



reiki grad II



inhalt

vorwort	3
1. reiki-prozess	4
übungen	7
2. die reiki symbole	8
choku rei	10
sei heki	11
hon sha ze sho nen	13
3. reiki techniken mit symbolen	15
ganzkörperbehandlung	15
reinigung von gegenständen	16
atem- und augentechnik	17
fernheilungstechnik	18
4. bedeutung der chakren	19
die hara-line	22
mentalbehandlung	24
5. anwendung und missbrauch	26
reiki lineage	28
literaturliste	29

vorwort

die energiequalität des zweiten grades regt eine verstärkte konfrontation mit den schatteninhalten im außen an, insofern ist es unerlässlich, darüber zu wissen. ein mensch, der sich für den zweiten grad entscheidet, hat sich für konkrete persönlichkeitsentwicklung entschieden.

der entwicklungsweg des menschen ist im grundsatz bei jedem gleich. die genaue ausgestaltung unterscheidet sich natürlich je nach individuum. konkret bedeutet dies, dass jeder seinen schatten auflösen muss. aber auch, dass jeder unterschiedliche inhalte in seinem schatten hat, die er bearbeiten muss.

entweder werden durch die äußeren ereignisse verdrängte wunden in uns aktiviert, oder wir stören uns an dingen und situationen, die wir ablehnen. verdrängte wunden gehören zu unserem verletzten inneren kind. all jenes, was wir ablehnen, gehört zu unserem schatten. immer dann, wenn menschen verurteilen, verhaltensweisen für schlecht befinden, deutet dies darauf hin, dass es sich um eigenschaften handelt, die wir für uns nicht gelten lassen. daher müssen wir sie verdrängen. das verdrängte wird projiziert, um auf sich aufmerksam zu machen, damit es integriert wird.

die aufgabenbereiche des zweiten reiki grades sind also zum einen die heilung des inneren kindes und zum anderen die integration des schattens. zusammengefasst kann man von der auflösung des persönlichen unbewussten sprechen. diese prozesse werden durch reiki sowieso angeregt und durch die einweihung in den zweiten reiki-grad noch verstärkt.

da diese aufgabe individuell länger oder kürzer ist, kann nicht von einer mindestzeit zwischen ersten und zweiten grad oder der meistereinweihung gesprochen werden. zudem gibt es menschen, die mit der auflösung des persönlichen unbewussten schon vor ihrem einstieg in reiki begonnen haben.



dies beschreibt, wie wichtig heilung auf der mentalen ebene ist. unser leben und unsere realität wird vom geist bestimmt, einschließlich unseres körpers und unserer gesundheit. der zweiten reiki grad und die reiki symbole können unseren geist neu programmieren, indem die schmerzen der vergangenheit geheilt werden, in der gegenwart freigegeben werden und damit vorbeugend auf die zukunft wirken, um positives wachstum hervorzurufen.

diese erfahrung ist für jegliche arbeit mit reiki an anderen menschen unabdingbar!

Stefanie

1. reiki-prozess

durch praktizieren von reiki gelangt man regelmässig in einen entspannungszustand, der im laufe der zeit immer tiefer wird. wir zentrieren unseren geist, beruhigen unsere seele und harmonisieren unsere gefühle. wir gehen also den weg in die mitte.

im alltag befinden wir uns mit dem bewusstsein völlig in der polarität. dies erzeugt unter anderem konflikte, unzufriedenheit und unausgeglichenheit. wir pendeln oftmals zwischen den verschiedensten polen in ihren extremen. wenden wir reiki an und entspannen uns, so gleichen wir die pole aus. wir zentrieren uns in der mitte der pole. dies geht einher mit einem abbau der konfliktspannungen und einem ganzheitlicheren empfinden des lebens. dies ist der grundsätzliche angenehme effekt von reiki.

fallen wir im entspannungszustand tiefer und erreichen die tiefenentspannung, so können wir die einheit allen seins, die überwindung der polaritäten empfinden. unser bewusstsein ist nicht mehr an die polare welt gebunden, sondern hat sich jenen bewusstseins Ebenen angenähert, die tief in uns liegen und unseren nichtpolaren immateriellen kern repräsentieren. in diesem zustand empfinden wir uns mit uns selbst und der welt eins. kehren wir aus der entspannung zurück, so haben wir für unser leben viel kraft geschöpft, sind gelassener, können wichtige entscheidungen mit einem klaren kopf treffen und uns auch in bestimmten situationen angemessener verhalten.

traumata

weiterhin kann reiki bewirken, dass verdrängte ereignisse aus unserer vergangenheit, die sich als energieblockaden in unserer aura zeigen, langsam und behutsam gelöst werden. energieblockaden äußern sich unter anderem in neurosen, eingeschränkten verhaltensmöglichkeiten, festgefahrener verhaltensmustern und vielem mehr.

