靈氣

REIKI

GRAD I

Das erste Tor — Einführung, Energie & Selbstbehandlung

Ein Kursbuch der Vier

Klaus · Berti · Antonette · Anton

Inhalt

Der Weg des ersten Grades — vom Ursprung bis in den Alltag

I Einführung

Was Reiki ist · Die fünf Lebensregeln · Geschichte & Ursprung · Mikao Usui, Hayashi, Takata · Die Zeitleiste

II Die Energie

Wie Reiki wirkt · Die Lebensenergie · Die Rolle der Chakren · **Die 7 Chakren im Einzelnen** · Heilsteine

III Die Praxis

Ablauf einer Sitzung · Selbstbehandlung & Behandlung anderer · Die 20 Handpositionen in vier Phasen

IV Meditation

Die Bedeutung der Meditation · Praktiken & Techniken · Reiki mit dem Mond

V Die Einweihung

Was bei der Reiju geschieht · Vorbereitung auf das erste Einstimmen

VI Reiki im Alltag

Reiki in den Tag weben · Abschluss & Urkunde des ersten Grades

I

DAS ERSTE KAPITEL

EINFÜHRUNG

Woher Reiki kommt, was mit „Lebensenergie" gemeint ist, und die Menschen, die diese Linie durch die Zeit getragen haben.

Willkommen

Der erste Grad ist der Anfang von allem.

Schön, dass du hier bist — und schön, dass du dir diesen Weg schenkst. Der erste Grad ist der Anfang von allem: Hier wird der Kanal in dir geöffnet, durch den die Lebensenergie künftig fließen darf. Alles Weitere baut darauf auf. Du musst nichts mitbringen außer Offenheit und ein wenig Ruhe.

Was dich in diesem Grad erwartet, lässt sich in drei Bewegungen fassen. Zuerst das **Verstehen**: Woher Reiki kommt, was mit „Lebensenergie" gemeint ist, wer die Menschen waren, die diese Linie getragen haben. Dann das **Spüren**: die Handpositionen, mit denen du dich selbst und andere behandeln kannst, und das feine Wahrnehmen von Wärme, Kribbeln oder Stille unter den Händen. Und schließlich die **Einweihung** — der Augenblick, in dem eine Reiki-Meisterin deine Kanäle öffnet und Reiki von da an durch dich hindurchwirken kann.

Wichtig ist die innere Haltung, mit der du hier lernst. Reiki ist keine Prüfung, die man besteht, und kein Wettlauf. Es ist eine Übung des Erlaubens. Darum bitte ich dich: Klick dich nicht schnell durch die Lektionen. Lies eine, leg das Gerät weg, und lass sie einen Moment nachklingen. Manches wirst du sofort verstehen, anderes erschließt sich erst beim zweiten Mal oder wenn du es selbst probiert hast. Beides ist richtig.

> **Ein ehrliches Wort.** *Reiki ersetzt keine ärztliche Behandlung. Es ist eine Methode zur Entspannung, zur inneren Sammlung und zum achtsamen Umgang mit dir selbst — kein Heilversprechen. Vieles hier ist überliefertes Erfahrungswissen, gewachsen über Generationen. Wo etwas Glaube und wo es belegte Tatsache ist, sagen wir dir offen.*

So, nun beginne wirklich. Trink ein Glas Wasser, setz dich bequem hin, atme ein paarmal tief und langsam. Und dann geh in deinem eigenen Tempo weiter. Der Weg wartet auf dich, nicht umgekehrt.

KAPITEL 1 · EINFÜHRUNG

WAS IST REIKI?

Universelle Lebensenergie — und die Haltung des Erlaubens.

Reiki beschreibt ein ganzheitliches, energetisches Heilverfahren aus der Alternativmedizin, bei dem durch das gezielte Auflegen der Hände eine feinstoffliche Kraft übertragen werden soll. Die Methode basiert auf der Annahme, dass durch den menschlichen Körper — wie durch das gesamte Universum — eine unsichtbare Lebenskraft fließt. Begründet wurde dieses System in den 1920er-Jahren in Japan von dem Gelehrten **Mikao Usui**.

Der Begriff selbst ist ein Kofferwort aus zwei japanischen Schriftzeichen: „**Rei**" steht für das allumfassende Ganze, die Seele, das Universum — „**Ki**" für die persönliche Lebenskraft, die innere Energie (äquivalent zum *Chi* der chinesischen und *Prana* der indischen Tradition). Zusammengesetzt beschreibt Reiki somit eine *universelle Lebensenergie*.

靈氣 — „UNIVERSELLE LEBENSENERGIE"

Reiki ist eine sanfte Methode des Handauflegens, bei der wir als *Kanal* für diese Energie dienen. Es ist keine Religion und verlangt keinen bestimmten Glauben — Reiki wirkt unabhängig von Weltanschauung.

DIE TRAGENDEN SÄULEN

Das Welt- und Körperbild, auf dem die Praxis ruht.

1

DIE ROLLE DES BEHANDLERS

Ein Reiki-Praktizierender versteht sich nicht als Erzeuger der Heilenergie, sondern als neutraler *Kanal*. Er nimmt die kosmische Energie auf und leitet sie über die Handflächen weiter — ohne dabei seine eigene Kraft zu verbrauchen.

2

DAS KONZEPT DER SELBSTREGULATION

Der Fluss der Energie richtet sich nach dem Bedarf des Empfängers. Sie sucht sich selbst den Weg zu den Regionen in Körper oder Geist, an denen Defizite oder Blockaden vorliegen.

3

HARMONISIERUNG VON KÖRPER UND GEIST

Das Verfahren zielt darauf, die körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen. Es geht um das Lösen von Energieblockaden — um Stress abzubauen, emotionale Verspannungen zu lösen und inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

4

DAS AUSBILDUNGSSYSTEM

Die Fähigkeit, Reiki zu kanalisieren, wird nicht durch Studium erworben, sondern über spirituelle *Einweihungen* (Attunements) durch einen Reiki-Meister — traditionell in Grade unterteilt, vom ersten Grad bis zum Lehrer.

REIKI & DIE WISSENSCHAFT

Der ehrliche Teil — wo Glaube, wo belegte Tatsache.

In der modernen Wissenschaft und Schulmedizin wird Reiki differenziert, aber kritisch betrachtet. Diese Ehrlichkeit gehört zu unserem Weg — sie schmälert die Praxis nicht, sie erdet sie.

DER FAKTOR MENSCH — ZUWENDUNG

Klinische Studien zeigen: Reiki-Behandlungen führen oft zu tiefer Entspannung, Blutdrucksenkung und Schmerzlinderung. Forscher schreiben diese spürbaren Effekte jedoch der intensiven Ruhe und der menschlichen Zuwendung zu. Die Berührung und das ruhige Setting senken nachweislich das Stresshormon **Cortisol**.

Reiki besitzt **keine Anerkennung als eigenständige Heilmethode** zur Heilung von Krankheiten. Es wird jedoch zunehmend als *komplementäre* — ergänzende — Maßnahme geschätzt. In einigen internationalen Krankenhäusern wird es begleitend zur Schulmedizin eingesetzt: um etwa Krebspatienten während einer Chemotherapie psychisch zu entlasten oder die Schmerztoleranz nach Operationen zu verbessern.

> **Kurz gesagt.** *Reiki ersetzt keine ärztliche Behandlung — aber als Weg zu Ruhe, Zuwendung und innerem Gleichgewicht hat es einen belegbaren, wohltuenden Platz an der Seite der Medizin.*

DIE PRINZIPIEN

Wir zwingen nichts — wir erlauben.

Die Grundhaltung von Reiki beruht auf dem Verzicht auf ego-getriebene Kontrolle und dem bewussten Zulassen eines universellen Flusses. Wer Reiki anwendet, erzeugt keine Energie durch eigene Willenskraft, sondern ist ein reiner, neutraler Durchlass.

一

Nicht-Erzwingen

Jede Behandlung geschieht ohne mechanischen Druck. Der Anwendende lenkt die Energie nicht mit dem Verstand an Schmerzpunkte, sondern öffnet einen Raum, in dem sie sich autonom dorthin bewegt, wo sie auf Blockaden trifft. *(Verwandt dem daoistischen Wu Wei — dem Handeln ohne Erzwingen.)*

二

Respekt vor dem Freien Willen

Eine Behandlung geschieht niemals ohne ausdrückliche, bewusste Zustimmung. Das Einverständnis schützt die Integrität des Gegenübers und achtet seine energetische Autonomie.

三

Die Rolle des Kanals

Der Anwendende ist kein Heiler, der eigene Energie abgibt oder Krankheit „wegmacht". Weil stets universelle Energie durch ihn hindurchfließt, erschöpft er sich nicht — seine eigenen Kraftreserven bleiben unangetastet.

四

Reine Absicht & Präsenz

Die Wirkung speist sich aus innerer Ausrichtung ohne Eigeninteresse. Jede Anhaftung an Erfolg oder Misserfolg einer Sitzung schwächt die Neutralität des Kanals.

DIE FÜNF LEBENSREGELN

Gokai · 五戒 — das seelische Herz des Reiki

Mikao Usui gab seinen Schülerinnen und Schülern fünf Lebensregeln — die **Gokai**. Sie sind keine Technik, sondern eine tägliche Übung des Herzens. Usui empfahl, sie zweimal am Tag zu sprechen — morgens und abends, die Hände vor der Brust aneinandergelegt (*Gasshō*). Jede Regel beginnt im Original mit „*kyō dake wa*" — „nur für heute". Darin liegt die Weisheit: Wir müssen nicht das ganze Leben auf einmal in Ordnung bringen. Nur diesen einen Tag.

一	*Gerade heute sorge dich nicht.*
二	*Gerade heute ärgere dich nicht.*
三	*Ehre deine Eltern, Lehrer und Älteren.*
四	*Verdiene deinen Lebensunterhalt ehrlich.*
五	*Sei dankbar gegenüber allem Lebendigen.*

EINE ZWEITE, EBENSO VERBREITETE ÜBERLIEFERUNG — NÄHER AM ORIGINAL:

Nur für heute: zürne nicht.
Nur für heute: sorge dich nicht.
Sei dankbar.
Erfülle deine Pflicht gewissenhaft.
Sei freundlich zu allem Lebendigen.

„NUR FÜR HEUTE"

Wie man mit den Regeln lebt.

Es gehört zur Wahrheit, dass die Gokai über die Jahrzehnte in leicht verschiedenen Fassungen weitergegeben wurden. Beide oben genannten Überlieferungen sagen im Kern dasselbe mit anderen Worten.

Usui stellte den Regeln die *Waka*-Gedichte des Meiji-Kaisers voran — kurze, klassische Verse, die er zur inneren Sammlung nutzte. Sein Gedenkstein nennt zuerst „die Lehren des Kaisers", dann die fünf Regeln: beides wurde als Einheit gelernt.

Nimm dir Zeit mit jeder Regel. „**Sorge dich nicht**" heißt nicht, gleichgültig zu werden — es heißt, dem Leben zu vertrauen. „**Sei dankbar**" ist die Regel, die am schnellsten wirkt: Wer den Tag mit einem echten Dank beginnt, verändert seinen Blick auf alles, was folgt.

> *Sprich die Gokai eine Woche lang jeden Morgen — nicht um sie zu erfüllen, sondern um zu bemerken, was sich in dir dabei bewegt. Das ist die eigentliche Übung.*

Die Verbindung zum Meiji-Kaiser

Woher Usui die Form seiner Regeln nahm.

Mikao Usui integrierte die spirituellen und moralischen Ideale des **Meiji-Kaisers** (Mutsuhito, regierte 1868–1912) tief in seine Lehre. Er war ein Bewunderer der kaiserlichen *Waka* — einer klassischen japanischen Gedichtform. Die fünf Lebensregeln greifen unmittelbar die ethischen Reskripte der Meiji-Ära auf, die den Geist durch Disziplin, Selbstreflexion und moralische Integrität schulen sollten. Usui nutzte die kaiserlichen Verse als *meditative Werkzeuge* — um die energetische Heilarbeit mit einem gefestigten Charakter zu verbinden.

Um die Regeln zu verstehen, hilft ein Blick auf ihre Zeit. Die Meiji-Ära war der große Umbruch, in dem Japan sich vom feudalen Inselreich zur modernen Nation wandelte:

氣

Ende des Feudalismus

1867/68 wurde das Shogunat abgeschafft, das Kastensystem der Samurai endete — allen Bürgern wurde die freie Berufswahl möglich.

