

Reiki

VISUALISIERUNGSREISEN



ANLEITUNGSBUCH

zum Vorlesen & Entspannen

Simone Böttcher



tredition®

www.tredition.de

Simone Böttcher

Reiki Visualisierungsreisen

Anleitungsbuch zum Vorlesen & Entspannen

© 2020 Simone Böttcher

Verlag und Druck:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-17902-8

Hardcover: 978-3-347-17903-5

e-Book: 978-3-347-17904-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

In diesem Buch werden Reiki-Visualisierungsreisen vorgestellt, die von jedem Leser eigenverantwortlich und auf eigene Gefahr angewandt werden können. Sollten Beschwerden jeglicher Art auftauchen oder eine medizinische Diagnose benötigt werden, wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens.

Ich widme dieses Buch all den Menschen, die sich für Reiki & Entspannung im Leben entschieden haben. Sei es nur für sich selbst oder im Zuge der beruflichen Anwendung und Weiterentwicklung.

Vor allem widme ich es all meinen Gruppen-Teilnehmer/innen, die ich all die Jahre begleiten durfte und die mich dazu inspirierten, das hier niederzuschreiben.

Wenn du dieses Buch liest, wirst du feststellen, dass ich die männliche Anrede benutze. Ich hoffe auf das Verständnis der weiblichen Leser, da es sich so einfacher schreiben lässt.

Einleitung

Was ist Reiki?

„Reiki“

Reiki Ursprung

Die Reiki-Grade

Reiki und seine Wirkung

Reiki & Schulmedizin

Reiki & Gruppen

Reiki-Symbole

Aktivierung des Reiki-Feldes

Vorbereitungen

Nach der Reiki-Visualisierungsreise

Nun geht es los

Reiki & Weihnachten

Visualisierungsreise »Weihnachten«

Das alte Jahr verabschieden

Visualisierungsreise »Sylvester«

Gebe dem Spiegelbild Reiki

Visualisierungsreise »Spieglein, Spieglein ...«

»Ich will entspannt fliegen!«

Visualisierungsreise »Guten Flug«

Reiki-Einweihung & Schwangerschaft

Reiki & Geburt

Reiki & Schwangerschaft

Reiki für Mutter & Kind

Visualisierungsreise »Mutter & Kind«

Visualisierungsreise »Mutterliebe«

Der Reiki-Maler im Haus

Visualisierungsreise »Reiki Maler«

Besuch im Reiki-Energie-Café

Visualisierungsreise »Energie-Café«

Reiki & Trauerarbeit

Visualisierungsreise »Ich lasse dich gehen«

Trauer loslassen

Visualisierungsreise »Loslassen und Leben«

Reiki & die Lemniskate oder Liegende Acht

Visualisierungsreise »Reiki trifft Lemniskate«

Reiki, Lemniskate & Partnerschaft

Visualisierungsreise »Herz zu Herz«

Visualisierungsreise »Die Herzensverbindung«

Reiki und Geld

Geld & Reiki-Energie

Geldbörse ausmisten & reinigen

Bring dein Geld zum Schwingen

Visualisierungsreise »Schwingungsgeld«

Reiki für die Spardose

Visualisierungsreise »Spardosen-Reiki«

Deine Aufmerksamkeit für dein Selbst

Visualisierungsreise »Ich treffe mich selbst«

Energetische Reinigung mit Reiki

Visualisierungsreise »Energetische Reinigung«

Dank & Schlusswort

Literaturverzeichnis

Über die Autorin

Einleitung

Im Jahre 1992 ließ ich mich, in den ersten Reiki Grad, nach dem Mikao-Usui-System, einweihen. Ich bemerkte schnell, dass diese Energie mir sehr guttat. Zudem bekam ich aus meinem Umfeld immer wieder positives Feedback, was ich darauf zurückführte, das Reiki nicht ganz unbeteiligt daran gewesen ist. Ich beschäftigte mich intensiver, mit dem Reiki Wissen, und ließ mich zwölf Monate später in den Zweiten Reiki Grad ausbilden. Ein weiteres Jahr später stand die Ausbildung zum nächsthöheren Reikimeister-Grad nichts im Wege. »Das wäre es doch«, dachte ich, mehr muss ich nicht haben und schon gar nicht Reiki-Lehrer werden.

