

erstellt von Meister Harald / Ausgabe vom 28.4.2007

Du erfährst den historischen Ursprung und geistigen Hintergrund von Reiki und erlernst die Reiki Energie anzuwenden um sie für dich und andere in erster Linie für eure körperlichen Aspekte nutzbar zu machen. Es werden verschiedene Möglichkeiten der Energieübertragung vermittelt. Für dich selbst und auch für andere. Dabei werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert und verstärkt, für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Seite 1 - **Übersicht:**

Seite 2 - Die Geschichte von Reiki

Seite 3 - Was Reiki ist

Seite 4 - Was Reiki nicht ist

Seite 5 - So kannst du die Wirkung von Reiki erfahren

Seite 6 - Die Aktivierung für Reiki 1

Seite 7 und 8 - Dein Energiehaushalt in 11 Punkten

Seite 9 - Die energetische Reinigung

Seite 10 bis 12 - Die Ganzkörper Personen Anwendung

Seite 13 und 14 - Ausgleich der Chakren für dich und andere

Seite 15 bis 17 - Reiki-Chakra-Arbeit, löse deine Blockaden

Seite 18 - Kinder - Tiere - Nahrungsmittel

Seite 19 - Dr. Mikao Usui sagte

Seite 20 und 21 - Meditationen mit Reiki

Seite 22 bis 24 - Grundsätzliches zu Reiki

Seite 25 - Rechtsgrundlagen

Reiki ist eine sehr alte Heilkunst, deren Ursprung unbekannt ist. Fünfzehntausendjahre alte Höhlenmalereien zeigen bereits Fragmente dieser Technik. Sie war lange Zeit in Vergessenheit geraten. Gegen Ende des 19ten Jahrhunderts wurde nach langen Studien und vielen Meditationen diese Technik von Dr. Mikao Usui, einem japanischen, christlichen Mönch, wiederentdeckt, so die Überlieferung. Dr. Mikao Usui lehrte an der Universität Kyoto. Eines Tages wurde er gefragt, mit welcher Heilmethode Jesus geheilt hätte. Dr. Usui war dafür bekannt, jede ihm gestellte Frage beantworten zu können. Die Frage nach der Heilmethode von Jesus konnte er jedoch nicht beantworten. So ging er den Spuren der Heilungswunder der grossen spirituellen Meister in langjährigen Reisen nach. Er besuchte alle erdenklichen Orte und Klöster, bis er schließlich fündig wurde. Er entdeckte, in Sanskrit geschrieben, eine Methode zur Heilung durch göttliche Lebensenergie. Sanskrit ist eine ca. 50.000 Jahre alte indische Hochsprache. Es handelte sich dabei um eine Methode, mit der Jesus selbst geheilt hat. Er fand Beschreibungen zur Methode und Symbole. Während einer 21tägigen Fastenmeditation auf einem der heiligen Berge Japans wurde Dr. Usui durch einen Lichtstrahl vom Himmel kommend direkt seine Stirn durchdringend eingeweiht. In diesem Lichtstrahl erkannte er die Bilder und Symbole, welche er bereits gefunden hatte, wieder. Sie brannten sich fest in ihn ein. Dies erkannte er als seine göttliche Einweihung. In den folgenden Jahren übte er Reiki aus und lehrte es meist in Japan. Bekannt ist dass Dr. Usui jemanden als Lehrer einweihete, einen Doktor namens Chujiro Haraschi, dieser wiederum weihte Frau Hawayo Takata als Lehrerin ein und diese wiederum weihte soweit ist es bekannt eine Dr. Barbara Ray und ebenso ihre Enkelin Phyllis Lei Furumoto ein, Beide geben vor, die richtige Nachfolgerin zu sein.

Ein Erfahrung dazu: Jeder der als Meister eingeweiht ist, hat die gleiche von Reiki bereitgestellte Energie. Jedoch hat jeder Mensch eine andere Entwicklungsstufe und lernt im Laufe seines Lebens individuell dazu. Sein Spirituelles Wachstum also ist seinem Leben angepasst und Leistungen und Aussagen dazu zeigen wo er steht.

- Reiki ist das japanische Wort für Universelle Lebensenergie oder Universale Lebenskraft und wird ausgesprochen „ree-ki“.
- Reiki ist die Energie, die die Grundlage allen Lebens ausmacht und wird auch „Prana, Chi, Licht, Lichtenergie ...“ genannt.
- Reiki ist eine Wissenschaft der Energie
- Reiki ist eine sanfte Methode, mit der wir die Universelle Lebensenergie durch unsere Hände weitergeben
- Reiki ist eine „Handvoll“ Gesundheit
- Reiki ist jederzeit und überall und in jeder Lage ohne lange Vorbereitungen gefahrlos anzuwenden
- Reiki ist für Dich und für jedes Lebewesen das Energie verbraucht
- Reiki ist einfach und leicht zu erlernen
- Reiki ist nur in dem Maße wirksam, wie die Bereitschaft des Empfangenden vorhanden ist, es gibt kein Zuviel
- Reiki ist ein transformierendes Erlebnis
- Reiki ist zur Aktivierung, Wiederherstellung und Harmonisierung natürlicher Energien
- Reiki ist zum Vorbeugen von Störungen
- Reiki ist zum Heilen, Erholen und Auftanken
- Reiki ist zum Aufrechterhalten echten Wohlbefindens
- Reiki ist ausgleichend und harmonisierend für Körper, Geist und Seele
- Reiki ist aktivierend bzw. fördernd für die körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Reiki ist zur Entspannung oder einfach mal die Seele baumeln lassen
- Reiki dosiert die Energie genau so, wie die Bereitschaft zu Empfangen da ist
- Reiki fördert die Intuition
- Reiki löst Energieblockaden
- Reiki unterstützt jede natürliche und medizinische Heilmethode und auch alle anderen natürlichen therapeutischen Maßnahmen wie z.B. Bachblüten Therapie, Aura Soma Therapie, Aura Light Therapie, Heilpraktiker Therapie, Homöopathie, Edelstein Therapie, Akupressur, Fasten, Heilfasten, Heildiät, Klangtherapie, Massage, Fastenkur, Rolfing, Chiropraktik, Psychotherapie, Physiotherapie usw.
- Reiki ist nach der Aktivierung und Versiegelung ein lebenslang vorhanden
- Reiki ist ein Lebensweg, der dir zur Weiterentwicklung und vorteilhaften Veränderung verhelfen kann
- Reiki ist eine Unterstützung für persönliches Wachstum und Transformation
- Reiki fördert das Bewusstsein in „Bewusst - SEIN“
- Reiki ist Verwandlung und führt letztendlich zur Erleuchtung