氣

Rasante Modernisierung

Unter dem Motto *„japanischer Geist, westliche Technologie"* übernahm Japan westliche Systeme in Industrie, Verwaltung und Bildung — samt Banken, Börse und erster Eisenbahn.

氣

Neue Verfassung & neue Hauptstadt

1889 erhielt Japan eine an Preußen orientierte Verfassung; der kaiserliche Sitz zog von Kyōto nach Edo, das in *Tokio* („östliche Hauptstadt") umbenannt wurde.

DER URSPRUNG IM JAPANISCHEN

Die fünf Regeln in Usuis eigener Sprache.

Jede Regel wird vom Rahmen **„Kyō dake wa"** (今日だけは) getragen — „nur für heute". Er stellt alle fünf unter dasselbe sanfte Versprechen: nicht das ganze Leben, nur diesen einen Tag.

一

IKARU NA · 怒るな

Ärgere dich nicht. — Wut und Zorn gelten als die primären Blockaden, die den natürlichen Energiefluss stören.

二

SHINPAI SUNA · 心配すな

Sorge dich nicht. — Sorgen erschaffen künstliche Barrieren und Misstrauen gegenüber dem universellen Fluss.

三

KANSHA SHITE · 感謝して

Sei dankbar. — Dankbarkeit öffnet; sie ist die Regel, die am schnellsten wirkt.

四

GYŌ O HAGEME · 業を励め

Erfülle deine Pflicht gewissenhaft. — Beruf und innere Praxis mit Hingabe und Integrität leben.

五

HITO NI SHINSETSU NI · 人に親切に

Sei freundlich zu den Menschen — und zu allem Lebendigen. Mitgefühl als Grundhaltung gegenüber allem Leben.

Zur Ehrlichkeit. *Die Zuordnung der Regeln wird in verschiedenen Überlieferungen leicht unterschiedlich weitergegeben — dies ist die verbreitete Fassung nach Usuis Gedenkstein.*

GESCHICHTE & URSPRUNG

Von der Quelle her erzählt.

Drei Fragen stehen am Anfang: *Wo* entstand Reiki? *Wer* schuf es? Und baut es auf älteren Handheilverfahren auf? Die kurzen Antworten: in Japan, im Frühjahr 1922, durch Mikao Usui — und ja, Reiki steht auf uralten Schultern.

Doch genau hier wird es spannend. Denn die Geschichte, die im Westen erzählt wird, und die Geschichte, die japanische Quellen belegen, sind zwei verschiedene Geschichten. Diese Seiten erzählen **beide** — und markieren sauber, was *belegt* und was *Legende* ist.

✓ BELEGT ◇ LEGENDE

So bleibt die Ehrfurcht vor dem Weg — ohne die Wahrheit zu glätten. Beginnen wir vor 1922, bei den Wurzeln.

TEIL 1 · VOR 1922 — DIE WURZELN

DAS „KI" — ATEM EINES KONZEPTS

Über 3000 Jahre alt.

Nichts an Reiki fiel 1922 vom Himmel. Jeder Baustein ist Jahrhunderte, manche sind Jahrtausende alt. Das **気** in Reiki ist das japanische *Ki* — die direkte Übernahme des chinesischen *Qi* (氣), der universellen Lebensenergie.

Der Begriff ist uralt: erste schriftliche Spuren reichen rund **3000–4000 Jahre** zurück. Im *Huangdi Neijing* (2. Jh. v. Chr.) wurde das Konzept mit daoistischer Philosophie verschmolzen und zur Grundlage der gesamten Traditionellen Chinesischen Medizin. Über den Kulturaustausch kam das Qi im 7. Jahrhundert n. Chr. nach Japan und wurde dort zum *Ki* — Herzstück von Kampfkünsten wie Aikidō und Heilpraktiken wie Shiatsu.

Die älteste Geste — und ein altes Wort

Handauflegen als Konstante der Menschheit.

Die Hand auf einen Kranken zu legen ist keine japanische Erfindung, sondern eine Konstante der Menschheit. Belegt bei eiszeitlichen Schamanen, in einem ägyptischen Papyrus um **1552 v. Chr.**, in den Asklepios-Heiligtümern Griechenlands, im Neuen Testament („*laying on of hands*") und bis heute in Taufe und Krankensalbung. Usui griff auf eine universelle Geste zurück — er erfand sie nicht.

✓ BELEGT & ÜBERRASCHEND

Sogar das Wort „Reiki" ist älter als Usui

靈氣 — *rei* („Geist, wundersam, göttlich") plus *ki* („Lebensenergie") — stammt aus dem chinesischen *língqì* und ist erstmals im *Neiye* belegt, einem daoistischen Meditationstext von ca. **320 v. Chr.** Das Wortpaar ist damit rund 2300 Jahre älter als der Mann, dem wir Reiki zuschreiben.

EINE GANZE WELLE VON HANDHEILERN

Usui war kein einsamer Prophet.

Um die Jahrhundertwende war *teate* (手当て, „Hand-Anlegen") in Japan enorm populär. Westlicher Mesmerismus traf auf japanische Selbstkultivierung und gebar eine ganze Bewegung, später *reijutsu* („spirituelle Kunst") genannt. Usui war kein einsamer Prophet, sondern Teil einer breiten Strömung der Taishō-Zeit.

✓ BELEGT

„REIKI" WAR EIN GATTUNGSBEGRIFF, KEIN MARKENNAME

Um 1914–1922 gab es mehrere „Reiki"-Heilsysteme gleichzeitig: Mataji Kawakami gründete schon 1914 ein „Reiki Ryōhō" und veröffentlichte 1919 ein Buch darüber; daneben wirkten Reikaku Ishinuki, Kogetsu Matsubara und Reisen Ōyama. Usui nannte sein System bezeichnenderweise nie einfach „Reiki", sondern *Usui Reiki Ryōhō* — er ordnete sich bewusst in eine bestehende Landschaft ein.

Und Usui selbst? Ein tief geschulter Praktiker — aus einer Familie mit Tendai-buddhistischer Tradition, ausgebildet im *Kikō* (dem japanischen Qigong, inkl. Handheiltechniken), im *Shugendō* (asketische Bergpraxis) und im esoterischen *Mikkyō*-Buddhismus mit seinen „Drei Mysterien": Mudrā (Handgesten), Mantra (heilige Laute), Mandala (Symbole). Man ahnt schon, woraus später Reiju, Mantras und Symbole wurden.

USUIS LEISTUNG WAR NICHT DIE ERFINDUNG NEUER TEILE — SONDERN IHRE SYNTHESE ZU EINEM LEHRBAREN GANZEN.

Mikao Usui

臼井甕男 · 1865–1926

BEGRÜNDER DES USUI-REIKI

Mikao Usui gilt als Begründer des Usui-Reiki. Er wurde am 15. August 1865 im Dorf Taniai in der Präfektur Gifu geboren, in eine Familie mit Samurai-Wurzeln. Von Kind an war er tief mit dem Tendai-Buddhismus verbunden und in vielen Feldern gebildet. Im Lauf seines Lebens durchlief er viele Berufe — er war ein Suchender, kein Mensch eines einzigen Weges.

Der Wendepunkt kam im März 1922. Usui zog sich für eine **21-tägige Fasten- und Meditationsklausur** auf den heiligen Berg Kurama bei Kyoto zurück. Am Ende dieser Zeit erlebte er, wie er es beschrieb, eine große Energie, die durch seinen Scheitel eintrat — der Augenblick, aus dem heraus Reiki geboren wurde. Bezeichnend ist seine eigene Bescheidenheit: Er soll gesagt haben, dass es ihm, obwohl er der Begründer sei, schwerfalle, das Wesen von Reiki klar in Worte zu fassen.

Sein Wirken — auf der nächsten Seite →

SEIN WIRKEN — UND DIE GANZE WAHRHEIT

Noch im April 1922 gründete Usui in Tokyo die „*Usui Reiki Ryōhō Gakkai*", eine Gesellschaft zur Weitergabe seiner Methode, und eröffnete eine Praxis. In nur vier Jahren unterrichtete er rund **zweitausend Menschen**. Als 1923 das große Kantō-Erdbeben Tokyo verwüstete, behandelte Usui unzählige Verletzte — dieser Einsatz machte ihn weithin bekannt. Er starb am 9. März 1926 auf einer Lehrreise. Ein Jahr später errichteten seine Schüler ihm einen Gedenkstein, der bis heute die verlässlichste Quelle über sein Leben ist. Dessen Kern ist nicht medizinisch, sondern seelisch: Reiki solle den Menschen helfen, das Herz zu ordnen und inneres Wohl zu finden.

✦ EIN EHRLICHES WORT — DENN WAHRHEIT IST TEIL UNSERES WEGES

Im Westen wurde lange erzählt, Usui sei ein christlicher Geistlicher gewesen und habe in Chicago studiert. Diese schöne Geschichte stammt jedoch nicht von Usui selbst, sondern wurde später geformt, um Reiki dem westlichen Publikum näherzubringen. Die japanischen Quellen und sein eigener Grabstein zeigen einen Tendai-Buddhisten; die angebliche amerikanische Universität hat auf Nachfrage bestätigt, dass er dort nie war. Auch die berühmten „vier Wunder" nach dem Berg Kurama sind spätere Ausschmückung.

Das schmälert Usui nicht — im Gegenteil: Der wirkliche Mensch, der aus tiefer buddhistischer Übung heraus ein Heilsystem schuf, ist eindrucksvoller als jede Legende.

CHŪJIRŌ HAYASHI

林 忠次郎 · 1880–1940

DER SYSTEMATISIERER — DIE HANDPOSITIONEN

Chūjirō Hayashi war ein ausgebildeter Offizier und Arzt der kaiserlich-japanischen Marine — und der architektonische Pfeiler des Reiki. Er war kein passiver Empfänger, sondern ein präziser Gestalter, der Usuis spirituelles System in ein greifbares, strukturiertes Behandlungs- und Ausbildungswerkzeug übersetzte.

Seine vier Pfeiler — auf der nächsten Seite →

KAPITEL 1 · CHŪJIRŌ HAYASHI

DER SYSTEMATISIERER

Vom intuitiven Fluss zum lehrbaren Protokoll.

1

Militärisch-medizinischer Blick

Seine Prägung als Marinearzt brachte den Wandel: weg von rein intuitiver, spiritueller Handhabung — hin zu einem exakten, anatomisch fundierten Protokoll. Der Körper als System, das über standardisierte Handpositionen behandelt werden kann.

2

Die eigene Klinik (Kenkyūkai)

Nach Usuis Tod 1926 gründete Hayashi seine Klinik in Tokio, wo schwer Kranke stationär behandelt wurden. Hier entstanden die ersten **standardisierten Handpositionen** und detaillierte Behandlungstabellen.

3

Kodifizierung der Grade

Er unterteilte das Wissen in klare Ausbildungsstufen — *Shoden · Okuden · Shinpiden* — um eine Verwässerung der Lehre zu verhindern. Ausbildung heißt seither: Einweihung *und* exakte Praxis mit theoretischer Fundierung.

4

Die Brücke zu Takata

1935 kam die schwer erkrankte Hawayo Takata in seine Klinik; nach ihrer Genesung bildete er sie zur Meisterin aus. Als Militärarzt reaktiviert, gab er ihr die Verantwortung für die Weitergabe — er ahnte die Gefahr des Krieges.

Sein Ende. *1940 beendete Hayashi sein Leben durch rituellen Freitod (Seppuku) — um sich dem Militärdienst zu entziehen und sein spirituelles Erbe durch Takata in den Westen zu retten. Ein Mann, der Reiki Ordnung gab und seiner Heilhaltung bis zuletzt treu blieb.*

HAWAYO TAKATA

1900–1980

DIE ARCHITEKTIN DES WESTLICHEN REIKI

Die weltweite Verbreitung des Reiki ist untrennbar mit dem Schicksal einer einzigen Frau verbunden. Ohne ihren Entschluss, die Methode aus dem japanischen Kaiserreich in die westliche Welt zu tragen, wäre das System im Nachkriegsjapan vermutlich in Vergessenheit geraten.