Es sollte anders kommen. Reikilehrer? Ich fing an zu zweifeln und Fragen kreisten in meinem Kopf, wie: »Um Gottes Willen. Das mach ich nicht, das kann ich nicht, ich müsste dann ja auch andere Reiki Interessierte in Reiki ausbilden«. Ich dachte: »Wie soll ich das Hinbekommen?« Die Reikilehrerin, die mich in allen Graden ausbildete, war da anderer Meinung. Heute kann ich sagen, sie hatte Recht. Ich möchte nichts davon missen. Rückblickend haben auch

andere dazu beigetragen, dass ich die Reikilehrer-Ausbildung absolvierte.

Wir zogen als Familie aus Berlin ins brandenburger Umland. Ich fand schnell eine Arbeit in einem hier ansässigen Esoterikladen. Ein Traum wurde für mich wahr. Zwei Monate später, sollte der Laden geschlossen werden, da die Ladenbesitzer ihn aufgeben wollten, um wieder in den Norden von Deutschland zu ziehen. Das sprach sich schnell unter den Kunden herum. Viele Kunden redeten auf mich ein, den Laden zu übernehmen. Ich hatte keine Ahnung von Selbstständigkeit, aber der Reiz, es zu wagen, wurde in mir geweckt. So entschloss ich mich dazu, alles zu erlernen, was ich dazu bräuchte. Ich war sicher, es wird alles einen Sinn haben. Seit Jahren träumte ich davon, einmal einen Esoterikladen zu besitzen. »Hups, Träume gehen schon mal in Erfüllung.«

Den Laden habe ich tatsächlich übernommen, die Kunden waren zufrieden und glücklich, da sie ihren Tee, ihre Räucherstäbchen, Bücher, Klangschalen oder ihre Dekoartikel hier weiter erwerben konnten. So wurde der Laden neugestaltet, umdekoriert und die Reiki-Urkunden bekamen einen Platz an der Wand.

In diesem, nun meinem »Spiri-Laden« gab es erst einmal eine Menge zu lernen, wie das Wissen über Teesorten oder

grundsätzliche Dinge, die zur Selbstständigkeit gehörten. Das Nächste war die Namensänderung zu »Tee & Licht«, damit auch die Angsthasen und Zweifler sich trauten den Laden zu betreten. Auch wenn diese nicht gleich eine Klangschale oder irgendwelche Schnupper-Räucherstäbchen kaufen, sondern einfach nur ihren Lieblingstee mit nach Hause nehmen wollten.

Die ausgehängten Reiki-Urkunden, blieben nicht unbemerkt von zwei Tee-Stammkunden. Ein älteres Ehepaar, welches beruflich in der Schulmedizin unterwegs war. Sie fragten mich, ob ich sie nicht in den Reikimeister-Grad einweihen, bzw. darin ausbilden kann. Ich verneinte einige Male, aber sie ließen nicht locker. Zeitgleich versuchte meine Lehrerin, mich davon zu überzeugen, dass ich, dass Zeug dazu hätte, selbst Reiki-Lehrerin zu sein. »Das kann doch alles kein Zufall sein«, kam es mir immer wieder in den Sinn. So entschied ich mich, die Ausbildung zur Reikilehrerin zu machen. Danach konzipierte ich Unterlagen für zukünftige eigene Reiki-Seminare. Ich las Bücher und schaute meine eigenen drei Reiki-Ordner an, die ich zu meinen einzelnen Reiki-Graden bekommen habe. Ich wollte alles in einen Reiki-Ordner hineinbringen, was ich für besonders wichtig hielt. So saß ich ein halbes Jahr an der Neubearbeitung der jeweiligen Ordner für die ersten beiden Reiki-Grade.

Als die Zeit reif und die Ordner fertig waren, entschied ich mich, den ersten Reiki-Grad nach dem Usui-System als Ausbildung anzubieten.

Der erste Reiki-Grad bestand aus vier Teilnehmern. Aber wie sich herausstellte, kamen die erwähnten Tee-Stammkunden mittlerweile gar nicht mehr in den Laden, um Tee zu kaufen und zu fragen, wann ich sie ausbilden würde. Nein, sie wurden nicht mehr gesehen. Heute nehme ich es als das, dass sie mir vom Universum geschickt wurden, um mir in den Hintern zu treten, damit ich auf meinem Weg bleibe. Ich nenne sie die Erfüllungshelfer. Bewusst haben die beiden das bestimmt nicht gemacht. Ich habe auf meine innere Stimme gehört, entschied den Reiki-Lehrer zu absolvieren und mich dem Leben gestellt, andere Reiki-Interessierte darin auszubilden.

