



# Hosak, M. Reiki in der therapeutischen Praxis



*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

## Vorwort

Die Reiki-Heilmethode namens Usui Reiki Ryôhō 臼井靈氣療法 wurde vor über 90 Jahren von dem Japaner Mikao Usui 臼井 甕男 (1865–1926) gegründet. Reiki hat sich seit Anbeginn von Japan aus über Hawaii in die USA und von da in die ganze Welt verbreitet, wie es der Wunsch von Usui war.

Auf dem Gedenkstein des Mikao Usui bei seinem Grab im Saihōji-Tempel in Tokio aus dem Jahre 1927 werden sein Leben und die Geschichte der Usui-Reiki-Heilmethode beschrieben. Dort heißt es, dass Usui nach jahrelangem Training schließlich auf dem Kurama-Berg während meditativer Übungen die Methode der natürlichen Heilung spiritueller Lebensenergie empfangen habe und von da an die Reiki-Kraft über seine Hände an sich und auf andere übertragen konnte. Anstelle diese Fähigkeit in der eigenen Familie zu belassen, wie es damals in Japan üblich war, entschloss er sich aufgrund der positiven Wirkungen der Reiki-Kraft auf Körper und Geist, die Reiki-Heilmethode an Hilfsbedürftigen anzuwenden und daran Interessierte zu unterrichten. Aus seiner Sicht gehört das Lehren von Reiki zu den Tugenden der Meisterschaft. Nach dem großen Erdbeben von Kantô 1923 half Usui den unter den Folgen leidenden Menschen, indem er ihnen – ohne eine Gegenleistung zu erwarten – seine Hände auflegte. Usuis Wunsch war es, dass die Reiki-Heilmethode sich auf der ganzen Welt auf offene Weise verbreiten möge. Dieser Wunsch ist dank begeisterter Schüler in einer ununterbrochenen Linie bis auf den heutigen Tag in Erfüllung gegangen. Das vorliegende Buch *Reiki in der therapeutischen Praxis* soll einen weiteren Beitrag dazu leisten.

Nach Usui ist das primäre Ziel der Reiki-Heilmethode nicht das Heilen, sondern das Training übernatürlicher Fähigkeiten mit geistigen Übungen und die Entwicklung der Persönlichkeit zur Verbesserung von Körper und Seele und zur Erlangung inneren Reichtums. Usui lehrte mit Reiki Heilung und Meditation mithilfe der Praxis der Lebensregeln in den Alltag zu integrieren, um einen reinen und gesunden Geist zu entwickeln. Zu den Quellen seiner Weisheit, auf einfache und ver-

ständliche Weise zu lehren, gehörte sicherlich seine langjährige Ausbildung zum Mönch des Tantrischen Buddhismus und Samurai in den Klassikern und Kampfkünsten, die es ihm ermöglichte, einen ehrenhaften Weg voller Mitgefühl zu gehen und dieses Feuer an andere weiterzugeben.

### Mein eigener Weg zur Reiki-Forschung

In diesem Sinne und aufgrund meiner Begeisterung für die japanische Kultur, Kampfkünste, Kalligrafie und Weisheitslehren beschäftigte ich mich seit meiner ersten Bekanntschaft mit der Usui-Reiki-Heilmethode im Jahre 1993 mit der Erforschung der Hintergründe von Reiki und den Quellen, aus denen Usui geschöpft hat und die ihn geprägt haben. Während meines Studiums an der Universität Heidelberg in Ostasiatischer Kunstgeschichte und Japanologie konnte ich im Rahmen zweier Stipendien des DAAD und Rotary Clubs für etwa drei Jahre in Japan studieren. Aufgrund meines Forschungsprojektes über die Wechselbeziehungen zwischen buddhistischer Architektur und Ritualen hielt ich mich oft in Tempeln auf, nahm an Retreats und Pilgerfahrten teil und wurde dort auch zum Mönch in der Tendai- und Shingon-Schule geweiht. Eines Tages entdeckte ich in einem Tempel die Ursprungsform einer der Reiki-Symbole. Es stellte sich heraus, dass es sich dabei um die Siddham-Schrift des indischen Sanskrit handelt, deren Einzelzeichen für Meditationen und Rituale der Heilung des Tantrischen Buddhismus Verwendung finden, über die ich schließlich meine Magisterarbeit und Dissertation [109] geschrieben habe. Je mehr ich darüber recherchierte, umso klarer wurde der Zusammenhang zu Reiki. Als ich dann erfuhr, dass Usui selbst Mönch des Tantrischen Buddhismus war, wollte ich alles darüber erfahren, was möglicherweise eine lebenslange Aufgabe darstellt.

### Shingon Reiki

Im Laufe der Jahre konnte ich mein Wissen über die Usui-Reiki-Heilmethode durch meine Forschungen und praktischen Experimente ergänzen und die Möglichkeiten mit Reiki in Theorie und

Praxis ausbauen. Es war nie mein Ziel, einen weiteren Reiki-Stil zu begründen, doch 2005 überlegte ich – wenn ich der Kombination aus dem Usui Reiki und meinen Forschungen einen Namen geben sollte –, diesen Stil „**Shingon Reiki**“ (► Abb. 1.1) zu nennen. Nachdem die Inhalte für einige Jahre weiter reiften, ermunterten mich im Jahre 2013 einige meiner Schüler, Shingon Reiki bis zum Meistergrad zu unterrichten.

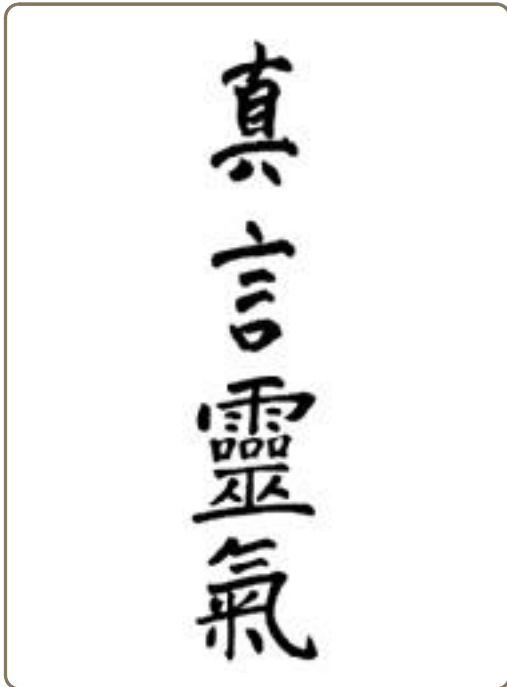
Um mein Wissen zu vervollständigen habe ich bei mehreren Reiki-Meistern unterschiedliche Reiki-Stile bis zum höchsten Meistergrad gelernt. Darunter haben sich nur drei Stile als echte Reiki-Stile erwiesen und nur diese Linien sind für Shingon Reiki relevant.

## 2. Grad im Usui Shiki Ryôhō

*Reiki-Stil:* westliches Reiki im Stile von Hawayo Takata. *Reiki-Linie:* Usui – Hayashi – Takata – Furumoto – Habben – Fuhrmann – Hosak

## Meistergrad im Usui Reiki Ryôhō

*Reiki-Stil:* Gendai Reiki nach Hiroshi Doi. *Reiki-Linie:* Usui – Takemoti – Koyama – Doi – Piquer – Hosak



► Abb. 1.1 Shingon-Reiki.

## Meistergrad im Usui Reiki Ryôhō

*Reiki-Stil:* Reidô Reiki nach Fuminori Aoki. *Reiki-Linie:* Usui – Wanami – Aoki – Piquer – Hosak

Shingon Reiki fußt auf den Inhalten des Gedenksteins des Mikao Usui und bezieht sich von daher auf den von Mikao Usui gelehrtten Grundlagen des Usui Reiki Ryôhō. Es geht um die Erforschung der spirituellen Quellen und des Wirkens des Mikao Usui und in diesem Sinne um die Entwicklung von außersinnlichen Fähigkeiten, die im Rahmen mit Reiki möglich sind. Darüber hinaus werden in den Bereichen der Geistheilung und Meditation des Tantrischen Buddhismus Studien und Erkenntnisse der Psychologie, Medizin und Neurowissenschaften mit einbezogen.

Reiki 靈氣 bedeutet „Spirituelle Lebensenergie“. Im Westen ist das der Name der von Mikao Usui ins Leben gerufenen Geistheilungs-Methode namens Usui Reiki Ryôhō. Zusammen bedeutet Shingon Reiki „Spirituelle Lebensenergie der wahren Worte“.

„Shingon“ ist das japanische Wort für den Sanskrit-Begriff „Mantra“. Die älteste japanische Schule des Tantrischen Buddhismus ist die Shingon-Schule. Laut dem Gedenkstein war Mikao Usui Mönch. Dort ist sein buddhistischer Name namens Gyôhan mit der Bedeutung eines gehissten Segels in der Morgendämmerung verzeichnet. Es heißt, dass er Mönch der Tendai-Schule des Tantrischen Buddhismus war. Historisch gesehen wurde die Tendai-Schule erst nach der Einführung nach Japan zu Beginn des 9. Jahrhunderts tantrisch als die Lehren der buddhistischen Shingon-Schule übernommen wurden. Von daher war Mikao Usui mit den Tendai- und Shingon-Lehren offenbar sehr vertraut, wie es sich u.a. auch an den Reiki-Symbolen erkennen lässt.

Der Tantrische Buddhismus beinhaltet einerseits die Lehre des Mahayana, in der es darum geht, selbst auf die volle Erleuchtung zu verzichten, bis man allen anderen Wesen verholten hat, den Weg ihres Herzens folgen zu können, damit sie das jedem Wesen innewohnende Herz der Erleuchtung (*bodaishin* 菩提心) erkennen können. Andererseits bekommt man im Tantrischen Buddhismus eine ganze Reihe von magischen Werkzeugen wie Ritualen und Meditationen der Heilung mit Symbolen und Mantras mit auf dem

Weg, um damit das Herz der Erleuchtung erlangen zu können.

Das Herz der Erleuchtung (im tibetischen Buddhismus auch Erleuchtunggeist genannt), ist die Erkenntnis, dass das spirituelle Herz (*kokoro* 心) im Grunde rein und erleuchtet ist. Das ist vergleichbar mit einer Lotusblüte (*reng* 蓮華), auf die sich kein Staubkorn absetzen kann. Lotus wächst im Schlamm. Der Schlamm symbolisiert die Verwirrungen des Geistes und die karmischen Verstrickungen. Diese zeigen sich in vielen Lebenssituationen und besonders auch in der Persönlichkeit. Folglich ist es möglich, dass jeder mit dem geistigen Schlamm als Grundlage die Reinheit des Herzens (Geist) erlangen kann.

Dabei helfen die Rituale und Meditationen der Heilung. Das ist so, als würde man in der Erde einen Diamanten finden, ihn reinigen und immer weiter polieren, bis seine wahre Schönheit vollends zum Ausdruck kommt. Dieses Phänomen beschreibt Usui mit dem Begriff der Urnatur (*honsha* 本者). Das sind die ersten beiden Schriftzeichen des Reiki-Fernheilungssymbols, welches eine Sigille (von lateinisch *Sigillum* „Siegel“) darstellt.

