiner Ausbildung als Fastenbegleiter, biete ich nun seit 2000 Fasten & Fastenwandern-Seminare auf Korsika und den kanarischen Inseln an, in die Atem- und Körperarbeit ebenso integriert ist, wie Meditation und Kreativität.

Mein französischer Buchtitel "CORSE, la fantastique" ist im Frühjahr 2002 erschienen und anschließend folgte „ROCCAPINA- Le temple du lion“.

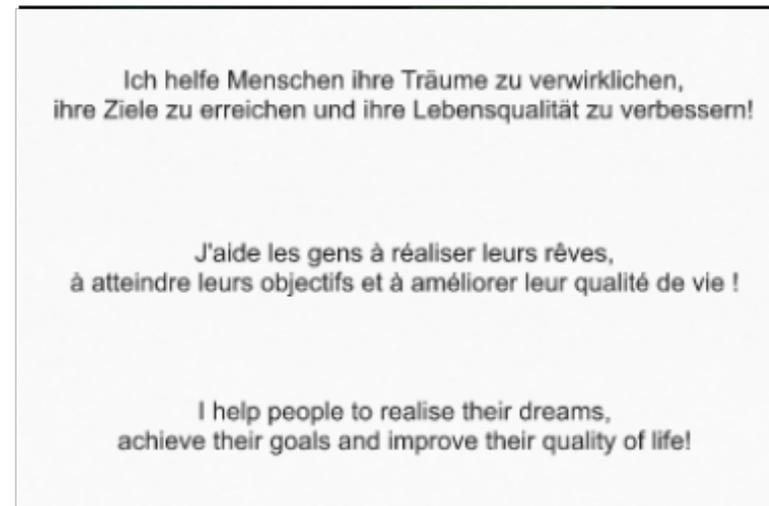
Ab dem Frühjahr 2004 leite ich mehrmals jährlich das kostenfreie Chance-Change-Balance Seminar
Seit 2005 organisiere und begleite ich als offizieller Guide der Casa de Dom Inacio Gruppenreisen zu Joao de Deus nach Brasilien.

Als Ernährungscoach und Fastenleiter hat sich durch Aufenthalte und Erfahrungsaustausche auf verschiedenen Kontinenten und mit bedeutenden Lehrern das neue Konzept Vital99plus entwickelt, dass dazu beitragen soll fit, gesund und glücklich mehr als 99 Jahre leben zu können.

Seit vielen Jahren helfe ich begeisterten Menschen ihre Visionen und Träume zu realisieren und ihre Ziele zu erreichen. Seien es Gesundheit, Partnerschaft, Erfolg, Freiheit oder Unabhängigkeit.

Ich freue mich, die Lehren von Dr. Mikao Usui in ihrer ursprünglichen Form weitergeben zu dürfen und dabei auch die Körper, Atem- und Meditationstechniken mit vermitteln zu können.

Mit Reiki arbeiten zu können, ist mir eine große Freude. Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen, schreiben Sie mir. Sie wissen ja, mit Reiki wird nicht gezaubert und die Bereitschaft zu Wachstum, Bewegung und Veränderung ist Voraussetzung.



Viele Jahre habe ich die Welt bereist. Ich bin nicht nur Reiki-Lehrer sondern auch Lebenspotential-Entwickler-Trainer und ich lehre Menschen wie sie eine bessere Lebensqualität durch die Integration von Energiearbeit und Spiritualität in ihr Leben erhalten können. Ich liebe meine Aufgabe! Denn wenn wir gemeinsam erfolgreich sind geht es ihnen gut und sie sind glücklich. Tatsache ist das diese Menschen dann nicht mehr hart für ihren Lebensunterhalt zu arbeiten brauchen, sondern sich auf intelligente Art und Weise einen angenehmen Lebensstil schaffen, der ihnen, ihren Familien, Freunden und der Umwelt und diesem Planeten zu Gute kommt.

Wenn jetzt auch für Sie der Zeitpunkt gekommen sein sollte den Stress zu verbannen, Freiheit und Unabhängigkeit zu wollen, ein besseres Leben zu beginnen, etwas anders machen zu wollen damit Sie die Träume von Miteinander / Füreinander realisieren können statt kostbare Zeit im Hamsterrad der NeuenWelt zu verbringen, dann schreiben Sie mir. Erzählen Sie mir von Ihrem Traum. Vielleicht kann ich Ihnen bei der Realisierung helfen.

Andre Restau

Anhang 1

Das Reiki Behandlungshandbuch
Diese Aufstellung verweist auf
Anwendungsvorschläge
von Dr. Chujiro Hayashi

Diese Anwendungen ersetzen in keinem Fall den Besuch eines Arztes!



