



Walter Lübeck

# Das *Reiki* Handbuch

Von der grundlegenden Einführung  
zur natürlichen Handhabung  
Eine vollständige Anleitung  
für die Reiki-Praxis

WINDPFERD



Walter Lübeck

**Das**  
***Reiki***  
**Handbuch**

Von der grundlegenden Einführung  
zur natürlichen Handhabung  
Eine vollständige Anleitung  
für die Reiki-Praxis



WINDPFERD

Reiki ist ein wirkungsvolles System zur Heilung und Anregung des geistig-seelischen Wachstums. Trotzdem macht Reiki nicht den Gang zu einem Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten überflüssig, wenn der Verdacht einer ernsthaften Gesundheitsstörung besteht. Die Naturheilkunde (auch Reiki gehört zu ihr) will die Schulmedizin überall dort ergänzen, wo diese Mensch und Tier nicht heilen kann, für überflüssig erklären will sie sie jedoch keinesfalls.

Die in meinem Buch vorgestellten Informationen und Übungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen.

**Noch ein Hinweis:** Die Abbildungen in diesem Buch zeigen nackte Menschen, um anschaulich die Reiki-Handpositionen zu demonstrieren und um die Atmosphäre von Nähe, Freiheit und Liebe, die Reiki ausstrahlt, besser zu übermitteln. Es ist aber nicht so, dass Reiki nackt ausgeübt werden muss. Auch in den Reiki-Ausbildungsseminaren sind die Teilnehmer voll bekleidet.

24. Auflage 2015

© Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Marx Grafik & Art Work,  
unter Verwendung einer Illustration von Roland Tietsch  
Zeichnungen im Innenteil: Roland Tietsch

ISBN 978-3-89385-064-8

eISBN 978-3-86410-350-6

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

# **Widmung**

Für Manu



# Inhalt

Danksagung

Vorwort zur 18., veränderten Auflage

Vorwort

Einleitung

Kapitel 1: Reiki-Do: der Weg der heilenden Liebe

Kapitel 2: Möglichkeiten und Grenzen der Reiki-Anwendung

Kapitel 3: Der Sinn der Rituale bei der Reiki-Ganzbehandlung

Kapitel 4: Die Vorteile der Reiki-Ganzbehandlung

Kapitel 5: Die Positionen der Reiki-Ganzbehandlung und ihre Wirkungen im organischen und feinstofflichen Bereich

Kapitel 6: Gezielte Reiki-Anwendungen

Kapitel 7: Verschiedene Methoden zur Auffindung von Störungen im feinstofflichen Energiesystem

Kapitel 8: Chakrenarbeit mit Reiki

Kapitel 9: Reiki und Kristalle

Kapitel 10: Reiki und Düfte

Kapitel 11: Reiki und Meditation

Kapitel 12: Reiki und Medikamente

Kapitel 13: Reiki mit Pflanzen und Tieren

Kapitel 14: Die Möglichkeiten des zweiten Reiki-Grades  
und der dritte Grad

Kapitel 15: Fragen und Antworten

Meine Begegnung und Entwicklung mit Reiki - eine Art  
Nachwort

Anhang

# Danksagung

Ich danke den vielen Lehrern, denen ich direkt oder indirekt begegnen durfte. Ganz besonders meinen Eltern, meinem Bruder, Matthias Carstens, Horst Kosche, Renate Lorke, Wolfgang Grabowski, Roland Geßler, Hans-Jürgen Regge, Vera Suchanek, Brigitte Müller, Phyllis Lei Furumoto, Dr. Mikao Usui, Dr. Chujiro Hayashi, Hawayo Takata, Manuela Lübeck, Cinderella, Bagheera und dem größten Lehrer von allen, dem Leben, das mir Gott schenkte.

Ein Wunsch habe ich von Anfang an mit diesem Buchprojekt verbunden: ich möchte dazu beitragen, dass mehr Menschen ihre Verantwortung für ihr Leben wahrnehmen. Je mehr jeder einzelne versucht, das eigene Leben mit Liebe, Wahrheit und Erkenntnis zu erfüllen, desto schneller findet der Transformationsprozess zum »neuen Zeitalter« statt - und Gott wird auf der Erde wieder eine Heimat finden.

# **Vorwort**

## **zur 18., veränderten**

### **Auflage**

Gut elf Jahre ist es nun her, seit ich mein erstes Buch, das vorliegende Reiki-Handbuch, verfasst habe. Einiges ist seitdem in meinem Leben und in der Reiki-Szene geschehen. Vieles davon hätte ich mir damals nicht vorstellen können.

Die Inhalte des Reiki-Handbuchs, die auf der Grundlage meiner eigenen Erfahrungen und Forschungen gestaltet wurden, entsprechen auch heute noch voll und ganz meinem Verständnis von Reiki, deswegen ist über all die Jahre nichts daran geändert worden.

Aber durch die seit Mitte der 90er Jahre gewonnenen neuen Erkenntnisse über die Ursprünge des Usui-Reiki, die Biographien Dr. Mikao Usuis und Dr. Chujiro Hayashis hat sich vieles, was ich seinerzeit über dieses Thema geschrieben habe, als falsch oder unvollständig herausgestellt. Ich möchte gerne, dass Ihr, die Leser dieses Buches, an den meiner Ansicht nach für alle Reiki-Freunde sehr wichtigen neuen Erkenntnissen teilhabt. Und so habe ich mich an die Arbeit gemacht und die entsprechenden Teile des Reiki-Handbuches umgeschrieben beziehungsweise ergänzt.