In meinem Umfeld sprach es sich herum, dass ich in der Reiki-Methode nach M. Usui ausbildete. So nahmen die Reiki-Ausbildungen ihren Lauf. Zeitgleich waren es die ausgebildeten Reiki-Teilnehmer, die mir zutrauten, neben den Ausbildungen auch eine monatliche Reiki-Gruppe zu eröffnen, um Erlerntes zu festigen, oder weitere Erfahrungen rund um die Reiki-Methode zu erlangen.

Als ich noch in Berlin wohnte, besuchte ich jahrelang eine Meditations- und Reiki-Gruppe, lag dort auf der Matte und ließ mich berieseln von der ruhigen Stimme der Gruppen-Leiterin. Nun sollte ich selbst eine entspannte Stimme sein, damit die Teilnehmer selbst zur Ruhe kommen, um gelassen und voller Energie in den Alltag zurückzukehren. 1999 entstand die erste Reiki-Gruppe, in der wir gemeinsam z.B. Reiki-Übungen als Eigenanwendung, als Partneranwendung und Vieles mehr ausprobierten.

Die Anwendungen wurden ein fester Bestandteil der Reiki-Gruppe. Wir sammelten gemeinsam weitere wunderbare Erfahrungen rund um Reiki und Entspannung.

Die Gruppe wollte begleitet und gefördert werden. Ich las zu dieser Zeit alles an Reikibüchern, was der Markt so hergab. Und ich musste feststellen: Vieles war wirklich gut umsetzbar. Mittlerweile stehen lässig 40 Reikibücher in meiner Bibliothek, und im Laufe der Jahre darf jeder Teilnehmer stolz sein, dass die Reiki-Methode auch eine Möglichkeit ist, um an der persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten. Bücher mit Reiki-Anwendungsmöglichkeiten kann es nie genug geben, da es innerhalb von Reiki-Gruppen sehr hilfreich sein kann, diese Vielfältigkeit anzuwenden.

Ich habe gerade mal nachgeschaut: Von den 40 Reikibüchern gibt es bei mir 16 Bücher, die vielerlei interessante und gut umsetzbare Reiki-Übungen beinhalten.

Auch wenn Wiederholungen innerhalb der Reiki-Gruppe gut und festigend sein können, ist der Bedarf an weiteren Übungen und Erfahrungen vorhanden.

In den letzten Jahren fiel mir auf, dass sich an unseren Reiki-Abenden sehr oft meine intuitiven Antennen nach oben weiter ausrichten. Wo auch immer dieses »Oben« ist. Innerhalb der Reiki-Gruppe arbeiten wir als erstes immer mit dem Senden von Fernreiki. Dazu gibt es eine schöne Kiste, worin sich einige Zettel oder Umschläge befinden. Sie stammen von Menschen, die ihre Erlaubnis dazu erteilt haben und gerne eine Zeit lang Fernreiki bekommen möchten. Das Fernreiki zu senden, dauert etwa zehn Minuten. In dieser Zeit genießen wir es als Reiki-Gruppe, etwas für andere Menschen zu tun und uns selbst ebenso nicht zu vergessen. Wie gesagt, meine Antennen sind nach oben ausgerichtet und ich bekomme so einen Zugang in die geistige Welt, ins Universum, oder wie auch immer es jeder nennen mag. So lasse ich mich gerne leiten und sehe innerliche Bilder, wie eine Reiki-Übung oder Visualisierungsreise aussehen könnte. Ich lasse diese Bilder erst einmal auf mich wirken, denn zwischen Reiki senden und dem Bilder empfangen, ist es nicht immer einfach, sich all das zu behalten, um es hinterher mit der Gruppe umzusetzen.

Ich habe es schnell aufgegeben, in der geistigen Welt abzufragen, was diese Übung/Reise mit einem macht oder wozu diese gedacht

ist. So musste ich schnell feststellen, dass es am einfachsten ist, diese Bilder in die Tat umzusetzen und zu erfahren, was geschieht.

Zum Glück kann ich sagen, dass mir diese gefestigte Reiki-Gruppe einen großen Vertrauensvorschuss entgegenbringt. Sie lassen sich darauf ein, was ich an Übungsbildern aus der geistigen Welt vermittelt bekomme.

Natürlich habe ich mir vorgenommen, all diese Übungen/Reisen aufzuschreiben. Aber nachdem wir die Übung/Reise durchgeführt haben, und weitere Dinge probiert und miteinander gearbeitet haben, ist die Übung/Reise irgendwie wieder aus meinem Kopf entfliegen. Vergessen. Na ja, wir haben sie durchgeführt und sie wirkte dann auf ihre Weise, auch wenn es nicht immer sofort spürbar ist.