1878 – 10. Mai 1940

- **Kapitel 5:** Krankheiten der urinausscheidenden Organe
 - **Kapitel 6:** Neurologische Krankheiten
 - **Kapitel 7:** Ansteckende Krankheiten
 - **Kapitel 8:** Krankheiten, die den ganzen Körper befallen haben
 - **Kapitel 9:** Sonstige Krankheiten
-
- **Kapitel 1:** Erkrankungen des Kopfes
 - **Kapitel 2:** Krankheiten der Verdauungsorgane
 - **Kapitel 3:** Erkrankungen der Atemwege
 - **Kapitel 4:** Herzgefäß-Krankheiten

Kapitel 1: Erkrankungen des Kopfes

Gehirnerkrankungen, Kopfschmerzen

1. Kiefer
2. Schläfen
3. Rückseite des Kopfes und des Nackens
4. Kopf oben

Bemerkung: Diese Kopfbehandlung können Sie in alle anderen Anwendungen integrieren. Im Fall von Kopfschmerzen sollten Sie die betroffene Stelle länger behandeln.

Augen

Für alle Arten von Augenkrankheiten: Bindehautentzündung, Trachoma, Leucoma, Kurzsichtigkeit, Trichiasis, Ptosis, Katarakte, Glaukoms, usw.

1. Pupillen
2. Innenseite der Augenhöhlen
3. Außenseite der Augenhöhlen
4. Rückseite des Kopfes

Bemerkung: Auch wenn nur ein Auge ein Problem aufweist, sollten Sie beide Augen behandeln. Behandeln Sie auch die Nieren, die Leber, die Gebärmütter und die Eierstöcke.

Ohren

Alle Arten der Ohrerkrankungen der Ohren, externe Otitis, Ohrenklingeln, Tinnitus, Hörprobleme usw.

1. Gehörgänge
2. Einbuchtung direkt unter den Ohren
3. Der hohe Knochen hinter den Ohren
4. Rückseite des Kopfes

Bemerkung: Auch wenn nur ein Ohr Probleme hat, sollten Sie beide Ohren behandeln. Wenn es sich um Erkrankungen handelt, die auf einer Erkältung beruhen, müssen Sie auch die Bronchien und sowie die Lymphknoten behandeln. Beachten Sie auch die Nieren, die Gebärmutter und die Eierstöcke.

Zähne

Bei Zahnschmerzen die Zahnwurzel von außen behandeln.

Mundhöhle

Den Mund schließen, und die Hände auf die Lippen legen.

Bemerkung: siehe auch Krankheiten der verdauungsfördernden Organe

Zunge

1. Den kranken Teil der Zunge drücken oder pieksen
2. Die Zunge von außen behandeln

Bemerkung: Wenn Sie diese Technik schwierig finden, drücken Sie stattdessen die Wölbungen der Füße nach vorne.

Kapitel 2: Erkrankungen der Verdauungsorgane

Mundschleimhautentzündungen

1. Mund
2. Speiseröhre
3. Bauch
4. Darm
5. Leber

Zungenschleimhaut

1. Mund
2. Zunge
3. Speiseröhre
4. Magen
5. Darm
6. Leber
7. Nieren

Bemerkung: Um die Zunge zu heilen, behandeln Sie die Innenwölbungen der Füße

Speichel / Saliva

1. Mund
2. Wurzel der Zunge
3. Magen
4. Darm
5. Kopf

Ösophagus

(Anmerkung des Übersetzers: ca. 30 cm langer Abschnitt des Verdauungstraktes)
Begrenzung des Ösophagus, Ausdehnung des Ösophagus

1. Ösophagus
2. Solarplexus
3. Magen
4. Darm
5. Leber
6. Pankreas
7. Niere
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Magenkrankheiten

akute und chronische Gastritis, gastrische Atonie, gastrische Ausdehnung, Magengeschwür, Magenkrebs, Gastropnoie, neurologischer Magenschmerz, neurologische Ernährungsstörung, Gastrospasmus

1. Magens

2. Darm
3. Niere
4. Leber
5. Rückgrat
6. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Darmkrankheiten

Darm-Katarrh, Verstopfung, Blinddarmentzündung, Würmer, Darmverschluss, Einstülpung der Darmschleimhaut, Darmverschlingung, Hyperämie, Durchfall, Darmblutung

1. Magen
2. Darm
3. Bauchspeicheldrüse
4. Nieren
5. Herz
6. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)
7. Lendenwirbel

Leberkrankheiten

Leberansammlung, Hyperämie, Abszess, Sklerose, übermäßige Vergrößerung der Leber, Schrumpfung der Leber, Gelbsucht, Gallensteine, usw.

1. Leber
2. Bauchspeicheldrüse
3. Magen
4. Darm
5. Herz
6. Niere
7. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Bemerkung: Gallensteine können einige Tagen nach der Behandlung von selbst in Stücke brechen und werden vom Körper beseitigt.

Bauchspeicheldrüse

Leberzyste, Absenkung der BSP, Vergrößerung der BSP, usw.

