



靈 氣

Reiki

Begleitung für den ersten Grad



Reiki I - Begleitung

Ich begrüße Dich in Deinem neuen Leben mit Reiki

Nun ist es soweit, Du hast die Aktivierung des I. Grades im Usui-Reiki erhalten, den Einstieg in Dein neues Leben mit Reiki.

Mit dieser Aktivierung wurden das Kronen-Chakra für den Empfang der reinen, universellen Energie, das Stirn-Chakra („Drittes Auge“) zum Visualisieren und die Hand-Innenseiten zum Weitergeben der Energien an Dich und Andere bei Dir aktiviert und versiegelt. So kann die Reiki-Energie für Dich ungehindert fließen - Dein Leben lang.

Auch, wenn Du selbst bei der Aktivierung vielleicht nicht wirklich etwas gespürt hast oder das Gefühlte (noch) nicht zuordnen kannst – sei gewiss, Dein Energie-Kanal wurde aktiviert.

Reiki wird Dir selbst zu einem schöneren Leben und der Erweiterung Deines Bewusstseins verhelfen. Meditiere und/oder gib Dir selbst Reiki, sooft Du Lust oder das Bedürfnis dazu hast. Erfülle Deine Gedanken und Deine Umwelt mit dieser kostbaren, reinen Energie – und schon bald werden Veränderungen eintreten. Erzwinge nichts und sei geduldig – alles wird sich so ergeben, wie es gut und richtig für Dich ist.

Wenn Du Fragen hast oder unsicher bist, dann horche in Dich hinein und frage Dein Höheres Selbst. Du weißt intuitiv, was richtig oder falsch ist! Vertraue auf Dich und Dein Gefühl!

Natürlich stehe ich Dir jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung. Reiki wird Dir helfen, Deinen Weg zu finden.

Auf den folgenden Seiten habe ich noch einige zusätzliche Informationen zur Verfügung gestellt, die Dir Reiki, Reiki-Systeme und noch einige Regeln und Techniken verdeutlichen sollen.

Ich umarme Dich und wünsche Dir alles Gute auf Deinem neuen Weg.

Dein

Rüdiger
(Meister/Lehrer trad. Usui-Reiki)



Reiki I - Begleitung

Welche Methode wird bei der Aktivierung angewendet?

Immer wieder wird von Aktivierung oder Einweihung gesprochen. Aber was verbirgt sich eigentlich dahinter? Das Ritual der Aktivierung setzt sich aus mehreren Handbewegungen zusammen. Verschiedene Symbole werden auf Deinem Kopf und auf Deine Hände gezeichnet. Diese bewirken einen dauerhaften Energiefluss. Der Energiefluss wird am „Kronen-Chakra“, dem „Dritten Auge“ und in den Handflächen aktiviert und gleichzeitig auch versiegelt. Damit bleibt der Energiefluss Dein Leben lang erhalten. Die Aktivierung dauert nur wenige Minuten und doch wird sie Dein Leben grundlegend verändern.

Warum kann ich keine inneren Bilder sehen?

Manchmal ist es auch nach der Aktivierung nur schwer oder überhaupt nicht möglich, Bilder vor dem inneren Auge zu sehen bzw. zu empfinden. Bei Reiki 1 wird der Energiefluss des „Dritten Auges“ überprüft und, falls notwendig, wieder aktiviert. Das ist, bis auf sehr wenige Ausnahmen, die Regel. Diese Aktivierung geschieht, indem ein Reiz in Form eines Daumendruckes auf die Stelle zwischen den Augenbrauen ausgeübt wird. Anschließend wird der Energiefluss bleibend versiegelt. Wenn Du das Gefühl hast, dein „Drittes Auge“ ist trotzdem oder immer noch inaktiv, dann erkundige Dich zuerst bei Deinem Reiki-Lehrer, ob er dies auch vollzogen hat. Wenn er dies getan hat, dann benötigt Dein „Manager“(Gehirn) möglicherweise noch die Übermittlung folgender Botschaft: „Mein geliebtes Gehirn, unterstütze mich ab jetzt und zeige mir, was es zu sehen gibt.“ Sage ihm das immer wieder und nach einiger Zeit sollte es dir möglich sein, Visualisierungen durchzuführen und Bilder vor deinem inneren Auge zu sehen. Es ist durchaus keine Seltenheit, dass Du Eindrücke und Empfindungen in Form von Gefühlen, Farben oder Schwingungen aufnimmst und diese nicht direkt als konkrete Bilder siehst.

Was bedeutet: "Der Kopf braucht tausend Antworten, das Herz jedoch weiß es auch so!"