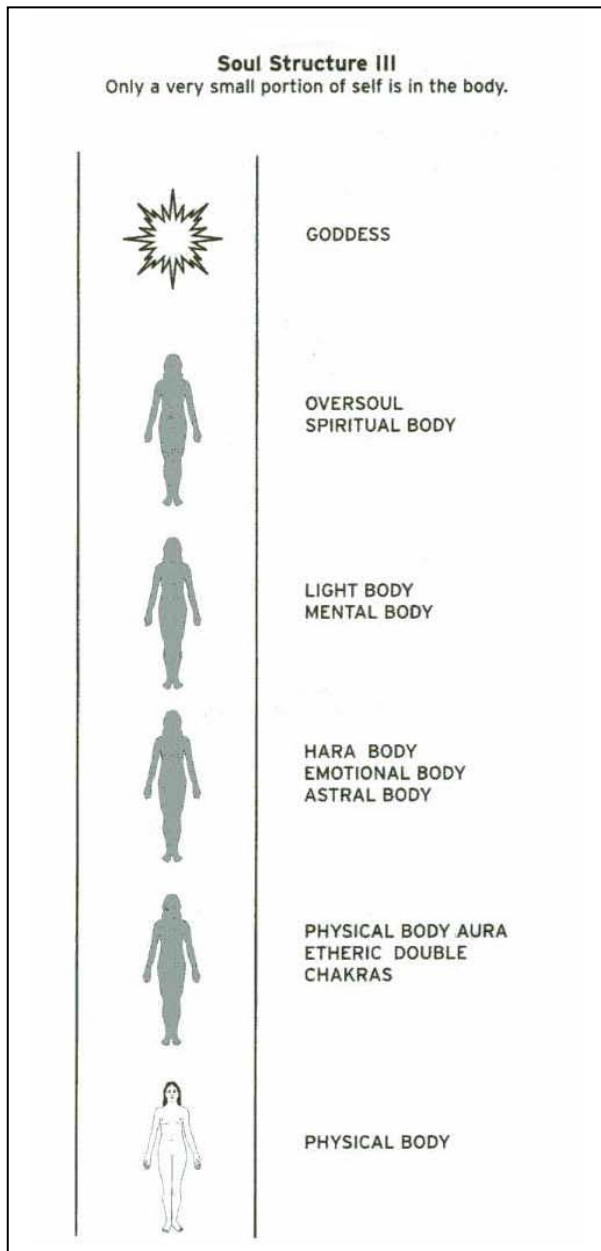
sie entstehen durch traumatische ereignisse und konflikte, die wir nicht verarbeiten beziehungsweise auflösen konnten. diese traumata und konflikte sind oftmals auch ein teil unseres schattens und uns daher nicht bewusst. man möchte sie nicht in das eigene leben eintreten lassen, da sie sehr schmerzvoll sind. daher halten wir sie mit hilfe unserer abwehrmechanismen verschlossen in unserem unbewussten.



wir wissen, dass der schatten danach drängt, bewusst zu werden. er möchte in unser leben treten. doch wir wollen dies vermeiden und wenden deshalb sehr viel energie auf, um dies nicht zuzulassen. diese energie fehlt uns für unser leben. sie wird dafür benötigt, die traumata zu verdrängen. die traumata binden also sehr viel energie und jedesmal, wenn wir wieder eine situation erfahren, die der gleicht, die das trauma ausgelöst hatte, wird die energiekonzentration am trauma größer. je länger wir ein trauma verdrängen, desto größer wird seine kraft. doch wie wir wissen, bringt uns der schatten regelmässig mit jener situation in kontakt, die seinem inhalt entsprechen. dies kann so weit führen, dass uns die jeweilige situation emotional überfordert.

damit es nicht soweit kommt, können wir durch reiki unsere blockade lösen. dies geschieht behutsam und in einer art und weise, dass wir die energien der traumatischen situation verarbeiten können. wenn sich energieblockaden lösen, müssen wir uns der jeweiligen energie stellen. dies bedeutet, dass wir sie zumindest teilweise wieder durchleben müssen. wir erleben also die traumatische situation mit all ihren gefühlen wieder. erst dann, wenn dies geschehen ist, kann heilung eintreten.

reiki kann zum einen kleinere energieblockaden sofort lösen und zum anderen grössere blockaden schritt für schritt lösen. diese lösung von energieblockaden macht platz für neues im leben. man kann diesen freiraum mit schöpferischen dingen füllen. insofern ist reiki auch ein transformationsprozess, der sich langsam vollzieht. er führt zu immer größerer bewusstheit und hebt die individuelle schwingungsfrequenz an. dies ist also eine grundsätzliche wirkung von reiki. diese schwingung lockert unsere abwehrmechanismen zum unbewussten und lässt nach und nach komplexe, traumata u.ä. hochkommen und in unser bewusstsein steigen, damit wir mit diesen verdrängungen umzugehen lernen und sie integrieren. denn gerade diese unbewussten verdrängungen sind es ja, die wir auf dem weg zur ganzwerdung auflösen müssen, da sie uns behindern. sie behindern uns in der ausübung unseres freien willens, bestimmen unser verhalten und hindern uns auf dem weg zur mitte, zum selbst.



reinigung des mentalkörpers

beim reiki-prozess des zweiten grades passiert weitaus mehr als eine körperliche veränderung. heilung auf geistiger ebene muss erst die emotionen und gefühle transformieren, bevor es den festen körper erreichen kann. energie fließt durch alle ebeneen herunter (oder hinauf) und auch spirit guides werden durch den mentalkörper erreicht und angesprochen.