1. Bauchspeicheldrüse
2. Leber
3. Magen
4. Darm
5. Herz
6. Niere
7. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Bauchfell-Krankheiten

1. Leber
2. Bauchspeicheldrüse

3. Magen
 4. Darm
 5. Bauchfell-Bereich
 6. Blase
 7. Herz
 8. Nieren
 9. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)
- Bemerkung: Im Falle von tuberkulösen Krankheiten, behandeln Sie bitte den Lungenflügelbereich.

Anale Krankheiten

Hämorrhoiden, Entzündung des Anusbereichs, geöffnete Wunden des Anusbereiches, blutende Hämorrhoiden, Mastdarmfistel, Herausgleiten der Analschleimhaut

1. Der betroffene Bereich des Anus
2. Steißbein
3. Magen
4. Darm

Kapitel 3: Erkrankungen der Atemwege

Nasenkrankheiten

akutes und chronisches nasales Katarrh, übermäßiger oder verkümmerter nasaler Katarrh

1. Nase
2. Hals
3. Bronchien

Vereiterung des Kiefers

1. Nase
2. Vertiefung der oberen und unteren Gebisses
3. Brust
4. Hals
5. Nieren
6. Magen
7. Darm
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Nasenbluten

1. Nasenknochen
 2. Rückseite des Kopfes
- Bemerkung: Wenn die Menstruation schon fällig gewesen wäre und Nasenbluten auftritt, sollten Sie auch die Gebärmütter und die Eierstöcke behandeln.

Wunde Kehle und Gaumen

1. Hals
2. Gaumen
3. Bronchien
4. Nieren
5. Lungen
6. Magen
7. Darm
8. Kopf

Bemerkung: Im Falle eines wunden Gaumens bitte die Nieren gut behandeln.

Tracheitis (Entzündung der Luftröhre) und Bronchitis

1. Luftröhre
2. Bronchien
3. Lungen
4. Magen
5. Darm
6. Herz

7. Nieren
8. Kopf

Lungenentzündung

1. Lungen
2. Bronchien
3. Herz
4. Leber
5. Bauchspeicheldrüse
6. Magen
7. Darm
8. Nieren
9. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Asthma

chronisches und akutes Asthma

1. Bronchien
2. Lungen
3. Leber
4. Bauchspeicheldrüse
5. Zwerchfell
6. Magen
7. Darm
8. Niere
9. Kopf
10. Nase
11. Herz

Bemerkung: im Fall eines akuten Asthmaanfalles sollte Ihr Patient bei der Behandlung sitzen.

Lungenkrankheiten

Lungenödem, Abszess, Lungentuberkulose, Lungenblähung

1. Lungenbereich
2. Herz
3. Leber
4. Bauchspeicheldrüse
5. Magen
6. Darm
7. Blase
8. Nieren
9. Rückgrat
10. Kopf

Bemerkung: Wenn Sie Frauen behandeln, sollten Sie - unabhängig vom Alter - immer die Gebärmütter und die Eierstöcke mitbehandeln. Ketsueki-Kokan (Blut

reinigen) ist wirkungsvoll, empfiehlt sich jedoch nicht bei sehr schwachen und sehr kranken Patienten.

Pleura-Krankheiten (Brustfell)

sowohl trocken als auch feucht

1. Brustkastenbereich
2. Herz
3. Leber
4. Bauchspeicheldrüse
5. Magen
6. Darm
7. Nieren
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Kapitel 4: Herzgefäßkrankheiten

Herzkrankheiten

Herzinnenhauerkrankung, Herzventilkrankheiten, verschiedene Symptome des Herzbeutels, verschiedene Symptome des Herzens selbst, Klopfen, Angina pectoris, usw.

1. Herz
2. Leber
3. Magen
4. Darm
5. Bauchspeicheldrüse
6. Nieren
7. Rückgrat
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Arteriosklerose

Nervenschwäche, Herzasthma, usw.

1. Herz
2. Leber
3. Magen
4. Darm
5. Bauchspeicheldrüse
6. Nieren
7. Rückgrat
8. Bronchien
9. Brust
10. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Kapitel 5: Erkrankung der urinausscheidenden Organe

Nierenkrankheiten

Nierenansammlung, Anämie, Verkümmern der N, Sklerose, Übermäßiges Wachstum der N,

Abszess, Wanderniere, Nierenbeckenentzündung, Nierensteine, Harnvergiftung, durch Fadenwürmer hervorgerufene Krankheiten

1. Nieren
2. Leber
3. Bauchspeicheldrüse
4. Herz
5. Magen
6. Darm
7. Blase
8. Kopf
9. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Blasenkatarrh

Zurückhaltung des Urins, Urämie, Dringlichkeit, Schmerz beim Urinieren

1. Nieren
2. Blase
3. Harnröhre
4. Prostata
5. Gebärmutter
6. Leber
7. Bauchspeicheldrüse
8. Herz
9. Magen
10. Darm
11. Blase
12. Kopf
13. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Bettnässen