Vielleicht fragen sich manche, warum ich das nicht schon eher gemacht habe. Immerhin erschien das erste

Buch von Frank Arjava Petter zu diesem Thema (»Das Reiki-Feuer«, Windpferd Verlag) bereits im Jahre 1997. Sicher hätte sich damals schon einiges verändern lassen. Aber es gab auch noch viel Ungeklärtes, nicht komplett Belegtes oder Unvollständiges. Ich wollte mir der Sache erst so sicher wie nur irgend möglich sein, bevor ich die anstehenden Ergänzungen vornahm. Mittlerweile ist durch die Forschungen von Frank Arjava Petter, William Rand und meinen Recherchen die Geschichte des »Usui Systems der Natürlichen Heilung« so weit geklärt, dass sich ein zusammenhängendes Bild ergibt. Für alle zentralen Aussagen gibt es eindeutige Belege. Daraus ergibt sich ein zum Teil sehr unterschiedliches Bild der Wurzeln des Reiki, als es bisher allgemein bekannt war. Nun, das Bessere sollte das Gute ersetzen. Leben fließt.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Erkunden der wahren Geschichte des »Usui Systems der Natürlichen Heilung« - und natürlich viel Freude mit Reiki.

Mögen Licht und Liebe euch auf euren Wegen begleiten.

A handwritten signature in black ink, reading "Walter Teles". The signature is written in a cursive, flowing style with a long, sweeping underline that extends to the right.

# Vorwort

Dem Autor des vorliegenden Buches ist ein ganz besonderer Dank zu sagen, weil er in der heutigen schwierigen Situation der Naturheilkunde und der Erfahrungsmedizin in gut verständlicher Form eine Behandlungsmethode beschreibt, die unabhängig von allen Angriffen, Behinderungen und gesetzlichen Einschränkungen der biologischen Medizin zukunftsweisende therapeutische Möglichkeiten bietet.

Die Methode der Reiki-Behandlung entzieht sich allen messbaren Kriterien und ist aus naturwissenschaftlichem Denken nicht erklärbar. Sie geht mit Energien und Kräften um, die für uns aufgeklärte, moderne, im Computerzeitalter lebende Menschen nicht ohne weiteres verständlich sind. Um Reiki zu begreifen, bedarf es eines Weltbildes, das die vielen unbekannt Phänomene, die uns zum Teil nur über esoterisches Wissen vermittelt werden können, in den Mikro- und in den Makrokosmos als realexistent neben den wissenschaftlich festgestellten Daten einbezieht.

Die Fähigkeit, mit Reiki zu arbeiten, ist jedem Menschen gegeben. Wer in seinem Leben offen durch Natur und Welt geht, weiß, dass eine Vielzahl unerklärbarer, nicht fassbarer Einflüsse auf seine Gefühle, sein Verhalten, aber auch auf seinen Körper, sein Wohlbefinden und seine Krankheiten einwirken. Um Reiki jedoch für sich oder andere praktisch anzuwenden, bedarf es der Öffnung ganz bestimmter Bereiche unseres Körpers und unserer Seele. Der Vorgang dieser Öffnung wird als Einweihung durch

einen in traditioneller Weise ausgebildeten Reiki-Meistervorgenommen.

Wie jede therapeutische Maßnahme kann auch Reiki Nebenwirkungen zur Folge haben. Deshalb ist eine fundierte Kenntnis der Methode und ihrer Anwendungsformen notwendig, wie sie in entsprechenden Ausbildungsseminaren durch Reiki-Meister vermittelt wird. Dieses Buch wird mithelfen, die so gewonnenen Erkenntnisse zu erweitern, verständlicher zu machen und gewissenhafter mit ihnen zu verfahren. Durch die für die Zukunft noch zu erwartenden weiteren Einschränkungen der biologischen Medizin wird Reiki immer mehr an Bedeutung gewinnen, zumal es dauerhafte Schädigungen nicht verursachen kann. Es ist eine unschätzbare Vervollkommnung und Bereicherung der sanften Medizin.

Besonders wertvoll scheint mir, dass dieses Buch Zusammenhänge zwischen Reiki und biologischen Arzneimitteln herstellt, indem es mögliche Kombinationen mit pflanzlichen Extrakten, homöopathischen Zubereitungen, den Schüßlerschen Salzen und den wieder entdeckten spagyrischen Mitteln aufzeigt. Das Zusammenwirken der Reiki-Energien und der zum Teil aus Urzeiten bekannten natürlichen Arzneistoffe beschleunigt und verbessert den therapeutischen Effekt erheblich.

Möge dieses Buch allen eine Hilfe sein, die mit Wissen und Können verantwortungsvoll und in Ehrfurcht vor der Schöpfung Mensch den Kranken an Leib und Seele heilen wollen und zu diesem Zweck neue Wege suchen.

Hannover, im April 1990

Horst Kosche, Präsident der deutschen  
Gesellschaft für alternative Medizin e.V.

# Einleitung

## Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Zunächst einmal: ich habe es für euch alle geschrieben, nicht für einen Kreis von Ausgewählten oder »Experten« und es kann allen Lesern sehr viel geben. Was, das allerdings hängt von deiner eigenen Lebenssituation ab.

Hast du noch keine wirksame Einweihung in die Reiki-Kraft erhalten, wird dich das »Reiki-Handbuch« erschöpfend über die Möglichkeiten und Grenzen von Reiki informieren. Ich mache dich ja mit zahlreichen potentiellen Anwendungen bekannt, und viele davon lassen sich auch ohne Reiki-Einweihungen sinnvoll anwenden. Ich denke da zum Beispiel an die praktischen Vorschläge in den [Kapiteln 9, 10 und 11](#). Wenn du an den Methoden des energetischen Heilens interessiert bist, werden dir die vorgestellten Übungen und die ausführlichen Anleitungen zur Chakrenarbeit viele wertvolle Tipps geben.

Solltest du hingegen von einem Reiki-Meister in die Reiki-Kraft eingeweiht worden sein und die dazugehörigen Einstimmungen bereits erhalten haben, bekommst du für den Augenblick Informationen, auf denen du deine praktische Arbeit mit Reiki aufbauen kannst. Andererseits reichen die zwei Seminar-Tage nicht aus, dir einen vollständigen Einblick in die vielen

Anwendungsmöglichkeiten der Reiki-Kraft zu vermitteln. Das ist sehr schade, denn Reiki ist ein wunderbarer Ausgangspunkt für alle Reisen und Wanderungen in das eigene Selbst. Ob Heilung für dich oder andere, Meditation allein oder in einer Gruppe, Arbeit mit Edelsteinen, Transformationsarbeit für deine persönliche Entwicklung, Aromatherapie, Reisen zu anderen energetischen Ebenen oder Karmabewältigung – mit Reiki ist dies alles und noch sehr viel mehr möglich.