Dein Kopf sucht nach der Wahrheit und Dein Herz kennt sie bereits. Dein Kopf fragt überall nach Antworten, nur nicht Dein Herz, denn das hat er nie gelernt. Er sucht nach der Wahrheit durch Fragen und Antworten, doch wo er auch sucht wird er nicht fündig. Deshalb die vielen Fragen. Immer mehr und immer mehr... Beginne nun deinem Kopf zu sagen wo er die Antworten bekommt die zu Wahrheit und Weisheit führen. Sage Deinem



Reiki I - Begleitung

Gehirn, dass es jetzt mit Deinem Herzen sprechen darf. Lasse einen Moment lang Ruhe in Dir einkehren und frage Dich, was jetzt wichtig ist zu wissen oder was das Richtige ist zu tun.... Horche in Dich hinein, was Dir Deine innere Stimme, Dein Gefühl, Dein Herz oder Deine Seele sagen. Der erste Impuls ist Deine Antwort, ist er auch noch so fein oder leise. Schreibe ihn Dir auf, damit Du ihn nicht wieder aus den Augen verlierst und bleibe dabei, diesem Impuls Deiner Antwort zu folgen. Das ist es, was viele die Meisterschaft des Lebens nennen oder die Weisheit des liebenden Herzens. Folge Deinem ersten Impuls, denn das ist Deine Wahrheit. Alles, was Dir danach noch in den Sinn kommt, ist nicht wichtig, da es aus dem unendlichen Speicher Deines Gehirns und damit aus Deiner Vergangenheit kommt.

Wie kann ich meine Gedankenflut zum Stillstand bringen oder noch besser ganz auflösen?

Wenn Dir vergangene oder auch gewünschte Situationen, Bilder, Gedanken immer wieder mal in den Sinn kommen, dann aus dem einen Grund, weil Du sie nicht vollständig verarbeitet hast. Dein Geist hat eine wundervolle, automatische Funktion und ist Dir dabei behilflich, diese aus deinem Gehirn zu löschen, indem er Dich immer wieder mal daran erinnert, damit sie einen Abschluss, ein Ende finden wollen. Wenn Du das ebenfalls willst, dann hilft Dir die folgende Übung, um mit Deinem Gedankenwirren aufzuräumen.

1. Situationen, Bilder oder Gedanken, die Dir gerade in den Sinn kommen, in Deine Hände einhüllen, wie auch immer Du es Dir vorstellen kannst und in Gedanken mit Energie auffüllen, verwende das erste Symbol dabei, gegebenenfalls mehrmals.
2. Nachdem Du das Gefühl hast, Du hast genug Energie dorthin gebracht (für Ungeübte so nach ca. zwei Minuten) frage Dein Höheres Selbst, was es für Dich zu bedeuten hat und was es Dir noch sagen möchte. Horche in Dich hinein und beruhige Dein Gehirn gegebenenfalls mit -zum Beispiel- diesem Satz: „Mein liebes Gehirn, ich brauche Deine Unterstützung. Bitte zeige mir auf, was jetzt wichtig ist für mich zu sehen, zu hören oder zu erfahren. Ich danke Dir dafür.“ Formuliere die Bitte auch mit Deinen eigenen Worten.
3. Lass dir Zeit dafür! Übe diese Art der Kommunikation mit Deinem Inneren (Höheren Selbst). Es wird Dir helfen, wenn es verstanden hat (wenn Du verstanden hast).



Reiki I - Begleitung

4. Schreibe Dir immer die erste Antwort auf, die Dir in den Sinn kommt, denn es ist diejenige, die Dich auf die nächste Stufe Deiner Entwicklung geleitet. Alles was danach kommt, ist nicht mehr so wichtig, möglicherweise sogar das genaue Gegenteil. Und genau deshalb ist es sehr wichtig, Dir Deine ersten Gefühle zu notieren. Je mehr Zeit vergeht, desto weniger behältst Du den Überblick, was genau Dein erster Impuls war. Nach einiger Zeit weist Du nicht mal mehr, was als erstes kam, weil Dir inzwischen wieder so viel durch den Kopf ging. Darum ist aufschreiben sehr wichtig. Leg Dir an gängige Stellen kleine Notizblöcke und Stifte.
5. Möglicherweise ist Dir Deine Antwort unverständlich. Du weißt nicht, was sie bedeutet oder für was sie gut sein soll. Es ist am Anfang eher normal, dass man eine Erklärung benötigt. Diese eröffnet sich Dir durch Dein Umfeld, indem Du es wachsam beobachtest und gegebenenfalls die Beschreibung oder die Worte Deiner Antwort anderen mitteilst und abwartest, wie diese darauf reagieren. Dazu musst Du nicht die ganze Geschichte erzählen oder Dich zu bestimmten Dingen offenbaren, sondern es genügt, Deine Antwort zu beschreiben und abzuwarten oder nachzufragen, was der oder diejenige dazu zu sagen hat. Wundere dich nicht, was dabei herauskommt, genieße Deine neu gefundene Weisheit.
6. Nun sollte es Dir gelingen, alles, was Dir in den Sinn kommt, nach seiner Botschaft zu entschlüsseln. Die Botschaft kommt, immer! Wenn dies nicht der Fall ist, dann hast Du mit Sicherheit zuwenig Energie, um die Essenz Deiner Botschaften zu nutzen. Wie Du zu mehr Energie gelangst, das hast Du im Reiki 1 Kurs gelernt.
7. Die Befreiung und die Erlösung stehen kurz bevor. Da Du mit dieser Übung Lücken im Rad Deiner Dir endlos erscheinenden Gehirnaktivitäten erschaffst, werden Deine unkontrollierten Gedanken langsam weniger und weniger, bis diese erst zeitweise und später ganz zum Stillstand kommen.