1. Blase
2. Darm
3. Magen
4. Nieren
5. Rückgrat

Kapitel 6: Neurologische Krankheiten

Zerebrale Anämie, zerebraler Hyperämie

1. Herz
2. Kopf

Hysterie

1. Gebärmutter
2. Eierstöcke
3. Magen
4. Darm
5. Leber
6. Nieren
7. Kopf
8. Augen
9. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Nervöser Zusammenbruch, Schlaflosigkeit

1. Magen
 2. Darm
 3. Leber
 4. Bauchspeicheldrüse
 5. Nieren
 6. Augen
 7. Kopf
 8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)
- Bemerkung: Vorsicht bei Nebenhöhlenvereiterungen

Meningitis (Hirnhautentzündung)

1. Kopf, hauptsächlich die Kopfrückseite und das Ende des Nackens
- Bemerkung: Behandeln Sie hauptsächlich den Kopf, um die Ursache der Krankheit zu heilen, z.B. die Nase, die Stirn oder heiße Stellen am Kopf.

Epidemische zerebrospinale Meningitis

1. Rückgrat
2. Kopf, hauptsächlich die Kopfrückseite und das Ende des Nackens
3. Herz
4. Magen
5. Darm
6. Leber
7. Niere
8. Blase

Bemerkung: Behandeln Sie hauptsächlich das Rückgrat, sowie die Rückseite des Kopfes und das Nackenende.

Myelitis (Entzündung des Rückenmarks)

1. Rückgrat ganz allgemein
2. Magen
3. Darm
4. Leber
5. Niere
6. Blase
7. Kopf
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Zerebrale Blutung, intrazerebrales Bluten, zerebrale Thrombosis, usw.

1. Kopf
2. Herz
3. Niere
4. Magen
5. Darm
6. Leber
7. Rückgrat
8. geschwächte Bereiche

Poliomyelitis

1. Rückgrat
2. Magen
3. Darm
4. Niere
5. Kreuzbein
6. geschwächte Bereiche
7. Kopf
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Neuralgie

- Lähmung, neutrales Spastik, Migräne
1. betroffener Bereich
 2. Leber
 3. Bauchspeicheldrüse
 4. Magen
 5. Darm
 6. Niere
 7. Kopf

8. Rückgrat
 9. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)
- Bemerkung: Achten Sie bitte auf die Gebärmutter und die Eierstöcke.

Beriberi (Vitaminmangelkrankheit)

1. Magen
 2. Darm
 3. Herz
 4. Leber
 5. Bauchspeicheldrüse
 6. geschwächte oder von Ödemen befallene Bereiche
 7. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)
- Es ist empfehlenswert seine Vitalstoffspeicher auf natürliche Weise optimal aufzufüllen

Graves'sche Krankheit

1. Gebärmutter
2. Eierstöcke
3. Magen
4. Darm
5. Leber
6. Bauchspeicheldrüse
7. Schilddrüse
8. Augen
9. Nieren
10. Rückgrat

Epilepsie

1. Leber
2. Bauchspeicheldrüse
3. Kopf
4. Magen
5. Darm
6. Nieren
7. Rückgrat
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Krampf

1. Leber
2. Magen
3. Darm
4. Nieren
5. Rückgrat
6. Schultern
7. Arme

8. Ellbogen
9. Handgelenke
10. Kopf

Chorea (Veitstanz)

1. Leber
2. Magen
3. Darm
4. Nieren
5. Rückgrat
6. spastischen Bereich der Beine und Arme
7. Kopf
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Seekrankheit

1. Magen
2. Solar Plexus
3. Kopf

Lebensmittelvergiftung

1. Magen
2. Solar Plexus
3. Leber
4. Bauchspeicheldrüse
5. Darm
6. Herz
7. Nieren
8. Kopf
9. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Kapitel 7: Ansteckende Krankheiten

Typhus; Paratyphus

1. Leber
2. Bauchspeicheldrüse
3. Magen
4. Darm
5. Herz
6. Nieren
7. Rückgrat
8. Kopf

Cholera, Dysenterie (Durchfall)

der Kinder und andere

1. Magen
2. Darm
3. Leber
4. Bauchspeicheldrüsen
5. Nieren
6. Herz
7. Kopf
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Masern

1. Hals
2. Luftröhre
3. Bronchien
4. Magen
5. Darm
6. Herz
7. Nieren
8. Rückgrat
9. Kopf

Scharlachfieber

1. Hals
2. Brust
3. Nieren
4. Magen
5. Darm
6. Blase
7. Kopf
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Windpocken

1. Magen
2. Darm
3. Nieren
4. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)
5. betroffene Gebiete
6. Kopf

Grippe

1. Nase
2. Hals
3. Luftröhre
4. Bronchien
5. Lungen
6. Leber
7. Bauchspeicheldrüse
8. Magen
9. Darm
10. Nieren
11. Kopf
12. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Keuchhusten