Das Reiki-Mentalheilungssymbol leitet sich ursprünglich von dem Siddham Hriḥ ab. Dieses steht für den Weg des Herzens der Erleuchtung und einen reinen Geist, der als ein glückseliger Zustand beschrieben wird und zu dem man sich alltäglich durch geistige Übungen wie etwa mit Reiki und Meditation entscheiden kann.

Das Siddham Hriḥ ist im Tantrischen Buddhismus ein Kontemplationsobjekt, welches auf einer Lotusblüte mit einer leuchtenden Mondscheibe im Hintergrund betrachtet und dann im eigenen Herzen visualisiert wird, wie es im Logo des Shingon Reiki dargestellt wird (► Abb. 1.2). Der Lotus steht für die Reinheit des Herzens und die Mondscheibe für den Inneren Frieden des Herzens der Erleuchtung.

Das soll versinnbildlichen, dass der erleuchtete Zustand nicht irgendwo im Außen zu suchen, sondern im eigenen Herzen zu finden ist. Demnach ist Erleuchtung ein jederzeit erfahrbarer Zustand, der dem Herzen seit jeher innewohnt und nur erkannt werden braucht. Dies hat Mikao Usui offenbar in dem Reiki-Meistersymbol versteckt, dessen Bedeutung „Große Erleuchtung“ ist, die durch Mond und Sonne im Meistersymbol wiederzufinden ist.



► Abb. 1.2 Shingon-Reiki-Logo.

Der Mond lässt sich äußerlich als Wegweiser betrachten und die Sonne innerlich entdecken, indem man mittels Meditationen der Heilung oder auch in anderen Worten mithilfe der Mentalheilung der Reiki-Geistheilung die eigene Urnatur wiederentdeckt.

Die Kombination aus Siddham, Lotus und Mondscheibe ist die klassische Darstellung aus den buddhistisch-tantrischen Sutras. Tantrisch (*Tantra* तन्त्र) ist Sanskrit und bezieht sich auf hinduistische sowie buddhistische Lehrsysteme, in denen geheime Einweihungsrituale und Meditationen mittels der Kraft von Heilsgestalten an auserwählte Adepten weitergegeben werden.

Das Logo kennzeichnet damit die Grundpfeiler des Shingon Reiki namentlich mit der Bedeutung der Kalligrafie der Reiki-Schriftzeichen und symbolisch mit dem Siddham Hriḥ und zeigt damit die Brücke zwischen Reiki und den Geheimlehren des Tantrischen Buddhismus.

### Shingon Reiki – Anwendungen und Techniken

Die große Gemeinsamkeit zwischen Usui Reiki und dem Tantrischen Buddhismus ist die Verwendung von Symbolen, Mantras und Mudras für die Anwendungen in Meditationen und Geistheilung. Entsprechend gibt es im Shingon Reiki über die vier Symbole des Usui Reiki hinaus weitere Symbole des Tantrischen Buddhismus der indischen

Siddham-Schrift. Die Siddham werden im Shingon Reiki für Meditationen der Heilung und in Reiki-Anwendungen genutzt. Dadurch ergeben sich etliche erweiterte Möglichkeiten.

Alle im vorliegenden Buch erklärten Anwendungen und Techniken sind vereinfachte Darstellungen des Shingon Reiki ohne die erweiternden Symbole des Tantrischen Buddhismus. Die Techniken wurden so umgeschrieben, dass sie auch mit den Möglichkeiten des traditionellen Usui Reiki vollumfänglich anwendbar sind. Das ist möglich, weil die Grundlage bzw. Grundtechniken auf den Methoden des traditionellen Usui Reiki basieren. Folglich gibt es in den Shingon-Reiki-Seminaren keine völlig neuen Techniken, die offenbar kaum noch Ähnlichkeiten zum Usui Reiki aufweisen. Um die gleiche Wirkung wie mit den Siddham des Tantrischen Buddhismus, die in den Shingon Reiki Anwendungen integriert sind, zu erzielen, muss teilweise länger behandelt werden. Alles, was in den Shingon-Reiki-Anwendungen und Meditationen über die Möglichkeiten des Usui Reiki hinausgeht, wird hier im Buch nicht behandelt. Ich gehe davon aus, dass Mikao Usui, wenn er länger als vier Jahre Reiki gelehrt hätte, möglicherweise weitere Quellen und Symbole des Tantrischen Buddhismus integriert hätte. In diesen Fußstapfen des Mikao Usui weiterzulaufen ist eines meiner

Anliegen mit Shingon Reiki, geht aber weit über das vorliegende Buch hinaus.

Außer den Grundtechniken des 1. und 2. Grades Usui Reiki sind alle Anwendungen Weiterentwicklungen auf der Basis meiner Forschungen, teils in Zusammenarbeit mit fortgeschrittenen Meisterschülern. Dieser Zusammenhang und der Begriff „Shingon Reiki“ werden im Buch nicht weiter erwähnt und dienen lediglich der Information über Ursprünge und Quellen der im Buch vorgestellten Methoden.

**An wen wendet sich dieses Buch?** Das vorliegende Buch wendet sich an Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen, Geistesheilern und alle, die mit Reiki als Ergänzung zur Schulmedizin im Rahmen einer therapeutischen Praxis tätig sind. Dafür werden etliche Reiki-Techniken und Anwendungen in Theorie und Praxis vorgestellt. Mithilfe von Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tipps zur Erarbeitung und Ausbau eigener Schwerpunkte eignet sich dieses Buch für erfahrene Reiki-Anwender und all diejenigen, die es werden wollen und bereit sind, ein wenig tiefer in die Welt des Reiki einzusteigen.

Eberbach, im Juli 2016

Dr. Mark Hosak

# Inhaltsverzeichnis

---

	<b>Danksagung</b> . . . . .	5
	<b>Vorwort</b> . . . . .	6
<b>1</b>	<b>Einleitung</b> . . . . .	15
1.1	Reiki und Wissenschaft . . . . .	15
1.2	Historische Hintergründe . . . . .	15
1.3	Steigerung der Reiki-Kraft – Persönliche Forschungen . . . . .	16
1.4	Psychosomatik und Metaphysik . . . . .	16
1.5	Spezielle Reiki-Techniken . . . . .	16
1.6	Selbstfürsorge . . . . .	17
<b>2</b>	<b>Einsatz und Wirksamkeit von Reiki</b> . . . . .	18
2.1	Reiki in der Schulmedizin . . . . .	18
2.1.1	Wo wird Reiki heute im schulmedizinischen Bereich angewandt? . . . . .	19
2.1.2	Warum wird Reiki im schulmedizinischen Bereich angewandt? . . . . .	21
2.1.3	Kriterien zur Auswahl von Reiki-Anwendern im schulmedizinischen Bereich . . . . .	23
2.2	Wie kann man die Wirksamkeit von Reiki nachweisen? . . . . .	25
2.2.1	Studien und wissenschaftliche Kriterien für einen Wirksamkeitsnachweis . . . . .	26
2.2.2	Kinesiologische Tests . . . . .	31
2.2.3	Kirlian-Fotografie . . . . .	32
2.2.4	Wasser-Spektralanalyse – DNES-Methode . . . . .	35
2.2.5	Patientenbefragung . . . . .	35
2.2.6	Blutuntersuchungen . . . . .	36
2.2.7	Speichelproben . . . . .	37
2.2.8	Urin-Untersuchungen . . . . .	38
2.2.9	X-Ray, MRT . . . . .	38
2.2.10	Neuro-/EEG-Feedback (Elektroenzephalogramm) . . . . .	38
2.2.11	EMG-Feedback . . . . .	39
2.2.12	Hautwiderstands-Feedback . . . . .	39
<b>3</b>	<b>Neue Erkenntnisse über historische Hintergründe und Symbole</b> . . . . .	40
3.1	Die Symbole des 2. Grades . . . . .	40
3.1.1	Werkzeuge zur Erweiterung der Möglichkeiten mit der Reiki-Kraft . . . . .	40
3.1.2	Ebenen der Effektivität . . . . .	40
3.1.3	Sind die Symbole geheim? . . . . .	41
3.1.4	Warum wirken die Symbole? . . . . .	41
3.1.5	Über die Mantras der Symbole . . . . .	41
3.1.6	Grundsätzliche Hinweise und Empfehlungen zur Anwendung der Symbole . . . . .	42
3.1.7	Über die Herkunft der Schreibweise der Reiki-Symbole . . . . .	42
3.1.8	Tipps im Umgang mit Schrift und Symbol . . . . .	43
3.1.9	CR-Symbol zur Kraftverstärkung . . . . .	44
3.1.10	SHK – Symbol der Mental- und Geistheilung . . . . .	45
3.1.11	HS – Symbol für die Kontaktaufnahme und Fernheilung . . . . .	48

<b>3.2</b>	<b>Die Lebensregeln des Mikao Usui . . . . .</b>	<b>52</b>
3.2.1	Interpretation der Lebensregeln auf der Kalligrafie und auf dem Gedenkstein . . . . .	54
3.2.2	Die Lebensregeln des Mikao Usui auf der Kalligrafie. . . . .	57
3.2.3	Der Gedenkstein des Mikao Usui. . . . .	61
<b>3.3</b>	<b>Interpretation der Reiki-Zeichen und Bezug zum Schamanismus . . . . .</b>	<b>69</b>
3.3.1	Ursprung der Kanji-Schrift. . . . .	69
3.3.2	Deutung und Bedeutung der Kanji für Reiki . . . . .	70
<b>4</b>	<b>Techniken zur Steigerung der Reiki-Kraft. . . . .</b>	<b>72</b>
<b>4.1</b>	<b>Kaji-Ritual-Gebet (Reiki und Schamanismus) . . . . .</b>	<b>72</b>
4.1.1	Vorgehensweise des Kaji-Rituals . . . . .	73
<b>4.2</b>	<b>Reiki und Atmung . . . . .</b>	<b>73</b>
4.2.1	Ressourcen . . . . .	73
4.2.2	Flaches und tiefes Atmen . . . . .	73
4.2.3	Emotion und Atmung . . . . .	73
4.2.4	Atmung des Klienten . . . . .	74
4.2.5	Atmung für Reiki-Empfänger und Reiki-Anwender . . . . .	74
4.2.6	Atmung in der Reiki-Anwendung . . . . .	75
<b>4.3</b>	<b>Visualisierung und Kontemplation . . . . .</b>	<b>76</b>
4.3.1	Visualisierung der Reiki-Kraft . . . . .	76
<b>4.4</b>	<b>Meditation mit der Gasshō-Mudra . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>4.5</b>	<b>Energiebewegungen . . . . .</b>	<b>77</b>
4.5.1	Sanftes Reiki-Trommeln . . . . .	77
4.5.2	Sanfte Reiki-Kreise . . . . .	77
4.5.3	Sanfte Reiki-Fingerpunktur . . . . .	78
4.5.4	Mesmerische Bewegungen in der Aura . . . . .	78
<b>4.6</b>	<b>Energetische Sensibilisierung . . . . .</b>	<b>79</b>
4.6.1	Handgymnastik. . . . .	79
4.6.2	Sensibilisierung der Wahrnehmung . . . . .	80
<b>4.7</b>	<b>Heilsteine an Chakren und Handgelenken . . . . .</b>	<b>80</b>
4.7.1	Stabilisierung des Solarplexus-Chakras . . . . .	81
<b>4.8</b>	<b>Sanfte Berührungen. . . . .</b>	<b>81</b>
4.8.1	Sanftes Reiki-Streicheln auf dem Körper . . . . .	81
<b>4.9</b>	<b>Energiekörper-Übungen . . . . .</b>	<b>81</b>
4.9.1	Eine Methode der Hara-Meditation . . . . .	82
4.9.2	Energetischer Wasserball . . . . .	82
4.9.3	Reiki-Energiekugel aufladen . . . . .	83
4.9.4	Reiki mit den astralen Händen und Fingern . . . . .	83
4.9.5	Elemente-Segen mit den astralen Händen und Fingern. . . . .	83
<b>4.10</b>	<b>Herz-Verbindungs-Atmung . . . . .</b>	<b>84</b>
4.10.1	Verbindung von Herz zu Herz . . . . .	84
<b>4.11</b>	<b>Reiki und Sinnlichkeit. . . . .</b>	<b>84</b>
4.11.1	Magie des Oxytozin – das alchemistische Elixier der Nähe . . . . .	85
4.11.2	Reiki-Geistheilung für die Insula – Sinnlichkeit, Wahrnehmung und Empathie . . . . .	85
<b>4.12</b>	<b>Aura-Arbeit mit Reiki . . . . .</b>	<b>86</b>
4.12.1	Die Reiki-Aura-Vitalisierung. . . . .	86
4.12.2	Aura-Streichen . . . . .	87
4.12.3	Prävention mit Intuition und Hellföhligkeit . . . . .	87