Es sind immer wieder Fragen oder Gerüchte im Umlauf, dazu hier die Klarstellung

Reiki ist:

- keine Religion und hat nichts vom Buddhismus, nichts vom Hinduismus, nichts vom Islam, hat nichts von einer Kirchengemeinde auch nicht die Katholische Kirche und nicht die Evangelische Kirche, ist nicht sektiererisch ist also auch keine Sekte
- kein Kult
- kein Glaubenssystem
- kein Dogma auch nicht irgend eine bestimmte Doktrin
- kein „Handauflegen“ im Sinne von Personen die ihre eigene Energie abgeben
- keine Bewusstseinskontrolle
- keine Show Hypnose
- kein Wunschdenken
- keine Interpretation
- keine Energieübertragung durch Konzentration

Reiki ist :

- nicht nur für Kranke
- nicht nur für einige Wenige

Reiki 1 So kannst du die Wirkung von Reiki erfahren

Seite 5 von 25

durch zum Beispiel:

- stärkeres Wohlbefinden
- Stärkung deiner Energie
- Stärkung der Lebenskraft
- mehr Innere Ausgeglichenheit
- mehr oder tiefere Entspannung
- Förderung deiner Kreativität
- Beseitigung von Stressauswirkungen
- schnellere Heilung deines Körpers durch Aktivierung oder Verstärkung deiner Selbstheilungskräfte, der körpereigene Selbstheilungsprozess wird unterstützt
- mehr innere Harmonie
- Bewusstseinsweiterung
- Lösung deiner inneren Blockaden
- Verstärkung aller positiven Energien wie Kräuter bzw. Heilkräuter, Düfte bzw. Duftenergie, Edelsteine, Klänge bzw. Klangenergie, Lichtenergie, Lichtessenzen usw.

Um nun in den Genuss zu kommen, die Reiki Energie bei dir selbst anzuwenden, oder an andere weiterzugeben, brauchst du nicht daran zu glauben. Es bedarf lediglich der Aktivierung deines Reiki Energie Kanals und der Versiegelung. Ab dann kann die Reiki Energie fließen und bleibt dir dein Leben lang erhalten.

Es gibt drei Aktivierungen: die erste für die körperlichen Aspekte (mehr Energie für alle Zellen), die zweite für die geistigen Aspekte und die dritte für die Zusammenführung von Körper, Geist und Seele.

Die Aktivierung erlebt jede Person anders, möglicherweise als:

- Liebe - Harmonie - Kraft - gesteigerte Lebensfreude - mehr Offenheit
- grösseres Freiheitsgefühl - mehr Erfolg - usw....

Die Aktivierung dauert nur einige Minuten.

Der Preis dafür beträgt **34,-** für jeden Grad.

Du bekommst deine Urkunde des entsprechenden Grades.

Diese Urkunde erinnert dich an deine Reiki Energie Anbindung, vorausgesetzt sie hängt an einem gut sichtbaren Platz.

Am Tag der Aktivierung möglichst kein Fleisch essen und keinen Alkohol und nicht zu viel essen und auch nicht direkt davor essen.

Dadurch sind deine Sinne freier und deine Wahrnehmung ist gesteigert.

Deine Aktivierung kann jeder Reiki Lehrer ausführen. Auf der Internet Seite www.ReikiOnlineKurse.de unter "Reiki Lehrer" findest du Reiki Lehrer in deiner näheren Umgebung die deine Aktivierung für 34,- ausführen.

Oder wenn du zu mir kommen möchtest, hier meine Adresse :

Harald Riedel Haffnersgartenstrasse 20 90556 Cadolzburg
das liegt in der Nähe von Nürnberg.

Telefonisch erreichst du mich unter 0 91 03 – 71 71 15

Noch eine Bemerkung zum Preis:

Wenn du zu der Überzeugung gelangst, das dein Reiki Kurs mehr Wert ist als du bezahlst, dann steht es dir natürlich frei auch mehr zu geben oder du spendest den Betrag deiner Wahl an irgend eine Organisation zum Beispiel: Greenpeace oder WorldWideFoundforNature - WWF.

Reiki 1 Dein Energiehaushalt in 11 Punkten Seite 7 von 25

Blatt 1 von 2

1.) Selle dir vor : In Gedanken nimm deine beiden Hände zusammen als eine Schale. Lass nun Energie dort hinein fließen und bringe das hinzu was du gerne mit Energie versorgt wissen möchtest. Sende damit in Gedanken überall hin Energie wohin du möchtest, finde dein Ritual, wie du es dir am schönsten vorstellen kannst.

2.) Allgemein : Alles was dir einfällt benötigt Energie. Deshalb kommt etwas genau jetzt in dein Gedächtnis. Wenn alles gut mit Energie versorgt ist werden deine Gedanken weniger werden, denn dann kennst du die Antworten, wofür du heute möglicherweise noch nicht einmal die Fragen benennen kannst.

3.) Wissen wird Weisheit : Du hast dich für Reiki entschieden und deine erste Reiki Aktivierung erhalten. Nun kannst du für dich jederzeit so viel Energie bereit stellen, wie du benötigst.