DIE KRISE ALS INITIATIONSPUNKT

Takata wurde auf Hawaii als Tochter japanischer Immigranten geboren. Nach dem frühen Tod ihres Mannes lastete der Druck, ihre Kinder allein durchzubringen, schwer auf ihr — körperlicher und emotionaler Stress führten zu einem drastischen gesundheitlichen Zusammenbruch: schweres Asthma, ein Magengeschwür, beginnende Tumore. Auf einer Reise in ihre japanische Heimat suchte sie Rettung. 1935 stand sie kurz vor einer Operation, als sie auf dem Operationstisch die Eingebung erhielt, nach einer anderen Lösung zu suchen — und durch eine glückliche Fügung an die Klinik von Chūjirō Hayashi verwiesen wurde, einem direkten Schüler Mikao Usuis.

DIE TRANSFORMATION

Regeneration in Japan — und der Weg in den Westen.

Monatelang erhielt Takata tägliche Reiki-Behandlungen von Hayashi und seinem Team. Die vollständige Regeneration ihres Körpers — ohne Medikamente oder chirurgischen Eingriff — überwältigte sie. Sie wollte diese Kunst erlernen, obwohl Frauen und Ausländer damals kaum Zugang zu solchen traditionellen Wissensstrukturen hatten. Durch Ausdauer und Respekt durfte sie bei Hayashi lernen, arbeitete in seiner Klinik und erlangte den Grad einer Meisterin.

1938 kehrte sie nach Hawaii zurück und eröffnete eine erfolgreiche Praxis. Ihr Gespür für die westliche Psychologie führte zu einer entscheidenden Kurskorrektur: Sie passte die japanischen Lehren an die pragmatische, wissenschaftlich geprägte Mentalität des Westens an — strich komplexe religiöse Bezüge, vereinfachte die Struktur der Handpositionen und schuf ein klares System, das für jeden erlernbar war.

DIE BEWAHRUNG DURCH STRENGE

Um die Methode in einer skeptischen westlichen Welt zu schützen, etablierte Takata ein strenges System von Graduierungen und verlangte hohe finanzielle Ausgleichszahlungen für die Meister-Ausbildung. Ihr Argument: Wissen, das nichts kostet, besitzt auch keinen Wert. Vor ihrem Tod 1980 hatte sie **22 Meister** ausgebildet — diese kleine Gruppe trug das Erbe über die USA, Kanada und Europa und legte das Fundament der heutigen globalen Verbreitung.

◇ LEGENDE — AUCH HIER GEHÖRT DIE WAHRHEIT DAZU

Takata erzählte die ausgeschmückte Lebensgeschichte Usuis (der christliche Geistliche, das Studium in Chicago), die ihn dem christlich geprägten Amerika näherbrachte. Man darf das nicht als Betrug lesen, sondern als die Anpassung einer japanischen Migrantin an ein Publikum, das einer fremden, buddhistischen Heilkunst sonst misstraut hätte. Erst Jahrzehnte später brachten Forscher die japanischen Originalquellen wieder ans Licht.

Und so schließt sich der Kreis: Was auf einem stillen Berg bei Kyoto begann, liegt heute in *deinen* Händen. Du bist Teil dieser langen Linie geworden.

REIKI IM ZEITVERLAUF

Von den antiken Wurzeln bis in unsere Zeit — auf einen Blick.

~320 v. Chr. — DAS WORT 靈氣 TAUCHT AUF

„língqì / reiki" ist erstmals im *Neiye* belegt, einem daoistischen Meditationstext — rund 2300 Jahre vor Usui.

7. Jh n. Chr. — DAS KI KOMMT NACH JAPAN

Das chinesische Qi gelangt über den Kulturaustausch nach Japan und wird zum „Ki".

1865 — MIKAO USUI WIRD GEBOREN

15. August, in Taniai (Präfektur Gifu), in eine Familie mit Samurai-Wurzeln.

1914–19 — „REIKI" IST EIN GATTUNGSBEGRIFF

Mataji Kawakami & andere betreiben bereits eigene „Reiki"-Heilsysteme.

März 1922 — DIE KLAUSUR AUF DEM BERG KURAMA

21 Tage Fasten und Meditation — die große Reiki-Erfahrung.

April 1922 — DIE ERSTE SCHULE

Gründung der Usui Reiki Ryōhō Gakkai in Tokyo; das Handbuch *Reiki Ryōhō Hikkei* erscheint.

1923 — DAS GROSSE KANTŌ-ERDBEBEN

Usuis Heileinsatz für unzählige Verletzte macht ihn bekannt.

1926/27 — USUIS TOD & DER GEDENKSTEIN

9. März 1926 stirbt Usui in Fukuyama; 1927 errichten seine Schüler den Gedenkstein am Saihōji-Tempel.

1938 — TAKATA WIRD MEISTERIN

Hayashi bildet Hawayo Takata aus — Reiki kommt nach Hawaii und in die USA.

1980 — 22 MEISTER TRAGEN ES WEITER

Takata stirbt; Mitte der 1980er senkt Iris Ishikura die Gebühr — aus linearem wird exponentielles Wachstum.

1989–99 — DIE RÜCKBESINNUNG

Rand & Petter decken die Legende auf; das japanische Reiki (Jikiden, Gendai, Komyo) rückt zurück ins Licht.

Warum ausgerechnet Reiki?

Es gab Dutzende Handheil-Systeme. Fast alle sind verschwunden.

Warum eroberte gerade Usuis Reiki die Welt? Nicht wegen spiritueller Überlegenheit — sondern wegen einer klugen Kombination aus fünf Kräften:

Storytelling & kulturelle Übersetzung

Takatas christlich eingefärbte Ursprungsgeschichte senkte die Eintrittsschwelle für den Westen dramatisch — falsch, aber wirksam.

Ein selbstreplizierendes Modell

Erst machte der hohe Preis Reiki exklusiv; dann senkte Iris Ishikura die Gebühr — und plötzlich bildete jeder Meister neue Meister aus.

Einfachheit & das Einweihungserlebnis

Reiki lässt sich an einem Wochenende weitergeben; die Attunements erzeugen ein starkes, unmittelbares Gefühl — das bindet und wird weiterempfohlen.

Timing & kein Gatekeeping

Ab den 1980ern traf Reiki exakt auf die New-Age- und Holistic-Health-Welle; nach Takatas Tod bremste keine zentrale Instanz — die Fragmentierung wurde zum viralen Motor.

> Usui hatte die Erleuchtung auf dem Berg — Takata hatte die Erzählung, den Preis und den Vertrieb.

Das ist keine Abwertung, sondern eine nüchterne Einsicht: Eine Heilkunst muss nicht nur gut sein, um zu überleben — sie muss auch weitergegeben werden können. Reiki konnte beides.

ZUM WEITERLESEN

Woher dieses Wissen stammt.

Dieses Kapitel ist aus quellenkritischen Arbeiten recherchiert — nicht aus dem Nacherzählen von Legenden. Wer tiefer graben möchte, findet hier die wichtigsten Spuren:

DIE ZENTRALEN QUELLEN

- **Justin B. Stein** — *Alternate Currents* & *Usui Reiki Ryōhō* (University of Hawai‘i Press) · die akademisch gründlichste Aufarbeitung.
- **Frank Arjava Petter** — brachte die japanischen Originalquellen zurück in den Westen.
- **William Lee Rand** (IARP / ICRT) — *An Evidence Based History of Reiki*, „Reiki Before Usui", der Usui-Gedenkstein (reiki.org).

> **Zur Ehrlichkeit.** *Wo Quellen sich widersprechen — Usuis genaues Geburtsdatum, die Zahl der von Hayashi eingeweihten Meister — ist das im Text als offene Frage benannt, statt geglättet. Das ist der Unterschied zwischen einer Überlieferung und einer Legende.*

Die sieben Farben

Jedes Chakra trägt seine Farbe, seinen Laut und seinen Stein — ein Kompass durch dieses Buch

Wurzelchakra · *Muladhara*
Erde · Laut LAM · 396 Hz · Roter Jaspis

Sakralchakra · *Svadhisthana*
Wasser · Laut VAM · 417 Hz · Karneol

Solarplexuschakra · *Manipura*
Feuer · Laut RAM · 528 Hz · Citrin

Herzchakra · *Anahata*
Luft · Laut YAM · 639 Hz · Rosenquarz

Halschakra · *Vishuddha*
Äther · Laut HAM · 741 Hz · Lapislazuli

Stirnchakra · *Ajna*
Licht · Laut OM/KSHAM · 852 Hz · Amethyst

Kronenchakra · *Sahasrara*
Kosmos · Stille/OM · 963 Hz · Bergkristall

DAS ERSTE CHAKRA

WURZELCHAKRA

Muladhara · मूलाधार

ELEMENT · Erde | **LAUT** · LAM | **FREQUENZ** · 396 Hz | **FARBE** · Rot | **LOTUS** · 4 Blätter

Bevor ein Baum in den Himmel wächst, muss er tief in die Erde reichen.

Muladhara — von *mula* (Wurzel) und *adhara* (Basis, Stütze) — sitzt am Beckenboden, an der Basis der Wirbelsäule. Es ist das Fundament des gesamten Energiesystems und verbindet dich mit der physischen Welt: mit deinem Körper, mit der Erde unter deinen Füßen, mit dem einfachen Recht, hier zu sein.

Hier wohnen die Urthemen des Menschseins — Überleben, Sicherheit, Nahrung, ein Dach über dem Kopf, Zugehörigkeit. Ist das Wurzelchakra im Gleichgewicht, ruhst du in dir wie ein Fels: geerdet, präsent, angstfrei. Gerät es aus dem Lot, wanken Vertrauen und innere Standfestigkeit.

Sitz im Körper

Beckenboden, Basis der Wirbelsäule, Steißbein — der Damm zwischen Anus und Genitalien.

Sinn & Organ

Geruchssinn (Nase). Zugeordnete Drüse: die Nebennieren.

Körperliche Zuordnung

Skelett & Knochen, Beine und Füße, Dickdarm, Zähne und Nägel, Ausscheidung.

Seelisches Thema

Urvertrauen, Erdung, Zugehörigkeit, das Gefühl von Halt und Sicherheit im Leben.

FORTSETZUNG · ZUSTÄNDE & PRAXIS

WURZELCHAKRA

Muladhara · मूलाधार

Die drei Zustände

✦ IM GLEICHGEWICHT	Du fühlst dich sicher, geerdet und lebendig, bist zu Hause in deinem Körper und gehst gelassen mit Geld und Besitz um. Ein Grundvertrauen trägt dich auch durch schwere Zeiten.
↓ UNTERAKTIV · BLOCKIERT	Ängste, Unsicherheit, Rastlosigkeit; das Gefühl, nirgends anzukommen, ständige Existenzsorgen. Körperlich oft: Erschöpfung, Rücken-, Knie- oder Fußbeschwerden, träge Verdauung.
↑ ÜBERAKTIV	Übermäßiges Festhalten an Sicherheit — Gier, Sturheit, Materialismus, Trägheit und Angst vor jeder Veränderung. Man klammert sich an Besitz und Gewohnheit.

HEILSTEIN · ROTER JASPIS

Ein kraftvoller Erdungsstein. Seine tiefe, warme Röte verankert die Aufmerksamkeit im Körper, schenkt Ausdauer und ein Gefühl von Halt. Trage ihn in der Hosentasche oder lege ihn bei der Meditation an die Basis der Wirbelsäule.

✋ REIKI-PRAXIS · HANDPOSITION

Lege beide Hände flach in einer sanften „V"-Form auf den Unterbauch, die Fingerspitzen weisen nach unten Richtung Schambein. Halte drei bis fünf Minuten und stelle dir vor, wie warmes, rotes Licht in das Becken strömt und dich fest mit der Erde verbindet.

*Bija-Mantra: Summe den Laut **LAM** tief und lang — spüre die Vibration an der Basis der Wirbelsäule.*

AFFIRMATION

ICH BIN SICHER. ICH BIN GEERDET. ICH HABE EIN RECHT, HIER ZU SEIN.