Das Buch hält zahlreiche praktische Anregungen für deine sich ständig vertiefende Begegnung mit der Reiki-Kraft bereit, gibt dir wichtige Hintergrundinformationen und eine Menge Denkanstöße. Es soll dich auf deinen Reiki-Reisen zu dir selbst begleiten wie ein treuer Gefährte.

Wenn du die Reiki-Kraft häufig anwendest, etwa um dir selbst näher zu kommen oder dich größerer Liebesfähigkeit zu öffnen, bist du bereits auf dem Weg des »Reiki-Do« und folgst dem »Pfad der heilenden Liebe«. Viele Menschen konnten diesen leichten und wirkungsvollen Weg der Transformation noch nicht finden, ganz einfach weil sie noch nichts von ihm oder nicht genügend über ihn wussten. Das »Reiki-Handbuch« soll den Mangel beseitigen helfen.

Natürlich wird dir das »Reiki-Handbuch« auch weiterhelfen, wenn du in einem Heilberuf selbst therapeutisch tätig bist, denn hier findest du das Wissen, das dich befähigt, deine bisherigen Arbeitsmethoden mit der Reiki-Kraft effektiv zu ergänzen.

## **Und wie kannst du das Buch benutzen?**

Ich habe das Buch recht sorgfältig gegliedert, damit du jedes Kapitel für sich verwenden und, wenn du möchtest, auch nur zuerst einmal in jeden Anwendungsbereich der Reiki-Kraft hineinschnuppern kannst. Hast du die Absicht, Reiki therapeutisch oder in Ergänzung deiner therapeutischen Arbeit zu verwenden, solltest du dich jedoch ausgiebig mit dem gesamten Text beschäftigen, wobei du die vorgegebene Reihenfolge der Kapitel natürlich nicht unbedingt einhalten musst. Achte immerhin darauf, dass sich gewisse Kapitel ergänzen und deswegen auch zusammen studiert werden müssen.

Für die professionelle Verwertung ist das [Kapitel 12](#) sehr wichtig, denn darin bekommst du Grundsatzinformationen, die dich befähigen, deine Reiki-Arbeit auf mögliche Medikationen einzustellen.

Wendest du die Reiki-Kraft hauptsächlich »für den Hausgebrauch« an, werden dir das Kapitel über die Ganzbehandlung und der therapeutische Index im Anhang ein ständiger Begleiter sein, der dir wirkungsvoll hilft, mit den täglichen »Wehwehchen« an dir selbst und in deiner Familie besser klarzukommen.

Möchtest du mit Reiki den »Weg der heilenden Liebe« beschreiten, liest du am besten immer wieder die Textpassagen, die dich im Augenblick besonders ansprechen, und machst die Übungen, die dir am meisten Freude machen. Dies ist der einfachste Weg, mit Reiki in Kontakt zu bleiben. Und das ist wichtig. Entscheidend für den Erfolg der Reiki-Arbeit ist nämlich, dass du möglichst oft mit der Reiki-Kraft in Berührung kommst. Wenn du dich an das Lustprinzip hältst, wird dir dies leichter fallen, als wenn du versuchst, daraus eine »Pflicht« zu machen. Reiki: das ist Lebensenergie und heilende Liebe - und keine Zwangsjacke.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren.

## Kapitel 1

# Reiki-Do: der Weg der heilenden Liebe

*Reiki* ist ein japanisches Wort für die »universale Lebensenergie«, die göttliche Kraft, die uns lebendig macht. *Do* ist ebenfalls japanisch und bedeutet dasselbe, wie der chinesische Begriff des *Tao*, zu deutsch »Weg«. Im Japanischen fügt man dieses »Do« an bestimmte Begriffe an, um damit kenntlich zu machen, dass die von ihnen beschriebene Tätigkeit gleichzeitig ein Lebensweg sein kann, der dem Übenden hilft, seine Persönlichkeit zu entwickeln und sein Leben an die Rhythmen des Universums anzupassen. Judo, Bushido, Aikido und Kendo sind die dafür bei uns im Westen bekanntesten Beispiele.

Für mich ist der Umgang mit Reiki zu einem solchen Weg geworden. Nach und nach wurden mir seine Eigenheiten bewusst und fügten sich dann zu einem harmonischen System zusammen, das ich Reiki-Do nenne. Reiki-Do umfasst unter anderem das traditionelle Usui-System des Reiki.

Das Usui System der Natürlichen Heilung (japanisch: Usui Shiki Ryoho) ist benannt nach seinem Begründer, dem Japaner Dr. Mikao Usui (15. 8. 1865 – 9. 3. 1926). Dieser vielseitige Gelehrte und Geschäftsmann beschäftigte sich

seit seiner Jugend mit den unterschiedlichsten spirituellen Systemen. Er bereiste, wahrscheinlich als Journalist oder im Staatsdienst, mehrere Länder und ging auch dort seinen Forschungen nach.