4.) Deine Vergangenheit : Um zu dauerhafter Freude und Glückseligkeit zu gelangen ist es unbedingt notwendig den Energiehaushalt deine Vergangenheit auszugleichen. Auch was sich gerade eben ereignet hat ist bereits Vergangenheit. Dein Geist und deine Seele helfen dir dabei indem sie dir Ereignisse oder Personen in deine Gedanken bringen. Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt um dorthin Energie zu senden. Dabei gleicht sich im Laufe der Zeit der Energiehaushalt deiner Vergangenheit aus und die Erinnerungen hören auf.

5.) Sende Energie : Stelle dir die Ereignisse die dir aus deiner Vergangenheit in Erinnerung kommen in Gedanken noch einmal vor und sende Energie dorthin. Auch wenn sich etwas gerade erst ereignet hat und nicht angenehm für dich war, stelle es dir noch einmal vor und sende Energie dorthin.

6.) Fragen stellen, um Antworten zu erhalten : Es ist wichtig zu fragen, was dir die Situation oder die Person sagen möchte damit du verstehst warum sie in deine Erinnerung zurückgekehrt ist und warum du das erlebt hast.

7.) Sende Energie – Jetzt – Absichtslos : Jeder Gedanke, jede Situation, jede Person braucht Energie, damit sie zur Vollkommenheit heranreifen kann. Sende deshalb jedem Gedanken, jeder Situation, jeder Person Energie. Ohne eine bestimme Absicht, denn eine Absicht würde das Angenehme für dich zum Gegenteil verwandeln. Sende Energie genau dorthin woran du gerade denkst. Jetzt. Absichtslos. Dann bekommst du alles was zu Erhalten gerade wichtig ist für dich. Du bekommst eine Antwort oder ein Gefühl oder nichts vielleicht absolut nichts. Dieses absolute Nichts ist etwas besondere, das höchste was du erhalten kannst, denn das ist dein Frieden.

weiter auf Blatt 2

Reiki 1 Dein Energiehaushalt in 11 Punkten Seite 8 von 25

Blatt 2 von 2

8.) Dein Geist und deine Seele : Du hast nun dauerhaft Energie im Überfluss und damit wird dein Lebensraum, dein Energiehaushalt anders werden. Dein Geist und deine Seele gehen nun davon aus, das mehr Energie da ist und beide werden dir ab jetzt mehr Möglichkeiten geben Wissen in Weisheit zu verwandeln. Die Situationen oder Personen mit welchen es etwas zu lernen gibt werden mehr werden. Du wirst dich nie überfordert fühlen solange du immer genügend Energie sendest und Fragen dazu stellst. Deine Bereitschaft für Reiki 2 oder Reiki Meister verstärken diese Situation nochmal stark, denn dein Geist und deine Seele kennen deinen Wunsch, mit mehr Aufgaben mehr zu erleben und schneller zu wachsen.

9.) Ab jetzt und für alle Zukunft gilt : Nicht nur ab und zu oder einmal am Tag sondern genau jetzt, der Gedanke der gerade da ist, will mit Energie versorgt werden. An was du auch denkst denn denken tust du sowieso also nimm deine Gedanken in die mit deinen Händen geformte Schale und sende Energie dorthin. Und frage dich was es dir sagen möchte. Und schreib dir deine Antworten auf.

10.) Aufschreiben : Das ist besonders nützlich, damit du dich nicht im Kreis drehst. Die Antworten die kommen und die Dinge die dir dadurch bewusst werden führen zu deiner letztendlichen Weisheit. Wenn du sie nicht aufschreibst, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass du deine Antworten und deine daraus gewonnenen Weisheiten wieder vergessen wirst. Nun das Leben ist lang und es kommt eine neue Situation oder Person. Nur wird es von mal zu mal mehr Aufwand und Anstrengung für dich bis alles seinen Zweck erfüllt hat.

11.) Wie es dir geht ist deine Entscheidung : Nur das nicht beachten der einmal selbst vorgegebenen Richtung (siehe alle Punkte oberhalb) führt dazu das so mancher sagt : Mir geht es nicht gut, ich fühle mich nicht wohl, energielos usw... trotz Reiki (1 oder 2 und auch viele Meister)

Durch die energetische Reinigung vor einer Energieübertragung erhöht die Energieaufnahme um ein Vielfaches. Wie das funktioniert, erfährst du hier. Vor jeder Energieübertragung ist es empfehlenswert, eine energetische Reinigung der Aura vorzunehmen. Mit dieser Methode kann bereits sehr viel von in der Aura ungleichmäßig verteilter Energie harmonisiert werden. Dadurch erfolgt ein Ausgleich von Energieüberschuss beziehungsweise Energiemangel, und der Körper hat eine höhere Aufnahmebereitschaft für die folgende Energieübertragung. Es geht so : Der Empfänger sollte stehen, die Füße leicht auseinander. Beginne in der Mitte des Körpers vorne. Halte deine Hände in einem Abstand von nur wenigen Zentimetern zu seinem Körper.

Handstellung 1 : Die Finger sind geschlossen und die Hände leicht schräg gebeugt. Streiche von über dem Kopf (Kronenchakra) langsam bis zu den Füßen. Wenn du am Boden angekommen bist, hebe deine Hände ein wenig an und schlage sie kräftig nach unten und hinten aus, um die an den Händen haftende Energie abzuschütteln. Dies ist sehr wichtig, damit wird die noch an den Händen haftende Energie entfernt und kann nicht wieder in die Aura gelangen. Anschließend diese Bewegung mit der Handstellung 2 wiederholen, diesmal mit gespreizten Fingern. Diese beiden Vorgänge abwechselnd immer über den Kopf beginnend wiederholen und zwar Bahn für Bahn von der Mitte des Körpers zu einer Körperaußenseite wandern und weiter auf die Rückseite bis du wieder vorne in der Mitte angelangt bist. Jetzt hast du den ganzen Körper einmal umlaufend von Kopf bis Fuß mit der 1. und der 2. Handstellung abgefahren. Es ist wichtig, sich hierbei geistig auf die Absicht und das Ziel zu konzentrieren. Also vorhandene, eventuell verbrauchte Energie zu entfernen, die Aura zu stärken und die Strahlen der Aura zu entwirren und aufzurichten. Ohne deine konkrete Absicht ist die Reinigung weniger wirksam, so ist das mit der Kraft der Gedankenenergie. Nach der erfolgten Reinigung kannst du an den Füßen beginnend zum Kopf hin einen Energieaufstrich machen um die Person etwas munterer zu machen.

