

Ganz einfach: Reiki

Vorwort	7
Grundlagen	9
Was ist Reiki?	9
Die moderne Geschichte des Reiki	13
Die Entwicklung der westlichen Reiki-Bewegung	17
Usuis Erben	20
Praxistest	21
Über allem: Die Intuition	23
Wie wirkt die Reiki-Energie?	26
Wirkung im Körper	28
Wirkung im seelisch-geistigen Bereich	29
Wer ist empfänglich für die Reiki-Energie?	30
Reinigung / Erstverschlimmerung	31
Gegenanzeigen	32
Energiestau	33
Usuis spirituelle Grundlagen	34
Die Lebensregeln	35
„Nur heute Ärgere dich nicht“	36
„Nur heute Sorge dich nicht“	37
„Nur heute sei Dankbar“	40
„Nur heute sei nett zu allen Mitmenschen“	42
„Nur heute erfülle deine Pflichten“	44
Die Gedichte	45
Das Handauflegen lernen und ausüben	47
Jeder kann es?	48
Der Reiki-Kurs	49
Die Reiki Behandlungen	50
Ablauf: Reiki – Ganzbehandlung	51
Nach der Behandlung	56
Ablauf : Reiki-Kurzbehandlung	57
Ablauf: Reiki-Eigenbehandlung	58
Intuitives Handauflegen	59
Wichtig bei allen Behandlungsformen	60
Reiki in der Gemeinschaft	60
Austausch-Treffen	61
Reiki-Segen / Reiju	62
Grundlagen über Aura und Chakren	66
Die Aura	67
Die 7 Hauptchakren	70
Chakren-Ausgleich	76
Japanische Techniken	78
Intuitives Reiki - Reiji-Ho	79
Atemübung - Joshin Kokyuu-Ho	81
Reiki Meditation - Gassho Meiso	83

Diagnostetechnik – Byosen	84
Reiki-Kreis Gruppenübung - Reiki Mawashi	87
Konzentrierte Übung - Shu Chu-Reiki	88
Reiki-Atem - Koki-Ho	90
Entgiftungstechnik - Gedoku-Ho	91
Geistiges Heilen mit Reiki	92
Die Symbole des II. Grades	93
Der Sinn der Symbole	94
Warum es auch ohne Symbole geht	95
Wie es dazu kam	99
Kommentare von Reiki-Schülern	102
Die Werkzeuge des 2. Grades	104
Vorbereitung: Konzentration und Gedanken schulen	106
Vorbereitung: Vorstellungskraft schulen	109
Wille und Absicht	111
Erstes Werkzeug - Die Kraft verstärken	112
Anwendungsbereiche	113
Die Energieverstärkung für Reinigung und Schutz	115
Selbstreinigung und Schutz	115
Zweites Werkzeug - Mental-Reiki	118
Die mentale Ebene im Menschen	118
Mental-Reiki – Geistiges Heilen	122
Mental Reiki für Organe	125
Blockaden in Organen lösen	126
Beispiele für Affirmationen	129
Drittes Werkzeug - Fern-Reiki	131
Fern-Reiki für sich selbst	133
Durchführung einer Fernbehandlung	133
Eine Lichtkugel senden	136
Reiki in die Vergangenheit senden	137
Reiki in die Zukunft senden	139
Reiki bei Prüfungen	139
Reiki in Krisengebiete senden	141
Reiki für alle Fälle	142
Vorbeugen mit Reiki	145
Nahrungsmittel und Medikamente	146
Reiki in der Schwangerschaft	147
Kinder und Reiki	148
Elterntipp: Einschlafen	149
Weitere Elterntipps	150
Schock / Traumata	152
Reiki bei schweren Erkrankungen	154
Reiki und Sterbebegleitung	156
Reiki bei Tieren	157
Reiki für Pflanzen	159
Mental Reiki im täglichen Einsatz	161
Fallbeispiele	165

Meisterschaft leben	169
Das Meistersymbol	171
Die Themen des Meister-Grades	172
Der innere Meister	174
Die Integration des Schattens	175
Der Weg zur wahren Meisterschaft	179
Übung mit dem Meisterzeichen	179
Übung mit dem Schatten	180
Gedanken zum Thema Einheit und Meisterschaft	182
Die Einheit	183
Das Eins-Sein leben	185
Der wahre Meister	186
Lüge und Wahrheit	187
Das Licht ist gekommen	188
Lehrer sein	189
Das Lernen hört nie auf	191
Einen Lehrer finden	196
Mein Weg mit Reiki	199
Über die Autorin	203
Ausblick	204
Übungsverzeichnis	207
Literaturverzeichnis und Verweise	209

Übungsverzeichnis

Bitte beachten:
Die in diesem Buch aufgeführten Heilmethoden und Übungen ersetzen nicht den notwendigen Gang zu einem Arzt oder Heilpraktiker. Sie dienen vielmehr dazu, den Heilungsprozess ganzheitlich zu unterstützen.

Übung / Ablauf	Seite
Grundlagen	
Sich von alten Ängsten lösen	30
Das Handauflegen lernen und ausüben	
Reiki-Ganzbehandlung	51
Reiki-Kurzbehandlung	57
Reiki-Eigenbehandlung	58
Grundlagen über Aura und Chakren	
Chakren-Ausgleich	76

Übung / Ablauf	Seite
Japanische Techniken	
Intuitives Reiki	80
Atemübung	82
Reiki-Meditation	84
Diagnostetechnik	86
Reiki-Kreis	87
Konzentrierte Gruppenübung	88
Reiki-Blick	89
Reiki-Atem	90
Entgiftungstechnik	91
Geistiges Heilen mit Reiki	
Energieverstärkung mit dem Atem	114
Mental-Reiki Behandlung	123
Mit Organen sprechen	126
Zellinformationen löschen	127
Fernbehandlung (für sich oder Andere)	133
Fernbehandlung mit Mentalheilung	135
Lichtkugel senden	136
Reiki in die Vergangenheit senden	138
Reiki bei Prüfungen	140
Reiki für alle Fälle	
Reiki-Übung am Morgen	142
Reiki-Übung am Mittag	143
Entspannung zwischendurch	144
Erste Hilfe Handposition bei Schock	153
Anwendungsbeispiele bei Tieren	158
Nebenwirkungen löschen	162
Edelsteine programmieren	163
Wasser programmieren	163
Elektrogeräte programmieren	164
Meisterschaft leben	
Übung mit dem Meisterzeichen	179
Übung mit dem Schatten	180
Lehrer sein	
Übung zur Kritikfähigkeit	195