Besonders faszinierte ihn die Möglichkeit, mit spiritueller Energie zu heilen. Mit einer Kraft, die direkt von der Quelle allen Lebens stammt und durch den Heiler hindurchgeleitet wird. Usui waren schon frühzeitig Heilungsmethoden bekannt, die auf der Übertragung verschiedener Formen von Lebensenergie basierten, aber jedes dieser Systeme benötigte anstrengende und zeitaufwendige Meditationen, Atemarbeit und Qi-Gong-Übungen, um in dem Heiler ausreichend Energie anzusammeln, um zu heilen, ohne sich selbst zu verausgaben. Erst gegen Ende seines Lebens, im März des Jahres 1922, erhielt Usui-Sensei nach einer 21-tägigen Meditations- und Fastenzeit auf dem seit alter Zeit als spirituellem Kraftplatz bekannten Kuramaberg, der in der Nähe Kyotos gelegen ist, eine Einweihung in ein neues System der Energiearbeit in Form einer Erleuchtungserfahrung (japanisch: Satori). Auf diese Weise ermächtigt, stellte er aus verschiedenen Quellen, unter denen uralte buddhistische Sanskrittexte eine besondere Rolle spielen, sowie persönlichen Erfahrungen mit Qi-Gong (japanisch: Kiko) und dem in Japan entstandenen esoterischen Buddhismus (Shingon) sein System der spirituellen Heilung und Persönlichkeitsentwicklung zusammen. Er nannte es »Usui System der Natürlichen Heilung«. Die Energie, die den »Treibstoff« seines Lebenswerkes liefert, bezeichnete er als Reiki (japanisch für: spirituelle Lebensenergie). Nachdem er seine neue Methode bei Freunden und in der Familie erprobt hatte, reiste er bereits im April nach Tokyo, gründete dort die bis heute existierende »Usui Reiki Ryoho Gakkai« (japanisch:

Gesellschaft für das Heilen durch Usui Reiki), begann professionell zu heilen und Interessierte in seiner Methode auszubilden.

Usui praktizierte bis zu seinem Tode im Jahre 1926. Seine Arbeit wurde von der von ihm gegründeten Gesellschaft fortgesetzt, die durch verschiedene Präsidenten geleitet wurde. Einen Großmeistertitel gab es im »Usui System des Reiki« nie. Einer der von Usui-Sensei ausgebildeten Reiki-Meister, jedoch nicht sein designierter Nachfolger, war der pensionierte Marineoffizier und Arzt Dr. Chujiro Hayashi. Hayashi löste sich bald nach dem Ableben Usuis aus der »Usui Reiki Ryoho Gakkai« und begründete auf Grundlage der bei Usui erlernten Methoden seine eigene Schule. In Tokyo eröffnete er eine Reiki-Klinik in der Nähe des Kaiserpalastes, wo er zusammen mit seinen Schülern Kranke mit Reiki behandelte. Im Jahre 1935 kam Frau Hawayo Takata, eine auf Hawaii lebende US-Amerikanerin japanischer Abstammung in seine Klinik, um sich von ihren schweren Erkrankungen heilen zu lassen. Von den erstaunlichen Erfolgen fasziniert, die sie am eigenen Leibe erfahren durfte, begann sie im Jahre 1936 Reiki zu erlernen. Nachdem sie einige Monate unter Hayashis Anleitung gelernt hatte, fuhr sie wieder nach Hawaii zurück und begann dort professionell Reiki zu praktizieren. Einige Monate darauf wurde sie von Dr. Hayashi und seiner Tochter besucht. Hayashi bildete sie zur Reiki-Meisterin aus. Am 21. Februar des Jahres 1938 erhielt sie ihre Einweihung in den Meister-Grad und konnte von nun an selbst Schüler zu Reiki-Praktikern ausbilden und einweihen.

Dr. Hayashi beging im Jahre 1941 aus politischen Gründen Selbstmord. Frau Takata praktizierte bis zu ihrem Tode im Jahre 1980 als Reiki-Meisterin, heilte und bildete Schüler in allen drei Graden aus. Ihr ist es im Wesentlichen

zu verdanken, das Reiki in die westliche Welt kam und uns heute zur Verfügung steht. Sie war eine sehr dynamische Frau, welche die Verbreitung von Reiki zu ihrem Lebensinhalt machte.

Leider lehrte sie aus persönlichen Gründen\* vieles nicht, was sie von Hayashi vermittelt bekommen hatte. Sie veränderte zum Beispiel substantiell die Lebensregeln, die Dr. Usui gelehrt hatte, ließ die von ihm verwendeten spirituellen Lehrgedichte komplett weg, erklärte sich selbst zur designierten Nachfolgerin Hayashis und Hayashi zum designierten Nachfolger Usuis und erfand eine Geschichte über Usui, die mit der Wirklichkeit nicht mehr viel zu tun hat. So war Dr. Usui zum Beispiel weder christlicher Missionar, noch Präsident oder Lehrer an der Doshisha Universität von Kyoto und er hat auch nie in Chicago studiert.

Ebenso erzählte sie, es sei falsch, schriftliche Unterlagen über die Reiki-Lehren zu verfassen, obwohl sowohl Usui als auch Hayashi und andere japanische Reiki-Meister dies für ihre Schüler in großem Umfang getan hatten. Dementsprechend gibt es heute niemanden, der sich rechtmäßig als Großmeister in der Nachfolge Dr. Usuis bezeichnen könnte; und vieles, was über die Reiki-Geschichte und das Reiki-System verbreitet wurde, muss revidiert werden. Besonders der Reiki-Meister Frank Arjava Petter hat in den letzten Jahren dazu beigetragen, Licht in das Dunkel um die Reiki-Geschichte zu bringen. Inzwischen ist anhand von schriftlichem Quellenmaterial nachgewiesen, was Dr. Usui und Dr. Hayashi lehrten und wie sich das »Usui System des Reiki« tatsächlich entwickelt hat.

Es gibt heute weltweit hunderte von verschiedenen Reiki-Organisationen, die sich in der einen oder anderen

Form von den Grundlagen, die Dr. Usui schuf, ableiten. Millionen Menschen in praktisch allen Ländern der Welt haben Reiki erlernt und helfen sich selbst und ihren Mitmenschen damit. So ist eine große Vielfalt entstanden, die einem Freigeist, wie Usui-Sensei es war, sicher gut gefallen hätte. In einem Interview äußerte er einmal den Wunsch, dass Reiki niemandem gehören solle und weltweite Verbreitung finden möge. Dies ist nun Wirklichkeit geworden.