sowie du gelernt hast mit spirit guides zu arbeiten, wirst du vielen menschen noch leichter helfen können, denn sie stehen dir in jeder behandlung zur verfügung und sie richten sogar deine fehler. es ist vielleicht schwierig, dies in der heutigen modernen welt mit materialistisch-technischen begriffen zu erklären. doch nach einiger zeit wird allein deine erfahrung bestätigung genug sein.

je tiefer das meditative stadium des heilers in einer behandlung, umso eher kann er nicht-physikalische wesen oder spirit guides erreichen. diese sind wahrhafte agenten des heilens und je tiefer das meditative stadium, desto höher ist das niveau der guides und damit die fähigkeit, mit der sie durch dich arbeiten können, um etwas zu verändern.

natürlich muss auch der empfänger bereit sein, die energie zu empfangen und den wunsch der heilung haben. er muss bereit zu innerer veränderung sein, emotionen freilassen, und dinge loslassen können, die ihn zurück halten. der empfänger muss ebenso in sich vertrauen, in die guides und in den reiki heiler und den prozess. ein heiler und empfänger, die einander nicht vertrauen können nicht erfolgreich sein.

damit ist durch den reiki grad II der weg zum practitioner geebnet und du hast alle moeglichkeiten, anderen menschen auf ihrem weg zu helfen.

übungen

mein reiki-prozess II

tag ____ nach der einweihung datum _____

wie fühle ich mich in diesem moment?

ich reinige den raum vor der behandlung mit reiki!

was habe ich bei meiner selbstbehandlung empfunden?:

körperlich:

gefühlsmässig:

geistig:

was habe ich bei den symbolen gespürt?

choku rei:

sei heki:

hon sha ze sho nen:

was ist an diesem tag besonderes passiert?

wann werde ich mir morgen zeit für mich nehmen?

der kern des reiki prozesses besteht immer wieder im loslassen. es geht dabei nicht in erster linie um das loslassen dessen, was wir erreichen wollen. statt dessen gilt es mehr und mehr darauf zu vertrauen, dass die universelle lebensenergie, die energie der liebe, die dinge letzten endes so ordnet, wie wir es selbst nicht besser hätten machen können.

durch die einweihung ermöglichen die drei reiki-symbole einen zugang zu dimensionen jenseits von zeit und raum. diese dimensionen reichen über grenzen unseres derzeitigen verstandes hinaus. die symbole und mantras können mit worten nicht in der tiefe beschrieben werden, sondern nur intuitiv erfüllt werden. erst in der anwendung wächst ein tiefes wissen, ein inneres verständnis, eine bedeutungsbildung heran.

wenn du die möglichkeiten der ‚werkzeuge‘ des zweiten reiki grades für dich und andere nutzen möchtest, solltest du dir zeit nehmen, in die anwendung der symbole hineinzuwachsen. hierzu ist es empfehlenswert, jeden tag eine reiki eigenbehandlung mit den symbolen durchzuführen. vor allem während dem reinigungsprozess in den ersten 21 tagen nach der einweihung solltest du darauf besonderen wert legen. hierzu kannst du beiliegendes formular verwenden und deine erfahrungen dokumentieren.

2. die reiki symbole

wie funktionieren symbole und mantren?

hierzu gibt es unterschiedene meinungen. daher ein überblick der möglichen erklärungen:
alles, was ist, ist energie! materie, gedanken, gefühle – alles. der unterschied liegt in der energieform, den verschiedenen schwingungsfrequenzen. wenn nun alles energie ist, ist auch alles miteinander energetisch verbunden. auch wenn wir es kaum wahrnehmen können.

jede energie hat eine form und einen inhalt. in die form ergießt sich der inhalt, die informationen, das bewusstsein. durch die form können wir an den inhalt gelangen. wir können neue formen schaffen und sie mit inhalt füllen.

genauso ist es mit symbolen. auch symbole sind formen. wenden viele menschen ein symbol an oder verbinden viele menschen mit einem symbol ein ganz bestimmtes gefühl und ein ganz spezifisches bewusstsein, so wird jene form mit einem ganz bestimmten inhalt, energie, information oder bewusstsein aufgeladen.

immer dann, wenn wir also die form schaffen, sie sehen oder wahrnehmen, können wir mit dem inhalt in berührung kommen. dies ist ein weitverbreiteter erklärungsansatz für das wirken der reiki-symbole. genauso ist es mit den mantren. denn auch worte sind energien mit einer bestimmten form. das mantra zu einem reiki-symbol erzeugt die gleiche energieschwingung wie das symbol. daher kann man durch das mantra mit der energieschwingung des symbols in kontakt treten.



diese mögliche erklärung für das wirken von symbolen und mantren bezieht sich jedoch nicht nur auf diese, sondern umfasst grundsätzlich alle psychischen prozesse, die als gegenstand objekte haben. denn hier geschieht nichts anderes, als das psychische energie vom individuum an ein objekt gebunden wird.

ebenso können auch die reiki-symbole mit psychischer energie so lange aufgeladen worden sein, dass auch wirklich der effekt eintritt. wenn dies so ist, dann sind die reiki-symbole nichts anderes als teil unserer polaren welt – von menschen gemacht.