Die 1. Handstellung ist zur Entfernung von verbrauchter Energie geeignet.

Die 2. Handstellung, gespreizte Finger, dient dem Glätten und Aufrichten der Strahlen der Aura.

Die Erfahrung zeigt, dass sich so manche Befindlichkeitsstörungen, Unwohlsein, Abgeschlagenheit und vieles andere mehr allein aufgrund dieser Technik gemildert haben oder sogar ganz verschwunden sind. Des weiteren wird die Aura harmonisiert und undichte Stellen geschlossen. Dadurch bleibt die anschließend zugeführte Energie länger im Körper und es steht nun dem körpereigenen Selbstheilungsprozess mehr Energie zur Verfügung. Eventuelle gelinderte Beschwerden tauchen dadurch nach kurzer Zeit nicht wieder auf.

Reiki 1 Ganzkörper Personen

Anwendung Blatt 1 von 3

Seite 10 von 25

Achtung! - Wichtige Information!

Reiki Energie fließt nur mit der dazugehörigen Aktivierung.

Wenn du die Anwendungen **ohne** deine eigene Aktivierung durchführst und feststellst das Energie fließt, beachte bitte das dies dann ein Abfließen deiner eigenen Energie bedeutet, die du selber möglicherweise mehr benötigst und die dir dann auf irgendeine Weise fehlen wird.

Mit Aktivierung gilt :

1. Bei der Arbeit mit anderen fließt keine Energie mehr von dir ab. Im Gegenteil, Reiki füllt bei jeder Anwendung auch deinen Körper ein wenig mit auf. Dies ist besonders interessant für diejenigen, die ständigen Kontakt zu anderen Personen haben wie Masseur, Krankenschwestern, Krankenpfleger, usw...
2. Du nimmst bei der Energiearbeit mit Reiki keine störenden Energien aus dem Bereich des anderen auf. Auch eventuelle Störungen deines Energiebereiches werden nicht weitergegeben. Reiki Energie lässt keine unvorteilhaften Energieübertragungen zu. Im Gegenteil, während du Reiki Energie an andere weitergibst und dabei durch deinen Körper fließt, tankst du dich immer auch mit Energie auf.

Deshalb : erst Energiekanal aktivieren lassen, dann die Anwendungen ausführen.

Wenn du die Einweihung hast dann lege eine Person zum Ausprobieren auf eine Decke, wasche dir die Hände und schon kann es losgehen, vielleicht mit einer schöne Musik.

Die Person liegt vor dir auf dem Rücken, mit der rechte Körperseite zu dir gerichtet, der Kopf ist frei zugänglich.

weiter auf Blatt 2

www.ReikiOnlineKurse.de

- o Frage die Person ob du sie mit deine Hände im Gesicht berühren darfst, wenn nicht halte deine Hände in einem Abstand von 2-3 cm über dem Gesicht. Bei den folgenden Positionen kannst du dann deine Hände auflegen.
- o Halte deine Finger immer geschlossen und nicht gespreizt und lege die Daumen an die jeweilige Handfläche an.
- o Halte zum Anfang jede Position ca. eine Minute, und später solange, bis dir dein Gefühl sagt wie lange du auf einer Stelle bleiben sollst.
- o Nimm immer nur eine Hand zur nächsten Position und lass die andere Hand am Körper liegen. Wenn die erste Hand auf der nächsten Position ist, dann hole die andere Hand nach. Damit hast du immer Kontakt zu der Person und die Energie kann ohne Unterbrechung immer weiter fließen.
- o Lege deine Hände der Reihe nach auf, wie im folgenden beschrieben, Bilder siehe Internetseite www.ReikiOnlineKurse.de .
- o Die Schädeldecke bzw. das Kronenchakra bleibt unberührt.

Die Positionen der Reihe nach :

- Gesicht - Ohren - Hals - Schultern - "Brustkorbposition-Herzchakra" - oberer Bauch - unterer Bauch - "Leistenposition-Wurzelchakra"
- Oberschenkel - Kniegelenke - Füße - Zehen -

Nun folgt die Aufforderung zum Umdrehen. Halte dabei immer mit einer Hand Körperkontakt.

Weitere Position :

- Fußsohlen - Fersen - Waden - Kniekehlen - Oberschenkel
- "Steissbein-Wurzelchakra" - Nieren - unterer Rücken
- oberer Rücken - Hals - Hinterkopf -
-

weiter auf Blatt 3

Nach jeder Energieübertragung gilt es, folgendes zu beachten:

- Glätte das Energiefeld welches die empfangenden Person umgibt (Aura). Und das geht so: dreimal mit deinem Arm in geringem Abstand über seinen ganzen Körper streichen, beginnend am Kopf bis über die Füße.
- Führe danach einen Energieaufstrich durch indem du nun bei den Füßen beginnend mit deiner Hand in geringem Abstand in der Mitte des Körpers die Wirbelsäule entlang bis über den Kopf hinaus streichst.
- Zum Abschluss reibe deine Handflächen gegeneinander und beim öffnen der Handflächen durchpusten um den Energiefluss zu unterbrechen.