Durch die Forschungen der letzten Jahre ist es jetzt auch endlich möglich, die Ursprünge des Usui-Reiki zu verstehen und somit ein wirklich solides Fundament für die eigene Beschäftigung mit Reiki zu erhalten.

Wenn du dich anhand authentischer Quellen ausführlich über Dr. Usui, Dr. Hayashi, Frau Takata und die Ursprünge des Usui-Reiki informieren und mehr über weitere Techniken erfahren möchtest, dann empfehle ich dir die folgende Literatur:

»Das Reiki-Feuer«, »Reiki - Das Erbe des Dr. Usui« und »Original Reiki-Handbuch des Dr. Mikao Usui«, von Frank Arjava Petter und »Das Reiki-Kompendium«, von Frank Arjava Petter, William Rand und mir - sowie »Reiki - Der Weg des Herzens«, die 8. überarbeitete Auflage 2002.

Das traditionelle Usui-System des Reiki ist die Grundlage meines Reiki-Do. Seine Einweihungen und die mit ihnen verbundenen Symbole und Methoden machen den Reiki-Do überhaupt erst möglich. Viele Erklärungen und praktischen Anwendungen der Techniken des Reiki habe ich durch meine Erfahrungen mit dem altchinesischen Orakelsystem des I Ging, der Chakrenlehre und den inneren Kampfkünsten Asiens gefunden. Auch die alte »Huna«-Lehre Polynesiens gab mir in Bezug auf Reiki-Do wichtige Impulse. Die wichtigsten Methoden des Reiki-Do sind im weiteren Verlauf des Buches beschrieben.

Bevor wir näher auf sie eingehen, möchte ich an dieser Stelle einige grundlegende Informationen über das »Warum« und »Wie« des Reiki-Do vorausschicken. Natürlich lassen sich Erfahrungen nicht vollständig über ein Buch lehren. Zu diesem Zweck führe ich Seminare durch, die diese Erfahrungen tatsächlich vermitteln können. Aber das Buch leistet einen anderen wertvollen Dienst: dort kannst du immer wieder nachschlagen und dir Anregungen für neue Entdeckungen holen.

Ich persönlich erlebe die Essenz des Reiki als Liebe: eine allumfassende göttliche Schwingung, Freude und Leben verströmend. Für viele Menschen ist diese auf den ersten Blick abstrakte Sichtweise schwer nachvollziehbar, denn auch wer von sich behauptet, diese alles einbeziehende Liebe zu verstehen, macht sich häufig nur etwas vor. Ich weiß nicht, ob ein Leben ausreicht, Liebe wirklich zu verstehen und sich ihr auf allen Ebenen zu öffnen. Aber wenn ich den Kontakt zulasse, bringt Reiki mich immer wieder mit ihr in Berührung. Da jeder seinen eigenen Weg zu Gott und damit zur Liebe gehen muss, ist es nach meiner Erfahrung wichtig, über viele praktische Möglichkeiten zu verfügen, um sich dem eigenen Weg öffnen zu können.

Viele der Wege, die ich mit Reiki erprobt und als sinnvoll erfahren habe, werde ich nach und nach einzeln vorstellen. Ein einleitender Überblick über die dem Reiki-Do, dem »Weg der heilenden Liebe«, innewohnenden Möglichkeiten und meiner Vorstellungen bezüglich seines theoretischen Hintergrundes wird dir jedoch helfen, die praktischen Methoden besser zu verstehen. Diese Vorstellungen sind meine persönliche Sicht und natürlich durch meine Brille »gefärbt«. Vielleicht entwickelst du eine andere, für dich schlüssigere Sicht. Das würde mich freuen, denn so bleibt Reiki-Do lebendig. Bevor ich also auf die praktischen

Möglichkeiten des Reiki-Do eingehe, möchte ich dich über die eigentliche Wirkungsweise der Reiki-Energie informieren.

Reiki ist weder positiv noch negativ. Es stellt die höchste, dem Menschen verfügbare Schwingung der Lebensenergie dar. Diese Schwingung hat eine göttliche Qualität und grenzt infolgedessen nichts aus. Sie bringt uns mit den lebendigen Impulsen der Welt in Berührung, vermittelt also »Einssein«. Alle menschlichen Probleme und Gesundheitsstörungen resultieren letztlich aus der Illusion des »Getrenntseins« von der Welt.

Aus diesem Gefühl der Einsamkeit heraus streben Menschen nach Gemeinsamkeit, nach Sicherheit. Manche versuchen, sich Sicherheit und Liebe durch Macht zu verschaffen. Sie glauben die Welt umformen zu müssen, damit diese für ihre Bedürfnisse sorgt, und dabei ständig darauf aufpassen, dass andere ihre Bemühungen nicht vereiteln (Konkurrenzdenken). Diese Bewusstseinsstufe ist weit von Gott entfernt. Andere glauben, sie müssten erst eine Schuld tilgen, um wieder Sicherheit und Liebe von Gott bekommen zu dürfen. Diese Menschen strampeln sich oft ihr ganzes Leben lang ab, um die vermeintliche Schuld zu tilgen. Das gelingt natürlich nie, denn diese Schuld ist eine Fiktion. Für solche Menschen ist es häufig am besten, wenn eine bestimmte Erfahrung ihnen vermittelt, dass sie frei sind von aller Schuld. Dann können sie endlich Gott wahrnehmen, der so lange schon neben ihnen stand und auf sie wartete. Die Reiki-Einstimmung oder eine Reiki-Sitzung können eine derartige Erfahrung sein, denn in ihrem Verlauf wird Gott durch den direkten Kontakt mit seiner Energie leichter wahrnehmbar. Wieder andere glauben felsenfest daran, der Weg zu Gott führe über die Vermeidung aller Dinge, die Spaß machen. Spielen, Erotik und Sex, Essen und Trinken, Tanzen und Feiern glauben sie

deswegen »wegentwickeln« zu müssen. Aber ist der Mensch nicht auf dem Weg zu einem Automaten-dasein, wenn er allen Genuss leugnet und unterdrückt? Entfernt er sich dadurch nicht weiter von Gott, der doch die Personifizierung von Lebendigkeit, Freude und Liebe ist?