<b>4.13</b>	<b>Trance-Induktion</b> . . . . .	87
4.13.1	Einleitung der Trance-Induktion . . . . .	88
4.13.2	Aufhebung der Trance-Induktion . . . . .	89
<b>4.14</b>	<b>Zusammenarbeit mit dem Inneren Kind (Unterbewusstsein)</b> . . . . .	89
<b>5</b>	<b>Ganzkörperbehandlung und Behandlung von Körperbereichen</b> . . . . .	90
<b>5.1</b>	<b>Einleitung in die Ganzbehandlung der Körperbereiche</b> . . . . .	90
5.1.1	Methoden der Ganzbehandlung . . . . .	90
5.1.2	Selbst- und Fremdbehandlung . . . . .	90
5.1.3	Anwendungsdauer der Reiki-Positionen . . . . .	91
5.1.4	Die Wirkung der Ganzkörperbehandlung . . . . .	91
5.1.5	Psychosomatik und die Wirkung von Reiki bei den einzelnen Positionen . . . . .	92
<b>5.2</b>	<b>Handpositionen der Körperbereiche und ihre Wirkungen</b> . . . . .	92
5.2.1	Bereich Schultern und Nacken . . . . .	92
5.2.2	Bereich Kopf und Hals . . . . .	96
5.2.3	Bereich Rücken und Wirbelsäule . . . . .	103
5.2.4	Bereich Oberkörper bis Becken mit den Hauptorganen . . . . .	106
5.2.5	Bereich Beine und Füße . . . . .	115
5.2.6	Bereich Hände und Arme . . . . .	119
5.2.7	Funktionsbereich Verdauung . . . . .	122
5.2.8	Funktionsbereich Herz-Kreislauf . . . . .	123
5.2.9	Funktionsbereich Lunge und Atmungssystem . . . . .	124
5.2.10	Funktionsbereich Gelenke . . . . .	125
<b>6</b>	<b>Spezielle Reiki-Techniken</b> . . . . .	126
<b>6.1</b>	<b>Reiki-Geistheilung für Gelenke, Organe und Spezialgebiete</b> . . . . .	126
6.1.1	Reiki-Geistheilung für Gelenke . . . . .	126
6.1.2	Reiki-Geistheilung für Organe . . . . .	128
6.1.3	Reiki-Anwendung für die Mitochondrien . . . . .	128
6.1.4	Reiki-Anwendung für die Granulozyten . . . . .	129
6.1.5	Reiki-Anwendung für die Erythrozyten . . . . .	129
6.1.6	Reiki-Anwendung für das Lymphsystem . . . . .	129
6.1.7	Reiki-Anwendung für Meridiane und Akupunkturpunkte . . . . .	130
<b>6.2</b>	<b>Die Reiki-Mentalheilung – Mutter der Reiki-Geistheilung</b> . . . . .	131
6.2.1	Reiki-Mentalheilung mit dem 1. Grad . . . . .	131
6.2.2	Reiki-Mentalheilung mit dem 2. Grad . . . . .	132
6.2.3	Affirmationen . . . . .	132
6.2.4	Reiki und Teilpersönlichkeiten . . . . .	134
6.2.5	Reiki für Abwehrmechanismen und Übertragungen . . . . .	138
6.2.6	Reiki-Geistheilung für Abwehrmechanismen und Übertragungen . . . . .	140
6.2.7	Gesunde Lebensführung und Resilienz mit Reiki . . . . .	140
<b>6.3</b>	<b>Reiki-Geistheilung für Gehirnareale</b> . . . . .	142
6.3.1	Reiki-Mentalheilung für Gehirnareale im Fernkontakt . . . . .	142
6.3.2	Reiki-Mentalheilung für Teilpersönlichkeiten und Gehirnareale . . . . .	143
6.3.3	Reiki-Mentalheilung für Gehirnareale als Direktanwendung ohne Fernkontakt . . . . .	143
6.3.4	Reiki-Mentalheilung für den Hirnstamm – Ausleiten hinderlicher Emotionen . . . . .	144
6.3.5	Reiki-Mentalheilung für die Amygdala – Ausleiten von Stress und Angst . . . . .	145
6.3.6	Reiki-Mentalheilung für den Orbitofrontalen Kortex – Trauma-Bearbeitung mit Reiki . . . . .	146
6.3.7	Reiki-Mentalheilung für den Solarplexus – Kraft tanken und inneren Frieden finden . . . . .	147



6.3.8	Reiki-Mentalheilung für das Corpus callosum – Hemisphären-Ausgleich und Informationsaustausch . . . . .	147
6.3.9	Reiki-Mentalheilung für den Frontallappen – Entscheidungsfähigkeit (Intuitions-Chakra) und Wille (Intentions-Chakra) . . . . .	148
6.3.10	Reiki-Mentalheilung für den Temporallappen . . . . .	149
6.3.11	Reiki-Mentalheilung für das Kleinhirn – Talente fördern durch Entspannung . . . . .	149
6.3.12	Reiki-Mentalheilung für den Parietallappen – Selbstwahrnehmung und Umwelt . . . . .	149
6.3.13	Reiki-Mentalheilung für den Okzipitallappen . . . . .	150
6.3.14	Medulla-oblongata-Anwendung – Beruhigung des Geistes . . . . .	150
6.3.15	Zirbeldrüsen-Anwendung – Ausrichtung auf den Weg und Karma-Auflösung. . . . .	151
6.3.16	Reiki-Mentalheilung für Gehirnfunktionen . . . . .	151
<b>6.4</b>	<b>Reiki für Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.</b> . . . . .	<b>152</b>
6.4.1	Reiki-Mentalheilung für Muskel- und Wirbelbereiche im OFK . . . . .	153
6.4.2	Reiki-Mentalheilung für Muskeln und Wirbel mit dem Usui-Mudra . . . . .	153
6.4.3	Advanced Metaphysical Healing (AMH) nach Duff Cady . . . . .	154
<b>6.5</b>	<b>Reiki bei Unverträglichkeiten</b> . . . . .	<b>156</b>
<b>7</b>	<b>Reiki-Behandlungen bei bewährten Indikationen</b> . . . . .	<b>158</b>
<b>7.1</b>	<b>Allgemeine Hinweise für Reiki bei allen Indikationen</b> . . . . .	<b>158</b>
7.1.1	Wie Reiki optimal wirken kann . . . . .	158
7.1.2	Dauer und Intensivität der Reiki-Anwendungen . . . . .	159
7.1.3	Ursachenforschung mit Reiki . . . . .	160
<b>7.2</b>	<b>Reiki bei Krebs</b> . . . . .	<b>162</b>
7.2.1	Behandlungsstruktur von Krebs . . . . .	162
7.2.2	Allgemeine Hinweise zu Krebs . . . . .	163
7.2.3	Phasen der Behandlung . . . . .	164
<b>7.3</b>	<b>Reiki bei Schmerzen und Ängsten</b> . . . . .	<b>166</b>
7.3.1	Behandlungsstruktur von Schmerzen und Ängsten . . . . .	166
7.3.2	Allgemeine Hinweise zu Schmerzen und Ängsten . . . . .	168
7.3.3	Phasen der Behandlung bei Schmerzen und Ängsten . . . . .	169
<b>7.4</b>	<b>Reiki bei Burnout und Stress.</b> . . . . .	<b>170</b>
7.4.1	Behandlungsstruktur von Burnout und Stress . . . . .	170
7.4.2	Allgemeine Hinweise zu Burnout und Stress . . . . .	171
7.4.3	Phasen der Behandlung bei Burnout und Stress . . . . .	172
<b>8</b>	<b>Selbstfürsorge des Reiki-Anwenders.</b> . . . . .	<b>173</b>
<b>8.1</b>	<b>Mentalheilung mit gezielten Affirmationen.</b> . . . . .	<b>173</b>
8.1.1	Eine Auswahl an Affirmationen . . . . .	173
<b>8.2</b>	<b>Energetische Raum-Vitalisierung und Reinigung mit Reiki.</b> . . . . .	<b>173</b>
8.2.1	Das grundlegende Reiki-Kraftfeld . . . . .	174
8.2.2	Das Reiki-Kraftfeld der Mentalheilung. . . . .	174
<b>8.3</b>	<b>Reiki-Wasser</b> . . . . .	<b>175</b>
<b>8.4</b>	<b>Sich selbst Reiki und Fernreiki geben.</b> . . . . .	<b>175</b>
<b>8.5</b>	<b>Meditation</b> . . . . .	<b>176</b>
8.5.1	Zeit und Dauer der Meditation . . . . .	176
8.5.2	Körperhaltung bei der Meditation . . . . .	177
8.5.3	Umgang mit Störungen und inneren Widerständen . . . . .	177
8.5.4	Basis-Meditation . . . . .	178
8.5.5	Meditation der Selbstbeobachtung und Entspannung . . . . .	179