Der Aufwand ist nicht sehr groß und auch nicht von Dauer, jedoch führt es Dich zu einer dauerhaften Veränderung. Du wirst Deine innere Stimme (das Höhere Selbst bzw. Deine Seele) wieder hören und ihr folgen. Dein Gehirn übernimmt dann wieder seine volle Funktionsfähigkeit als Werkzeug und Dein sich daraus neu formender Geist führt Dich geradewegs zu Deiner dauerhaften Freude und immerwährenden Glückseligkeit. Dies alles entsteht aus der Liebe (der göttlichen... der allumfassenden...) oder wie auch immer Du es zu nennen pflegst. Es ist bereits in Dir. Kannst Du es schon vernehmen?



Reiki I - Begleitung

Warum bin ich trotz Reiki-Aktivierung so erschöpft und was bedeutet dieser Zustand?

Es bedeutet, dass du den richtigen Umgang mit Deinem unerschöpflichen Energiepotential noch erlernen darfst. Es fehlt Dir die dauerhafte Energiezufuhr in Form von Chakra-Ausgleich oder Ganzkörperanwendung. Diese Anwendungen solltest Du regelmäßig und über einen längeren Zeitraum hinweg durchführen.

Zusätzlich ist es notwendig, alle Situationen, die Dir gerade in den Sinn kommen, mit Energie zu versorgen. Nimm dazu einfach diese Situationen in Gedanken in Deine Hände und lasse von Deinen Händen aus Energie dorthin fließen. All die Situationen kommen, um sich ihren Anteil an Energie abzuholen, um sich zu vervollständigen und um sich dann für immer zu verabschieden. Manchmal ist damit ein Erkenntnis für Deine weitere Entwicklung verbunden.

Die drei grundsätzlichen Fragen...

... die jeder irgendwann beantworten kann:

- 1. Wo will ich hin? - Wo will ich wirklich hin?**
- 2. Wo bin ich zu Hause? - Wo bin ich wirklich zu Hause?**
- 3. Wer bin ich? - Wer bin ich wirklich?**

... und Deine Seele wird antworten:

zu 1.)

Ich bin da, wo ich sein will. Ich bin in meinem Herzen. Dort bin ich zu Hause und deshalb bin ich überall zu Hause. Wo immer ich bin, fühle ich die überfließende Freude und Liebe, die aus meinem Herzen fließt.

zu 2.)

Ich bin in meinem Herzen zu Hause und im Zustand der Glückseligkeit. Diese Erfahrung kam, als ich aufgegeben habe danach zu suchen. Es kommt von innen.

zu 3.)

Ich bin. Ich bin ein Teil von Allem. Ich bin Gott. Ich bin ein Teil von Gott. Ich bin ein Tropfen im Ozean; dieser Ozean ist Gott. Ich bin das Lichtwesen, der Engel, ich breite meine Flügel aus und damit bringe ich Licht.



Reiki I - Begleitung

Was ist der 21-Tage-Zyklus?

Mit den 21 Tagen ist ein Zyklus von 3×7 gemeint. Die Zahl „3“ steht hierbei für die Dreifaltigkeit aus Körper, Geist und Seele. Die „7“ ist die letzte Zahl vor der „8“, die, als liegendes Symbol (∞) für die Unendlichkeit steht. In Summe sind 3×8 eben 21. Die Zahl „21“ ist die letzte Zahl vor der „22“, die eine der göttlichen Meisterzahlen (11, 22, 33) ist.

In dem 21-Tages-Zyklus solltest Du eine Zeit der Reinigung und Läuterung durchleben. Hierfür solltest Du in den nächsten drei Wochen Alkohol und Drogen so weit wie möglich meiden, damit die neu aktivierte Reiki-Energie die Möglichkeit hat, Dich bzw. Deinen Energie-Kanal zu reinigen. Unterstützen kannst Du dies, indem Du Dir selbst – sooft wie möglich oder Du Lust dazu hast – Reiki gibst. Einerseits verstärkt und beschleunigt dies den Prozess, andererseits gewöhnst Du Dich auch gleich ein wenig daran und integrierst diese neue Energie in Deinem Leben. Denn ab jetzt liegt es sprichwörtlich in Deinen eigenen Händen, wie Du Dich energetisch weiterentwickeln wirst. Dir ist jetzt auch Deine Verantwortung für Dich, Deine Gesundheit und Dein eigenes Werden bewusst.

Achte in den folgenden drei Wochen darauf, was Dein Gefühl und Deine innere Stimme Dir sagen, wenn Du anderen Reiki geben willst. Fühlst Du Dich wohl dabei, dann wende die Techniken an, die Du in der Ausbildung kennen gelernt hast und vertraue Deinem Gefühl und Deiner Intuition. Es gibt nie ein Zuviel, dass Du geben kannst. Zudem erhältst Du bei jeder Reiki-Gabe selbst auch zusätzlich Energie für Dich.