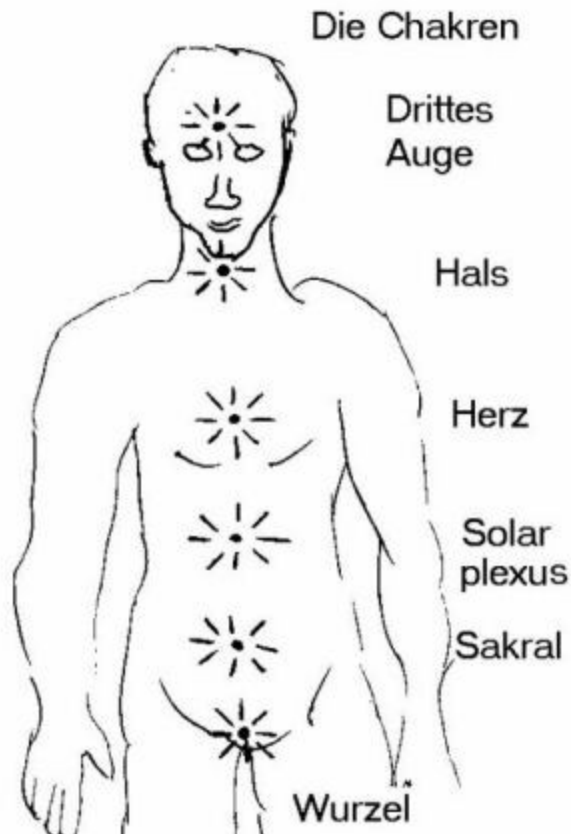
Du kannst diese Anwendung selbstverständlich auch bei dir selbst durchführen soweit du eben mit deinen Händen vorwärts kommst.

Es ist auch möglich Reiki Anwendungen bei dir oder bei anderen nur für bestimmte Körperteile oder Körperbereiche durchzuführen. Dies liegt ganz bei dir.

Nach der Energiearbeit mit anderen immer Hände reiben und durchpusten um den Energiefluss zu trennen.

Wenn es nicht möglich ist bestimmte Stellen am Körper zu berühren genügt es in geringem Abstand deine Hände darüber schweben zu lassen.

Chakren sind im Körper vorhandene Energiezentren und mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen. Hier die Lage der Chakren 1 bis 6 :



Das sechste Chakra ist das "Dritte Auge" bzw. die Zirbeldrüse.

Das fünfte Chakra ist am Hals - Kehlkopf.

Das vierte Chakra ist das Herzchakra.

Das dritte Chakra benennt man als Solarplexus oder Sonnengeflecht.

Das zweite Chakra wird Sakral- oder Sexualchakra oder auch Hara genannt.

Das erste oder unterste Chakra ist das Wurzelchakra.

Den Ausgleich der Chakren kannst du **bei dir selbst**, und bei jeder anderen Person ausführen.

Die Person liegt vor dir auf dem Rücken.

Die Schädeldecke bzw. das Kronenchakra bleibt unberührt.

Halte zum Anfang jede Position ca. 30 bis 60 Sekunden, und später solange bis dir dein Gefühl sagt, wie lange du auf welcher Stelle bleiben sollst.

weiter auf Blatt 2

Möglichkeit 1

Du kannst dies als die Kurzform der Ganzkörper-Personen-Anwendung sehen.

1. Die eine Hand auf das "Dritte Auge" schwebend oder auflegen. Diese Hand bleibt dort während der ganzen Anwendung liegen. Die andere Hand auf das Wurzelchakra.
2. Als nächstes die Hand vom Wurzelchakra wegnehmen und auf dem Sakralchakra positionieren.
3. Nun vom Sakralchakra weg und auf den Solarplexus.
4. Danach auf das Herzchakra
5. und als letzte Position auf das Kehlkopfchakra.

Bei anderen Personen am Ende Händereiben und Durchpusten.

Möglichkeit 2

Wird auch Kurzreiki genannt.

1. Die eine Hand auf das "Dritte Auge" schwebend oder auflegen. Die andere Hand auf das Wurzelchakra.
2. Dann die Hand vom Wurzelchakra auf das Sakralchakra und wenn die Position erreicht ist die Hand vom Dritten Auge auf das Kehlkopfchakra nachholen.
3. Nun die eine Hand vom Sakralchakra auf den Solarplexus und die andere Hand vom Kehlkopfchakra auf das Herzchakra.

Bei anderen Personen am Schluss Hände reiben und durchpusten.

Was sind eigentlich seelische Blockaden?

Hier eine kleine Übung zum besseren Verständnis. Schließe deine Augen und stelle dir eine Situation in deinem Leben vor, wo du dich sehr geärgert oder aufgeregt hast. Sieh das Bild vor deinen Augen, groß, bunt und lebhaft. Horche was du damals gehört hast und fühle was du damals gefühlt hast. Schimpfe wenn du dabei normalerweise schimpfst. Jetzt achte darauf wie dein Körper darauf reagiert. Möglicherweise verspürst du einen Druck in deinem Bauch oder es schnürt dir die Kehle zu oder du bekommst Herzklopfen. Das heisst, dass deine Vergangenheit in deinem Nervensystem gespeichert ist und jederzeit körperliche Symptome hervorrufen kann. Das sind deine seelischen Blockaden, die deinen Hormonhaushalt verändern. Dies schwächt dein Immunsystem und das wiederum gibt allerlei Krankheitserregern die Möglichkeit, sich in deinem Organismus breit zu machen.

Soviel zum Verständnis seelischer Blockaden.

Wenn du jetzt überzeugt bist, deine Blockaden abbauen zu wollen, hier steht wie es geht.

Du stellst dir eine Frage zu einem Thema das dich beschäftigt z.B.:

Warum komme ich hier nicht weiter? Warum funktioniert das nicht?

Was will ich wirklich ?

Was ist mir gerade wichtig? Was ist gerade gut für mich? Ist das gerade gut für mich?