8.5.6	Reiki-Entspannungs-Meditation I . . . . .	179
8.5.7	Reiki-Zähl-Meditation . . . . .	180
8.5.8	Reiki-Entspannungs-Meditation II . . . . .	180
8.5.9	Reiki-Energiekörper-Meditation . . . . .	180
8.5.10	Gasshō-Meditation im Ritual der Lebensregeln des Mikao Usui. . . . .	181
8.6	<b>Supervision</b> . . . . .	181
8.7	<b>Gymnastische Energieübungen mit Reiki</b> . . . . .	182
8.8	<b>Reiki-Feng-Shui</b> . . . . .	183
8.8.1	Reiki-Feng-Shui zur Selbstfürsorge des Therapeuten. . . . .	184
<b>9</b>	<b>Übersichtstabellen</b> . . . . .	189
9.1	Psychosomatische Zusammenhänge . . . . .	189
9.2	Funktionen der Organe (physisch und metaphysisch) . . . . .	192
9.3	Chakren . . . . .	197
9.4	Zusammenhänge der Funktionskreisläufe . . . . .	201
<b>10</b>	<b>Hilfreiche Adressen</b> . . . . .	202
10.1	Reiki Ausbildungs-Institute . . . . .	202
10.2	Reiki-Verbände . . . . .	202
10.3	Reiki-Magazine . . . . .	202
10.4	Reiki-Jahresveranstaltungen . . . . .	202
10.5	Reiki im Krankenhaus . . . . .	202
<b>11</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	203
11.1	Bücher . . . . .	203
11.2	Artikel . . . . .	205
11.3	Zitierte Studien . . . . .	206
11.4	Weitere Studien . . . . .	208
<b>12</b>	<b>Abkürzungen der Reiki-Symbole</b> . . . . .	214
<b>13</b>	<b>Glossar</b> . . . . .	215
<b>14</b>	<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	216
	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	217

## 4 Techniken zur Steigerung der Reiki-Kraft

Erfahrungsgemäß lässt sich die Reiki-Kraft und Wahrnehmung in den Händen beim Reiki-Geben auf vielseitige Weise steigern. Oft ist es so, dass bei Selbstbehandlungen weniger wahrgenommen wird als bei einer Fremdbehandlung. Ohne ein spezielles Training entwickelt sich die Wahrnehmung in den Händen eher langsam. Die Wahrnehmung hängt ganz einfach mit der Übung zusammen. Viele Reiki-Anwendungen steigern ganz natürlich die Reiki-Kraft und die Wahrnehmung in den Händen.

Durch eigene Experimente, aus dem tiefen Wunsch heraus, anderen mit Reiki zu helfen, stellte sich heraus, dass die Bitte um Heilung, mit Visualisierungen und Atemübungen auf Antrieb Wirkungen in der Wahrnehmung zeigte. Einige dieser Anwendungen wurden bereits im Buch *Sieben geheime Reiki-Techniken* [37] vorgestellt. Mittlerweile sind noch etliche Methoden dazugekommen. Bei den Recherchen der Literatur über Magie und Schamanismus stellte sich heraus, dass solche Methoden sowohl im Osten als auch Westen bereits seit Jahrhunderten zur Anwendung kommen. Auch Mikao Usui hat diese Techniken gelehrt. Das ist eine Bestätigung, hier bei der Reiki-Forschung auf dem richtigen Weg zu sein.

Bei der Recherche alter Schriften östlicher und westlicher Spiritualität und der Geheimlehren fällt auf, dass es bei der Heilarbeit in irgendeiner Form immer um das Anreichern, Lenken und Fokussieren von Energie durch Magnetisierung, Energetisierung, Aktivierung und Reinigung geht. Es wird dabei vor dem eigenen Energieverlust gewarnt. Insofern sei es wichtig, regelmäßig bestimmte Übungen zu praktizieren, um für Rituale und Heilungen genügend Energie zu haben. An dieser Schwelle ist auch Mikao Usui hängengeblieben, bis er auf dem Kurama-Berg in Reiki eingeweiht wurde. Seitdem braucht man sich als Eingeweihter in Reiki wegen des Energieverlustes keine Sorgen mehr zu machen, weil die Einweihungen dazu führen, dass die Reiki-Kraft in dem Maße jederzeit zur Verfügung steht wie sie gebraucht wird. Dennoch führt mehr Training durch die Anwendung

an sich selbst und an anderen zu einer Steigerung der Kraft und Wahrnehmung in den Händen.

Durch die Nutzung dieser Methoden auch nach der Einweihung lassen sich die Fähigkeiten der Heilung und Wahrnehmung regelmäßig steigern. Im Folgenden werden grundlegende Methoden der Reiki-Arbeit zur Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung vorgestellt. Sie lassen sich in fast jede Reiki-Anwendung einbinden.

### 4.1

#### Kaji-Ritual-Gebet (Reiki und Schamanismus)

Kaji 加持 ist ein japanischer Begriff für ein Ritual der Heilung. Dabei wird ganz allgemein oder gezielt eine Heilsgestalt um Mitwirkung und Segen bei einer Heilung gebeten. Dabei ist zur Verstärkung von Reiki der große Sonnen-Buddha Dainichi Nyorai sinnvoll, weil er im Tantrischen Buddhismus als Quelle für Reiki im Zentrum des Universums angesehen wird.

Nutzt der Reiki-Anwender das Kaji-Ritual zu Beginn einer Reiki-Anwendung, hat das erfahrungsgemäß sofortige Wirkungen. Zunächst einmal lässt sich eine energetische Präsenz der Reiki-Kraft als Segen spüren. Außerdem ist die Kraft bei der Anwendung verstärkt. Es breitet sich ein Gefühl der Geborgenheit, Empathie und Wahrnehmung in Bezug zu den unbewussten Bedürfnissen des Klienten aus.

Das Kaji-Ritual (► Abb. 4.1) kann vor, während und am Ende einer Reiki-Anwendung genutzt werden. Zu Beginn und während der Anwendung ist es die Bitte um Heilung und Segen. Am Ende ist es ein abschließender Segen. Ist der Reiki-Empfänger feinfühlig, so kann auch er den Segen spüren.



► **Abb. 4.1** Gassho-Verbeugen.

#### 4.1.1 Vorgehensweise des Kaji-Rituals

##### Anwendung

- Die Hände vor dem Herzen in Gasshō zusammenlegen
- Die Aufmerksamkeit nach innen lenken und von Herzen um Heilung, Führung und Segen bei der Reiki-Anwendung bitten
- Einen Moment warten und den Energiefluss spüren, ohne etwas zu erwarten
- Verbeugen

#### 4.2

### Reiki und Atmung

Techniken der Atmung lassen sich wunderbar mit Reiki kombinieren. Das gilt sowohl für den Reiki-Anwender als auch für den Reiki-Empfänger. Wenden beide gezielt Atemtechniken an, kann das zu einer Steigerung in der Wirkung führen. Auf der Seite des Anwenders werden die Reiki-Kraft und die Wahrnehmung gesteigert. Einfache Atemübungen in Kombination mit Reiki sind dabei das erste Mittel der Wahl, weil dies zudem individuelle und weiterführende Wirkungen auf den Körper und Geist hat.

#### 4.2.1 Ressourcen

Wer sich körperlich betätigt oder unter Stress steht, verbraucht mehr Sauerstoff. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Entspannung hilft, weniger Sauerstoff zu verbrauchen. Das bedeutet auch, dass bewusste Atmung und Entspannung

dafür sorgen, dass weniger Ressourcen verbraucht werden.

#### 4.2.2 Flaches und tiefes Atmen

Es gibt viele Methoden zu atmen. Die meisten Menschen atmen sehr flach im oberen Brust- bzw. im oberen Lungenbereich. Im Extremfall ist das eine Art Hecheln. Dabei wird das volle Lungenvolumen kaum genutzt. Tiefes Atmen bis in den Bauchbereich führt zu einer Art Massage der Organe und zu einer Ausdehnung des Brustkorbes, sodass alles seinen Platz findet. Das setzt natürlich voraus, dass das volle Volumen genutzt wird und damit die Muskeln des Brustkorbes und Bauchraums bis in den Rücken trainiert werden, indem tief ein- und ausgeatmet wird.

In Stresssituationen kann einem regelrecht „der Atem im Hals stecken bleiben“. Das führt zu Sauerstoffmangel und ist ungünstig für die inneren Organe, weil diese durch mangelhaftes Ausdehnen des Brustkorbes nicht genügend Raum bekommen. Die Lunge kann außerdem im Laufe der Zeit verhärten, sodass ein tiefes Einatmen bei Bedarf nicht mehr möglich ist.

#### 4.2.3 Emotion und Atmung

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Emotion und Atmung. Je ruhiger die Emotion, umso ruhiger ist auch der Atem. Nun ist es möglich, durch Beruhigung des Atems ebenso die Emotionen zu beruhigen. Schlagen die Emotionen hoch, führt das in manchen Situationen eher zu Anspannung. Das

Ziel ist es allerdings, die Emotionen zu beruhigen und sich zu entspannen und dabei vollständig handlungsfähig und in seiner Kraft zu bleiben. Von daher gehört zu den Lebensregeln des Mikao Usui nicht nur die Beschäftigung damit, sondern auch die Meditation. Er beschreibt diesen Zusammenhang als geheimes Heilmittel unzähliger Krankheiten. Erstens soll man sich nicht ärgern und zweitens nicht sorgen. Ärger und Sorgen bedeuten Stress und verhindern einen ruhigen Atem. Mit gezielter Atmung und Lenkung der Aufmerksamkeit auf das Gute im Menschen, durch Freundlichkeit anderen gegenüber und durch Dankbarkeit für alles Schöne im Leben beruhigt sich das Gemüt.

Das ist gleichzeitig ein Training für die Amygdala. Diese bewertet Situationen im Alltag hinsichtlich Stress und Erregung. Ist etwas stressig, wird sofort Alarm geschlagen und Programme eingeleitet, die zu einer Handlung aus dem Affekt führen können, was sowohl nützlich als auch schädlich sein kann. Hier ist das Ziel, einerseits entspannt und ausgeglichen zu sein und andererseits jederzeit zur Handlung bereit zu sein.

#### 4.2.4 Atmung des Klienten

Zur Unterstützung der Wirkung von Reiki kann es hilfreich sein, den Reiki-Empfänger zu ermuntern, tief in den Bauch zu atmen. Im Laufe der Reiki-Anwendung wird er das durch die Entspannung wahrscheinlich vergessen.

Atmet der Reiki-Empfänger flach oder unruhig, ist es wenig sinnvoll, ihn immer wieder an die Atmung zu erinnern. Dies lässt sich auch anders bewerkstelligen, indem der Reiki-Anwender beim Handauflegen ganz sanft erst im Rhythmus des Reiki-Empfängers die Hände auf und ab bewegt und nach und nach im eigenen Rhythmus einer tiefen und sanften Bauchatmung anpasst. Wird dies ganz sanft und langsam durchgeführt, passt der Empfänger seine Atmung allmählich unbewusst an die des Anwenders an. Das führt dann zeitgleich zu einer Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung, sowie zu einem gegenseitigen Einlassen aufeinander mit einer Steigerung der Empathie.

Eine weitere Möglichkeit, die Atmung und Entspannung des Reiki-Empfängers zu unterstützen, besteht darin, während des Reiki-Gebens eine

Trance-Induktion mit Suggestionen der Atmung durchzuführen (Kap. 4.13).

Nach der Reiki-Anwendung kann man dem Empfänger raten, bewusst auf seine Atmung zu achten. Das ist für die durch Reiki ausgelösten Prozesse, die nach der Anwendung zum Tragen kommen, unterstützend.