eine andere erklärungs-möglichkeit lautet, die symbole sind nicht teil der polaren welt, sondern wirklich von einer neuen welt gegeben worden – in verbindung mit der entsprechenden energie. und erst dann erfüllen sie ihre aufgabe, kontakt herzustellen. symbole müssen kontakte zu einer anderen welt beziehungsweise ebene und deren energie herstellen. nur durch diesen kontakt erhalten sie wahre macht und bedeutung.

sind die symbole von einer anderen welt tatsächlich auch gegeben, so ist deren kraft unveränderlich. stellen sie den kontakt zu einer anderen welt beziehungsweise ebene nicht dar, so beruht ihre wirkung allein auf den geistigen und mentalen fähigkeiten des menschen. und somit kann diese wirkung vom menschen in jedem fall erzeugt werden – unabhängig von dem symbol, welches er benutzt.

stellen also die symbole kontakt her zu einer anderen welt und sind auch von dieser gegeben, so ist die form der symbole äußerst wichtig. denn nur durch die form lässt sich der energetische kontakt herstellen. allerdings zeigt hier die praxis hinsichtlich der reiki symbole andere ergebnisse. obwohl viele menschen unterschiedliche symbolschreibweisen anwenden, erzielen sie gleiche ergebnisse – jedenfalls nach ihrer subjektiven bewertung.

also: im ersten fall hat der mensch mit einer form einen bestimmten inhalt verbunden. er hat sich die kraft selbst erschaffen. im zweiten fall hat der mensch jedoch die form von einer anderen welt beziehungsweise ebene geschenkt bekommen, um mit dieser welt beziehungsweise ebene und deren energien in kontakt treten zu können.

ein mensch, der auf ein reiki-symbol eingeweiht wurde, kann mit diesem symbol jederzeit in die schwingung der zum symbol gehörigen kraft geraten. es ist also eine art konditionierung, eine verknüpfung zwischen subjekt und objekt. und diese verknüpfung ist individuell. ein mensch, der nicht auf ein reiki-symbol eingeweiht wurde, kann zwar mit dem symbol arbeiten, wird jedoch nicht mit der spezifischen reiki-kraft in berührung kommen. insofern besteht keine gefahr der ‚verwässerung‘ der symbolkraft. und schon gar nicht kann die reiki-kraft beeinflusst werden – sie ist nichtpolar.

trifft also die ansicht zu, dass eine art konditionierung oder verbindung zwischen dem symbol und der reiki-kraft hergestellt wird, ist es absolut unbedenklich, die symbole zu veröffentlichen. es spielt auch keine rolle, wie die symbole aussehen. dem einzuweihenden wird ein beliebiges symbol an die hand geben, mit dem er die kraft aktivieren kann.

welche meinung auch immer über die funktion von symbolen und mantras vertreten wird, eines solltest du dir dabei klar machen:
die kraft der symbole liegt in deinem geiste und in deinen eigenen fähigkeiten!

choku rei

power symbol

bedeutung:

kraft, energie

mantra:

choku rei

übersetzung:

cho das krummschwert, das eine geschwungene linie zieht

ku eindringen, um ganzes zu schaffen, wo nichts ist

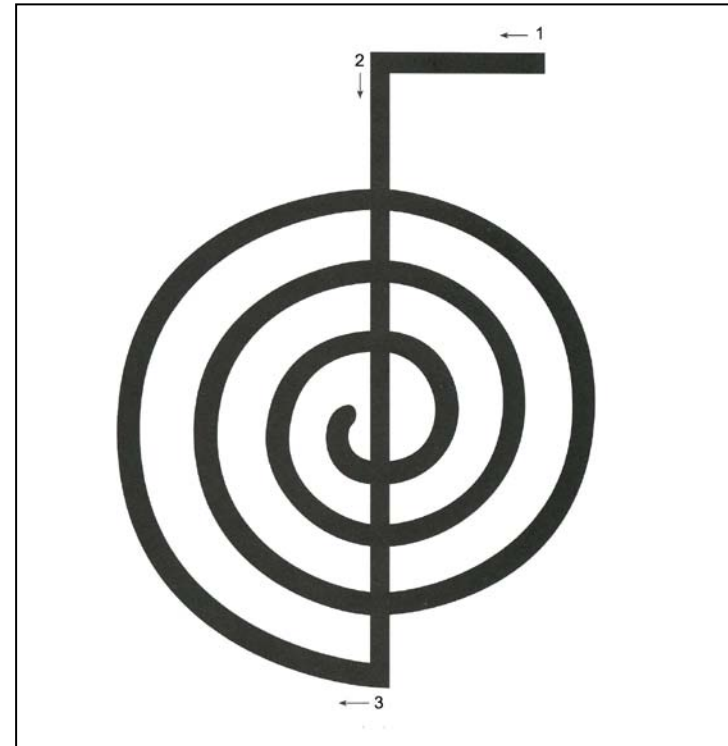
rei geist, mysteriöse kraft

aufgabe:

verstärken des energiefusses

anwendungsbeispiele:

- reinigen
- schützen
- nahrungsmittel energetisieren
- leitungswasser neutralisieren
- gegenstände energetisieren



das power symbol wird immer dann verwandt, wenn die reiki-energie verstärkt werden soll und wenn mehr energie fließen soll. dieses symbol verändert die qualität der lebensenergie. wendet man *choku rei* an, so wirkt die reiki-energie stark aktivierend, das heißt, dass der aktive aspekt der lebensenergie stärker betont wird.