Was kann ich daraus lernen? Was ist der Sinn ... von diesem oder jenem, z.B.: diesem Tag, dieser Begegnung, diesem Geschehen, diesem Verlust, Tod, Angst, Schmerz, Wut, oder für fortgeschrittene ... diesem Leben. Du hast eine Frage formuliert, dann lege dich hin und denke an deine Frage und die dazugehörigen Umstände. Führe einen Chakra Ausgleich durch wie er im letzten Abschnitt als Methode 2 beschrieben wird. Verbleibe dann mit deinen Händen in der Solarplexus - Herz Position und denke an nichts mehr und warte ab was sich ergibt.

weiter auf Blatt 2

Die Antwort kommt spontan oder allmählich, direkt zum übernehmen oder sie will erst noch enträtselt werden. Es kann ein Bild, ein Gefühl oder eine Stimme sein, die es zu deuten gilt. Manche erhalten keine Antwort oder schlafen ein, was dann natürlich ebenfalls eine Antwort ist. Übung macht den Meister. Mit der Zeit kommen dann immer perfektere Fragen und immer deutlichere und eindeutiger Antworten.

Mit Reiki Chakra Arbeit gestaltest du dir deine persönliche Entwicklung. Du erhöhst deine Schwingungsintensität und deine Energiemenge, daraus folgen Reinigungs- und Festigungsprozesse. Es ergeben sich Konfrontationen im täglichen Leben. Du hast z. B. den Wunsch mehr zu lieben oder geliebt zu werden, dann kommen Situationen, die dir deine egoistischen Verhaltensprogramme zeigen. Jetzt kannst du alles ändern um daraus glücklicher hervorzugehen. Sei bereit Loszulassen dann kommt die Öffnung für höhere Dimensionen.

Hinweis : Durch deine Bewusstseinsweiterungen erkennst du, dass du nicht mehr so weitermachen willst wie bisher. Das ist auch gut so. Jetzt nicht gleich Arbeitsplatz kündigen, Freunde vernachlässigen, Partnerschaften beenden oder gar gleich beschließen, auszuwandern. Viel besser ist es dein persönliches Wachstum in dein Umfeld zu integrieren. Hierbei lernt man oft mehr als wenn man schlagartig Neues erschafft. Lieber etwas langsamer, dafür stetiger und ohne große Umwege vorwärts kommen. Betrachte alle Menschen um dich herum als Spiegel. Was dich an ihnen stört ist auch in dir vergraben und nur du kannst es selbst finden und auflösen.

Alle Antworten führen zu deinem Ganz- und Heilwerden, letztendlich zu deinem höchsten Wohl. Auf eine bestimmte Frage erhältst du vielleicht nie eine Antwort oder vielleicht auch gar keine Antworten mit dieser Technik. Damit du die Antworten hören, verstehen und umsetzen kannst brauchst du genügend Energie in deinem Körper. Siehe Ganzkörperanwendung oder Ausgleich der Chakren. Manchmal bedarf es vieler einfacher Fragen um eine der grossen Fragen zu beantworten und einige Jahre der Weiterentwicklung bis man für bestimmte Antworten bereit ist.

weiter auf Blatt 3

Lebe ich mein Leben? Blatt 3 von 3

Hier ein Test um heraus zu finden, wie weit du dein Leben selbst bestimmst.
Die Worte einfach einkreisen.

Wie oft tust du die Dinge, die du wirklich tun willst?

in der Familie	immer	sehr oft	häufig	immer wieder	selten	nie
unter Freunden	immer	sehr oft	häufig	immer wieder	selten	nie
im Beruf	immer	sehr oft	häufig	immer wieder	selten	nie
Freizeit/Hobby	immer	sehr oft	häufig	immer wieder	selten	nie
nahes Umfeld	immer	sehr oft	häufig	immer wieder	selten	nie

Wie oft/stark werden deine Entscheidungen von anderen Menschen beeinflusst?

in der Familie	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
unter Freunden	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
im Beruf	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
Freizeit/Hobby	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
nahes Umfeld	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer

Wie oft/stark werden deine Entscheidungen von Sachzwängen beeinflusst?

in der Familie	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
unter Freunden	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
im Beruf	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
Freizeit/Hobby	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
nahes Umfeld	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer

Wie oft tust du Dinge aus schlechtem Gewissen oder aus Schuldgefühlen heraus?

in der Familie	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
unter Freunden	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
im Beruf	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
Freizeit/Hobby	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
nahes Umfeld	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer

Wie oft tust du Dinge, nur weil man sonst schlecht von dir denken könnten?

in der Familie	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
unter Freunden	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
im Beruf	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
Freizeit/Hobby	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer
nahes Umfeld	nie	selten	immer wieder	häufig	sehr oft	immer

Wie sieht es bei Dir aus?

Du lebst **dein** Leben wenn die Kreise eher auf der linken Hälfte zu finden sind
und du lebst **nicht dein** eigenes Leben wenn die Kreise mehr auf der rechten Hälfte zu finden.
Wie fühlst Du dich mit dieser Erkenntnis?

Es gibt natürlich immer gewisse Sachzwänge und du kannst nicht immer vollkommen frei nach Lust und Laune entscheiden. Nun, das ist so, weil du eine bestimmte Sichtweise zu allem hast. Jetzt wo du es weisst, hast du die Möglichkeit, die Richtung zu wählen, die dir am angenehmsten ist. Nutze dieses Blatt für deine Chakra Arbeit. Stelle dir jetzt die Fragen, die dir dazu einfallen und schreibe sie dir auf. Horche in dich hinein und lass dir von deinem Inneren den Weg leuchten, zu mehr Freude und Glückseligkeit.

Reiki ist natürlich auch zur Anwendung für Kinder geeignet. Auch eine Aktivierung ist möglich, wenn das Verständnis und der Wunsch dazu vorhanden ist.

Ebenso ist Reiki für alle Tiere und Pflanzen geeignet. Beachte dabei nur Reiki Energie zu geben, wenn kein Schädlingsbefall vorliegt, denn sonst bekommt der Schädling ja ebenfalls Reiki Energie und der entwickelt sich ebenso weiter (hihi) Vermehrung enorm, ausprobieren. Also bei befallenen Pflanzen nur dem Gießwasser Reiki Energie geben.