Wie erkläre ich Reiki?

Nun möchtest Du so richtig loslegen. Einige werden etwas irritiert sein, wenn sie von deinem neuen »Hobby« erfahren, andere dagegen werden Dich sehr interessiert fragen, was denn Reiki eigentlich ist. Vielleicht wirst Du auch feststellen, dass sich Dein Freundes- und Bekanntenkreis neu formen wird. Einige werden zurückgelassen - dafür kommen Neue hinzu. Es ist für viele nicht ganz einfach zu verstehen, was Reiki eigentlich wirklich ist. Reiki ist der energetische Ausgleich der Energiefelder des Körpers. Jedes Lebewesen besteht aus energetischer Energie. Jedes Organ und Körperteil sowie Deine Gedanken haben individuelle Energiestrukturen. Ein gesundes und heiles Lebewesen hat eine ausgeglichene Energiestruktur. Blockaden, Krankheiten und schlechte



Reiki I - Begleitung

Gedanken verursachen ein Ungleichgewicht bzw. negative Energien. Durch Reiki werden negative Energien und energetische Ungleichgewichte wieder ausgeglichen. Der Körper des Lebewesens wird stimuliert und seine Selbstheilungskräfte werden stimuliert oder verstärkt. Die inzwischen anerkannte Akupunktur arbeitet ebenfalls mit Energiefeldern und Blockaden, dennoch passt Reiki bei vielen oft nicht in deren anerzogenes schulmedizinische Blickfeld, da es so überhaupt nicht in unser Weltbild passen will. Habe also Geduld und etwas buddhistisches Mitgefühl, wenn nicht jeder sofort begeistert ist. Du solltest darauf achten, Dich nicht aufzudrängen und Deinen Mitmenschen ihren freien Willen lassen - denn während einer Reiki-Anwendung bekommen sie nicht nur neue Energie, sondern werden auch mit persönlichen Problematiken konfrontiert - und nicht jeder ist bereit zu lernen oder sich zu verändern.

Reiki ersetzt nie den Arzt oder Heilpraktiker!

Kann ich Reiki bei allen Lebewesen und bei allen Krankheiten anwenden?

Ja, Reiki wirkt bei Mensch und Tier und sogar bei Pflanzen. Mit Reiki kann man auch Medikamente oder seine Nahrung mit positiver Energie anreichern, um eine bessere Verträglichkeit, höhere Wirksamkeit oder einen besseren Geschmack zu erzielen oder negative Wirkungen unnatürlicher Stoffe einzuschränken oder aufzuheben. In Einzelfällen kann es zu leichten Heilverschlimmerungen kommen, die sich aber schnell wieder legen (das gleiche Prinzip, wie beim hohen Fieber, das noch einmal ansteigt, um dann endlich zu fallen). Alte Narben oder Knochenbrüche können wieder kurzzeitig schmerzen, Müdigkeit oder das Gefühl, neben sich zu stehen, auftreten. Auch von Entgiftungserscheinungen wie Durchfall, häufiges Wasserlassen, dunkler Urin etc. wird berichtet. Stark belastete Lebensmittel können fade schmecken. Mache bitte den Klienten nicht zu sehr Angst - sie sollen nur wissen, woher es kommt, und das Reiki sie nicht plötzlich „krank gemacht“ hat, sondern, dass dies natürlich und normal ist. Bei Pflanzen sollte man darauf achten, dass diese keine Schädlinge haben, denn man will ja erreichen, dass die Pflanzen besser gedeihen und nicht die Schädlinge! In diesen Fällen ist es gut, dem Gießwasser Reiki zu geben.



Reiki I - Begleitung

Reiki – vor Ort oder in der eigenen Praxis?

Wenn Du diese ersten »Verständigungsschwierigkeiten« überwunden hast, wirst Du wahrscheinlich auf noch ein paar andere Probleme stoßen: zum Beispiel die passende Örtlichkeit. Bei Hausbesuchen hat nicht jeder einen Tisch, der sich als „Behandlungsliege“ (z.B. ein stabiler Esstisch, voll ausgezogen und mit einer Matratze oder einigen Decken ausgestattet) für Reiki „missbrauchen“ lässt. Selten eine Couch, manchmal ein Bett oder eben den Fußboden. Dabei solltest Du einen vernünftigen Kompromiss zustande bringen - zum einen sollte es für den Klienten so bequem wie nur möglich sein (je tiefer er sich entspannen kann, desto besser), zum anderen solltest auch Du selbst so angenehm wie möglich sitzen können. Schließlich verweilst Du immer für einige Minuten in der gleichen Position - und es hilft nichts, wenn der Klient sich danach wie neu geboren fühlt, und Du eine Massage brauchst, weil Du völlig verspannt bist. Es wäre schön, wenn der Ort natürlich störungs- und lärmfrei wäre. Auch was Räucherstäbchen, Aroma-Öle oder vielleicht auch passende Musik angeht, solltest Du Dich mit dem Klienten vorher absprechen. Nicht jeder empfindet die gleiche Musik als entspannend, oder z.B. Sandelholz-Duft als wohlriechend.