Diese verschiedenen Lebensstrategien sind allesamt Erscheinungsformen der Illusion des Getrenntseins vom Göttlichen. Unter ihrer Last glaubt der Mensch, dass er sein Leben auf keinen Fall nach dem Lustprinzip gestalten, dass er unter keinen Umständen glücklich sein darf. Hindernisse auf dem Weg sieht er dann als Ansporn, noch härter gegen sich zu sein, sich noch mehr Pflichten aufzuerlegen.

Was passiert mit diesen Lebensstrategien nun, wenn ein Mensch die Reiki-Kraft annimmt, sie wirklich in sich hineinlässt?

In den Seminaren zum ersten Reiki-Grad (der Einführung in das Usui-System des Reiki) lässt sich immer wieder das gleiche Phänomen beobachten: die Teilnehmer kommen am ersten Abend sehr skeptisch in den Kurs. Sie reden wenig miteinander und zeigen nicht viel von ihren Gefühlen. Sie sind so, wie sie fast immer sind – isoliert vom Rest der Welt. Doch bereits nach der ersten Einstimmung auf die Reiki-Kraft beginnen sie, miteinander zu reden. Das erste Lächeln erscheint auf den Gesichtern. Und dann tauen die Menschen von Einstimmung zu Einstimmung immer mehr auf und nehmen ihre neue Lebendigkeit wahr. Am Ende des Kurses gehen alle miteinander um, als wären sie schon seit langer Zeit enge Freunde. Sie zeigen ihre Gefühle, nehmen sich in die Arme, nehmen Anteil am Leben der anderen und finden zu sich selbst. Manchmal mit Tränen, die hochkommen, wenn ein Teilnehmer seine lange Isoliertheit wahrnimmt, die nun unvermittelt den Empfindungen der Liebe und Verbundenheit und dem

daraus entstehenden Glücksgefühl weicht. Ähnliches, wenn auch meist nicht so schnell, geschieht dem Klienten nach häufiger Reiki-Behandlung. Auch er wird lebendiger und öffnet sich wieder seiner liebevollen Verbundenheit mit der Welt.

Für die Reiki-Arbeit gilt die grundsätzliche Regel, dass der Empfänger der Reiki-Kraft auf der unterbewussten Ebene selbst entscheidet, ob und wie viel Lebensenergie er aufnehmen möchte. Die Kraft wird also nicht in den Körper gepresst, sondern vom Empfänger in sich hineingezogen. In seiner Wirkung nimmt Reiki demnach auf die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Rücksicht. Die universelle Lebensenergie lässt den Menschen ihre persönliche Freiheit, sich abzugrenzen, wenn sie dies möchten, und unterstützt Öffnung und lebendiges Wachstum, wenn sie sich dafür entscheiden.

Alle Lebewesen tragen denselben göttlichen Anteil in sich, der sie überhaupt erst lebendig macht. Jeder ist also in gewissem Sinne Gott, weil sein innerster Kern göttlich ist. Doch ist gerade Entscheidungsfreiheit ein wichtiger Teil dieser Göttlichkeit. Diese Freiheit zu erkennen und zu leben, ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung eines jeden Menschen. Denn die Annahme der Freiheit, das eigene Leben zu gestalten, bedeutet auch die Annahme der eigenen Persönlichkeit. Kann ich meine Persönlichkeit annehmen, bin ich automatisch sicher und aufrecht im Umgang mit anderen Menschen und vor allem in meinem Kontakt zu Gott. Ein freier Mensch kann Gott offen und wahrhaftig gegenüberreten. Er braucht nicht um Gnade zu betteln und sich klein zu machen.

Auf dem festen Fundament einer freien Persönlichkeit können die Menschen in gegenseitiger Achtung und unter Respektierung der Individualität des anderen miteinander umgehen. Keiner muss »Versteck spielen«, nur weil er

befürchtet, er dürfe den Mitmenschen sein »wahres Gesicht« nicht zeigen.

Die Reiki-Arbeit geschieht also von Anfang an auf der Grundlage der Achtung vor dem anderen. Reiki lässt uns gar nicht anders vorgehen, weil die universale Lebensenergie keine »therapeutische Vergewaltigung« gestattet. Zwar mag es geschehen, dass im Verlauf einer Reiki-Behandlung unausgelebte Gefühle an die Oberfläche des Bewusstseins gespült werden und sich mitunter in heftigen Ausbrüchen Luft verschaffen. Wer solche Ausbrüche noch nicht miterlebt hat, mag darüber erschrecken. Schäden irgendeiner Art aber können durch Reiki nicht angerichtet werden.

Menschen, die oft mit Reiki umgehen, entwickeln schnell ihre eigene Lebendigkeit. Das »Schicksal« versetzt ihnen weniger »Nackenschläge« in Form von Unfällen und Krankheiten, weil Reiki ihnen hilft, ihre Persönlichkeit aus sich heraus ohne äußeren Druck zu entwickeln. Die Lebensenergie findet immer mehr und immer harmonischere Ausdrucksmöglichkeiten, weil alte Stauungen mit der Zeit gelöst werden und neue sich nicht festsetzen können. Die regelmäßige Berührung durch die Reiki-Kraft fördert die Kreativität und, damit verbunden, den aktiven Ausdruck des Selbst im eigenen Dasein. Nicht die Angst treibt uns, sondern Freude motiviert uns zur Arbeit: das Lustprinzip erweist sich als kreativer Ansporn. Fesseln der Zwanghaftigkeit lassen sich leichter auflösen, und wir sind in der Lage, neue und gesunde Bindungen einzugehen. Diese grundlegende Umstrukturierung mag zuerst natürlich Unsicherheit und Befürchtungen auslösen, und es erfordert Arbeit, die neuen Räume mit Leben zu füllen. Doch es ist tatsächlich möglich, mit Hilfe der Reiki-Kraft diesen Weg der Lebendigkeit zu beschreiten. Vor der Begegnung mit ihr erscheint vielen Menschen diese neue

Lebendigkeit derartig unwahrscheinlich, dass sie gar nicht auf den Gedanken kommen, sie als mögliche Seinsweise für sich in Betracht zu ziehen.