#### 4.2.5 Atmung für Reiki-Empfänger und Reiki-Anwender

Durch die folgende Atemübung soll die Lunge unterstützt und eine gesunde Atmung erreicht werden. Das führt dazu, dass die Organe massiert werden und genügend Raum im Brustraum entsteht. Der Brustraum und der Brustkorb werden auf diese Weise mit der Zeit ausgedehnt, was sehr gut für den Haltungsapparat ist, weil die Muskeln gedehnt und gestärkt werden. Das zieht eine innere geistige und aufrechte Haltung mit sich. Darüber hinaus gibt es noch grundlegende energetische Wirkungen. Über diese Atmung ist es möglich, Lebensenergie aus der Umgebung einzusammeln. Wer in Reiki eingeweiht ist, verstärkt damit den Reiki-Kraftfluss in den Händen. Die Übung kann zwischendurch im Alltag, während der Reiki-Anwendung und in der Meditation durchgeführt werden, sie erfrischt, entspannt und baut Ressourcen auf. Man beginnt am besten mit einer Minute und steigert sich dann im Laufe der Zeit auf 5 bis 15 Minuten.

Die Lunge kann ein recht hohes Volumen haben und daher weite Teile des Brustraums ausfüllen. Das lässt sich mit Training weiter steigern. Man sollte mit der Vorstellung arbeiten, dass es den oberen Brustbereich, den Bauchbereich und darüber hinaus unterhalb des Bauchnabels einen weiteren Bereich gibt. In den Bereich unter der Lunge kann kein Sauerstoff hingeatmet werden. Trotzdem ist es hilfreich, mit dieser Vorstellung zu arbeiten, um das Optimum der Lunge auszufüllen und um energetisch das Hara zu erreichen, sodass eine geistige Zentrierung stattfindet.

Es kann sein, dass die Übung zu Beginn anstrengend ist. Daher ist es gut, mit einer kurzen Zeit zu beginnen und das Einatmen und Auffüllen der Lunge nach und nach zu steigern. Auch Fortgeschrittene haben Möglichkeiten der Steigerung.

### Atemübung

- Durch die Nase langsam einatmen und die gesamte Lunge quasi bis zum „Anschlag“ ausfüllen. Das Einatmen sollte so lange dauern, bis der Übende im Geiste langsam bis vier gezählt hat.
- Den Atem nun so lange anhalten, wie im Geiste langsam bis zwei gezählt wurde. Auf jeden Fall beim Anhalten des Atems jedwede Form der Muskelanspannung, wie etwa Pressen, Unterdrücken o. Ä. vermeiden. Es geht darum, sich nicht absichtlich zu entspannen und auch absichtlich nichts anzuspannen. Der Übende ist jederzeit bereit, die Luft einfach wieder gehen zu lassen. Das heißt, dass der Moment vor dem Ausatmen lediglich ausgedehnt wird.
- Dann langsam durch den Mund ausatmen, während im Geiste bis vier gezählt wird. Während der Zahl Vier sollte der letzte Rest an Luft aus der Lunge leicht herausgepresst werden.
- Während der Übende im Geiste bis zwei zählt, hält er den Atem an, ohne irgendetwas anzuspannen. Während der Atempausen ist es wichtig, dass besonders der Halsbereich bewusstspannt bleibt.
- Dann wieder mit dem Einatmen beginnen, während im Geiste wieder bis vier gezählt wird. Danach bis zwei zählen und währenddessen den Atem halten. Anschließend wieder bis vier zählen und währenddessen langsam ausatmen. Und schließlich wieder bis zwei zählen und den Atem halten. Diese Vorgehensweise führt der Übende während der mit sich selbst ausgemachten Zeit durch.

Es ist möglich, dass es am Anfang schwer fällt, wenn der Patient solche Übungen nicht gewohnt ist oder wenn er wenig Sport treibt. Bei Schwindel oder Unwohlsein erst einmal pausieren und normal weiteratmen. Beim nächsten Mal dann einfach schneller zählen, damit es einfacher ist. Ziel ist es, langfristig das Zählen zu verlangsamen und somit auch den Atem zu verlangsamen. Das Hauptziel dabei ist die Entspannung. Überanstrengung und Hast sind zu vermeiden. Eine langsame Steigerung ist besser als eine übertrieben schnelle, da sich leicht Fehler einschleichen können.

## 4.2.6 Atmung in der Reiki-Anwendung

### Basis-Atmung bei der Reiki-Anwendung

Der Reiki-Anwender lenkt bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Handposition auf dem Reiki-Empfänger. Dabei tief ein- und ausatmen, durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.

Beim Einatmen in den Bauch kann es bei leerem Magen passieren, dass er wie bei einer Massage leicht zusammen- und auseinanderbewegt wird, sodass dadurch Geräusche entstehen können. Gelingt dies, ist das ein Zeichen tiefer Bauchatmung und sollte daher nicht vermieden werden.

Beim tiefen Ausatmen die volle Aufmerksamkeit auf die eigenen Hände und die Handposition auf dem Empfänger lenken. Dadurch entsteht in der Regel eine Steigerung der Reiki-Kraft und der Wahrnehmung. Zunächst kann dabei die Energie-wahrnehmung stärker sein als gewohnt, das kann sich etwa durch Kribbeln oder Wärme zeigen. Die Art der Wahrnehmung kann individuell variieren.

Normalisiert sich der Reiki-Kraftfluss wieder, zeigt sich das an dem normalen Strömen der Reiki-Kraft durch die Hände. Dann ist es Zeit zur nächsten Handposition zu wechseln.

### Reiki einhauchen mit Reiki-Symbolen

Der Reiki-Anwender lenkt bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Handposition auf dem Reiki-Empfänger.

Tief einatmen, dann mit der Zunge ein CR-Symbol zeichnen und es im Geiste durch dreimaliges gedachtes Aussprechen des Mantras aktivieren. Nun die Reiki-Kraft mit dem Atem durch die eigenen Hände in den Klienten einhauchen.

Dies braucht nicht mit jedem Atemzug praktiziert zu werden. Es reicht, wie oben beschrieben, ab und an in die Atemübung mit einzubinden. Dabei kann man ebenfalls ein SHK- und CR-Symbol in Kombination einsetzen, wenn Reiki eher auf der Ebene des Geistes/spirituellen Herzens wirken soll.

## 4.3

## Visualisierung und Kontemplation

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Mit der Atmung zuvor wurde dies bereits in einem ersten Schritt erreicht. In den Geheimlehren des Westens und Ostens, wie etwa dem Tantrischen Buddhismus, dem magisch-rituellen Daoismus oder der Hermeneutik und Magie, werden Visualisierung und Kontemplation als grundlegend wichtiges Werkzeug für die Lenkung von Energien beschrieben. Im Tantrischen Buddhismus ist die Visualisierung eines der Drei Mysterien (*sanmitsu* 三密) von Körper, Rede und Sinn/Geist. Körper bezieht sich auf Mudras, Handauflegen oder das Anwenden der Symbole mit dem Körper. Rede ist das hörbare Rezitieren von Mantras und das Aktivieren der Symbole mit dem Mund und Sinn ist die Visualisierung bzw. Kontemplation von Symbolen und symbolischen Inhalten an jenem Ort, wo eine Kraft zur Wirkung kommen soll.

Übertragen auf Reiki bedeutet das, dass die Reiki-Kraft dort symbolisch etwa in Form eines goldenen Lichtes visualisiert werden kann, wo sie wirken soll. Dadurch werden die Reiki-Kraft in den Händen selbst und die Wahrnehmung gesteigert. Die Übungen der Visualisierung und Kontemplation mit Reiki sind eine Erweiterung der zuvor beschriebenen Atem-Übungen mit Reiki.

### 4.3.1 Visualisierung der Reiki-Kraft

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Visualisieren, wie beim Einatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes in den eigenen Körper einströmt.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes über die Hände in den Empfänger strömt und ihn ganz erfüllt.

### Reiki-Visualisierung und Energie-transformation

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Visualisieren, wie beim Einatmen für den Empfänger unbrauchbare Energien aus seinem Körper durch die Hände herausgezogen werden.
- Eine kurze Atempause machen und vorstellen, dass die Energie des Klienten im eigenen Herzen transformiert wird. Dabei ist es nützlich zu wissen, dass der in Reiki Eingeweihte keine ungünstigen Schwingungen des Reiki-Empfängers übernehmen kann.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes über die Hände in den Empfänger strömt und ihn da erfüllt, wo zuvor Unbrauchbares aufgesaugt wurde.

### Reiki-Visualisierung und Herz-Kontemplation

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Visualisieren, wie beim Einatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes in den eigenen Körper einströmt.
- Vor dem Ausatmen die Aufmerksamkeit auf das eigene spirituelle Herz (Bereich des Herz-Chakras in Brustmitte) lenken und es als rein und voller Liebe erleuchtet vorstellen.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Kraft des Herzens mit der Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes über die Hände in den Empfänger strömt und ihn ganz erfüllt.
- Dabei aus tiefstem Herzen für den Empfänger Heilung wünschen.

**Ergänzung:** Diese Technik lässt sich mit einem SHK und CR kombinieren, indem diese zuvor mit den Händen auf der mit Reiki zu versorgenden Position angewandt werden.

## 4.4

## Meditation mit der Gasshō-Mudra



► **Abb. 4.2** Gasshō-Meditation.

Das Zusammenlegen der Hände namens *gasshō* 合掌 ist in Japan ein Mudra des Buddhismus, Shintō und Shugendō. Es wird zum Beten, in Meditationen und bei Ritualen genutzt. Im Tantrischen Buddhismus gibt es eine ganze Bandbreite an Variationen von Gasshō. Für die grundlegenden Reiki-Anwendungen und Reiki-Meditationen ist die einfache Form durch das Zusammenlegen der Hände und Finger vor dem Herzen am effektivsten, weil dadurch die Chakren der Hände und Finger in beide Richtungen sowohl Reiki bekommen als auch geben und damit aktiviert werden. Von daher führt das regelmäßige Zusammenlegen in Gasshō zu einer Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung in den Händen. (► **Abb. 4.2**)

- Wenn möglich, aufrecht hinsetzen.
- Die Handflächen vor dem Herzen zusammenlegen, sodass sich Finger und Handflächen berühren. Die Daumenrücken sind auf der Höhe des Herz-Chakras und die Mittelfinger auf Höhe der Kehlrube (Hals-Chakra). Damit werden Herzenskraft und dessen Ausdruck zusammengeführt.
- Langsam tief in das Hara atmen.
- Dabei gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf die sich berührenden Finger und Handflächen lenken.

**Ergänzung:** Diese grundlegende Gasshō-Meditation lässt sich mit den Übungen der Visualisierung und Atmung kombinieren.

## 4.5

## Energiebewegungen

Werden die Hände aufgelegt oder werden sie in der Aura oder über einem Chakra-Bereich gehalten, wird Reiki vom Empfänger unbewusst einge-zogen, ohne dass etwas Weiteres dazu getan werden muss. Mit der Atmung und Visualisierung wird die Kraft wie beschrieben gesteigert, sodass in kürzerer Zeit mehr Reiki zur Verfügung steht. Nun lässt sich mithilfe von Energiebewegungen die Reiki-Aufnahmefähigkeit des Empfängers weiter unterstützen, sowohl direkt auf dem Körper, als auch in Aura und Chakren.