Hast Du eine eigene Praxis oder ein Reiki-Zimmer, so solltest Du in eine Behandlungsliege investieren. Bereits für unter 200,00 EUR kann man eine recht passable und bequeme Liege erhalten. Sorge neben einer schönen Atmosphäre auch für Nacken- und Knieerollen sowie eine leichte Decke, da einige Klienten sehr temperaturempfindlich sind. Aus hygienischen Gründen kannst Du den Klienten auch auf ein Sauna-Tuch betten und mit einem zweiten zudecken, bevor Du die Decke verwendest. Saunatücher lassen sich einfacher waschen als Wolldecken und sind i.d.R. preiswerter in der Anschaffung.

Die Reiki-Anwendungen

So, nun kann es wirklich losgehen. Die Örtlichkeiten sind gefunden, der Termin abgemacht, einige saubere Kissen und Decken herausgesucht ... Und wahrscheinlich bist du leicht nervös (der Klient ebenso, wenn es sein erstes Mal Reiki ist und er dich vielleicht auch nicht besonders gut kennt). Vielleicht hast Du plötzlich eiskalte Hände und fragst Dich, ob das auch wirklich der beste Gedanke war? Nach meiner Erfahrung empfiehlt es sich, von vorn herein drei bis vier Reiki-Anwendungen, möglichst an aufeinander folgenden Tagen zu geben - besonders, wenn der Klient zum ersten Mal mit Reiki-Energien in Kontakt kommt.



Reiki I - Begleitung

Bei der ersten Anwendung werdet ihr beide eventuell noch etwas nervös sein und der Klient hat noch ein bisschen Probleme, sich zu entspannen und sich ganz fallen zu lassen (schließlich hat er eine Erwartungshaltung im Hinterkopf und muss ganz genau aufpassen, was Du da eigentlich machst). Sicherlich wird er die Wärme spüren, die aus Deinen Handflächen strömt (auch, wenn du kalte Hände hast), aber er erwartet immer noch, dass „irgend etwas passiert“. In vielen Fällen kommt es sofort oder kurz nach der Anwendung zu einer Verbesserung des Wohlbefindens oder zum Abklingen von Schmerzen. Manchmal tritt aber auch eine sog. Erstverschlimmerung auf. Auf jeden Fall sollten die Reiki-Anwendungen fortgesetzt werden. Am zweiten Tag wird der Klient schon entspannter sein - und spätestens am vierten fängt er an, tiefer zu atmen und ist meist kurz davor einzuschlummern. Durch die aufeinander folgenden Behandlungen wird der Anwendungserfolg gesichert und die Reiki-Energien wirken auch auf sonstige Beschwerden und Blockaden. Manchmal stellen sich die Anwendungserfolge nur „schleichend“ ein; von Tag zu Tag ein bisschen, so dass es der Klient dies kaum bemerkt, bis er unvermittelt nach einem altbekannten Symptom sucht und es nicht mehr finden kann.

Ach ja - natürlich braucht sich der Klient nicht auszuziehen (eine der häufigsten, ängstlichen Fragen), und sowohl Du, als auch der Klient, sollten möglichst wenig Metall dabei tragen (Brillen, Ringe, Ketten, Armbänder, Uhren, große Gürtelschnallen). Und das Du Dir vor und nach der Behandlung die Hände waschen solltest, ist ohnehin klar. Während der Reiki-Anwendungen solltest Du es vermeiden, die Arme oder Beine zu kreuzen. Auch der Klient sollte das unterlassen und sollte auch seine Handflächen nicht auf seinen Körper legen.

Zudem ist es sinnvoll, vor einer Anwendung abzuklären, wie angenehm es dem Klienten ist, auf dem Bauch und/oder auf dem Rücken zu liegen - für viele ist die Bauchlage nicht besonders entspannend.

Während der Reiki-Anwendungen hat sich ein Verweilen von ein bis zwei Minuten für jede Position als angenehm und ausreichend herausgestellt. In allen Fällen solltest Du auf Deine innere Stimme hören. Wenn Du genügend achtsam bist, wirst Du genau merken, wo Du ruhig etwas länger oder auch kürzer verweilen kannst. Auch ist immer eine Ganzkörperbehandlung vor einem flüchtigen „Ich lege Dir mal kurz die Hände auf“ vorzuziehen. Schließlich weißt Du nicht, woher ein Symptom, das sich zum Beispiel im Physischen am Arm zeigt, im Energetischen kommt. Daher liegt man oftmals auch bei „Diagnosen“ daneben - so gut Du es vielleicht auch damit meinst, aber solange Du weder Heilpraktiker



Reiki I - Begleitung

noch Arzt bist, verstößt Du bei der Stellung von Diagnosen auch gegen eine Reihe von Gesetzen. Reiki braucht keine Steuerung, keine Diagnose und nichts, was vielleicht sonst noch aus dem Ego hervorsprudelt. Denn schließlich kommt diese Energie nicht aus Dir, sondern nur durch Dich und besitzt auch eine eigene Art von Intelligenz. Und Du kannst sicher sein, dass jedes Mal, wenn dein Ego einen kleinen Luftsprung macht, und Du Dich für einen großen Heiler hältst, Du hundertprozentig die Quittung bekommst und Dich dann nur umso miserabler fühlst.