1. Nase
2. Hals
3. Bronchien
4. Lungenspitzen
5. Magen
6. Darm
7. Nieren
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Diphtherie

1. Hals
2. Luftröhre
3. Nase
4. Lungen
5. Herz
6. Leber
7. Magen
8. Darm
9. Nieren
10. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Malaria

1. Bauchspeicheldrüse
2. Leber
3. Herz
4. Leber
5. Magen
6. Darm
7. Nieren
8. Rückgrat
9. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Tetanus

1. Kieferknochen
2. Rückseite des Kopfes
3. Hals
4. Lungen
5. betroffene Gebiete
6. Magen
7. Darm
8. Nieren
9. Rückgrat

Bemerkung: Im Falle von Kindbettfieber die Gebärmutter behandeln. Handelt es sich um das erste Kind der Frau, berücksichtigen Sie bitte bei der Behandlung auch den Nabel.

Gelenk-Rheumatismus, Muskulöser Rheumatismus

1. Betroffenes Gebiet
2. Herz
3. Brust
4. Leber
5. Bauchspeicheldrüse
6. Magen
7. Darm
8. Nieren
9. Rückgrat
10. Kopf

Tollwut

1. Betroffenes Gebiet
2. Herz
3. Leber
4. Nieren

5. Magen
6. Darm
7. Rückgrat
8. Hals
9. Kopf
10. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Kapitel 8: Krankheiten des ganzen Körpers

Anämie, Leukämie, Skorbut

1. Herz
2. Leber
3. Bauchspeicheldrüse
4. Magen
5. Darm
6. Nieren
7. Wirbelsäule
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Diabetes

1. Leber
2. Bauchspeicheldrüse
3. Herz
4. Magen
5. Darm
6. Blase
7. Niere
8. Kopf
9. Rückgrat
10. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Dermatologische Krankheiten

1. Magen
2. Darm
3. Leber
4. Niere
5. betroffene Bereiche
6. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Obesitas, Fettleibigkeit (Adipositas)

1. Leber
2. Bauchspeicheldrüse
3. Herz
4. Magen
5. Darm
6. Blase
7. Niere
8. Kopf
9. Rückgrat
10. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Skrofulose

(Haut- und Lymphdrüsenerkrankungen)

1. betroffene Bereiche
2. Magen
3. Darm
4. Leber
5. Herz
6. Brust
7. Niere
8. Wirbelsäule
9. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Kapitel 9: Sonstige Krankheiten / Geburtsvorbereitung

Krämpfe bei Kindern

1. Herz
2. Kopf
3. Magen
4. Darm

Falsche Position des Fötus

1. Gebärmutter

Schwangerschaft

1. Wenn Sie die Gebärmutter regelmäßig behandeln, ist das Wachstum des Fötus gesund.

Es ist empfehlenswert seine Vitalstoffspeicher auf natürliche Weise optimal aufzufüllen _____

Geburt

1. Kreuzbein
2. Lendengegend

Wenn Sie diese Bereiche behandeln, wird das Baby nach zwölf Geburtswehen sehr leicht zur Welt kommen. Wenn Sie diese Bereiche nach der Geburt weiter behandeln, wird die Nachgeburt ebenfalls einfach vonstatten gehen.

Tod des Fötus

Wenn Sie die Gebärmutter behandeln, wird der tote Fötus ganz natürlich noch am gleichen Tag oder einen Tag später ausgeschieden werden.

Versiegen der Muttermilch

Wenn Sie die Brust und die Milchdrüse behandeln, wird die Mutter bald wieder Milch geben können.

Es ist empfehlenswert seine Vitalstoffspeicher auf natürliche Weise optimal aufzufüllen _____

Morgenübelkeit

1. Gebärmutter
2. Magen
3. Solarplexus
4. Darm
5. Niere
6. Wirbelsäule

Erysipel (Wundrose)

1. betroffene Bereiche
2. Magen
3. Darm
4. Leber
5. Herz
6. Niere
7. Wirbelsäule
8. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Hyperhidrose

(übermäßige Schweißabsonderung)

1. Niere
2. betroffene Bereiche
3. Ketsueki-Kokan (Blut reinigen)

Verbrennungen

Halten Sie eine Hand ca. 5 cm über die betroffene Stelle. Sobald der Schmerz abgeklungen ist, legen Sie die Hand direkt auf die Stelle.

Schnittwunden

Um das Bluten zu verhindern, drücken Sie die Stelle mit dem Daumen oder der Handinnenfläche zusammen, während Sie die Behandlung durchführen.