Das ist, kurz zusammengefasst, die Wirkung der Reiki-Kraft auf unser psychisches Befinden. Auf die Organe unseres Körpers wirkt sie bei genauer Betrachtung ganz ähnlich. Die universale Lebensenergie entspannt die Körperpartien, in die sie eingelassen wird. Spannung bedeutet Angst und Kampfbereitschaft. Wo jedoch die Liebe sich ausbreitet, gibt es keinen Kampf und auch keinen Krampf mehr. Deswegen klingen auch akute Entzündungen unter der Einwirkung von Reiki so schnell ab. Sie sind das Symptom eines Kampfes, der unweigerlich ausbrechen muss, wenn das Leben sich gegen eine Blockade wehrt. Reiki öffnet den sich in diesem Kampf austobenden Energien andere, harmonische Wege, in deren Fließen die Blockade sich auflöst. Die Konfrontation der widerstreitenden Kräfte ist damit überflüssig geworden.

Auf die Entspannung folgt eine Anregung des Stoffwechsels durch die neue Lebendigkeit, die in den Organismus strömt. Plötzlich funktionieren die Entgiftungsmechanismen wieder besser, können alte Schlacken abbauen und die Anlagerung von neuen verhindern. Dadurch öffnen sich weitere Körperregionen der Lebensenergie und damit der Entspannung. Je klarer die feinstofflichen und organischen Kanäle werden, desto lebendiger reagiert der Mensch auf die Reize der Umwelt. Nach Auflösung vieler wahrnehmungseinengender Blockaden nimmt er die Realität ganzheitlicher wahr, und er selbst ist vitaler, weil die in den Stauungen vorher eingefrorenen Energien nun frei fließen. Aus diesem Grund arbeiten auch die psychischen und physischen Schutzmechanismen besser: das Immunsystem, die instinktiven Wahrnehmungen, die Haut mit allen ihren

schützenden Funktionen und die energetische Abschirmung der Aura. Um dies alles zu erreichen, bedarf es nur zweier Voraussetzungen: erstens der traditionellen Einstimmung zur Öffnung für die Reiki-Kraft und zweitens ihrer möglichst regelmäßigen Anwendung.

Nach meiner Erfahrung fällt es Menschen oft schwer, sich auf ein Reiki-Seminar einzulassen, weil sie nicht verstehen, worum es geht. Deshalb ist es wichtig, für jeden ganz individuell die richtigen Worte zu finden, die ihn wirklich ansprechen und sozusagen »im Innersten berühren«. Jeder Mensch sehnt sich nach Liebe und Einssein, aber jeder drückt dieses Grundbedürfnis auch anders aus. Der eine sagt, er möchte gesund werden, der andere, er möchte Gott näher kommen, der nächste, er möchte Samadhi erleben. Im Grunde läuft alles auf dasselbe hinaus. Da das Bedürfnis zwar immer das gleiche ist, es sich jedoch in Form vieler verschiedener Wünsche offenbart, muss der Reiki-Lehrer die Gabe besitzen, seine Erfahrung allgemeinverständlich zu beschreiben, so dass seine Botschaft auch von denen verstanden werden kann, die nicht zur »spirituellen Szene« gehören. Das ist schwer, weil ungewohnt, doch würde es vielen Menschen den Zugang zu Reiki erleichtern, wenn nicht gar überhaupt erst ermöglichen.

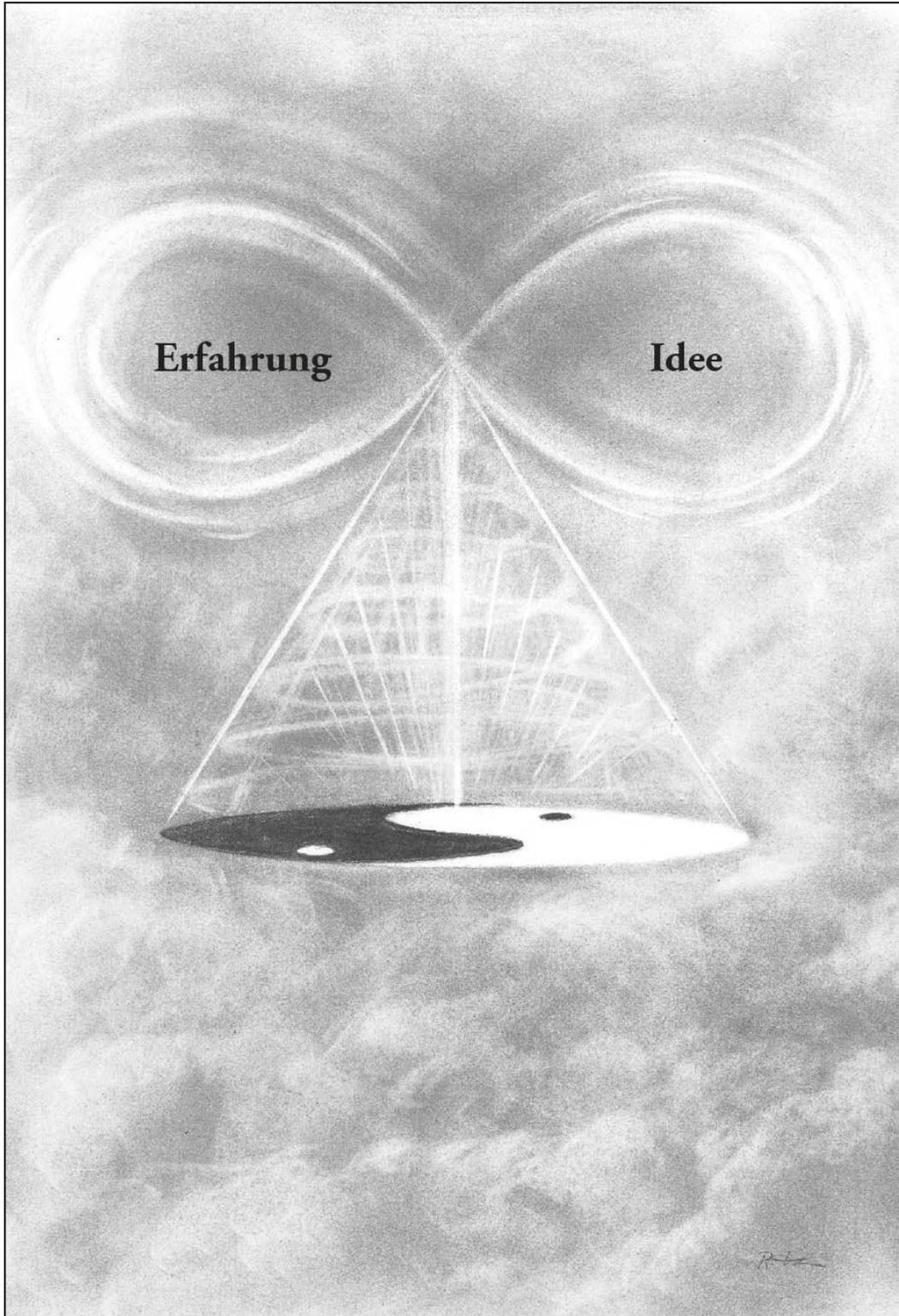
Allerdings ist mit einer Teilnahme an einem Reiki-Kurs nicht gewährleistet, dass die Reiki-Kraft danach regelmäßig angewendet wird. Die kurze Zeit des Seminars reicht nicht aus, um jedem Teilnehmer die vielfältigen Möglichkeiten des Reiki aufzuzeigen. Vielen fehlen die Vorinformationen, um nach dem Kurs auf sich selbst gestellt mit der Kraft zu experimentieren. Wie sollten sie auch! Wer wird schon auf die Idee kommen, an seinen Chakren zu arbeiten, wenn er sie nicht einmal kennt und auch nicht weiß, wie sie wirken? Oder, um noch ein