dieses symbol kann grundsätzlich überall angewendet werden, wo energie benötigt wird, u.a. zur raumreinigung oder zum energetisieren von lebensmitteln oder ähnlichem. zum teil wird dem symbol auch eine schutzfunktion zugeschrieben. jedoch eher auf der basis, dass man durch das symbol seine eigene schwingungsfrequenz (des körpers und der aura) erhöht und daher weniger angreifbar ist.

sei heki

emotional/mental symbol

bedeutung:

heilung, glück, harmonie

mantra:

sei heki

übersetzung:

sei embryozustand, im verborgenen liegende dinge

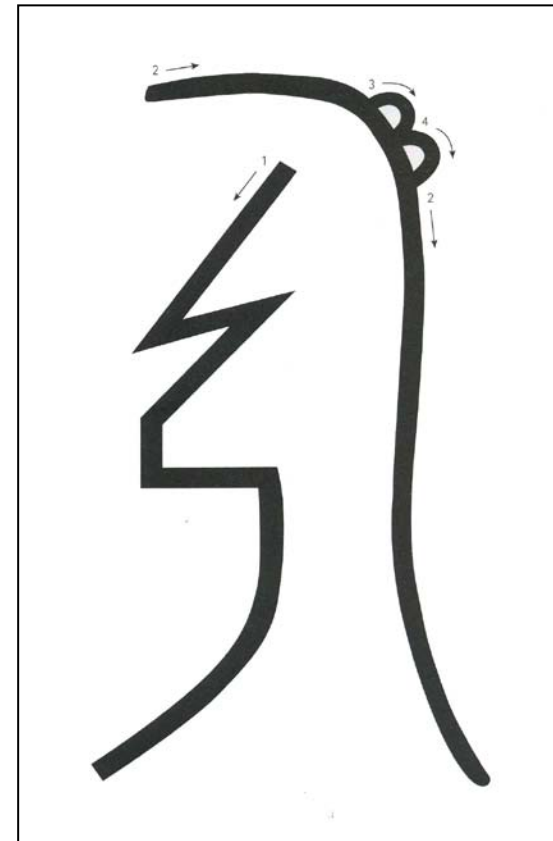
heki aus dem gleichgewicht geratenes ausbalancieren

aufgabe:

- verbindung zum unterbewussten herstellen
- schwingung von harmonie und heilung herbeiführen
- den bewussten verstand beruhigen und somit erlauben, dass die unterbewussten erinnerungen, die für eine heilung wichtig sind, ins bewusstsein aufsteigen können.

anwendungsbeispiele:

- mentalheilung
- harmonisieren
- blockaden lösen



das zweite symbol fördert die energetische harmonisierung auf allen ebene. überall dort, wo ein großer energieüberschuss besteht, wirkt *sei heki* beruhigend. ist beispielsweise ein chakra überaktiviert, so verhilft das zweite symbol zu einer normalisierung der chakren aktivität. ebenso kann es eingesetzt werden, um sich zu beruhigen. sei es in stressituationen, vor wichtigen terminen o.ä.

sei heki ist ein symbol, welches einseitigkeiten aufhebt und den weg zur mitte fördert. es verleiht der reikikraft ein größeres maß an harmonisierung und beruhigung.

es gibt jedoch noch einen anderen aspekt dieses symbols, der für den zweiten grad äußerst wichtig ist: es spricht den mentalen aspekt an. heilung bedeutet ja unter anderem, die eigene mentale struktur zu ändern, damit sich nur noch liebevolle energien (emotionen) darin ergießen können. *sei heki* wird insofern auch als mentalsymbol bezeichnet. durch dieses symbol können wir unsere mentalen strukturen verändern. es stellt eine verbindung zum unbewussten her und wirkt dort auf die struktur, auf uns unbewusste glaubenssätze.

will man die wirkung von *sei heki* steuern, so kann man dies indem man die anwendung des symbols mit einer affirmation kombiniert. bei der mentalbehandlung zielt man darauf ab, blockaden und energieknoten zu lösen. blockaden gründen auf unserer mentalen struktur und sind durch sie bedingt. mit hilfe von *sei heki* geht man direkt an die wurzel der blockade, nämlich an die mentale struktur. die blockade löst sich, steigt aus dem unbewussten ins bewusstsein hoch und muss dort verarbeitet und integriert werden.

wir haben also für das zweite symbol zwei grundsätzliche anwendungsmöglichkeiten: zum einen harmonisiert es, und zum anderen wirkt es auf unseren mentalbereich in einer der heilung förderlichen weise.