Bewusstlosigkeit (Sturz, elektrischer Schlag)

1. Katsu
2. Herz
3. Kopf

Ertrinken

1. Lassen Sie den Klienten das Wasser ausspucken
2. Katsu
3. Herz
4. Kopf

Regelschmerzen, Wechseljahre

1. Gebärmutter
2. Eierstöcke
3. Schädel (Gehirnschale)

Schluckauf

1. Zwerchfell
2. Leber
3. Bauchspeicheldrüse

4. Nieren
5. Magen
6. Darm
7. Wirbelsäule
8. Kopf

Stottern

1. Hals
2. Kopf
3. Praktizieren Sie das Singen

Bemerkung: Wer Lieder singen kann, kann geheilt werden.

Schmerzen an den Fingerspitzen

1. die betroffene Stelle behandeln

Erbrechen

1. Magen
2. Solar Plexus
3. Leberl
4. Rücken in Höhe des Magens
5. Kopf
6. Nieren

Splitter

1. die betroffene Stelle behandeln

Bemerkung.: Wenn der Schmerz abklingt, kommt der Splitter wieder heraus.
Ziehen Sie in diesem Augenblick den Splitter heraus.

Anhang 2

Hier Informationen zu dem Nahrungsergänzungsmittel, das meine Vitalstoffspeicher seit Jahren täglich auffüllt und mit dem ich und viele, denen ich es empfohlen habe, nur die besten Erfahrungen gemacht haben:

Was ist DBBs* / DP*?

von Christian Opitz

DBBs* / DP* ist ein neuartiges Nahrungsergänzungsmittel, das aus hochwertigen natürlichen Rohstoffen besteht. Es versorgt den Körper mit allen Vitaminen, Enzymen, Mineralien, Spurenelementen, Phytostoffen, essentiellen Fettsäuren und Ballaststoffen, die für optimale Gesundheit notwendig sind und unterstützt die körpereigene Entgiftung. Aufgrund der außergewöhnlich guten Verwertbarkeit der Inhaltsstoffe von BioBasics und der Vollständigkeit des Vitalstoffspektrums geht es in seiner Wirksamkeit über bisherige Nahrungsergänzungsmittel hinaus und kann einen wertvollen Beitrag für das Erleben großartiger Gesundheit und Vitalität leisten.

Das Problem des Vitalstoffmangels

In der heutigen Zeit ist der Bedarf des Menschen an Vitalstoffen, d.h. an Vitaminen, Enzymen, Antioxidantien, Mineralien u.a., erheblich erhöht. Umweltbelastungen, Elektrosmog, Stress, Passivrauchen, starke mentale oder körperliche Leistungsanforderungen und viele andere Faktoren erfordern eine höhere Zufuhr an Vitalstoffen als dies mit der normalen Ernährung möglich ist. Gleichzeitig ist aber ein Rückgang im Vitalstoffgehalt vieler Lebensmittel festzustellen. So enthalten handelsübliche Orangen, Äpfel, Spinat- oder Gemüsesorten oftmals 60-70% weniger Vitamin C als vor 40 Jahren. Jahrzehntelange Intensivlandwirtschaft und Auslaugung der Böden fordern hier ihren Tribut.

Eine Ernährung, die zu einem möglichst großen Anteil aus vollwertigen Lebensmitteln aus biologischem Anbau besteht, ist daher sehr wünschenswert, aber noch nicht ausreichend. Ich habe Tausende von Menschen in Ernährungsfragen beraten und immer wieder festgestellt, dass selbst bei einer hervorragend zusammengestellten Ernährung (was auf Dauer nur wenige praktizieren) der Vitalstoffbedarf nicht ganz gedeckt werden kann. Kommt dann auch nur der gelegentliche Konsum von Genussmitteln wie Kaffee, Tee, Alkohol, zuckerhaltigen Speisen oder Fast Food hinzu, ist dies erst recht nicht möglich.

Die Grenzen herkömmlicher Nahrungsergänzungsmittel

Aufgrund der oben beschriebenen Problematik sind heutzutage unzählige Vitalstoffprodukte auf dem Markt, die sich in zwei Gruppen einteilen lassen:

1. Produkte, die aus synthetisch hergestellten bzw. isolierten Vitaminen, Mineralien oder anderen Substanzen bestehen.
2. Konzentrate natürlicher Lebensmittel **wie** Gerstengrassaftpulver, Spirulina, Aloe Vera u.a. Produkte der ersten Gruppe sind in ihrer Wirkung sehr begrenzt, da kein Vitalstoff im Organismus ohne die Hilfe zahlreicher sekundärer Pflanzenwirkstoffe funktionieren kann. Gibt man z.B. bei Vitamin-C-Mangel isoliertes Vitamin C, so verschwinden die Mangelerscheinungen nicht, beim Verzehr von Zitrusfrüchten dagegen in der Regel sofort. Alleine Vitamin C benötigt 22 Co-Faktoren, die in Vitaminpräparaten nicht enthalten sind.