Nach Experimenten mit diversen Handbewegungen im Laufe der Jahre haben sich einige Bewegungsmuster als besonders wohltuend für den Reiki-Empfänger erwiesen. Eigene lautmalerische Namen wie etwa „Reiki-Trommeln“ sollen helfen, sich ein Bild von dem machen zu können, was gemeint ist.

Es gibt jedoch auch kontraproduktive Energiebewegungen. Ungünstig sind all jene Bewegungen, die einen greifenden, stechenden, kratzenden oder drückenden Charakter haben, auch dann, wenn die Hände dabei sanft bewegt werden. Das Energiesystem kann bei solchen Bewegungen im wahrsten Sinne des Wortes unangenehm berührt werden, diese sollten also gemieden werden. Wird ein kinesiologischer Armtest durchgeführt, bei dem mehrere Personen bereits aus einigen Metern Abstand mit ihrem Zeigefinger auf die Person zeigen, die getestet wird, so wird der Arm meistens schwach getestet. Werden hingegen die flachen Hände in die Richtung der Testperson gehalten, wird der Arm eher stark testen.

### 4.5.1 Sanftes Reiki-Trommeln

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, bewegt er sie im Wechsel leicht einige Zentimeter auf und ab, als würde er ganz sanft trommeln (► **Abb. 4.3**).

### 4.5.2 Sanfte Reiki-Kreise

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, beginnt er damit, diese ganz sanft im Kreis und in kreisförmigen Bewegungen zu strei-





► **Abb. 4.3** Reiki-Trommeln mit den Händen.

cheln. Die einzelnen Hände können dabei ebenso intuitiv voneinander unabhängige Kreisbewegungen beschreiben.

#### 4.5.3 Sanfte Reiki-Fingerpunktur

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, wölbt er die Finger minimal und bewegt einzelne sanft und geringfügig auf und ab, als würde er auf einem Touchpad tippen oder Klavier spielen. Diese Bewegungen haben nichts mit einem etwaigen Rumhacken auf einer Tastatur oder dem Drücken auf Knöpfen gemeinsam.

#### 4.5.4 Mesmerische Bewegungen in der Aura

Franz Anton Mesmer (1734–1815) gelangte im Rahmen seiner Forschungen zu der Ansicht, dass sein persönlicher Magnetismus stärker sei als der von metallischen Magneten, weil er damit außergewöhnliche Wirkungen erzielen konnte. Er vollzog Streichbewegungen in der Aura, die dem Aura-Streichen der Reiki-Heilmethode durchaus ähneln [43]. Möglicherweise wurde das Aura-Streichen vom animalischen Mesmerismus geprägt. Der Hauptunterschied liegt jedoch darin, dass bei einem in Reiki Eingeweihten die Reiki-Kraft fließt, welche heutzutage mittels der modernen Kirlian-Fotografie von magnetischen Energiefeldern differenziert werden kann (Kap. 2.2.3).

Im Mesmerismus gibt es drei Arten magnetischer Striche: Sanftes Handauflegen – sanftes Streichen auf der Haut – sanftes Streichen in der

Aura mit einem Abstand von 10–50 cm. Letzteres gilt als negatives magnetisches Bestreichen.

#### Beispiel aus der Praxis

Bei einer Reiki-Anwendung bei einer Frau mit starken Schmerzen in der Schulter aufgrund eines eingeklemmten Nervs fürchtete die Reiki-Empfängerin vor Beginn der Anwendung bei Berührung eine Steigerung der Schmerzen. Mit über einem Meter Abstand wurden die Hände des Reiki-Anwenders langsam auf sie zu bewegt. Sie konnte durch die Spiegelung im Fenster sehen, wie sich ihr die Hände näherten und hätte es sonst nicht geglaubt: Mit zunehmender Nähe der Hände ließ der Schmerz nach.

Im Mesmerismus wird eine ähnliche Bewegung als Unterstützung zur Schmerzlinderung beschrieben. Hingegen wird heute in Psychologenkreisen angenommen, dass es sich beim Mesmerismus um eine hypnotische Wirkung handelt.

#### Sich entgegenkommendes Aura-Streichen



► **Abb. 4.4** Entgegenkommendes Aura-Streichen.

#### Anwendung (► Abb. 4.4)

- Die rechte Hand links oberhalb des Kopfes halten.
- Die linke Hand über das rechte Bein halten.
- Dann beide Hände gleichzeitig in Richtung Mitte des Reiki-Empfängers streichen, sodass sie in der Magengegend ohne Berührung zusammenkommen.
- Langsam die Hände hochziehen.
- Die Schritte eins bis vier einige Male wiederholen.

- Auf die andere Seite wechseln.
- Die linke Hand rechts oberhalb des Kopfes halten.
- Die rechte Hand über das linke Bein halten.
- Dann beide Hände gleichzeitig in Richtung Mitte des Reiki-Empfängers streichen, sodass sie in der Magengegend ohne Berührung zusammenkommen.
- Langsam die Hände hochziehen.

### Magnetisches Reiki mit Auf- und Ab-Bewegungen

- Hände mit dem Ausatmen über dem Reiki-Empfänger auf etwa einem Meter Höhe schlaff herabhängend heben.
- Hände mit dem Ausatmen langsam auf etwa 20 cm Höhe sanft herunterbewegen.
- Die Auf- und Ab-Bewegungen solange wiederholen, bis der Reiki-Kraftfluss sich normalisiert.

**Ergänzung:** Die beiden Anwendungen lassen sich ebenso kombinieren, jeweils dann, wenn die Hände hochgezogen werden.

## 4.6

### Energetische Sensibilisierung

Mithilfe von Energieübungen und Gymnastik mit den Händen, Fingern und Handgelenken lassen sich die Reiki-Fähigkeiten in Kraft und Wahrnehmung weiter steigern.

#### 4.6.1 Handgymnastik

Beim Durchführen der Übungen tief ein- und ausatmen. Jede Bewegung ohne ein Wippen oder Schaukeln durchführen.

##### Anwendung (► Abb. 4.5)

- Der Übende dehnt seine Handgelenke, indem er mit der einen Hand den Handrücken der anderen Hand greift und diese dann in Richtung Unterarm derselben dehnt.
- Dann die Handgelenke dehnen, indem er mit einer Hand die Finger in der Innenseite der anderen Hand greift und diese dann in Richtung der Außenseite des Unterarms derselben dehnt.



► Abb. 4.5 Handgymnastik.

# Sachverzeichnis

- A**
- Abstrahlung, bioenergetische 33
  - Abwehrmechanismen 138, 140
  - Achillessehne 118
  - Achselhöhle 120
  - Achseln 120
  - Achtsamkeit 176
  - Advanced Metaphysical Healing (AMH) 154
  - Affekt 135
  - Affirmationen 46, 131–132, 138, 173
  - Aggressionen 50, 57, 146
  - Aiki Jutsu 66
  - Aikidô 66
  - Akupunkturpunkte 102, 113, 130
  - Alkohol 171
  - Allergien 156
  - AMH (Advanced Metaphysical Healing) 154
  - AMH-Methode 87, 104
  - Amida 47
  - Amygdala 74, 85, 135, 145
  - Angst 36, 145
  - Ängste 23, 57, 98, 166, 170
  - Angstfragebogen 169
  - Ängstlichkeit 166
  - Angstreduktion 169
  - Angststörung 167
  - Anspannung 149
  - Antlitz-Diagnose 64, 69
  - Anusbereich 116
  - Arbeitsplätze 186
  - Archetypen 134
  - Ärger 58, 60, 74
  - Arme 119
  - Armttest, kinesiologischer 77
  - Aromaöl 186
  - Astralkörper 81
  - Astral Leib 81
  - Astralreise 82
  - Atemtechniken 73
  - Atemübungen 73, 75
  - Atemzentrum 150
  - Ätherkörper 86
  - Atlaswirbel 93
  - Atmung 73
  - Atmungssystem 124–125
  - Aufmerksamkeit 59
  - Aufopferung 60
  - Augen 96–97
  - Aura 32, 78, 186
  - Aura-Arbeit 86
  - Aura-Streichen 78, 87
  - Aura-Vitalisierung 86
  - Aurafelder 16, 86
  - Ausgeglichenheit 46
  - Autogenes Training 16
- B**
- Bagua 103, 106
  - Baihui 99
  - Bandscheiben 105, 153
  - Basis-Atmung 75
  - Basis-Emotionen 141
  - Basis-Meditation 178
  - Bauch 110
  - Bauchatmung 74
  - Bauchgefühl 110
  - Bauchgehirn 110
  - Bauchspeicheldrüse 109
  - Becken 106, 113
  - Beckenschiefstand 106
  - Beckenverschiebung 113
  - Beine 115
  - Beklemmung 23
  - Berggasketen 41
  - Bergkristallkugeln 184
  - Berührungen, sanfte 81
  - Berührungstherapie 36
  - Beschwerden, psychosomatische 170
  - Beschwörungs-Magie 64, 69
  - Besinnung 60
  - Bewältigungsstrategien 136
  - Bewegungen, komplexe 149
  - Bewusstseinsweiterung 68
  - Beziehungsproblematik 156
  - Biofeld 33
  - Bioinformationsfähigkeit 35
  - Bioresonanz-Therapie 164
  - Bizeps 120
  - Blasen-Meridian 95
  - Blockaden 113
  - Blutgefäße 37
  - Blutqualität 36–37
  - Blutuntersuchung 36
  - Bonding-Hormon 85
  - Bronchien 107, 112
  - Brunnen 187
  - Brustbein 112
  - Brustkorb 74
  - Brustraum 74
  - Brustwirbel 104
  - Buddhismus 67, 70
    - Quellen 15
    - Tantrischer 7, 40, 47, 50, 67, 72, 76
    - tibetischer 8
  - Burnout-Syndrom 37, 170, 173
    - Prävention 172
    - Studien 171
- C**
- Cerebellum 100
  - Chakra-Farben 80
  - Chakra-Themen 80, 133
  - Chakren 16, 80, 163, 186, 198
    - Hals-Chakra 85, 102
    - Haupt-Chakren 167
    - Herz-Chakra 84, 111
    - Intuitions-Chakra 97
    - Knie-Chakren 117
    - Kronen-Chakra 99, 151
    - Sakral-Chakra 106, 113
    - Sexual-/Sakral-Chakra 84
    - Solarplexus-Chakra 81, 84, 110
    - Willens-Chakra 84, 97
    - Wurzel-Chakra 84, 105
  - Chakren-Ausgleich 163
  - Charisma 59
  - Chemotherapie 22, 164, 169
  - Chiba Tsunetane 63
  - Choleriker 109
  - Christentum 64
  - Commodore Perrey 66
  - Coping 136
    - emotionsorientiertes 58
  - Coping-Strategien, Grundtypen 136
  - Corpus callosum 147
  - CR-Symbol
    - Üben 45
    - Anwendungsmöglichkeiten 45

- Bedeutung 44
- Funktion 44

**D**

- Dainichi Nyorai 50, 72
- Dainichi-kyô 50
- Dankbarkeit 59
- Daoismus 65, 68–69, 76
- Depression 171
- Descartes 151
- Diabetes mellitus Typ 1 171
- Dickdarm 111
- Divination 64, 69
- DNES-Methode 35
- Don Alexander 68
- Drei Mysterien 40, 47, 76
- Drogenabhängigkeit 20
- Duff Cady 87, 104, 154
- Düfte 186
- Dunkelfeldtest 37
- Dünndarm 99, 112