hon sha ze sho nen

distance symbol

bedeutung:

vereinigung, einheit, verbindung,
lässt kraft und energie über zeit und
raum fließen und wirken

mantra:

hon sha ze sho nen

übersetzung:

hon der ursprung, der beginn

sha leuchten

ze auf dem richtigen kurs vorangehen

sho das ziel

nen die stille, ruhe im sein

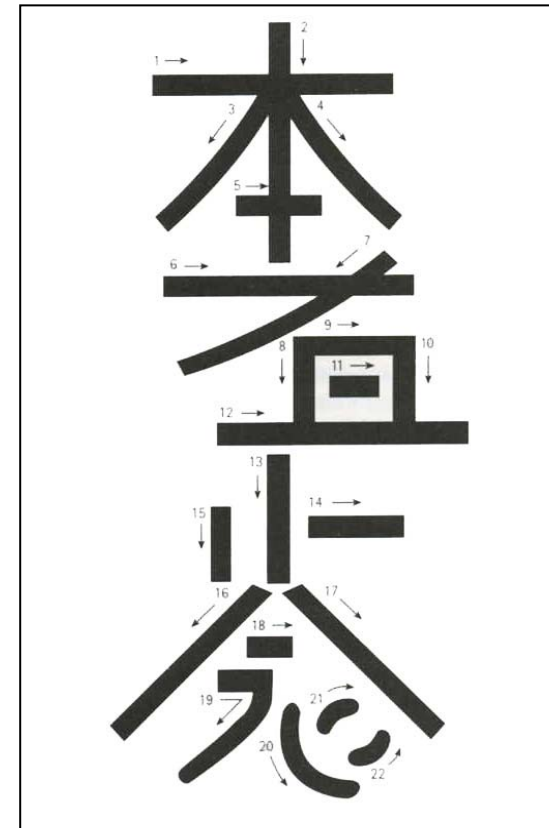
aufgabe:

- durch zeit und raum verbinden
- einheit zwischen anfang und ende herstellen
- eine brücke zwischen dem göttlichen in mir und der gesamten existenz schlagen

anwendungsbeispiele:

- fernmentalbehandlung
- fernheilung
- heilung von vergangenheit und zukunft

das dritte symbol ist somit ein reines kontaktsymbol. man ist dadurch in der lage, unabhängig von raum und zeit mit menschen, situationen und ereignissen in kontakt zu treten und reiki-energie zu senden.



der kontakt über zeit und raum hinweg ist eine fähigkeit, die in jedem menschen liegt. mentales training vorausgesetzt, ist jeder mensch hierzu in der lage. *hon sha ze sho nen* erleichtert die kontaktaufnahme. wendet man es richtig an, so entfaltet es seine wirkung, indem es einen kontakt zu dem gewünschten menschen, einem ereignis oder einer situation herstellt. dabei ist eine zielvorgabe notwendig. durch die zielvorgabe wird die lebensenergie auf das jeweilige objekt ausgerichtet.

da das distance symbol raum und zeit überwindet, ist es dadurch möglich, heilende lebensenergie an menschen zu schicken, die räumlich nicht anwesend sind. aber auch vergangene ereignisse und situationen (die ja teil unseres persönlichen unbewussten sind), können mit der reiki-energie versorgt werden – ebenso wie zukünftige situationen.

dieses symbol ist für den aufgabenbereich des zweiten grades das wichtigste. mit hilfe von *hon sha ze sho nen* kann das innere kind geheilt werden. auch die integration von schatteninhalten wird dadurch erleichtert.



3. reiki techniken mit symbolen

die fülle der möglichkeiten, die uns die anwendung der symbole des zweiten reiki-grades bietet, ist unerschöpflich. hier sind einige techniken zusammengestellt, die sich als besonders wirksam erweisen. es ist nicht notwendig oder gar vorgeschrieben abläufe detailliert einzuhalten. um die techniken anzuwenden, sollten wir vielmehr das jeweils zugrundeliegende prinzip zu erfüllen versuchen und uns die vorgestellten techniken entsprechend unserem eigenen, ganz persönlichen gefühl für das, was richtig ist, zu eigen machen.

um ein symbol anzuwenden, wird es mit der hand oder mit der vorstellungskraft des dritten auges **gezeichnet**. bei reiki-positionen kann man es auch einfach aus der hand fließen lassen.
vorher, während oder nach der symbolbezeichnung wird das zugehörige **mantra dreimal** laut oder in gedanken gesprochen.

ganzkörperbehandlung

wie beim ersten reiki-grad gilt auch für den zweiten grad, dass eine serie von reiki-sitzungen immer mit einer oder mehreren ganzkörperbehandlungen begonnen werden sollte, bevor man sich spezifischen symptomen zuwendet.

es ist sinnvoll über das distance symbol einen zusätzlichen kontakt aufzubauen, auch wenn der empfänger anwesend ist. mit dem emotional/mental symbol werden unterbewusste ebene des empfängers erreicht und mit dem power symbol wird die reiki-kraft verstärkt.

behandlungsbeginn

- reinige den raum, indem du an jede wand, decke und fußboden zuerst *hon sha ze sho nen* zeichnest, danach *sei heki* und zum abschluss *choku rei*.
- visualisiere am ende der *reji-ho*-technik (den bitten vor der reiki-behandlung) alle drei zeichen nacheinander, wenn du die hände vor dein drittes auge hältst.
- bei der *chiyo*-technik, bzw. wenn du die behandlung am kronenchakra beginnst, lass zuerst *hon sha ze sho nen*, danach *sei heki* und zum schluss *choku rei* durch deine hände an den empfänger fließen.