Zur Veredelung von Nahrungsmitteln und Getränken kann Reiki vor dem Essen/Trinken oder beim Kochen angewendet werden. Es harmonisiert die Lebensmittel. Die enthaltenen Konservierungsstoffe, Düngemittel, Geschmacksverstärker, Umweltgifte usw. werden neutralisiert. Gutes wird noch besser und Künstliches wird eher fade und schmeckt nicht mehr so gut. Die Wahrheit des Lebensmittels kommt zum Vorschein. Sind in Lebensmitteln bereits winzigste Spuren von Schimmel oder Fäulnis vorhanden, wachsen diese nach einer Reiki Anwendung genauso verstärkt mit.

Ich wünsche viel Spaß beim Experimentieren.

...und meine Lebensweisheiten können dein Inneres entfalten, durch tägliche Anwendung als Affirmation, oder auch bei allen Reiki Anwendungen. So kannst du deine Entfaltung bewusster steuern und gestalten.

- Mein Leben ist so **sinnvoll** wie ich es **fülle**.
- Mein Leben hat soviel Sinn wie ich ihm gebe.
- Ich empfinde Dankbarkeit für alles Lebendige.
- Ich tue meine Arbeit ehrlich.
- Ich ehre meine Eltern, Lehrer und die Älteren.
- Ich lebe gerade heute in Freude.
- Ich verschenke gerade heute jedem ein Lächeln.
- Ich genieße gerade heute mein Leben.
- Ich lasse allen Ärger los.
- Ich lasse alle Sorgen los.
- Ich bin mir allem bewusst, womit ich gesegnet bin.
- Ich bin freundlich zu allen Lebewesen.
- Ich bin das Licht, das ich in der Welt sehen möchte.

Eine sehr schöne Meditation geht so:

Du legst dich hin und machst den Chakra Ausgleich
Möglichkeit 2 wie im Abschnitt „Ausgleich der Chakren“
bereits beschrieben.

In der letzten Position, wenn die eine Hand auf dem Herz
und die andere Hand auf dem Solarplexus liegt, spätestens
dann schließe deine Augen und konzentriere dich auf
deinen Atem.

Langsam und tief einatmen und wieder ausatmen.

Nach einer Weile setzt der Energiefluss ein, dann
konzentriere dich auf die Energie.

Beachte deine Gedanken nicht mehr. Dann verlieren sich
die Gedanken und sind einfach nicht mehr da.

Reiki hilft dir dabei, angenehm in den Meditationszustand
hinüberzugleiten.

Eine andere Variante ist :

ähnlich wie im Schneidersitz zu sitzen, mit überkreuzten
Beinen und die Fußsohlen mit den Handflächen belegen.
Dann auf deinen Atem konzentrieren und dann auf den
Energiefluss... weiter wie oben.

Noch eine schöne Meditation :

Schliesse deine Augen und mache einen Chakren Ausgleich.

Dann stelle dir den Ozean vor. Schau über das endlose Wasser.

Beobachte die Oberfläche, die Strömung, die durch Wind und Wellen entsteht, und erfreue dich daran.

Die Oberfläche ist wie dein Verstand, manchmal aufgewühlt, manchmal bewegen sich Tausende von kleinen Wellen, manchmal herrscht Stille.

Beobachte deinen Verstand, wie er sich jetzt als Wasseroberfläche zeigt, mit Tausenden von Gedanken.

Und nun gehe hinein in den Ozean, damit du tiefer in dich gehen kannst.

Geh unter die Oberfläche bis hin zur Mitte des Ozeans.

Hier fließen Strömungen, die stärker sind als diejenigen an der Oberfläche. Und, sie fließen in eine andere Richtung.

So funktioniert auch dein Denken :

Auf verschiedenen Ebenen sind auf die gleiche Frage verschiedene Antworten. Und dann weist du nicht, was du tun sollst.

Bitte nun dein Höheres Selbst, deine Innere Stimme :

Öffne mir das Tor zu meiner tiefen Strömung.

Und dann : Geh tiefer bis hinunter auf den Grund.

Es ist hell und lieblich. Schau dich um. Und die verborgene, innere Ordnung entfaltet sich nun vor dir. Sitze still.

Eine Frage aus deinem Leben, von der Oberfläche des Ozeans, taucht nun auf. Und auf dem Grunde des Ozeans, in deinem Sein, entfaltet sich die Antwort.

Empfange sie jetzt.....lasse dir Zeit dazu.....

Dann komme zurück ins Tagesbewusstsein, bedanke dich für die Antwort und tauche auf an die Oberfläche und schreibe dir die Antwort auf.

Man kann Reiki selbstverständlich auch in bekannte, bestehende Meditationen integrieren, hierbei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

- Reiki ersetzt niemals eine ärztliche Beratung!

- Reiki Energie fließt nur mit der dazugehörigen Aktivierung. Wenn du die Anwendungen ohne Aktivierung durchführst und feststellst dass Energie fließt, beachte bitte, dass dies dann ein Abfließen deiner eigenen Energie bedeuten kann, die du möglicherweise selber benötigst und die dir dann auf irgendeine Weise fehlen könnte.

Mit Aktivierung gilt :

- 1) Bei der Arbeit mit anderen fließt keine Energie mehr von dir ab. Im Gegenteil, Reiki gibt bei jeder Anwendung auch dir ein wenig Energie. Dies ist besonders interessant für diejenigen, die ständigen Kontakt zu anderen Personen haben wie Masseur, Krankenschwestern, Krankenpfleger, usw...
- 2) Du nimmst bei der Energiearbeit mit Reiki keine Störungen aus dem Energiebereich des anderen auf. Auch eventuelle Störungen deines Energiebereiches werden nicht weitergegeben.