**E**

- Edo-Periode 66
- EEG-Reiki-Studie 38
- Eigenschwingung 80
- Einweihung 24, 41, 72
- Elektromyografie 39
- Elektronenvolt 33
- Elektromog 162
- Elemente-Segen 83
- Ellenbogengelenk 121
- Eltern-Modus 137
- Emotionen 73, 152
  - unterdrückte 158
- Empathie 74, 85, 160–161
- Energetik 91
- Energetisierung 184
- Energie-Oase 185
- Energiebewegung 77
- Energiefelder, magnetische 78
- Energiefluss 173, 184
- Energiekörper 81
- Energiekörper-Übungen 81
- Energieniveau 32, 185
- Energieorgane 198
- Energiequalität 184
- Energiestagnation 185
- Energiesystem 174
- Energietransformation 76
- Energieübungen 79
  - gymnastische 182

- Energiezufuhr 184
- Entgiftung 158, 175
  - körpereigene 22
- Entgiftungsprozess 160
- Entscheidungsfähigkeit 148
- Entspannung 21, 149, 176
- Enttäuschung 58
- Entzündungen 168
- Epilepsie 171
- Erdelement 96, 105, 109–110
- Erinnerungsfähigkeit 69
- Erschöpfung 170
- Erschöpfungszustände 163
- Erschütterung, emotionale 95
- Erythrozyten 129
- Experimente, empirische 25

**F**

- Fähigkeiten, übernatürliche 69
- Faktoren, biologische 135
- Feedback
  - EEG-Feedback 38
  - EMG-Feedback 39
  - Hautwiderstands-Feedback 39
  - Neuro-Feedback 38
- Feinfühligkeit 91
- Feng-Shui 17, 183
- Fernanwendung 174
- Fernbehandlung 22
- Fernkontakt 24, 40, 136
- Fernkontaktaufnahme 137
- Fernreiki 175
- Ferse 119
- Feuer-Element 110, 115
- Fibromyalgie 166, 169
  - Studien 166
- Finger, astrale 83
- Fremdbehandlung 90
- Freundlichkeit 60
- Frieden, innerer 134, 166
- Frontallappen 99, 148
- Funi 67
- Funktionskreisläufe 201
- Füße 115, 119
- Fußsohlen 119

**G**

- Gallenblase 107–108
- Ganzbehandlung 90
- Ganzkörperbehandlung 90–91, 161, 176
- Ganzwerdung 58

- Gasshô 55, 77
- Gasshô-Meditation 77, 181
- Geborgenheit 165
- Gedenkstein
  - Inschrift 62
  - Reiki-Zeichen 65
  - Texterklärungen 65
  - Übersetzung 63
- Geheimlehren 47, 72
- Gehirn 100
- Gehirn-Anwendungen 156
- Gehirnareale 143, 151
- Geist, gesunder 57
- Geisteskraft 54, 64
- Geistesstörungen 23
- Geistheilung 16, 24, 46, 57, 136
- Geiz 106
- Gelenke 125
- Gelenkschmerzen 167
- Gesundbeten 41, 43
- Gewohnheiten 46
- Giftausleitung 21
- Glaubenssätze 46
- Glück 57, 61
- Granulozyten 129
- Grundbedürfnisse 135
- Gynäkologie 20
- Gyôhan 63

**H**

- Haare 100
- Hals 102
- Halsansatz 93
- Halsbereich 93
- Haltung 107
- Haltungsapparat 74
- Hand-Chakren 80
- Handauflegen 74, 150, 153, 166
- Hände 119, 122
  - astrale 83
  - Reiki-Kraftfluss 74
  - Wahrnehmung der Reiki-Kraft 72
- Handgelenke 121
- Handgymnastik 79
- Handlungen
  - konkrete 70
  - rituelle 70
- Hara 74, 113
- Hara-Meditation 81–82
- Harnblase 114
- Hass 61
- Hauptorgane 106

- Hausbrunnen 187  
 Hautausschlag 161  
 Hautleitfähigkeit 39  
 Hayashi Reiki Kenkyūkai 18  
 Hayashi, Chūjiro 18  
 Heilarbeit 72  
 Heilmittel, spirituelles 58  
 Heilpraktiker 19  
 Heilreaktionen 159  
 Heilsgestalten 41  
 Heilsteine 80–81  
 – Aragonit 81  
 – Rauchquarz 81  
 – Rosenquarz 81  
 – Zitrin 81  
 Heilungsmethoden, magisch-mystische 88  
 Helfersyndrom 19, 60  
 Hellföhligkeit 87  
 Hemisphären-Ausgleich 147  
 Hermeneutik 16, 76  
 Herz 111–112  
 – spirituelles 46  
 Herz-Kontemplation 76  
 Herz-Kreislauf-System 123  
 Herz-Verbindungs-Atmung 84  
 Herzbeschwerden 23  
 Herzensheilung 57  
 Hinterkopf 100  
 Hirnforschung 16  
 Hirnstamm 144  
 Hiroshima 64  
 Historie 15, 40  
 Hohlkreuz 111  
 Holz-Element 91, 97, 108  
 HS-Symbol  
 – Anwendungsmöglichkeiten 52  
 – Bedeutung 48  
 – Funktion 48  
 – Üben 50  
 Hypnose 16, 154  
 Hypothesen 26  
 Hysterektomie 168
- I**
- I Ging 69  
 Idanadi 101  
 Immunsystem 107, 159  
 Indikationen, bewährte 15  
 Inkarnation 61  
 Inneres Kind 137  
 Insektenstiche 23
- Inselrinde 85  
 Insula 85  
 Insula-Anwendung 85  
 Intuition 87, 91  
 Ischias 106  
 Ischiasnerv 115
- J**
- Japanologie-Studium 62  
 Jucken 178
- K**
- Kaiserschnitt 35  
 Kaji-Ritual-Gebet 72  
 Kalligrafie 42, 55  
 Kampfkunst 66  
 Kampfkünste, traditionelle 66  
 Kampfstile, klassische 66  
 Kanji 42, 49, 65, 70  
 – ki 71  
 – rei 70  
 Kanji-Kombinationen 49  
 Kanji-Schrift 69  
 Karma 53, 59  
 Karma-Auflösung 151  
 Kehlkopf 103  
 Ki 68  
 Kiefer 101  
 Kiefergelenke 102  
 Kiefermuskulatur 102  
 Kinderheilkunde 169  
 Kinesiologie 31  
 Kirlian-Fotografie 32, 78  
 – Farben 32  
 – Frequenzen 32  
 Kleinhirn 100, 149  
 Knie 116–117  
 Kniegelenke 116  
 Knöchel 115, 118  
 Knochenbruch 38  
 Knochenbrüche 23  
 Koma 165  
 Konfuzius 57, 66, 70  
 Kontemplation 41, 55, 76  
 Kontrollmechanismen 26  
 Kopfmuskulatur 173  
 Kopfschmerzen 23, 94  
 Korona 32  
 Körperhaltung 177  
 Kortisol 85  
 Kraftverstärkung 24, 40
- Krebs 162  
 – Behandlungsstruktur 162  
 – Früherkennung 164  
 – Prävention 164  
 – spirituelle Ursachen 162  
 – Studien 163  
 Krebsbehandlung, schulmedizinische 163  
 Krebspatienten, Symptom-milderung 169  
 Krebstherapie, biologische 20  
 Kreuzbänder 116–117  
 Kreuzbein 105–106, 115  
 Kribbeln, energetisches 80  
 Kristalle 187  
 Kriterien, wissenschaftliche 15  
 Kūkai 67  
 Kundalini 104  
 Kundalini-Kraft 106  
 Kundalini-Unfall 104  
 Künstlernamen 67  
 Kurama-Berg 6, 63, 68  
 Kure 64
- L**
- Laotse 57  
 Lebensenergie 74, 161  
 – spirituelle 71  
 Lebensführung, gesunde 140  
 Lebensmittel, biologische 159  
 Lebensqualität 159, 164  
 Lebensregel-Begriff 54  
 Lebensregeln 52, 176, 181  
 – Anwendung 60  
 – Gedenkstein 57  
 – Interpretation 54  
 – Kalligrafie 54  
 – Variationen 61  
 – visuelle Dimension 54  
 Leber 107–108  
 Leisten 113  
 Leistenbruch 113  
 Leistungskraft 159  
 Leistungsminderung 170  
 Lendenwirbel 105  
 Limbisches System 144  
 Lotus Sūtras 68  
 Lotussitz 177  
 Luft-Element 111  
 Lunge 73, 96, 124–125  
 Lymphknoten 103  
 Lymphsystem 129

**M**

Magen 110  
 Magen-Meridian 96  
 Magie 16, 76  
 – japanische 68  
 Magnetresonanztomografie 38  
 Mahayana-Buddhismus 50, 68  
 Mantra 41  
 MBSR 50  
 Medikamente 21–22  
 Meditation 6, 16, 55, 57, 77, 176  
 – buddhistische 58  
 Meditationspositionen 177  
 Meditationszeit 176  
 Medulla oblongata 100, 150  
 Medulla-oblongata-Anwendung 150  
 Meiji Tennō 66  
 Meiji-Periode 55, 66  
 Meiji-Tennō 55, 64  
 Meisterschüler 65  
 Meistersymbol 40  
 Melancholie 57, 61  
 Meniskus 117  
 Mentalheilung 16, 24, 40, 173  
 – Amygdala 145  
 – Corpus callosum 147  
 – Frontallappen 148  
 – Gehirnnareale 142  
 – Gehirnfunktion 151  
 – Hirnstamm 144  
 – Kleinhirn 149  
 – Muskelbereiche 153  
 – Okzipitallappen 150  
 – Orbitofrontaler Kortex (OFK) 146  
 – Parietallappen 149  
 – Solarplexus 147  
 – Teilpersönlichkeiten 143  
 – Temporallappen 149  
 – Wirbelbereiche 153  
 Mentalheilungssymbol 8, 16, 174  
 Meridiane 130  
 Mesmer, Franz Anton 78, 88  
 Mesmerismus 78  
 Metall-Element 96, 107  
 Metaphysik 16, 133  
 Methode, spirituelle 64  
 Migräne 23, 94  
 Mikao Usui  
 – Gedenkstein 6, 15, 52, 61  
 – Geschichte 66

– Lebensregeln 15, 52, 57, 181  
 – Original-Handschrift 54  
 – Samurai-Kontext 66  
 Milz 109  
 Mineralien 187  
 Mitochondrien 128  
 Modi 135–136  
 Mönch 68  
 Mondkraft 101  
 Morgenstern-Meditation 68  
 Morihei Ueshiba 66  
 MRT 38  
 Mudra 42  
 Muskelentspannung,  
 Progressive 16  
 Muskelfaserriss 158  
 Muskelkrämpfe 118  
 Muskelprobleme 158  
 Muskelspannung 152  
 Muskeltest, kinesiologischer 32  
 Muskelverspannung 92–93, 159