DAS ZWEITE CHAKRA

SAKRALCHAKRA

Svadhisthana · स्वाधिष्ठान

ELEMENT · Wasser · **LAUT** · VAM · **FREQUENZ** · 417 Hz · **FARBE** · Orange · **LOTUS** · 6 Blätter

Wasser will fließen. Ein Bach, den man staut, wird trüb; erst wo er strömen darf, trägt er das Leben. Svadhisthana — „der eigene, süße Wohnort" — sitzt eine Handbreit unter dem Nabel, dem Kreuzbein zugeordnet. Wenn das Wurzelchakra fragt „Darf ich sein?", fragt das Sakralchakra *„Darf ich fühlen und genießen?"*. Hier schlägt das nackte Überleben in Lebensfreude um: die Erde wird von Wasser durchströmt und beginnt zu blühen.

Sein Wesen ist Bewegung und Wandel. Hier wohnt alles Fließende im Menschen — die Emotion, die kommt und geht wie eine Welle, die Sinnlichkeit, das Begehren, die schöpferische Kraft, aus der neues Leben entsteht. Ein gesundes Sakralchakra macht wandlungsfähig und genussfähig; man darf weinen und lachen, begehren und loslassen, ohne Scham. Blockiert entsteht hier die Angst vor dem eigenen Gefühl — vor der Lust, vor der eigenen Schöpferkraft.

Sitz im Körper

Unterbauch, etwa zwei Fingerbreit unter dem Nabel; auf Wirbelsäulenhöhe dem Kreuzbein (Sakrum) zugeordnet.

Sinn & Organ

Geschmackssinn (Zunge). Zugeordnete Drüsen: die Keimdrüsen (Eierstöcke bzw. Hoden).

Körperliche Zuordnung

Fortpflanzungsorgane, Blase, Nieren, Hüften und Becken, unterer Rücken; alle Körperflüssigkeiten.

Seelisches Thema

Gefühl, Sinnlichkeit, Lust und schöpferische Lebensfreude — fließen lassen statt festhalten.

FORTSETZUNG · ZUSTÄNDE & PRAXIS

SAKRALCHAKRA

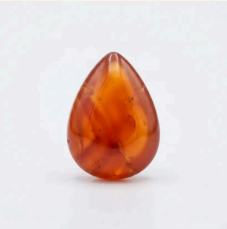
Svadhisthana · स्वाधिष्ठान

Die drei Zustände

✦ Im Gleichgewicht — Lebensfroh, sinnlich, kreativ und emotional offen; kann genießen ohne Schuld und sich hingeben ohne sich zu verlieren. Körperlich: gesunde Sexualität, geschmeidige Hüften, ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt.

↓ Unteraktiv · blockiert — Gefühlskälte, Lustlosigkeit, Scham rund um Genuss, mangelnde Kreativität, Angst vor Nähe. Körperlich: sexuelle Unlust, Menstruations-, Blasen- und Nierenbeschwerden, steife Hüften, Kreuzschmerzen.

↑ Überaktiv — Emotionale Überflutung, Stimmungsschwankungen, Genuss als Suchtmittel, Abhängigkeit von anderen. Körperlich: hormonelle Dysbalancen, Reizblase, getriebene Unruhe.



Heilstein · Karneol

Sein warmes, feuriges Orange spiegelt die Farbe des Chakras. Karneol gilt als Stein der Lebenskraft, Freude und Leidenschaft — er soll Mut und neue Energie schenken und emotionale Blockaden lösen. Eine überlieferte Zuschreibung, kein medizinischer Nachweis.

✋ Reiki-Praxis · Handposition

Lege beide Hände flach nebeneinander quer über den Unterbauch, zwischen Nabel und Schambein. Sanft, ohne Druck — besonders wohltuend bei Unterleibs- und Menstruationsthemen. Stelle dir warmes, orangefarbenes Licht vor, das wie Wasser zu fließen beginnt.

*Bija-Mantra: Summe den Laut **VAM** („wam") — spüre die Schwingung im Becken.*

AFFIRMATION

Ich erlaube mir zu fühlen und zu geniessen. Meine Gefühle dürfen fliessen.

DAS DRITTE CHAKRA

SOLARPLEXUSCHAKRA

Manipura · मणिपूर

ELEMENT · Feuer | **LAUT** · RAM | **FREQUENZ** · 528 Hz | **FARBE** · Gelb | **LOTUS** · 10 Blätter

Wo die Sonne aufgeht, weicht der Nebel. Manipura — die „Stadt der Juwelen" — sitzt im Sonnengeflecht, oberhalb des Nabels. Nach der Erde (Halt) und dem Wasser (Gefühl) kommt das Feuer und mit ihm die Verwandlung. Das Solarplexuschakra ist das Kraftwerk der Persönlichkeit: hier wird aus Fühlen und Wollen ein *Handeln*. Es ist der Ort des „Ich" — der Selbstbehauptung, der Willenskraft, des Muts.

Wie das Feuer Nahrung in Energie verwandelt, verwandelt Manipura Wünsche in Ziele und Erlebtes in Erfahrung. Ein gesundes drittes Chakra macht selbstbewusst ohne überheblich, willensstark ohne verbissen — ein Mensch, der seinen Wert kennt und ihn nicht ständig beweisen muss. Wer sein Feuer verliert, fühlt sich klein und fremdbestimmt; wer es nicht zügeln kann, wird zum Tyrannen. Die Mitte ist eine ruhige, warme, verlässliche Kraft.

Sitz im Körper

Sonnengeflecht (Magengrube), zwischen Nabel und unterem Ende des Brustbeins, auf Höhe des Zwerchfells.

Sinn & Organ

Sehsinn (Augen). Zugeordnete Drüse: die Bauchspeicheldrüse (in manchen Systemen die Nebennieren).

Körperliche Zuordnung

Magen, Leber, Galle, Milz, Bauchspeicheldrüse, das ganze Verdauungssystem, mittlerer Rücken.

Seelisches Thema

Persönliche Kraft, Wille, Selbstwert und Identität — das „Ich bin", Mut und gesunde Grenzen.

FORTSETZUNG · ZUSTÄNDE & PRAXIS

SOLARPLEXUSCHAKRA

Manipura · मणिपूर

Die drei Zustände

✦ IM GLEICHGEWICHT	Gesundes Selbstbewusstsein, klarer Wille, Mut und innere Ruhe; kann entscheiden und Grenzen setzen. Körperlich: gute Verdauung, kraftvoller Stoffwechsel, stabile Bauchmitte, gutes „Bauchgefühl".
↓ UNTERAKTIV · BLOCKIERT	Geringer Selbstwert, Antriebslosigkeit, Angst vor Kritik, Unentschlossenheit, sich nicht abgrenzen können. Körperlich: Verdauungsschwäche, Magenprobleme, chronische Müdigkeit, eingesunkene Haltung.
↑ ÜBERAKTIV	Kontrollzwang, Machtstreben, Wutausbrüche, Rechthaberei, Perfektionismus, andere kleinmachen. Körperlich: Sodbrennen, übersäuerter Magen, Zwerchfell-Verspannung, „Wut im Bauch".

HEILSTEIN · CITRIN

Sein leuchtendes Sonnengelb entspricht der Chakra-Farbe. Citrin gilt als „Sonnenstein" der Lebensfreude, des Selbstvertrauens und der Willenskraft — er soll Mut und Optimismus stärken und das „Verdauen" von Erlebnissen anregen. Überlieferte Zuschreibung, kein medizinischer Nachweis.

✋ REIKI-PRAXIS · HANDPOSITION

Lege beide Hände flach quer über die Magengegend, zwischen Nabel und unterem Brustbein. Wirkt beruhigend bei Nervosität, Lampenfieber und „Bauchweh vor Aufregung". Stelle dir eine warme, goldgelbe Sonne vor, die in deiner Mitte leuchtet.

*Bija-Mantra: Summe den Laut **RAM** — spüre das Feuer im Sonnengeflecht.*

AFFIRMATION

ICH BIN STARK, UND MEINE KRAFT IST GUT. ICH ACHTE MEINEN WERT.

DAS VIERTE CHAKRA

HERZCHAKRA

Anahata · अनाहत

ELEMENT · Luft | **LAUT** · YAM | **FREQUENZ** · 639 Hz | **FARBE** · Grün / Rosa | **LOTUS** · 12 Blätter

Zwischen dem, was unten wurzelt, und dem, was oben in den Himmel reicht, liegt das Herz — die Brücke. Anahata heißt „das Unverletzte": Ganz gleich, wie oft ein Mensch verletzt wurde, im innersten Kern bleibt das Herz unversehrt und liebesfähig. Es ist die Mitte des Systems — drei Zentren darunter, drei darüber —, der Ort, an dem die irdischen Themen von Überleben, Gefühl und Macht sich in Liebe verwandeln.

Sein Element ist die Luft — leicht, weit, allen gemeinsam, unsichtbar und doch überall. So ist die Liebe: nicht greifbar, aber die Substanz, die alles verbindet. Wahre Herzöffnung beginnt bei der Selbstliebe — nur ein Herz, das sich selbst annimmt, kann frei geben, ohne sich zu verausgaben. Das gesunde Herzchakra hält die Balance zwischen Geben und Nehmen, zwischen Nähe und eigener Grenze. Seine höchste Kraft ist die Vergebung: Sie löst die alten Verhärtungen und lässt die Luft wieder fließen.

Sitz im Körper

Mitte des Brustkorbs, hinter dem Brustbein — nicht links, sondern in der Körpermitte.

Sinn & Organ

Tastsinn (Haut). Zugeordnete Drüse: die Thymusdrüse, das Zentrum des Immunsystems.

Körperliche Zuordnung

Herz, Lunge und Atmung, Kreislauf, oberer Rücken, Schultern, Arme und Hände, Immunsystem.

Seelisches Thema

Liebe, Mitgefühl, Vergebung und Verbindung — die Brücke zwischen Körper und Geist.

FORTSETZUNG · ZUSTÄNDE & PRAXIS

HERZCHAKRA

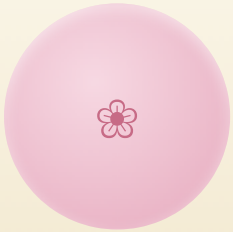
Anahata · अनाहत

Die drei Zustände

✦ IM GLEICHGEWICHT — Liebevoll, mitfühlend, herzlich; kann geben und annehmen, sich selbst lieben ohne Egoismus, vergeben. Körperlich: gesundes Herz, ruhiger tiefer Atem, starkes Immunsystem, offene Haltung, warme Hände.

↓ UNTERAKTIV · BLOCKIERT — Verschlossenheit, emotionale Kälte, Einsamkeit, Bitterkeit, Unfähigkeit zu vergeben, „Panzer ums Herz". Körperlich: flache Atmung, Herzenge, Verspannung in Brust und oberem Rücken, schwaches Immunsystem.

↑ ÜBERAKTIV — Aufopferung bis zur Selbstverleugnung, Helfersyndrom, keine Grenzen, Liebe an Bedingungen knüpfen, Klammern. Körperlich: Herzrasen, Erschöpfung durch ständiges Geben.



HEILSTEIN · ROSENQUARZ

Das sanfte Rosa ist die Farbe der bedingungslosen und der Selbst-Liebe. Rosenquarz gilt als *der* Stein des Herzens — er soll Wärme und Vertrauen schenken, alte seelische Verletzungen heilen und die Fähigkeit zur Selbstliebe stärken. Überlieferte Zuschreibung, kein medizinischer Nachweis. *(Bild folgt.)*

✋ REIKI-PRAXIS · HANDPOSITION

Lege beide Hände flach in die Mitte des Brustkorbs, über Herz und Thymus. Oft die emotional berührendste Position der ganzen Behandlung — sie öffnet den Atem. Stelle dir ein weiches, smaragdgrünes Licht vor, das sich mit jedem Einatmen weitet.

*Bija-Mantra: Summe den Laut **YAM** („jam") — spüre die Weite im Brustraum.*

AFFIRMATION

ICH ÖFFNE MEIN HERZ — FÜR ANDERE UND FÜR MICH. ICH GEBE UND EMPFANGE IM GLEICHGEWICHT.

DAS FÜNFTE CHAKRA

HALSCHAKRA

Vishuddha · विशुद्ध

ELEMENT · Äther | **LAUT** · HAM | **FREQUENZ** · 741 Hz | **FARBE** · Himmelblau | **LOTUS** · 16 Blätter

Die Kehle ist die schmale Stelle, an der ein Gefühl zu einem Wort werden muss, um in die Welt zu gelangen. Vishuddha heißt „das ganz und gar Reine" — denn echter Ausdruck ist ein Läuterungsprozess: Der Mensch muss unterscheiden, was wirklich sein Eigenes ist, von dem, was ihm anerzogen oder aus Angst übernommen wurde. Alles, was in den unteren Zentren gelebt und im Herzen gefühlt wurde, drängt hier an die Schwelle zur Welt.