Nahrungsergänzungsmittel, die konzentrierte Lebensmittel sind, können schon bessere Wirkungen erzielen. Allerdings sind auch solche Produkte nicht in der Lage, unseren enorm weit gefächerten Bedarf an Vitalstoffen abzudecken und sind daher auf spezifische Effekte beschränkt.

BioBasics dagegen versorgt den menschlichen Körper mit allen essentiellen Vitaminen, Enzymen, Mineralien, Spurenelementen, Ballaststoffen und zusätzlichen gesundheitsfördernden Faktoren in optimalen Mengenverhältnissen. BBs* enthält 38 Obst- und

Gemüsesorten, 15 Kräuter, 9 Zutaten zur Darmreinigung sowie probiotische Kulturen zum Aufbau der Darmflora.

DBBs* / DP* die optimale Vitalstoffquelle

Die Vitalstoffe in BBs* stehen im natürlichen Verbund mit allen Co-Faktoren, die zur optimalen Verwertung notwendig sind. Somit ist BioBasics so ideal wie eine perfekte Auswahl an natürlichen Lebensmitteln, allerdings in solcher Konzentration, dass man mit normalen Lebensmitteln niemals die gleiche Vitalstoffversorgung erreichen könnte.

- Antioxidantien enthält BBs* in einem idealen Mischverhältnis. Antioxidantien sind äußerst wichtig für den Schutz des Körpers vor Stress und Umweltgiften, speziell vor freien Radikalen.
- BBs* enthält Psylliumsamensamen (Flohsamen), die durch ein einzigartiges Aufbereitungsverfahren eine extrem große Oberfläche aufweisen. Dadurch trägt BBs* zur Reinigung des Darms bei, die so wichtig für unsere Gesundheit ist.
- Die probiotischen Kulturen in BBs* mit *L. Salivarius*, *L. Acidophilus*, *L. Bifidus* und *L. Bulgaricus* unterstützen die Bildung einer gesunden Darmflora.
- Die *Phytozyme™*-Kombination aus Phytosubstanzen und pflanzlichen Enzymen führt zu einer maximalen Verwertbarkeit der in BBs* enthaltenen Vitalstoffe.
- Die Mineralien und sekundären Pflanzenwirkstoffe in BioBasics befreien den Körper von Übersäuerung, ohne dass dieser auf seine Mineralreserven in Knochen und Bindegewebe zurückgreifen muss.

Warum wirkt DBBs* / DP*?

von Christian Opitz

DBBs* / DP* setzt sich zusammen aus 38 Obst- und Gemüsesorten, 15 Kräutern, Mineralien, Psylliumsamensamen, sekundären Pflanzenwirkstoffen, Enzymen und probiotischen Kulturen.

- Eine Tagesdosis DBBs* enthält:
- soviel Vitamin C wie 5 mittlere Orangen
- soviel Vitamin A wie 600 g Karotten oder 1800 g Brokkoli
- soviel Vitamin E wie 2200 g Mandeln
- soviel Niacin wie 8 Mangos oder 1800 g Kichererbsen
- soviel Zink wie 1000 g Kürbiskerne
- soviel Folsäure wie 3000 g Erdbeeren

Um den Vitalstoffgehalt einer Monatsration DBBs* durch biologisches Obst und Gemüse zu ersetzen, müsste man für ca. 1400 DM Obst und Gemüse kaufen.

Das Besondere an den Vitalstoffen in DBBs* ist nun, dass sie tatsächlich auch dahin gelangen, wo sie hingehören, nämlich in die Zellen des Körpers. Dies wird in einem erstaunlich hohen Ausmaß ermöglicht durch Phytozyme, ein in DBBs* enthaltenes Gemisch aus Phytosubstanzen und Enzymen.

Viele Kunden, die bereits diverse natürliche Nahrungsergänzungsmittel ausprobiert hatten, berichten, dass sie mit diesem Produkt zum ersten Mal das Gefühl hätten, ihr Körper sei wirklich mit allen Vitalstoffen versorgt. Die Phytozyme-Mischung scheint im Verdauungstrakt ähnliche Bedingungen zu schaffen, wie sie sonst nur unmittelbar nach einer Fastenkur vorherrschen. Zum Vergleich: Man geht allgemein davon aus, dass die durchschnittliche Verwertung von Vitalstoffen aus der Nahrung von normal 35% nach dem Fasten auf 85% ansteigt.

Lebensenergie in DBBs*

Die komplexen Stoffwechselläufe im menschlichen Organismus werden von einem feinen Netzwerk an feinstofflichen Energiezentren

organisiert. Diese Lebensenergie wird in die stoffliche Materie durch elektrische Energie übertragen. Natürliche Lebensmittel enthalten nicht nur lebenswichtige Vitalstoffe, sondern auch feinstoffliche und elektrische Energie, durch die eine optimale Nutzung der wertvollen Substanzen erst möglich wird.