Gleiches gilt auch für Medikamente - Du kannst sie gerne zwischen Deine Hände nehmen, um sie verträglicher zu machen. Aber äußere Dich nie bei Deinen Klienten zu den Präparaten, und ermutige sie schon gar nicht, sie abzusetzen, weil sie ja jetzt Reiki bekommen. Durch solche Handlungsweisen würdest Du Dich strafbar machen - das ist nicht nur eine Frage der Ethik. Der Arzt muss bei der Behandlung weiterhin an erster Stelle stehen, seine Diagnosen, Behandlungsmethoden und Verschreibungen gehen Dich nichts an, und Dir obliegt es nicht, sie zu kritisieren! Denn dies würde auch dem Klienten nicht helfen, der plötzlich zwischen zwei Stühlen sitzen würde. Denn Reiki muss nicht immer zwangsläufig heilen oder auch nur lindern. Wenn Reiki angewendet wird, versucht es das energetische System des Menschen wieder in die natürliche Harmonie zu bringen, und es erfolgt auf ganz sanfte Weise, durch das perfekte Selbstheilungssystem, die Heilung. Allerdings hängen manchen Menschen an ihren Krankheiten, sei es, dass sie die negativen Gefühle, die sie auslösten, nicht loslassen wollen oder sich nur, wenn sie krank sind, von anderen geliebt und beachtet fühlen. In solchen Fällen kann es zu einer wahren Lebens-Aufgabe werden, eine Verbesserung oder Heilung zu erreichen und Du wirst feststellen, dass jeder selbst Opfer, Täter und eben auch Heiler in einer Person ist.

Hüte Dich deshalb vor Heilungsversprechen oder diesbezüglichen Zusagen. Dies könnte Deinen Klienten evtl. davon abhalten, weiterhin die notwendige Hilfe seines Arztes oder Heilpraktikers in Anspruch zu nehmen und ihn schädigen. Auf jeden Fall werden aber Dein Ansehen und Dein Ruf geschädigt, wenn Versprochenes nicht eintritt, selbst wenn der Klient dies zu verantworten hat.

Für viele Klienten ist es sehr wichtig, während oder nach einer Reiki-Anwendung zu reden. Am schönsten ist es natürlich, wenn Reiki meditativ verläuft. Sollte aber der Klient reden wollen, so lass ihn ruhig und höre aufmerksam zu. Belehre oder kritisiere nicht - es ist eine Blockade die sich löst.



Reiki I - Begleitung

Selten kommt es bei der Behandlung zu starken Emotionsausbrüchen - wie Lachen oder starkes Weinen. Du brauchst dann nicht beunruhigt zu sein, es ist wieder eine Blockade, die sich löst. Lasse Deine Hände genau dort, wo sie gerade sind und der Ausbruch wird bald wieder vorbeigehen. Denn Du kannst mit Reiki nie etwas verkehrt oder falsch machen, da Du „nur“ der Kanal bist, der diese reinen, universellen Energien durchleitet.

Vor der Anwendung solltest Du beim Klienten eine energetische Reinigung durchführen. Dies wird als sehr angenehm empfunden und sollte immer vom Kopf zum Fußende erfolgen. Es kann auch sehr beruhigend und angenehm für Dich selbst sein, wenn Du Dich vor und nach der Sitzung für die Energie des Reiki bedankst - egal, ob Du sie Deinem Höheren Selbst, Gott oder einem Geistführer zuschreibst. Eine kleine Übung in Demut und Bescheidenheit ist immer gut, und hilft, so dass unser Ego nicht zu sehr übertreibt. Vergiss nicht, nach jeder Behandlung Deine Hände zu reiben und durchzupusten, um den Energiefluss zu unterbrechen.

Das man keinen Druck ausüben braucht, dürfte klar sein und wäre besonders unangenehm beim Hals und Kopf - achte darauf, dass Du die Finger zusammenhältst und deine Schultern entspannst, und das Fließen kommt ganz von alleine (und hängt nicht zwangsläufig mit der Temperatur deiner Hände zusammen). Du kannst keine Energie in den Klienten hineindrücken - es hängt völlig von dem energetischen Feld desjenigen ab, der vor dir liegt. Ein harmonisches Feld zieht sanft, ein gestörtes hingegen bleibt kalt oder zieht regelrecht stürmisch. Erwischt Du also eine Stelle, die kalt bleibt, so heißt das nicht, derjenige braucht dort keine Energie, sondern meistens sogar das Gegenteil! Das sind die Blockaden, die am meisten Behandlung benötigen, bis sie sich endlich öffnen.