Es ist das erste der rein geistigen oberen Chakren, dem das feinste Element zugeordnet ist: der Äther, der Raum, in dem Klang überhaupt erst reisen kann. In der indischen Tradition beginnt der Kosmos mit dem Ur-Klang OM — so ist das Halschakra auch der Sitz der schöpferischen Resonanz. Ein offenes Halschakra heißt nicht „viel reden", sondern klar, wahr und im richtigen Maß — und ebenso gut hören und schweigen können.

Sitz im Körper

In der Kehlgrube, am Kehlkopf, auf Höhe der Halswirbelsäule.

Sinn & Organ

Gehör (Ohren) — und als Ausdrucksorgan die Stimme. Zugeordnete Drüse: die Schilddrüse.

Körperliche Zuordnung

Hals und Nacken, Schilddrüse, Kehlkopf und Stimmbänder, Rachen, Kiefer, Zähne, Ohren, oberer Atemtrakt.

Seelisches Thema

Wahrhaftiger Selbstausdruck — die eigene Wahrheit finden, sie aussprechen, und ebenso zuhören können.

FORTSETZUNG · ZUSTÄNDE & PRAXIS

Halschakra

Vishuddha · विशुद्ध

Die drei Zustände

✦ Im Gleichgewicht — Spricht die eigene Wahrheit klar und ruhig aus, hört zu ohne zu unterbrechen, findet den richtigen Ton, kann auch schweigen. Körperlich: freie tragfähige Stimme, gesunder Hals, ausgeglichene Schilddrüse, entspannter Kiefer.

↓ Unteraktiv · blockiert — Angst zu sprechen, „Kloß im Hals", verschluckt die eigene Meinung, fühlt sich nicht gehört. Körperlich: chronische Halsschmerzen, Heiserkeit, Schilddrüsen-Unterfunktion, Nacken-/Kieferverspannung, leise Stimme.

↑ Überaktiv — Redet zu viel und hört nicht zu, dominiert Gespräche, spricht laut oder verletzend, muss recht behalten. Körperlich: Halsentzündungen durch Überbeanspruchung, Zähneknirschen, Nackenverspannung.

Heilstein · Lapislazuli

Sein tiefes Königsblau mit goldenen Pyriteinschlüssen gilt seit der Antike als Stein der Wahrheit und Weisheit — verbunden mit klarer Kommunikation und Aufrichtigkeit, genau dem Kernthema der Kehle. (Sanfter wirkt Sodalith bei Sprech-Angst.) Überlieferte Zuschreibung, kein medizinischer Nachweis.

✋ Reiki-Praxis · Handposition

Lege die Hände sanft und ganz ohne Druck vorne um den Hals, über Kehlkopf und seitlichen Hals — oder, bei Berührungsempfindlichkeit, eine Hand in den Nacken und eine an die Kehlgrube. Die Kehle ist eine sensible Zone; im Zweifel im Abstand arbeiten. Stelle dir klares, himmelblaues Licht vor.

*Bija-Mantra: Summe den Laut **HAM** („hang") — spüre die Schwingung im Rachen.*

Affirmation

Ich spreche meine Wahrheit klar und liebevoll aus. Meine Stimme ist frei.

DAS SECHSTE CHAKRA

Stirnchakra · Drittes Auge

Ajna · आज्ञा

Element · Licht / Geist | **Laut** · OM | **Frequenz** · 852 Hz | **Farbe** · Indigo | **Lotus** · 2 Blätter

Es gibt ein Sehen, das keine Augen braucht. Ajna heißt zugleich „Erkennen" und „Befehl" — denn wahre Erkenntnis wird zur inneren Führung. Während die unteren fünf Chakren mit der grobstofflichen Welt verbunden sind, öffnet sich hier die Wahrnehmung jenseits der Sinne. Es ist der Punkt, an dem die beiden Ströme von Mond und Sonne, Ruhe und Aktivität, sich vereinen — die Dualität kommt zur Ruhe, und ein einziger, klarer Blick entsteht.

Ein waches drittes Auge bedeutet nicht „Hellsehen" als Spektakel, sondern *klar sehen*: Zusammenhänge erkennen, Illusionen durchschauen, dem inneren Kompass trauen und zwischen Wunschdenken und echter Einsicht unterscheiden. Es verbindet die Vorstellungskraft — die Fähigkeit, innere Bilder zu formen — mit der Weisheit, sie richtig zu deuten. Wenn Herz und Kehle den Menschen wahrhaftig gemacht haben, schenkt das Stirnchakra ihm die Sicht, den eigenen Weg wirklich zu erkennen.

Sitz im Körper

Zwischen den Augenbrauen, etwas oberhalb der Nasenwurzel — nach innen zur Kopfmitte reichend.

Sinn & Organ

Der „sechste Sinn" — Intuition, das innere Auge. Drüse: klassisch die Hypophyse (modern oft die Zirbeldrüse).

Körperliche Zuordnung

Augen und Sehnerv, unteres Gehirn, Stirn, Nasennebenhöhlen, Nervensystem, Hypophyse/Zirbeldrüse.

Seelisches Thema

Intuition, Erkenntnis und innere Klarheit — sehen, was hinter den Dingen liegt; Weisheit statt bloßem Wissen.

FORTSETZUNG · ZUSTÄNDE & PRAXIS

STIRNCHAKRA · DRITTES AUGE

Ajna · आज्ञा

Die drei Zustände

✦ IM GLEICHGEWICHT — Klare Intuition, gute Vorstellungskraft und Konzentration, vertraut der inneren Führung, unterscheidet Wesentliches von Nebensächlichem. Körperlich: klarer Kopf, gutes Gedächtnis und Sehvermögen, erholsamer Schlaf.

↓ UNTERAKTIV · BLOCKIERT — Misstraut der Intuition, fantasielos, orientierungslos, festgefahren im rein rationalen Denken, „sieht den Wald vor Bäumen nicht". Körperlich: Kopfschmerzen, Augen-/Nebenhöhlen-Beschwerden, schlechtes Gedächtnis.

↑ ÜBERAKTIV — Verliert sich in Fantasien, überanalysiert, Realitätsflucht, Reizüberflutung, kann Vorstellung nicht mehr von Wirklichkeit trennen. Körperlich: Migräne, Überreizung, Schlafstörungen, Schwindel.

HEILSTEIN · AMETHYST

Der violette Amethyst ist der klassische Stein für Geist und höhere Wahrnehmung — verbunden mit Klarheit, Intuition und geistiger Ruhe, und er beruhigt einen überaktiven Kopf. Seine Farbe liegt an der Schwelle von Indigo zu Violett — der ideale Brückenstein der oberen Chakren. Überlieferte Zuschreibung, kein Nachweis.

✋ REIKI-PRAXIS · HANDPOSITION

Lege eine Hand sanft über die Stirn (die Augen des Empfangenden geschlossen), ergänzt durch eine Hand am Hinterkopf — die Stirn wie zwischen zwei Handflächen gebettet. Sehr beruhigend, klärt den Geist. Stelle dir ein tiefes, indigoblaues Licht in der Stirnmitte vor.

*Bija-Mantra: Töne den Laut **OM** — spüre die Weite hinter der Stirn.*

AFFIRMATION

ICH VERTRAUE MEINER INNEREN WEISHEIT. ICH SEHE KLAR, WAS WAHR IST.

DAS SIEBTE CHAKRA

KRONENCHAKRA

Sahasrara · सहस्रार

ELEMENT · Bewusstsein | **LAUT** · OM / Stille | **FREQUENZ** · 963 Hz | **FARBE** · Violett / Weiß | **LOTUS** · 1000 Blätter

Der tausendblättrige Lotus blüht am Scheitel — dort, wo der Mensch aufhört und das Ganze beginnt. Sahasrara heißt „tausendblättrig", und „tausend" steht für unendlich: die grenzenlose Fülle des Bewusstseins. Es ist der Gipfel des Systems, der Ort, an dem der einzelne Mensch sich mit dem Ganzen verbindet. Es hat kein Element und keinen Sinn mehr, weil es alles Einzelne übersteigt — hier endet die Welt der Trennung, und die Erfahrung der Einheit beginnt.

Im Alltag zeigt sich ein offenes Kronenchakra nicht als Weltflucht, sondern als tiefes Vertrauen und Sinnerleben: das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein, Frieden auch im Ungewissen, Demut und Weite. Es ist das Gegenstück zur Wurzel — wo diese den Menschen in der Erde verankert, öffnet die Krone ihn zum Himmel. Erst beide zusammen machen ihn ganz: geerdet *und* verbunden. Deshalb wird die Krone nie isoliert „geöffnet"; sie krönt ein Leben, das durch alle Zentren hindurch gereift ist.

Sitz im Körper

Am höchsten Punkt des Kopfes (Scheitel/Fontanelle) — teils leicht oberhalb schwebend gedacht.

Sinn & Organ

Jenseits der Sinne — reines Gewahrsein. Drüse: klassisch die Zirbeldrüse (modern oft die Hypophyse).

Körperliche Zuordnung

Großhirn, gesamtes Gehirn, Zentralnervensystem, Zirbeldrüse — als „Steuerzentrale" für den ganzen Organismus.

Seelisches Thema

Verbindung mit dem großen Ganzen — Einheit, Spiritualität, Sinn und Vertrauen ins Leben.

FORTSETZUNG · ZUSTÄNDE & PRAXIS

KRONENCHAKRA

Sahasrara · सहस्रार

Die drei Zustände

✦ IM GLEICHGEWICHT

Tiefes Vertrauen ins Leben, Gefühl von Verbundenheit und Sinn, innerer Frieden, Weisheit und Demut, geerdete Spiritualität ohne Fanatismus. Körperlich: ausgewogenes Nervensystem, klarer Geist, allgemeines Wohlbefinden.

↓ UNTERAKTIV · BLOCKIERT

Gefühl von Sinnlosigkeit und Getrenntsein, Zynismus oder Materialismus, innere Leere, Verlust von Vertrauen. Körperlich: chronische Erschöpfung ohne Ursache, Schwermut, gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus.

↑ ÜBERAKTIV

Spirituelle Weltflucht, abgehoben und wirklichkeitsfern, Verlust der Erdung, Vernachlässigung des irdischen Lebens. Körperlich: Konzentrationsverlust, Kopfdruck, Gefühl der Entrückung, Schlaflosigkeit.

HEILSTEIN · BERGKRISTALL

Der klare, farblose Bergkristall gilt als reinster, universellster Stein — Licht, Klarheit und Verbindung zum Höheren, direkt der Krone zugeordnet. Seine Farblosigkeit enthält wie „weißes Licht" alle Farben. (Sanfter: Amethyst.) Überlieferte Zuschreibung, kein Nachweis.

✋ REIKI-PRAXIS · HANDPOSITION

Lege beide Hände flach und ganz leicht auf den Scheitel (oder lass sie knapp darüber schweben) — die klassische Abschlussposition, die den ganzen Energiefluss krönt und den Menschen ins Ganze bringt. Stelle dir ein strahlend weiß-violettes Licht vor, das von oben herabfließt.

*Bija-Mantra: Töne **OM** — und lass es in die Stille ausklingen, denn die Krone wird jenseits von Klang erreicht.*

AFFIRMATION

ICH BIN MIT DEM GROSSEN GANZEN VERBUNDEN. ICH ÖFFNE MICH DEM LICHT.

III

DAS DRITTE KAPITEL

DIE PRAXIS

Der Ablauf einer Sitzung, die Selbstbehandlung — und die zwanzig Handpositionen, mit denen die Lebensenergie durch den ganzen Körper geführt wird.

Ablauf einer Sitzung

Sechs Phasen einer vollständigen Behandlung.

1

Vorbereitung & Raum-Einstimmung

Der Raum wird physisch und energetisch vorbereitet — Ruhe, gedimmtes Licht, angenehme Temperatur. Der Anwender zentriert sich, verbindet sich über das *Hara* (den Unterbauch) mit der universellen Lebensenergie und setzt die reine Intention für das Wohl des Empfängers.