handpositionen

- lasse bei jeder position jeweils das *sei heki* aus deinen händen direkt in die behandelnde körperstelle fließen, um eine harmonisierung zu fördern. jedesmal, wenn du dieses symbol verwendest, fixiere es mit *choku rei*.
- das power symbol kann beliebig oft verwendet werden, um den energiefluss zu verstärken.

behandlungsende

- verwende bei der letzten handposition an den fußsohlen *choku rei*, um überflüssige energiepartikel herauszuziehen und den empfänger zu erden.
- beim abschluss der behandlung, wenn deine hände über dem solar plexus sind, um die aura zu schließen, verwende ebenfalls das power symbol.

reinigung von gegenständen

jacki-kiri joka-ho

umwandlung negativer energie



das japanische wort *jacki* bedeutet „negative energie“ und das wort *kiri* heißt „schneiden“. *joka-ho* bezeichnet eine reinigungstechnik. diese technik lehrt uns, von jedem beliebigen gegenstand negative energie abzuschneiden. allerdings unterliegt diese technik einer wichtigen einschränkung: *wende sie niemals an einem lebewesen an!*

für lebewesen haben wir andere reinigungstechniken zur verfügung, wie etwa *kenyoku*.

1. halte den gegenstand zur reinigung in deiner offenen linken hand oder stelle dich davor.
2. atme tief in den bauch ein.
3. durchschneide mit der rechten hand ungefähr zehn zentimeter über dem gegenstand dreimal horizontal die luft und halte nach dem dritten mal abrupt mit der bewegung inne. bleibe dabei im *hara* (auch *tanden* genannt - es befindet sich ca. 5 cm unter dem nabel) zentriert und halte den atem an.
alternativ: atme bei den drei „schnitten“ jedesmal durch eine kontraktion des bauches kräftig aus.
4. nachdem du den gegenstand gereinigt hast, gib ihm einige minuten reiki-energie (zeichne *choku rei* über dem gegenstand zeichnen und tippe ihn danach dreimal mit dem finger an, während du das mantra sprichst).

atem- und augentechnik

koki-ho

heilen mit dem atem



wir atmen eine mischung aus gasen und energie ein. diese energie wird offensichtlich beim ausatmen abgegeben. dr. usui soll gesagt haben, wem während des gebens einer reiki-behandlung heiß werde, sei in der lage, sowohl atem als auch augen für die gabe des reiki zu nutzen. der zweite grad hilft, wenn man mit dem atem arbeiten will.

1. atme mit dem bauch ein und ziehe den atem hinunter in dein *hara*.
2. halte ihn dort einige sekunden lang fest und visualisiere oder zeichne *choku rei* mit der zunge am gaumendach.
3. nun atme aus und puste so das power symbol auf den zu behandelnden körperteil.
4. wiederhole diesen prozess so oft, wie du es für notwendig findest.

gyoshi-ho

heilen mit den augen



das japanische wort *gyoshi* bedeutet „starren“. in seinem handbuch schrieb dr. usui, dass energie aus allen körperteilen abstrahlt, hauptsächlich aus den händen, den augen und dem atem des eingeweihten. um zu heilen, müssen wir unsere augen zuerst entspannen und ins leere richten. jemanden anzustarren ist aggressiv, und ein aggressiver blick kann nicht heilen – er dringt in den anderen ein.

1. visiere ein paar minuten lang den körperteil, den du behandeln willst. während du die andere person ansiehst, lass das bild dieser person in deine augen eintreten, anstatt ihn oder sie ‚aktiv‘ anzusehen.
2. vielleicht möchtest du auch die reiki-symbole auf den körperteil projizieren, den du behandeln willst.
3. mache dies für einige minuten oder so lange, wie du es für richtig hältst.

fernheilungstechnik



um fernreiki zu senden benötigt man zwei schritte:

- als erstes muss man die verbindung mit hilfe des distance symbols herstellen.
- als zweites wird die reiki energie gesendet. die energie wird beginnen in die person einzudringen und so lange fließen, wie du es beabsichtigst.

hier sind einige möglichkeiten, wie du reiki energie über die entfernung senden kannst:

- benutze ein foto der person. stelle das bild vor dich und zeichne *hon sha ze sho nen* in die luft. stell dir vor, du zeichnest es über das foto. dann gib reiki energie an das bild und die energie wird an die person fließen.
- mach das gleiche wie gerade beschrieben, nur halte das foto einfach zwischen deinen händen und lass die energie fließen.
- schreibe den namen der person auf ein stück papier, zeichne *hon sha ze sho nen* und halte das papier zwischen deinen händen.
- halte einfach deine hände in die richtung, in der du dir vorstellst, dass sich die person gerade aufhält. zeichne das distance symbol und gib reiki-energie in diese richtung.
- benutze einen teddy bär an stelle der person, die du dir vorstellst. sage den namen der person dreimal und zeichne *hon sha ze sho nen* über den körper des teddy bären. führe dann eine ganz normale ganzkörperbehandlung mit allen handpositionen durch, als ob die person vor dir liegt. es ist ebenfalls möglich vorher ein scanning und nachher das abbürsten und glattstreichen der aura durchzuführen. wenn du keinen teddy bär hast, kannst du stattdessen auch z.b. ein kissen verwenden.
- experimentiere ein wenig! du kannst fernreiki an deine guides oder schutzengel senden. sende reiki an nationale oder weltweite krisensituationen mit den obigen techniken. außerdem können gruppenreiki sessions mit anderen reiki anwendern organisiert werden, um gemeinsam eine noch stärkere energie in die ferne zu senden.