- Reiki Energie lässt keine unvorteilhaften Energieübertragungen zu. Im Gegenteil, während du andere berührst und Reiki Energie durch deinen Körper zu anderen fließt, tankst du dich immer auch mit Energie auf.

- Mache keine abwertenden Äusserungen über andere Menschen, auch nicht über Ärzte oder Behandlungen. Denn solange du beurteilst lebst du innerhalb deiner Blockaden.

- Nicht jeder will selbst Verantwortung für sein Leben übernehmen. Wer sagt: Herr Doktor machen **SIE** mich gesund, solche Menschen nehmen lieber Pillen. Sie geben gerne die Verantwortung andere ab.

weiter auf Blatt 2

- Es wird immer nur soviel Reiki Energie aufgenommen wie gerade förderlich für den Empfangenden ist.
- Grundsätzlich ist keine direkte Berührung notwendig. Du kannst deine Hände in geringem Abstand über die mit Reiki Energie zu versorgenden Stelle schweben lassen.
- Deine Weiterentwicklung bedeutet auch Veränderung, das ganze Leben beruht auf ständiger Veränderung. Dabei heist es auch immer wieder loslassen. Alles was gehen will, gehört nicht mehr zu dir und macht Platz für Neues. Dieses Loslassen erfordert Vertrauen in dich und in die Existenz, dass alles zu deinem Besten geschieht.
- Wer für Wachstum, Reinigung, Weiterentwicklung und Heilung bereit ist, bei dem wirkt Reiki besonders stark.
- Bei Knochenbrüchen wirkt Reiki extrem unterstützend auf die Selbstheilungskräfte des Körpers. Deshalb erst Reiki geben wenn die Knochen gerichtet sind. Reiki kann das Zusammenwachsen der Knochen enorm beschleunigen.
- Nach jeder Energiearbeit, reibe deine Handflächen gegeneinander und beim Öffnen der Handflächen durchpusten um den Energiefluss zu unterbrechen.

Betrachtung 1

Wer nicht von sich aus bereit ist zu empfangen wird nichts gutes an Reiki finden. Ein Beispiel: Eine noch nicht ausgebrochene im Körper jedoch bereits vorhandene Erkältung wird durch Reiki verstärkt und kommt schneller zum Vorschein. Dies wird derjenige immer mit Reiki in Verbindung bringen, auch wenn nun die Erkältung bereits am übernächsten Tag wieder verschwindet, anstatt wie üblich, eine ganze Woche zu bleiben.

Betrachtung 2

Jeder Mensch hat das Recht zu Leiden. Erinnere dich an eine Situation wo auch du gutgemeinte Ratschläge nicht angenommen hast, weil du der Meinung warst, das Dies oder Das nicht sinnvoll gewesen wäre.

weiter auf Blatt 3

- Reiki Energie fließt ohne jegliche Vorbereitungen und ohne jede Konzentration.
- Erste Hilfe immer kostenlos geben.
- Bei Daueranwendungen auf eine Gegenleistung achten (dies muss kein Geld sein), denn wenn etwas kostenlos ist, hat der Mensch im allgemeinen eine geringere Wertschätzung. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.
- Arbeite mit Reiki für dich selbst nur wenn du Lust dazu hast. Gönn dir eine kleine Pause oder auch länger. Wenn es nicht einfach, leicht und schnell geht, dann ist die Zeit manchmal noch nicht reif.
- Einige Worte zu Musik und warum:
Durch sanfte Klänge wird die rechte Gehirnhälfte angeregt, welche den Gefühlen und der Intuition zugeordnet wird. Diese angenehme Wahrnehmung über die Ohren macht unsere Intuition zugänglicher und lässt unsere rechte und unsere linke Gehirnhälfte verschmelzen. Daraus resultiert eine stärkere Heilung.
- **Dieser Hinweis gilt für alle Methoden die deiner Weiterentwicklung dienen.** Merke dir bitte das Folgende:
Durch deine Bewusstseinsweiterungen erkennst du, dass du nicht mehr so weitermachen willst wie bisher. Das ist auch gut so. Jetzt nicht gleich Arbeitsplatz kündigen, Freunde verstossen, Partnerschaften auflösen oder vielleicht gleich auswandern. Viel besser ist es dein persönliches Wachstum in dein Umfeld zu integrieren. Hierbei lernt man oft mehr als wenn man schlagartig Neues erschafft. Lieber etwas langsamer, dafür stetiger und ohne grosse Umwege vorwärts kommen. Betrachte alle Menschen um dich herum als Spiegel. Was dich an ihnen stört ist auch in dir vergraben und nur du kannst es selbst finden und auflösen.

Reiki ist noch keine medizinisch anerkannte Methode der Energieübertragung.

Reiki ist auch keine Heilmethode wie vielfach als solche beschrieben.

Vielmehr wird durch die Reiki Energie eine optimale Energieversorgung aller Zellen erreicht, dies wiederum aktiviert und verstärkt die körpereigenen Selbstheilungskräfte was zu einer deutlich schnelleren Heilung führt.

Man darf bei Reiki nicht von einer Heilkunst oder Heilmethode sprechen. Man darf auch nicht Reiki Behandlung oder Reiki Patient sagen. Im allgemeinen wird von Reiki Anwendung oder Reiki Sitzung und Reiki Empfänger gesprochen. Eine sehr schöne Bezeichnung kommt aus dem amerikanischen und nennt sich Energiearbeit oder Körperarbeit.

Gib kein Heilungsversprechen! Selbst Ärzte geben keine Heilungsversprechen.

Stelle keine Diagnose und mache keine Aussagen zu Medikamenten, außer du bist Arzt oder Heilpraktiker!
Info: Es kommt vor, daß die Wirkungen von Medikamenten verstärkt werden.

Gib einen Hinweis für eine Beratung bei einem Arzt oder Heilpraktiker, wenn dir bestimmte Körperteile immer wiederkehrend auffallen!