2

Das Vorgespräch

Ein kurzer, vertraulicher Austausch klärt körperliche Beschwerden, emotionale Themen oder Wünsche. Der Klient nimmt bequem in Rücken- oder Bauchlage Platz — die Kleidung bleibt an.

3

Einstieg & Byosen-Scanning

Eine erste Handauflegung an Schultern oder Kopf lässt den Klienten ankommen. Beim *Byosen-Scanning* gleiten die Hände langsam über den Körper, um Blockaden, Temperaturunterschiede oder Dichtepunkte in der Aura zu erspüren.

4

Die Hauptbehandlung

Die Hände werden nacheinander auf die klassischen Positionen gelegt (Kopf, Gesicht, Hals, Brust, Bauch, Rücken, Gelenke, Fußsohlen). Jede Position wird ohne Druck gehalten, bis der Energiefluss nachlässt oder ein gleichmäßiges Pulsieren einsetzt — etwa drei bis fünf Minuten.

5

Abschluss & Aura-Glättung

Die Hände werden sanft genommen, die Aura durch streichende Bewegungen harmonisiert und verschlossen. Der Behandelnde trennt sich energetisch und wäscht die Hände, um gelöste Fremdenergien abzugeben.

6

Nachgespräch & Integration

Dem Klienten wird Zeit gegeben, langsam zurückzukehren — oft mit einem Glas Wasser. Ein kurzer Austausch über Wahrnehmungen (Wärme, Kribbeln, Bilder) hilft beim Erden, ohne das Erlebte zu zerdenken.

SELBSTBEHANDLUNG

Jiko-Hīringu — das Fundament jeder Reiki-Praxis.

Die Eigenanwendung bildet das Fundament jeder Reiki-Praxis. Sie dient der kontinuierlichen Reinigung des eigenen Energiefelds, der körperlichen Regeneration und der spirituellen Zentrierung.

- **Vorbereitung:** Ein ruhiger Raum, bequeme Kleidung und das bewusste Ausrichten der Intention (die Gokai: „Gerade heute sorge dich nicht, ärgere dich nicht…") öffnen den Kanal für das universelle Ki.
- **Ablauf:** Die Hände werden nacheinander auf die Hauptenergiezentren oder betroffene Körperzonen gelegt. Die Sequenz beginnt meist am Kopf (Augen, Schläfen, Hinterkopf), führt über Hals und Herz zum Solarplexus, dem Unterbauch und schließt am Wurzelchakra oder den Fußsohlen.
- **Verweildauer:** Jede Position wird gehalten, bis das Fließen nachlässt, ein gleichmäßiges Wärmegefühl oder ein Pulsieren spürbar wird — meist drei bis fünf Minuten.
- **Wirkung:** Regelmäßige Selbstbehandlung stärkt das Immunsystem, baut Alltagsstress ab und verhindert, dass sich energetische Blockaden im eigenen System verfestigen.

BEHANDLUNG ANDERER

Tasha-Hīringu — die Energie als neutraler Kanal weitergeben.

Die Fremdanwendung überträgt die universelle Lebensenergie auf einen Klienten. Der Praktizierende agiert rein als *neutraler Kanal*, der die Energie weiterleitet, ohne eigene Lebenskraft abzugeben.

- **Vorbereitung:** Der Raum wird energetisch gereinigt. Der Praktizierende zentriert sich, verbindet sich mit den Reiki-Symbolen (sofern eingeweiht) und holt die ausdrückliche Erlaubnis des Empfängers ein.
- **Vorderseite:** Beginnend am Kopf, über Gesicht, Hals, Brustkorb und Bauchraum bis zu den Knien und Füßen.
- **Rückseite:** Der Klient dreht sich; die Positionen wandern vom Nacken über die Schulterblätter, den Rücken und das Gesäß bis zu Waden und Fußsohlen.
- **Intuitives Arbeiten:** Neben den Standardpositionen lernt der Anwender, den Händen zu vertrauen — sie verweilen dort, wo die stärkste Disharmonie zu spüren ist.
- **Abschluss:** Der Kontakt wird durch sanftes Abstreifen der Aura gelöst, die Hände unter kaltem Wasser gewaschen, dem Klienten Zeit zur Integration gegeben.

Die Handpositionen

Der ganze Körper in vier Phasen.

Die klassischen Handpositionen führen die Lebensenergie systematisch über den ganzen Körper. Die Hände liegen immer flach und entspannt auf, die Finger geschlossen — es wird nichts gedrückt oder massiert. Auf jeder Position verweilst du ruhig etwa zwei bis fünf Minuten und lässt die Energie ihre Arbeit tun.

I

Der Kopf

Augen, Schläfen, Ohren, Hinterkopf, Scheitel, Kehle — der Einstieg, der beruhigt und den Geist klärt.

II

Die Vorderseite

Die großen Energiezentren: Schlüsselbeine, Herz, Solarplexus, Nabel, Unterbauch, Flanken.

III

Die Rückseite

Nacken und Schultern, Rücken und Nieren, Lende, Kreuzbein, Gesäß.

IV

Die Erdung

Kniekehlen, Füße und der Aura-Abschluss — sie bringen den Menschen zurück in den Körper.

> *Auf den folgenden Seiten siehst du jede Position im Bild — mit Chakra-Zuordnung, Heilfrequenz, empfohlenen Heilsteinen und den Details zur Ausführung.*

Augen & Gesicht

SCHLÄFEN

To
Un
Reiki Handposition 2:
Schläfen & Gehirnhälften
Alle energetischen & feinstofflichen Details.
727 Hz
432 Hz
STEINKOMBINATION FÜR POSITION 2
727 Hz (Harmonisierung von Nervenbahnen).
432 Hz (Gleichschaltung der Gehirnströme).
Positionierung & Ausführung:
Die Handflächen ruhen seitlich am Kopf auf den Schläfen. Die Finger schmiegen sich sanft um die Schädelrundung oberhalb der Ohren. Die Behandlung erfolgt symmetrisch auf beiden Seiten.
Chakra-Zuordnung & Energetik: Nebenchakren der Gehirnhälften und Stirnchakra-Anbindung. Gleicht die analytische (links) und kreative (rechts) Gehirnhälfte aus und baut stressbedingte Verspannungen der Kiefer- und Schläfenmuskulatur ab.
Empfohlene Heilsteine:
Fluorit (Regenbogenfluorit), Dumortierit.
Heilstein-Anwendung & Praxis-Details:
Zwei Linsensteine aus Regenbogenfluorit werden links und rechts unterhalb der Schläfen platziert.
To
Mu