Natürlich geht die Energie auch durch Gips oder Bandagen - kein Problem. Nur bei Verbrennungen solltest du etwas mehr Abstand lassen, da Reiki sonst als unangenehm empfunden werden kann. Ach ja - das nächste Mal beim Zahnarzt: Lege Dir dort nicht die Hände auf (macht man fast automatisch, da sie sonst unnütz in der Gegend herumhängen). Wenn Du eine Betäubung erhältst, so ist dies für Deinen Körper eine „Vergiftung“, die er dank Reiki umso schneller abbauen kann, so dass hier der schmerzhafteste Fall auftreten kann, dass die Narkose nicht lange genug andauert und der Arzt eventuell sogar Nachspritzen muss.



Reiki I - Begleitung

Nach einer Reiki-Anwendung sind viele in einem Zustand, als hätte man sie gerade aus einem tiefen Schlaf aufgeweckt. Lass ihnen also bitte ein bisschen Zeit, sich zu erholen und aufzustehen. Auch frieren viele, eine Wolldecke und ein warmes Getränk (Tee, Schokolade, Kaffee) ist für die meisten sehr angenehm. Und außerdem möchten Dir viele auch noch sagen, was sie während der Behandlung erlebt und gefühlt haben.

Selbstbehandlung

Am Anfang ist man natürlich besonders eifrig - und das ist auch gut so! Denn nur so hast Du eine Chance, Reiki in Dein Leben zu integrieren und zu einem festen Bestandteil zu machen. Der Reiz des Neuen verfliegt natürlich nach einer Weile und man wird ein wenig nachlässiger. Daher ist es so schön, dass Reiki so einfach ist. Die tägliche Selbstbehandlung ist gerade am Anfang immens wichtig, um die eigene Reinigung zu unterstützen. Aber auch später solltest Du sie Dir zur lieben Gewohnheit machen. Schließlich ist es sehr einfach, sich z.B. beim Telefonieren eine Hand auf den Solar-Plexus zu legen. Ebenso beim Fernsehen, Lesen und natürlich Einschlafen. Je nachdem, wie entspannt Du bist, strömt die Energie manchmal sofort und andere Male erst nach einigen Sekunden. Und gerade diese tägliche Praxis wird Dir mit der Zeit eröffnen, was für ein wundervolles Geschenk Reiki ist und Dich zudem auch immer offener machen, so dass die Energie immer besser durch Dich strömen kann.

„Erste Hilfe“

Es kann vorkommen, dass Du unvorbereitet zu Menschen oder Tieren kommst, die gerade in diesem Moment starke Schmerzen (z.B. einen Migräneanfall) oder ein totales seelisches Tief haben. Frage sie, ob Du ihnen helfen darfst! Dränge Dich nicht auf! Geben sie Dir die Zustimmung, dann beginne sofort damit, Ihnen Reiki-Energie zu geben. Natürlich ist es nicht möglich, in einem Restaurant, am Bahnhof oder Flughafen die Person auf den Boden oder einen Tisch zu legen. Oft geht es auch, wenn man zwei Stühle so nebeneinander stellt, dass ihr halbwegs bequem sitzt und Du die Körperstellen erreichen kannst. Improvisiere! Suche Dir einen möglichst ruhigen Ort, schirme die Person mit Deinem eigenen Körper so gut es geht von den „Gaffern“ ab und lasse die Reiki-Energie fließen. Du brauchst in solchen Situationen keine Vorbereitung; auch Lärm und Trubel stören dann nicht. Du musst auch nicht unbedingt konzentriert sein. Versuche es, Du wirst es erleben! Natürlich darfst Du bei Unfällen die



Reiki I - Begleitung

Erste-Hilfe-Versorgung nicht vergessen! Was nutzt Dir ein beruhigter Klient, der unter Deinen Händen verblutet? Und Vorsicht: Rate Deinem Gegenüber nie vom Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers ab. Ermutige ihn eher, einen solchen aufzusuchen, insbesondere, wenn Du die Vermutung hast, dass es sich um eine bedrohliche Krankheit oder einen Unfall handelt (z.B. bei Blinddarmreizungen oder nach einem Schleudertrauma durch einen Auffahrunfall). Reiki ersetzt nie die ärztliche Behandlung, sie unterstützt und fördert diese, stimuliert die Selbstheilungskräfte und verstärkt die Wirkung der Behandlungsmethoden. Hüte Dich auch, Diagnosen zu stellen, es sei denn, Du bist zugelassener Arzt oder Heilpraktiker! Diese könnten grundlegend falsch sein, in jedem Fall machst Du Dich aber strafbar.

Reiki versteht sich nicht als Konkurrenz zur Schulmedizin, sondern als Ergänzung aller Behandlungen und Therapien. Während die Schulmedizin meist nur den Körper behandelt, versorgst Du Geist und Seele mit heilsamer Energie!

Darf ich für die Reiki-Anwendungen Geld nehmen?

Ja. Du darfst Geld oder andere Zuwendungen annehmen. Hier sprechen wir von einem „Energieausgleich“ und nicht von einem Preis. Du solltest selbst fühlen, was richtig und was falsch ist. Bedenke dabei jedoch, dass viele immer noch der Meinung sind, dass alles, was nichts kostet, auch keinen Wert hat oder minderwertig ist.