**N**

Nacken 92–93  
 Nahtoderfahrung 82  
 Nakano 64  
 Narkose 21–22  
 Nebennieren 114–115  
 Nervenbahnen 150  
 Nervenschmerzen 168  
 Nervosität 170  
 Netz, neuronales 103  
 Neurolinguistisches Programmieren (NLP) 154  
 Nieren 104, 114  
 Nierensteine 158  
 Non-Dualität 67

**O**

O-Ring-Test 31  
 Oberarm 120  
 Oberkörper 106  
 Oberschenkel 116  
 OFK 146  
 Ohren 101  
 Okada Masayuki 68  
 Okkultismus 16  
 Okzipitallappen 100, 150  
 Operation 21  
 Optimismus 58  
 Organanwendung 128

Organfunktionen 192  
 Orgasmus 85  
 Out of Body Experiences (OBE) 82  
 Oxytozin 85

**P**

Paraphernalien 42  
 Parietallappen 99, 149  
 Patientenbefragung 35  
 Persönlichkeitsentwicklung 135  
 Pessimismus 58  
 Pflanzen 188  
 Pingalanadi 101  
 Po 115  
 Präkognition 69  
 Präsenz, energetische 72  
 Primäremotionen 141  
 Progressive Muskelentspannung 16  
 ProReiki 23  
 Psychologie 16  
 Psychosomatik 16, 91–92, 133, 189  
 Psychotherapie 18

**Q**

Qigong 81  
 Quellentexte 56

**R**

Rauchen 171  
 Räucherstoffe 186  
 Räucherung 186  
 Raum-Vitalisierung, energetische 173  
 Raumklima 188  
 Raumspray 188  
 Reaktion, destruktive 50  
 Reflexzonen 99, 122  
 Regeneration 175–176  
 Regenerationsschub 172  
 Reiki  
 – 1. Grad 23  
 – 2. Grad 23  
 – magnetisches 79  
 – Meistergrad (3. Grad) 23  
 – Schreibweise 71  
 – Wortbedeutung rei-ki 70  
 Reiki-Anwendung  
 – Gelenke 126

- Organe 128
  - Reiki-Anwendungen
    - Dauer 159
    - Intensivität 159
  - Reiki-Energiekörper-Meditation 180
  - Reiki-Energiekugel 83
  - Reiki-Entspannungs-Meditation I 179
  - Reiki-Entspannungs-Meditation II 180
  - Reiki-Feng-Shui 183–184
  - Reiki-Fingerpunktur 78
  - Reiki-Forschung 72
  - Reiki-Gasshō-Meditation 171
  - Reiki-Geistheilung 104, 126, 131
  - Reiki-Heilmethode, Verbreitung 69
  - Reiki-Kraft 16, 40–41, 69, 158, 160
    - Steigerung 72
  - Reiki-Kraftfeld 174
  - Reiki-Kreise 77
  - Reiki-Meister 25, 55, 182
  - Reiki-Mentalheilung 126, 131
  - Reiki-Mentalheilungstechnik 132
  - Reiki-Position, Anwendungsdauer 91
  - Reiki-Quelle 174
  - Reiki-Räucherung 186
  - Reiki-Schriftzeichen 65
  - Reiki-Seminare 20
  - Reiki-Steine 188
  - Reiki-Stile 24
  - Reiki-Streicheln 81
  - Reiki-Studien 35
  - Reiki-Symbol, Kraftverstärkung 43
  - Reiki-Symbole 40–41, 75, 174
    - 1. Grad 40
    - 2. Grad 40
    - Anwendung 42
    - Mantras 41
    - Mentalheilung 43
    - Schreibweisen 42
    - Trainingstipps 43
    - Üben 43
    - Wirkung 41
  - Reiki-Techniken 72
    - spezielle 16, 126
  - Reiki-Trommeln 77
  - Reiki-Wasser 175, 188
  - Reiki-Wirkung 92
  - Reiki-Wirkung, optimale 158
  - Reiki-Zähl-Meditation 180
  - Reiki-Zeichen 69
  - Resilienz 140
  - Resilienzfaktoren 141
  - Resilienzsteigerung 142
  - Ressourcenaufbau 164
  - Rheuma 22, 133
  - Röntgenstrahlen 38
  - Rücken 103
  - Rückenmuskulatur 103, 152
  - Rückführung 88, 154
- S**
- Saga 64
  - Saichō 67
  - Saihōji-Tempel 6
  - Samurai 65, 67
  - Sanskrit 46
  - Sauerstoffmangel 73
  - Sauerstoffverbrauch 73
  - Schamanismus 69
  - Schambein 112
  - Scheitellappen 99
  - Scheitelreflexzonen 99
  - Schema-Begriff 135
  - Schema-Bereich 135
  - Schema-Typen 136
  - Schilddrüse 103
  - Schimmelpilze 162
  - Schläfen 98
  - Schlafplätze 186
  - Schlaganfall, perinataler 171
  - Schmerzen 166
    - akute 167, 170
    - chronische 170
    - postoperative 170
    - Studien 168
  - Schmerzintensität 168
  - Schmerzlinderung 18, 166
  - Schmerzniveau 36
  - Schmerzprävention 170
  - Schmerzreduktion 169
  - Schockzustand 94
  - Schuld 59
  - Schulmedizin 18–19, 21
  - Schulterblätter 95, 120
  - Schultergelenke 120
  - Schulterkuppen 94
  - Schultermitte 92
  - Schultern 92–93
  - Schulterschmerz 78
  - Schutzfaktoren 141
  - Schweißregulation 125
  - Segen 72
  - Sehzentrum 100
  - Sekundäremotionen 46, 141
  - Sekundärgefühle 131, 165
  - Selbstbehandlung 90, 159
  - Selbstbeobachtung 179
  - Selbstfürsorge 17, 57, 137, 173
  - Selbstheilung 163
  - Selbstheilungskräfte 19, 21, 49, 80, 133, 140, 158
  - Selbstheilungsprozess 18
  - Selbstreflexion 182
  - Selbstsabotage 138
  - Selbstwahrnehmung 149
  - Selbstwertgefühl 107
    - mangelndes 19
  - Senju Kannon 47
  - Sensibilisierung 80
    - energetische 79
    - Wahrnehmung 80
  - Sha-Quellen 184
  - Shingon Reiki 7
  - Shingon-Schule 6, 67–68
  - SHK-Symbol 131
    - Anwendungsmöglichkeiten 48
    - Bedeutung 45
    - Funktion 45
    - Üben 47
  - Shugendō 68
  - Siddham 8, 42
  - Siddham-Keimsilben 42
  - Siddham-Schrift 9
  - Sinnlichkeit 84
  - Sitzplätze 186
  - Solarplexus 110, 147
  - Somatisierung 159
  - Somatosensorik 149
  - Sonnen-Buddha 61
  - Sonnenkraft 101
  - Sorgen 57–58, 60–61, 74
  - Speichelproben 37
  - Spiegel 184
  - Spiritualität 67, 72
  - SQUID 38
  - Stein-Reiki 187
  - Steißbein 105
  - Sterbebegleitung 20, 165
    - spirituelle 166
  - Sterbeprozess 165
  - Stimmbänder 103
  - Stimmen, innere 178
  - Stirn 96, 98

Stirnlappen 99  
 Störstrahlung 185  
 Störungen 177  
 Stress 19, 21, 74, 135, 145, 152, 159, 170  
 – langfristiger 170  
 – Prävention 172  
 – Studien 171  
 Stressreduktion 36  
 Studien  
 – Auswertung 30  
 – wissenschaftliche 26, 31  
 Studienergebnisse 26  
 Substanzen, krebserregende 162  
 Suchtpatienten 20  
 Suggestion 74  
 Sühne 59  
 Supervision 181  
 Sushumanadi 101  
 Sûtra 61  
 Symbiose, meditative 176  
 Symbol  
 – der Geistheilung (SHK) 45  
 – der Mentalheilung (SHK) 45  
 – Fernheilung (HS) 48  
 – Kombination 45  
 – Kontaktaufnahme (HS) 48  
 – zur Kraftverstärkung (CR) 44  
 Symptomaggravation 35  
 Synkretismus 55

**T**

Taijutsu 66  
 Takata, Hawayo 18, 24  
 Taniai 63  
 Tantra 8  
 Teilpersönlichkeiten 134  
 Tempel Saihōji 61  
 Temporallappen 98, 101, 149  
 Tendai-Schule 6, 60, 67–68  
 Tests, kinesiologische 31  
 Thymusdrüse 111  
 Tiefenentspannung 18, 172  
 Tinnitus 19  
 Todesangst 165  
 Tokio Aoyama 63  
 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 91  
 Trance 156  
 Trance-Induktion 74, 87, 154

– Aufhebung 89  
 – Einleitung 88  
 Tränenfluss 97  
 Trauerarbeit 21  
 Trauma-Bearbeitung 146  
 Traumata 20, 147, 152  
 Trizeps 120  
 Tugend 65

**U**

Übelkeit 22  
 Überarbeitung 170  
 Übermüdung 173  
 Übersäuerung 158–159  
 Übertragungen 138, 140  
 Übungen  
 – asketische 68  
 – geistige 176  
 Umgebungsstress 37  
 Umknicken 118  
 Unterarm 121  
 Unterbewusstsein 49, 89, 155  
 Unterschenkel 117  
 Untersuchungen 26  
 Untersuchungsbericht 30  
 Untersuchungsideen 27  
 Unverträglichkeiten 156  
 Urin-Untersuchung 38  
 Urinprobe 38  
 Urnatur 49  
 Ursachenforschung 160  
 – spirituelle 161  
 Usui Reiki Ryōhō 6  
 – Meistergrad 7  
 Usui Shiki Ryōhō, 2. Grad 7  
 Usui-Mudra 153  
 Usui-Reiki-Heilmethode 57  
 Usui-Reiki-Mentalheilung 33

**V**

Verdauung 122–123  
 Verdauungstrakt 122  
 Verhaltenstherapie, kognitive 134  
 Vermeidungsstrategie 135  
 Verspannungen 159  
 Verstoffwechslung 123  
 Verwirrung 94  
 Visualisierung 55, 76  
 Vitalstoffe 159

**W**

Wahrnehmung  
 – außersinnliche 91  
 – der Hände 160  
 Wasser-Element 95, 113, 115, 186  
 Wasser-Spektralanalyse 35  
 Wassermangel 158, 175  
 Wassertrinken 158  
 Widerstände, innere 177  
 Widerstandsfähigkeit, psychische 140  
 Wirbel, verschobene 94, 159  
 Wirbelsäule 23, 103, 152  
 Wirksamkeit 18–19, 35  
 Wirksamkeitsnachweis 15, 25  
 Wirkung, energetische 74  
 Wissenschaftskriterien 26  
 Wunden 23  
 Wut 162

**X**

X-Ray 38

**Y**

Yagyū Ryū 66  
 Yamabushi 68  
 Yang-Meridiane 96  
 Yang-Ströme 96  
 Yoga, Tantrisches 101  
 Young, Jeffrey E. 134

**Z**

Zähneknirschen 102  
 Zen-Meditation 61, 68  
 Zentrierung, geistige 74  
 Zimmerbrunnen 188  
 Zimmerpflanzen 184  
 Zirbeldrüse 151  
 Zirbeldrüsen-Anwendung 151  
 Zuckungen 88  
 Zusammenhänge, psychosomatische 161  
 Zuversicht 59