Aber jetzt!

Da bekam ich im Dezember 2018, innerhalb der Reiki-Gruppe eine wunderbare Übung/Reise aus der geistigen Welt übermittelt. Ich konnte sie nicht vergessen, so schön war sie für uns in der Gruppe. So entschied ich, dass ich diese Übungen als Visualisierungsreisen aufschreiben werde. Ich fragte mich dann, ob diese auch für andere Gruppen interessant sein könnten? Ideen wollen gelebt werden, also entschied ich mich dazu, sie hier niederzuschreiben, damit

Interessierte ebenso schöne Erfahrungen damit machen können. Es kann nicht genug Bücher geben, da alles sich weiter entwickelt, so auch die Methoden, Übungen, Visualisierungsreisen usw. Ich versuche mit diesem Buch einfach, die Reiki-Visualisierungsreisen und Übungen so nah wie möglich am Alltag zu belassen. Ich finde, je einfacher etwas zu integrieren ist, umso schneller verfestigt es sich, dies immer öfter zu tun.

Was ist Reiki?

Jetzt bist du hier als Leser bestimmt schon gut unterwegs, was das Reikiwissen betrifft und denkst wahrscheinlich, ebenso, wie ich oft schon gedacht habe. »Ich weiß doch was Reiki ist, wo es herkommt und was alles damit möglich ist.« Aber nichtsdestotrotz: Was ist, wenn jemand doch zu diesem Buch greift, und es wäre das erste in seinen Händen, weil die geistige Welt es dem Leser in die Hände gespielt hat? Was kann er damit anfangen? Nicht wirklich viel. So entschied ich, nach meinem Verständnis, es niederzuschreiben, was Reiki ist und wo es herkommt. Ist das Interesse bei einem Leser geweckt, sodass er mehr von Reiki erfahren möchte, sollte er sich aufgefordert fühlen, sich weiteren Autoren zu widmen, die auf dem Gebiet rund um das Wissen von Reiki auch noch so einiges zu erzählen haben.

„Reiki“

Reiki heißt übersetzt und aus dem Japanischen Zeichen abgeleitet: Rei: »Universell«, Ki: »Lebensenergie«. Die Lebensenergie ist z.B. überall in den Menschen, Tieren und Pflanze zu finden. Reiki ist für mich in allererster Linie eine Entspannungstechnik. Es ist aber auch eine Art Handauflegen, wobei Energie durch die Hände des Gebers zu einem Empfänger fließt.

Reiki Ursprung

Anfang des 20. Jahrhunderts hat der Japaner, Mikao Usui viel geforscht und Erkenntnisse, sowie eigene Erfahrungen gesammelt, um diese Methode zu verstehen und zu praktizieren. M. Usui lehrte Menschen die Reiki-Methode, die somit durch viele Schüler weiter angewendet werden konnte. Etwa 1950 gelangte das Reiki-Wissen über den Großen Teich in die westliche Welt. Ende der 80er Jahre öffneten sich die Türen der Reiki-Methode für jeden offenen Menschen. So verbreitete es sich seitdem rasend schnell und es ist nicht von der Hand zu weisen, dass die Reiki-Methode weltweit zur Volksheilkunst Nr. 1 zählt. Mittlerweile begrüßen es auch sehr Viele, dass die Reiki-Methode ihren Einzug in die Schulmedizin hält.

Die Reiki-Grade

Nach dem M. Usui-System sind drei sogenannte »Grade« bekannt. Gelehrt werden diese meist an Wochenendkursen. Um die Reiki-Energie fließen lassen zu können, werden beim Ersten Reiki-Grad (Shoden) vier *Einstimmungen* oder *Einweihungen* am Teilnehmer vorgenommen. Von da an sind die energetischen Kanäle wieder frei, um die Reiki-Energie für sich selbst und andere fließen lassen zu können. Es wird viel interessantes Grundwissen vermittelt, was z.B. die Reiki-Geschichte, die Lebensregeln und auch die praktische Abfolge einer Eigenanwendung und Fremdanwendung bei Menschen, Tieren und Pflanzen beinhaltet.

Der zweite Reiki-Grad (Okuden) beinhaltet das sogenannte Aufbauwissen in Theorie und Praxis. Darin enthalten sind drei Reiki-Symbole, die zu unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten genutzt werden können. Hier wird es eine weitere Einstimmung oder Einweihung geben, welche die Reiki-Energie in ihrem Fluss verstärken kann. Der Teilnehmer ist nun zusätzlich befähigt, Fernreiki auszuüben.