Die elektrische Energie in Lebensmitteln hängt von deren Elektronenstruktur ab, die normalerweise bei Trocknungs- und Extraktionsprozessen verloren geht. LP* hat in diesem Bereich offenbar ein völlig neues Verfahren entwickelt, denn die Obst- und Gemüsekonzentrate in DBBs* weisen sogar mehr elektrische Energie auf als frische Lebensmittel. Eine Messung ergab 17 000 Bovis-Einheiten.

Darmreinigung durch DBBs*

Die Psylliumsamen in DBBs* sind durch ein besonderes Verfahren so fein aufgeschlossen, dass ihre Oberfläche erheblich größer ist als bei gewöhnlichen Psylliumsamen (Flohsamen). Dadurch ist ihre Fähigkeit, Giftstoffe im Verdauungstrakt zu binden, natürlich wesentlich erhöht. Zusammen mit den probiotischen Kulturen und Kräutern schaffen die Psylliumsamen in DBBs* somit die Grundlage für einen gesunden Darm.

Ein Produkt, welches gleichzeitig dem Körper alle wichtigen Vitalstoffe in optimal verwertbarer Form liefert, die elektrische Lebenskraft erhöht und eine tiefgreifende Darmreinigung ermöglicht, ist mir bislang nicht begegnet. Aus meinen eigenen Erfahrungen kann ich DBBs* uneingeschränkt empfehlen.

Empfehlungen zur Einnahme

DBBs* / DP* sollte immer auf nüchternen Magen genommen werden. Nach der Einnahme 30 Minuten warten, bevor etwas gegessen wird. 300 bis 500 ml Wasser oder Saft sind eine angemessene Flüssigkeitsmenge für eine Tagesdosis von zwei Meßlöffeln (ein Meßlöffel ist im Produkt enthalten). Karottensaft oder ungesüßte Fruchtsäfte können den Geschmack gut abrunden.

BBs* wirkt tatsächlich- oder Sie erhalten Ihr Geld zurück

Die meisten Personen, die BBs* einnehmen, berichten bereits nach 2 bis 3 Wochen von fühlbaren Wirkungen (mehr Energie und Klarheit, Wegfall der Nachmittagsmüdigkeit u.a.) Da BBs* tatsächlich wirkt, bietet der Hersteller *eine vollständige Geld-zurück-Garantie* an.

... und hier finden Sie weitere Informationen, Preise, Bestellmöglichkeiten zu DBBs* und/oder DP* :

(Anmerkung: Ich möchte hier bestimmt nicht für Firmen werben. Ich empfehle Ihnen diesen Link – nur darum, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, dass dieses Angebot zuverlässig und seriös ist!)

Bildnachweis



aboutpixel.de /
[Weites Land](#) ©
[Rainer Sturm](#)



aboutpixel.de /
[Abendstimmung am See](#) © [Rainer Sturm](#)



aboutpixel.de /
[geistiger aufstieg](#) ©
[Ingolf Erler](#)



aboutpixel.de /
[Abend am Strand](#) ©
[Gernot Weiser](#)



aboutpixel.de /
[balance](#) © [bruno](#)



aboutpixel.de /
[Kerzenstimmung](#) ©
[Rainer Sturm](#)



aboutpixel.de /
[Mohnphasen](#) ©
[Rainer Sturm](#)



aboutpixel.de /
[sweet feet](#). © [Jan Gropp](#)



aboutpixel.de /
[gärtnerliebeserklärung](#) © [bruno](#)



aboutpixel.de /
[goldene jahre](#) ©
[bruno](#)



aboutpixel.de / [w-drop#1](#) ©
[mp3_master](#)



aboutpixel.de /
[Trifelsland im Mondlicht](#) ©
[Matthias De Hooge](#)



aboutpixel.de /
[Durchbruch](#) © [Jörg Kleinschmidt](#)



aboutpixel.de /
[Pusteblume](#) ©
[Boscolo](#)



aboutpixel.de /
[Regenbogen](#) ©
[Fischlein](#)



aboutpixel.de /
[sonnenling](#) ©
[kamikazefliege](#)



aboutpixel.de / [zen](#)
© [bruno](#)



aboutpixel.de / [ein mondchen im see](#)
© [kamikazefliege](#)



aboutpixel.de /
[Lotus](#) © [jacques Kohler](#)



aboutpixel.de /
[stahlende Wolke](#) ©
[gelica](#)



aboutpixel.de /
[Vorgeschaute](#) ©
[Konstantin Gastmann](#)

Hinweis:

Dieses Buch kann unter
<http://www.corsicareiki.com/downloads/index.htm>
kostenlos per Download bezogen werden.

Es ist jedermann gestattet, den Link zu diesem Download, oder
auch dieses E-Book direkt an Dritte (Freunde, Bekannte ...), oder
als Download auf der eigenen Website weiter zu geben.

Änderungen an diesem Buch dürfen dabei nicht vorgenommen
werden.