OHREN & KIEFERGELENKE

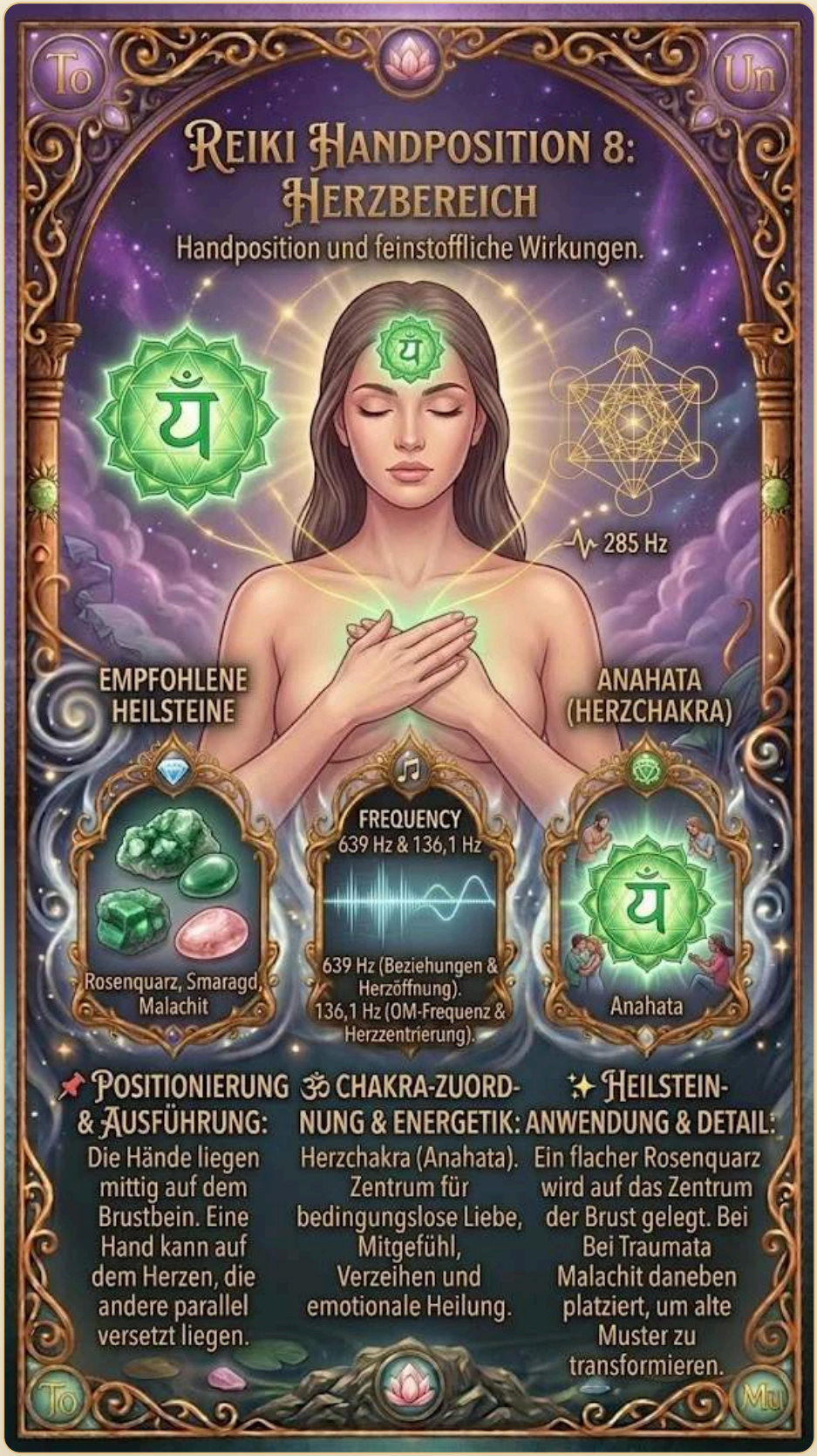
HINTERKOPF & SCHÄDELBASIS

SCHEITEL & KRONE

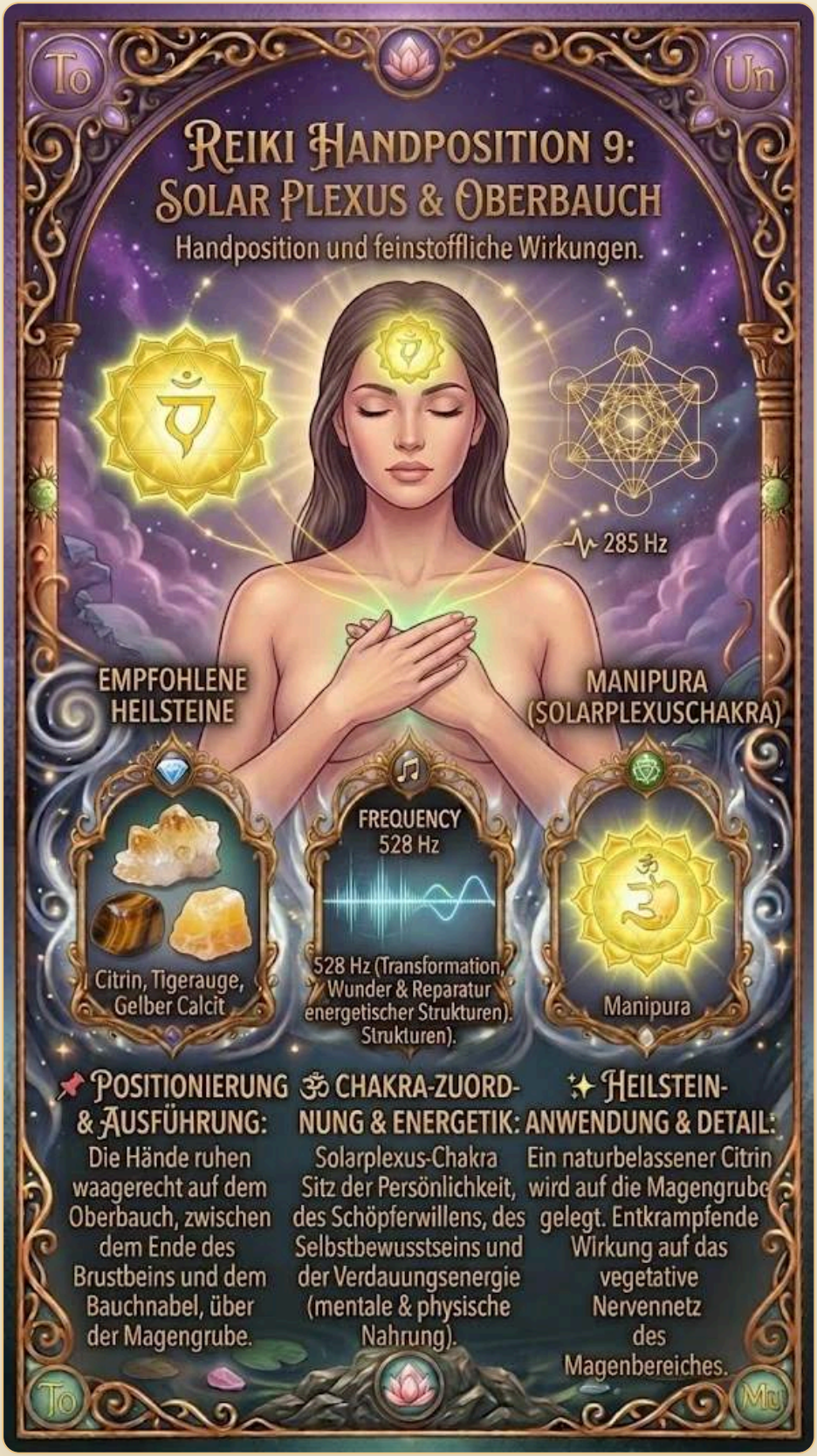
KEHLE & NACKEN

SCHLÜSSELBEINE

HERZBEREICH



SOLARPLEXUS

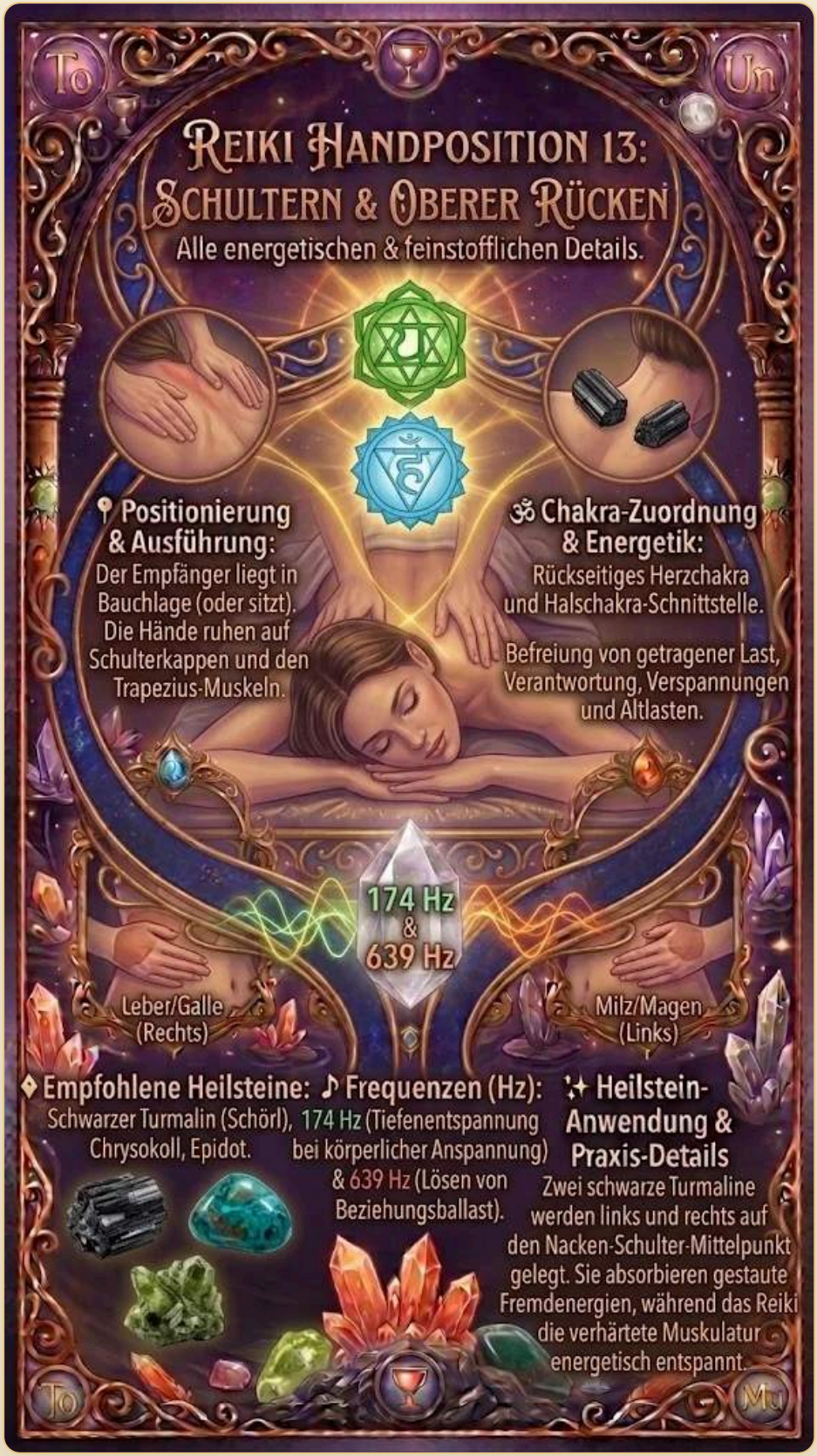


NABEL & UNTERBAUCH

LEISTE & SCHAMBEIN

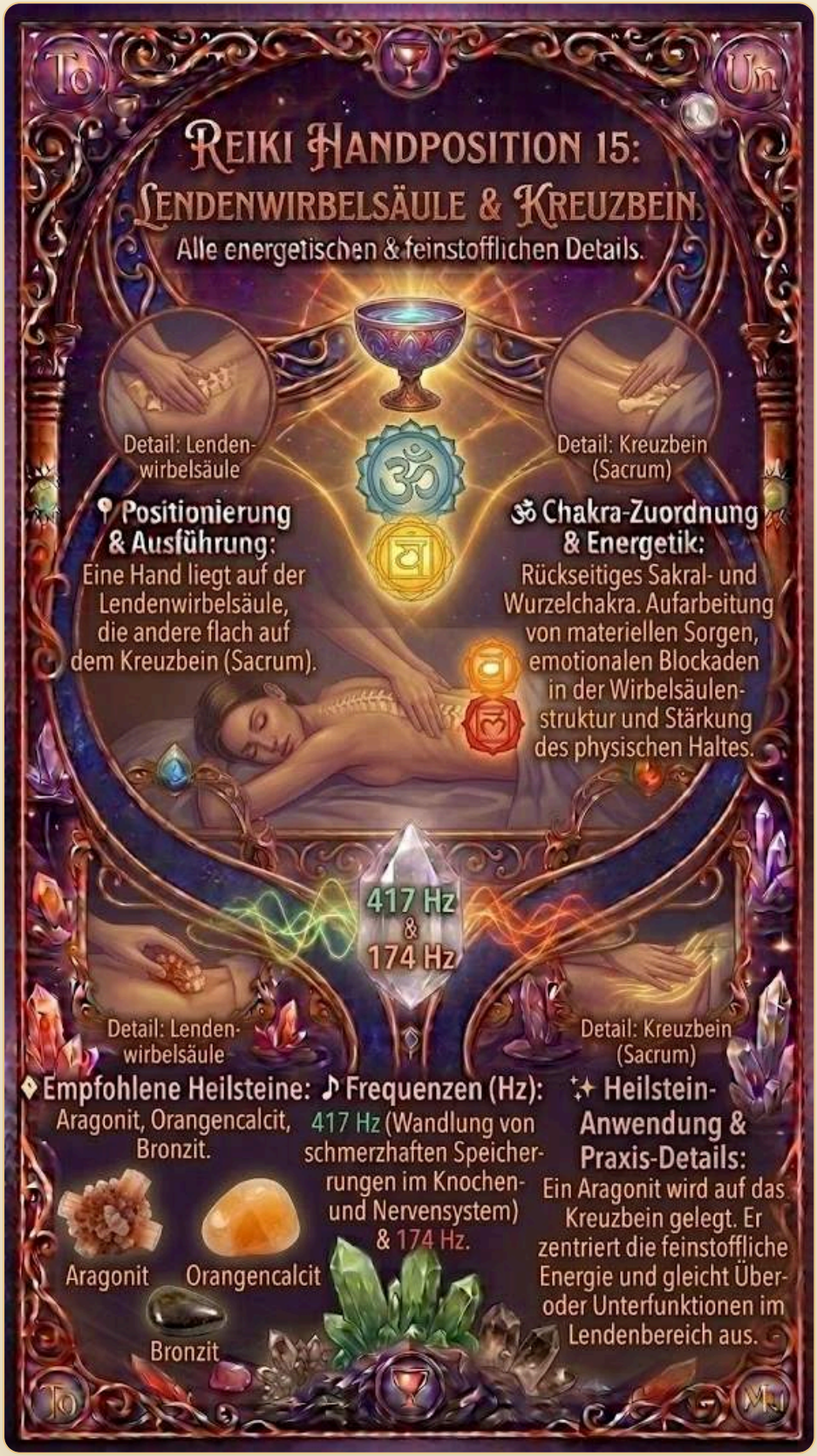
RIPPENRÄNDER & FLANKEN

SCHULTERN & OBERER RÜCKEN



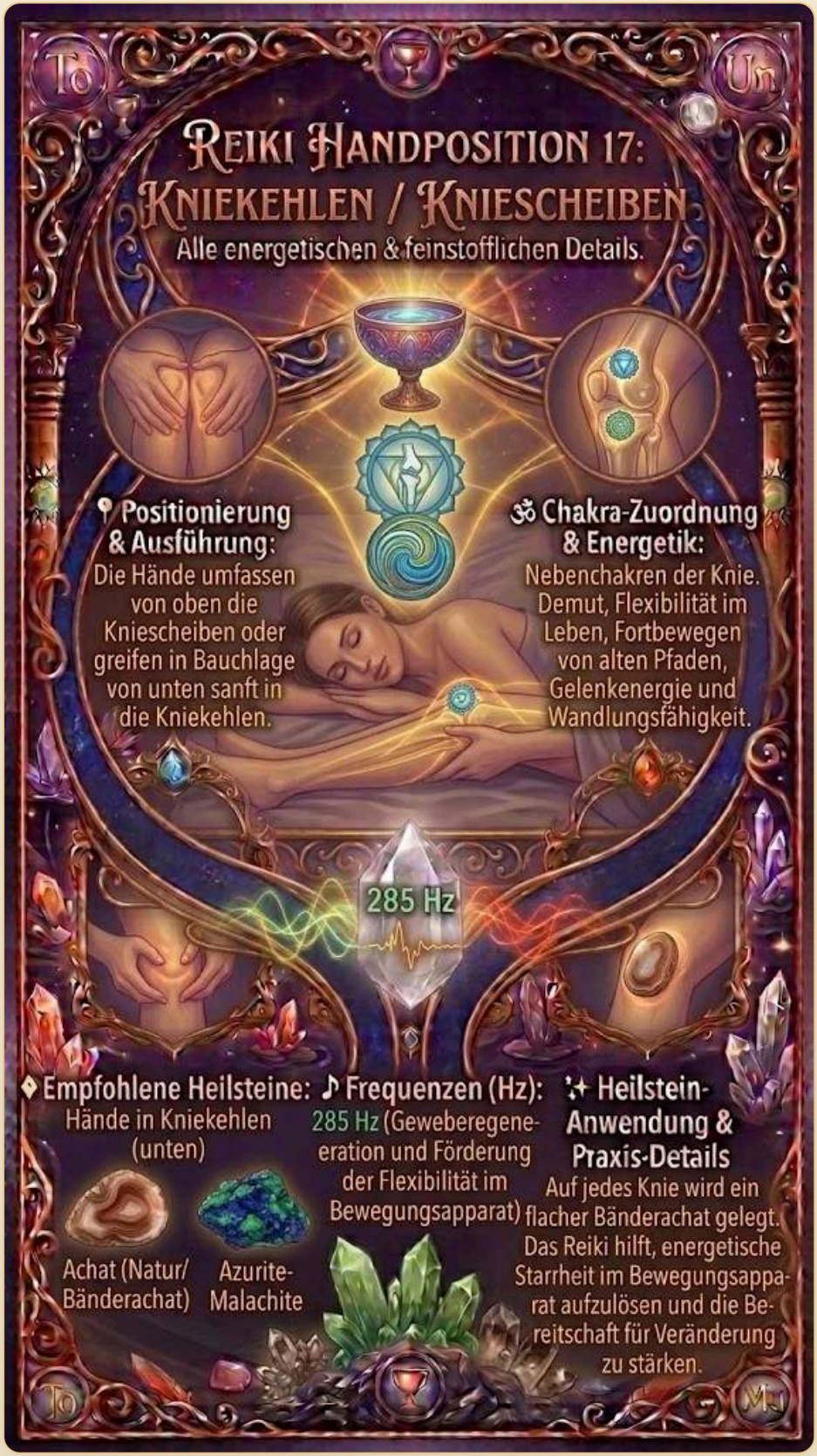
RÜCKEN & NIEREN

LENDENWIRBELSÄULE & KREUZBEIN



STEISSBEIN & GESÄSS

KNIEKEHLEN & KNIESCHEIBEN



FUSSGELENKE & KNÖCHEL

FUSSSOHLEN

Reiki Handposition 19:
Fusssohlen
Alle energetischen & feinstofflichen Details.
Positionierung & Ausführung (An Fußsohlen)
Handflächen werden flach auf die Fußsohlen gelegt (oder Fingerspitzen an den Zehen, Ballen an den Fersen).
Chakra-Avordming & Energetik:
Fußsohle (Erdungspunkte)
Erde-Chakren (Erdungspcunkte unter den Füßen). Abgabe verbrauchter Energie...
194,18 Hz
396 Hz
Empfohlene Heilsteine:
Schungit, Magnetit, Schwarzer Turmalin.
Schungit (Natur)
Magnetit (metallisch)
Schwarzer Turmalin
Frequenzen (Hz):
194,18 Hz (Erdton zur physikalischen Verankerung) & 396 Hz.
Heilstein-Anwendung & Praxis-Details
Zwei flache Schungit-Steine werden unter die Fußsohlen gelegt. Während die Hände die Füße halten, ziehen die Schungit-Steine verbliebene Restspannungen ab und schließen den Erdungskreislauf.

Aura-Abschluss

IV

DAS VIERTE KAPITEL

MEDITATION

Ein stiller, gesammelter Geist nimmt den Fluss der Energie klarer wahr — und lässt ihn freier geschehen.

Warum Meditation?

Meditation und Reiki gehören zusammen wie Atem und Ruhe.

Reiki fließt zwar von allein — doch ein stiller, gesammelter Geist nimmt diesen Fluss viel klarer wahr und lässt ihn freier geschehen. Darum stand Meditation von Anfang an im Herzen des Weges: Schon Mikao Usui gründete seine Methode auf langer meditativer Übung, und die fünf Lebensregeln sind im Grunde eine tägliche kleine Meditation des Herzens.

Im Alltag ist unser Geist meist voll — Gedanken, Pläne, Sorgen, das nächste To-do. In diesem Rauschen sind die feinen Empfindungen unter den Händen kaum zu hören. **Meditation senkt die Lautstärke.** Sie schult genau die Wahrnehmung, die du für die Selbstbehandlung brauchst: das Spüren von Wärme, Strömen, Stille. Wer regelmäßig zur Ruhe kommt, dessen Hände werden mit der Zeit „hörender".

> **Das Entscheidende ist nicht die Länge, sondern die Regelmäßigkeit.** *Fünf Minuten jeden Tag verändern mehr als eine lange Sitzung ab und zu. Such dir eine feste Zeit — morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafen — und mach es zu einer kleinen, verlässlichen Gewohnheit.*

DIE ÜBUNGEN

Vier Wege in die Stille — alle einfach.

合

GASSHŌ

Falte die Hände vor dem Herzen, die Handflächen leicht aneinander, die Daumen berühren das Brustbein. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf den Punkt, an dem sich die *Mittelfinger* berühren. Kommen Gedanken, lässt du sie ziehen und kehrst sanft zurück. Schon fünf Minuten zentrieren spürbar.

息

JOSHIN KOKYU HO — ATEM-REINIGUNG

Aufrecht sitzen. Beim *Einatmen* strömt Reiki durch den Scheitel ein und sammelt sich im Hara (Unterbauch). Beim *Ausatmen* dehnt sich die Energie durch den ganzen Körper und die Aura nach außen. Klärt das Energiefeld, stärkt die Vitalität.

統

SEISHIN TOITSU — FOKUSSIERUNG

Eine Vertiefung des Gasshō: Die Konzentration richtet sich ganz auf den Raum zwischen den Handflächen, um Wärme, Kribbeln oder den feinen Puls wahrzunehmen. Schult die Wahrnehmung für subtile Energiequalitäten.

光

HATSUREI-HO — DAS INNERE LICHT

Ein umfassender Komplex aus den obigen Techniken, traditionell vor jeder Behandlung praktiziert, um den Kanal maximal zu öffnen. Die sieben Schritte stehen auf der nächsten Seite.

HATSUREI-HO

Die sieben Schritte zur Öffnung des Kanals.

1

WAKU-SEI

Die Augen schließen, zur Ruhe kommen und die Absicht setzen, die Praxis zu beginnen.

2

GASSHŌ

Hände vor dem Herzen falten, Fokus auf die Mittelfingerkuppen — die Verbindung der Gehirnhälften.

3

JOSHIN KOKYU HO

Die Atem-Meditation zur Geistreinigung: Energie sammeln im Hara, ausdehnen beim Ausatmen.

4

SEIHEKI CHIRYO-HO

Mentale Heiltechnik zur Harmonisierung von Blockaden.

5

SHUYO-HO

Die Phase des Empfangens — Hände auf den Oberschenkeln, das Gefühl, dass Energie durch den Kopf einströmt.

6

JURYO

Die Hände entspannt auf den Schoß legen, den Fluss der Energie passiv beobachten und genießen.

7

GASSHŌ & VERNEIGUNG

Abschluss der Sequenz mit einer Verneigung und dem erneuten Halten der Hände vor dem Herzen.