Die Energie, die durch Reiki weitergegeben wird, ist die reinste, schönste und wirkungsvollste universelle Lebensenergie, die es im ganzen Universum gibt. Jedes Lebewesen hat selbst diese Energie und braucht diese Energie zum Leben!

Solange Du noch keine Meister-Aktivierung hast, solltest Du einen moderaten Energieausgleich bzw. Gegenwert erwarten, z.B.:

Erste-Hilfe	grundsätzlich kostenfrei
Kurz-Reiki	10,- - 20,- EUR
Ganzkörperbehandlung	15,- - 25,- EUR

Für den professionellen Einsatz empfehle ich dringend, dass Du Dich selbst weiterentwickelst und eine Meister-/ Lehreraktivierung anstrebst.



Reiki I - Begleitung

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die zweite Aktivierung?

Wann immer Du dafür bereit bist. Du solltest Dich mit Reiki, den Ursprüngen und den Grundtechniken vertraut gemacht haben und Reiki selbst an Dir und anderen erfahren haben. Obwohl Du noch nicht einmal selbst an Reiki glauben musst, macht es doch Sinn, sich eingehend mit der Philosophie von Reiki zu beschäftigen, was Reiki kann und wie Reiki wirkt. Spätestens dann wirst Du selbst genau wissen, ob Du für eine weitere Aktivierung „reif“ bist. Frage Deine Innere Stimme/ Dein Höheres Selbst! Sie wird/werden Dir genau sagen, ob und wann der Zeitpunkt gekommen ist.

Gibt es ein Mindest- oder Höchstalter für Aktivierungen?

Nein. Reiki kann jeder und Reiki kann bei jedem aktiviert werden! Reiki zur Selbstbehandlung wirkt von 0 – ∞ Jahren, denn es ist reine Lebensenergie. Natürlich sollten die Menschen verstehen, was Reiki ist und wie Reiki wirkt. Und sie selbst müssen bereit und „reif“ dafür sein. Daraus ergibt sich automatisch die Antwort, ob jemand bereit ist für eine Aktivierung

Muss ich die Aktivierungen bei Dir durchführen?

Nein. Jeder Reiki-Meister und Lehrer kann bei jedem Menschen die Aktivierungen durchführen. Bei der Auswahl Deines Lehrers solltest Du wieder auf Deine innere Stimme hören, denn zwischen Lehrer und Schüler entwickelt sich ein starkes Vertrauensverhältnis, das auch über die Aktivierungen hinaus anhalten soll und wird. Dein Lehrer wird immer eine Mentorfunktion haben, auch wenn Du selbst bereits Lehrer bist. Er war es, der Dich in die schönste und reinste Energie, die das ganze Universum zu bieten hat, eingeführt hat. Dafür solltest Du dankbar sein. Ich zolle meinem Lehrer täglich Respekt und danke ihm und seiner Frau für die offene, herzliche und professionelle Anleitung und Führung.

Muss ich Reiki-Seminare besuchen?

Grundsätzlich nicht. Wenn Du selbst fühlst, dass Dir autodidaktisches Lernen (so wie Du es jetzt erlebt hast) nicht wirklich liegt und Du unsicher bist, dann solltest Du für die nächsten Aktivierungen Reiki-Seminare bevorzugen.



Reiki I - Begleitung

Gern bin ich auch bereit, vor Ort Seminare zu geben. Hierbei sollten dann mindestens 5 Menschen anwesend sein, ein Raum für die Gespräche und eine Unterkunft für mich vorhanden sein. Näheres können wir in einem persönlichen Gespräch klären.

Alternativ können die Seminare/ Aktivierungen auch in meiner Praxis durchgeführt werden. Erkundige Dich bitte nach den Terminen.

Was kosten die weiteren Aktivierungen?

Für alle Aktivierungen für alle Grade erwarte ich einen Energieausgleich von jeweils 34,-- EUR. Solltest Du der Meinung sein, dass Dir die Aktivierungen mehr Wert ist, dann darfst Du gerne mehr überweisen oder den Mehrbetrag direkt an eine Hilfsorganisation z. B. Greenpeace spenden.

Kann ich bei Dir auch selbst Reiki-Anwendungen nehmen oder Menschen zu Dir senden?

Natürlich, ich führe Reiki- und Regressionssitzungen in meiner eigenen Praxis durch. Bitte erfrage Termine und den Betrag für den Energieausgleich.

Von wem wurdest Du ausgebildet?

Meine Aktivierungen gehen auf den Reiki-Lehrer Linie zurück, die direkt von Dr. Usui abstammt. Sie wurde mir von meinem Meister Harald Riedel wie folgt übermittelt:

Usui - Hayashi - Takata - Premjuk - Upasana - Rai Petter - Jay J. Falk - Ingrid Eichberger - Roland Gründonner - Claudia Andrea Fröhlich - Harald Riedel - Rüdiger Lutz



Rüdiger Lutz
Psychologischer Berater

Reiki I - Begleitung