anderes Beispiel zu nennen, woher soll er wissen, dass Reiki helfen kann, eine Zimmerpflanze von Spinnmilben zu kurieren?

Nun hört man in esoterischen Kreisen gelegentlich das Vorurteil, dass zur praktischen Anwendung einer bewusstseinsweiternden Methode eine bestimmte »Reife« gehöre. Wer nicht übe, sei eben einfach noch nicht »reif« dafür. Nach meiner Erfahrung stimmt das nicht. Was fehlt, ist der individuelle Schlüssel, der Neugier und Lerneifer weckt.

Wir sind heute daran gewöhnt, alles verstandesmäßig zu erfassen. Dinge, die sich dem intellektuellen Verständnis entziehen, machen uns anfänglich häufig Angst oder langweilen uns, weil wir mit ihnen nichts anfangen können. Die meisten Menschen brauchen zu Anfang eine Form, an der sie sich orientieren können, die ihnen verständlich ist und eine Grundlage für spätere eigene Entwicklungen schafft. Ähnlich wie bei der alten »inneren Kampfkunst« des Tai Chi Chuan, bei der zu Anfang eine bestimmte Bewegungsfolge geübt wird, um den Schüler mit den Prinzipien dieser Kunst vertraut zu machen, um dann der Freiheit des persönlichen Ausdrucks im Rahmen der universellen Gesetze der Bewegung, dem lebendigen Spiel von Yin und Yang, Raum zu gewähren.

Mit Reiki-Do, dem Weg der heilenden Liebe steht jetzt jedem, der an einem Reiki-Kurs teilgenommen hat, eine vergleichbare Übungsgrundlage zur Verfügung.



*Das Leben ist ein Wechselspiel von Yin und Yang*

# Das System des Reiki-Do

Um die Wirkung von Reiki zu veranschaulichen, habe ich mir das nachstehende Bild ausgedacht. Die Yin/Yang-Monade soll den ewigen Fluss der Lebensenergie symbolisieren. Ständig fließt er vom einen Pol zum anderen und wandelt schon, während er noch fließt, seine Qualität, um die Voraussetzung für die Umkehr der Bewegung zu schaffen. Dieser kosmische Rhythmus wirkt auf das Leben der Menschen ein, dargestellt durch den aus der Mitte der Monade austretenden Energiestrahл. Sobald diese Energie in das Leben der Menschen eintritt (Mitte der liegenden Acht oder Lemniskate), setzt sie Wachstumsprozesse in Gang. Die linke Seite der Lemniskate stellt den Yin-Pol, den formgebenden, materiellen, die rechte Seite den Yang-Pol, den ideellen, freiheitlichen Zustand im Lebensprozess dar. Auf der Yang-Seite ist sich der Mensch seiner Freiheit und Möglichkeiten bewusst. Er ist voller Selbstvertrauen und begibt sich in neue Lebenssituationen, um Erfahrungen zu sammeln und seine Kräfte auszuprobieren. Ideen werden geboren, Pläne gemacht und die Zukunft geplant. Dann beginnt er, seine Vorhaben in die Tat umzusetzen und seine Projekte zu verwirklichen. Da die Ressourcen und Räume in der Welt jedoch begrenzt sind und er den ihm zustehenden Anteil auch nicht erkannt hat, wird er unweigerlich mit anderen Menschen in Konflikt geraten, die ebenfalls ihre eigenen Vorhaben verwirklichen wollen. Je mehr er vorandrängt, desto größere Hindernisse tauchen auf. Die Frustrationen (Hemmnisse für sein Vorwärtskommen) in der Außenwelt erzeugen körperliche und seelische Blockaden in seiner Innenwelt. Er wird krank, kraftloser und ist mit seinem Leben unzufrieden. Wenn er dann erkennt, dass alle seine Anstrengungen ihn