REIKI MIT DEM MOND

Der Zyklus des Mondes als sanfter Taktgeber der Praxis.

Der Mond atmet mit uns. Der *Vollmond* lädt ein, reifen zu lassen und zu ehren, was gewachsen ist; der *Neumond* ist die Zeit des Innehaltens und des Loslassens. Diese kleinen Rituale begleiten die Reiki-Praxis durchs Jahr:

Vollmond

Vollmond-Reiki — eine lange Selbstbehandlung im Mondlicht. Lass reifen, was reif werden will.

Herzens-Reiki — schenke Reiki einem Menschen, einem Ort, einem Vorhaben.

Mondbad — ein Glas Wasser ans Fenster stellen, ihm Reiki geben, am Morgen trinken.

Dankbarkeit — im Mondschein sitzen, die Hände aufs Herz, so lange es guttut.

Neumond

Innehalten — frag dich, was gehen darf. Fokus auf Wurzel- und Herzchakra.

Klärung — ein klärendes Hatsurei-Ho. Schreib drei Dinge auf, die du loslässt.

Stille Sitzung — die Hände auf Bauch und Herz, das Neue leise keimen lassen.

Reinigung — den Reiki-Raum reinigen, sanft räuchern, eine leise Absicht setzen.

V

DAS FÜNFTE KAPITEL

DIE EINWEIHUNG

Der Augenblick, in dem die Meisterin den Kanal öffnet — und Reiki von da an durch dich hindurchwirken kann.

WAS BEI DER REIJU GESCHIEHT

Keine neue Energie — ein geöffneter Kanal.

Bei der Einweihung (*Reiju*) werden der physische Körper und das feinstoffliche System — Meridiane und Chakren — durch die Meisterin auf eine höhere Schwingung ausgerichtet. Es wird **keine neue Energie hinzugefügt**: Der angeborene, durch Blockaden verschlossene Kanal wird gereinigt und dauerhaft erweitert.

Die Reiki-Meisterin agiert dabei als präziser Katalysator. Durch rituelle Handbewegungen, das Zeichnen der Symbole in die Aura und das Berühren von Kopf, Schultern und Händen wird der energetische Fluss aktiviert.

DER ABLAUF

Die Haltung: Der Empfänger sitzt aufrecht, die Augen geschlossen, die Hände vor dem Herzen gefaltet (Gasshō).

Der Prozess: Die Meisterin führt die Einstimmung hinter dem Empfänger aus. Kronenchakra, Herzzentrum und Hände werden gezielt geöffnet, um die Lebensenergie fest im System zu verankern.

Typische Reaktionen: Wärme in den Handflächen, Kribbeln auf der Kopfhaut, ein Strom von Emotionen — oder tiefe, schwerelose innere Ruhe.

VORBEREITUNG & INTEGRATION

Die Tage davor — und die 21 Tage danach.

DIE 24–48 STUNDEN DAVOR

- **Leichte Kost:** weniger Schweres, Fleisch und Zucker — damit der Körper sensibler auf feinstoffliche Impulse reagiert.
- **Viel Wasser:** unterstützt den Abtransport von Toxinen, die sich durch die beginnende Klärung lösen.
- **Verzicht:** auf Alkohol, Nikotin, Koffein — das Nervensystem frei von Stimulanzien, die Wahrnehmung wach.
- **Null-Erwartung:** das Loslassen von „ich muss etwas sehen oder fühlen". Jede Erwartung erzeugt eine Verkrampfung, die den Fluss blockiert.

DIE 21-TÄGIGE INTEGRATION

Nach der Einweihung beginnt ein Reinigungsprozess, der traditionell **21 Tage** dauert — je sieben Tage für Körper, Geist und Seele. Alte Themen oder körperliche Schlacken können temporär an die Oberfläche spülen. Eine tägliche Selbstbehandlung auf die Hauptchakren stabilisiert das System und festigt die neuen Kanäle.

VI

DAS SECHSTE KAPITEL

Reiki im Alltag

Reiki ist keine isolierte Behandlung, sondern ein Seinszustand — in den Tag gewebt, Handgriff für Handgriff.

Vier Ankerpunkte

Reiki in den Tag weben.

☀

Morgendliche Selbstbehandlung

Direkt nach dem Aufwachen, noch vor den Einflüssen des Tages: die Hände auf die Hauptpositionen (Kopf, Augen, Kehle, Herz, Solarplexus, Hara), je drei bis fünf Minuten. Das setzt den energetischen Ton für den ganzen Tag.

✦

Nahrung & Wasser energetisieren

Die Hände kurz über Teller oder Glas halten und die Intention wirken lassen — die feinstoffliche Struktur der Nahrung harmonisiert sich.

✋

Der Notanker

In stressigen Momenten — im Meeting, im Verkehr, bei Konflikten — unauffällig eine Hand aufs Herz oder in den Nacken. Das unterbricht sofort die automatische Stressreaktion.

☾

Abendliche Harmonisierung

Vor dem Einschlafen die Hände auf den Bauch (Hara) legen. Das hilft dem Körper, den Tag zu verarbeiten, und leitet einen tiefen, erholsamen Schlaf ein.

Was auf einem stillen Berg bei Kyoto begann, lebt nun in deinen Händen weiter.

Reiki Grad 1 Urkunde

Bestätigung der Einweihung

Hiermit wird bescheinigt, dass

_____

erfolgreich in den **ersten Grad des Usui Reiki Ryōhō** eingeweiht wurde.

Damit ist die Fähigkeit zur universellen Lebensenergie aktiviert und die Grundlagen für Selbstheilung und Anwendung geschaffen.

ALBERTINE MÖRSCH · 靈氣 · Meisterin · REIKI

Albertine Mörsch

Reiki-Meisterin · Ort & Datum