4. bedeutung der chakren

balance, überfunktion und unterfunktion

wenn man mit aggressivem verhalten konfrontiert wird, reagiert man entweder mit aggressivität oder mit einer überheblichen art. dies ist ein verhalten von übermäßiger energie. wenn man auf gleichgültigkeit trifft, mag es sein, dass man depressiv oder träge reagiert. das wäre ein zeichen von mangelhafter energie.

menschen übermäßiger oder mangelhafter energie sind in ihren chakren unausgeglichen. das ist nicht unnormal; ein komplett ausgeglichener mensch ist eher ungewöhnlich in unserer gesellschaft.

wenn deine kindheit und jugend gesund waren, kann es sein, dass du in allen chakren ausgeglichen und offen bist. aber wenn es emotionen wie angst oder wut gab, die über lange jahre hinweg unterdrückt wurden, oder wenn zu wenig liebe und unterstützung während der entwicklungsphase empfangen wurde, fließt die energie weniger frei durch die energiezentren. das mag in einer über- oder unterfunktion der chakren resultieren, abhängig von der persönlichkei und der art der negativen erfahrung, die der mensch gemacht hat.

in der folgenden aufstellung findest du eine liste mit möglichen eigenschaften und folgen von über- und unterfunktion der sieben hauptenergiezentren. außerdem ist beschrieben, welche eigenschaften auf ein ausgeglichenes chakra schließen.

chakra	balance	überfunktion	unterfunktion
7. kronen-chakra	<ul style="list-style-type: none">• offen für das übersinnliche• wunderheiler• kann die naturgesetze überschreiten• kompletten zugang zum unbewussten und unterbewusstsein• fähigkeit, den körper zu verlassen• möglicherweise unsterblich	<ul style="list-style-type: none">• ständige frustration• unerfüllte kraft• wahnsinnig, depressiv oder manisch-depressiv• oftmals migräne oder kopfschmerzen• destruktiv, zerstörend• sexuell leidenschaftlich oder distanziert	<ul style="list-style-type: none">• kein funke von freude• katatonisch, starr• kann keine entscheidungen fällen

chakra	balance	überfunktion	unterfunktion
6. drittes auge-chakra	<ul style="list-style-type: none"> • charismatisch • zugang zur wissensquelle • wird geführt • nicht an materielle dinge gebunden • keine angst vorm sterben • zeigt durch beispiele den weg zur befreiung • erfahrungen von astralreisen oder vergangene leben • nicht besorgt um ruhm oder reichum • meistert sich selbst • benötigt keine andere person, um sich vollständig zu fühlen 	<ul style="list-style-type: none"> • selbstsüchtig • stolz • manipulativ • religiös dogmatisch • autoritär 	<ul style="list-style-type: none"> • zögerlich • undiszipliniert • übersensibel gegenüber den gefühlen anderer • angst vor erfolg • unfähig zwischen ego und dem höheren selbst zu unterscheiden (schizophren)
5. hals-chakra	<ul style="list-style-type: none"> • zufrieden und in der mitte • kann in der gegenwart leben • perfekter sinn für den richtigen zeitpunkt • guter redner • musikalisch oder künstlerisch veranlagt • überaus produktiv • leichtes verständnis spiritueller lehren • kann sexuelle energie in kreativität umwandeln 	<ul style="list-style-type: none"> • arrogant • selbstgerecht • redet zuviel • rechthaberisch • süchtig • zieht einen partner, der dominiert werden kann, vor • besorgt mit sexuellen gedanken 	<ul style="list-style-type: none"> • ängstlich • zurückhaltend • verwirrt • ruhig • inkonsequent • unzuverlässig • schwach • abwegig, manipulierend • kann eigene gedanken nicht ausdrücken • kann sich nicht entspannen • angst vor sex
4. herz-chakra	<ul style="list-style-type: none"> • mitfühlend • humanitär veranlagt • ausgeglichen • sieht das gute in jedem • wunsch andere zu pflegen • freundlich, offen • aktiv in der gemeinschaft • urteilsfähig • mit den gefühlen verbunden • kann sich beziehungun vollkommen hingeben 	<ul style="list-style-type: none"> • verlangend • überkritisch • zwischen schulterblättern angespannt • besitzergeifend • launisch • melodramatisch • manisch-depressiv • benutzt geld, um andere zu kontrollieren • liebt nur mit bedingungen: „ich liebe dich, wenn...“ „das würdest du nicht machen, wenn du mich lieben würdest.“ 	<ul style="list-style-type: none"> • selbstmitleid • paranoid • unentschlossen • angst vorm: loslassen frei sein verletzt werden sitzengelassen werden • braucht ständig bestätigung • angst vor sexueller ablehnung

chakra	balance	überfunktion	unterfunktion
3. solar plexus-chakra	<ul style="list-style-type: none"> • offen und heiter • hat respekt für sich selbst und andere • starker sinn für persönliche kraft • mit seinem inneren verbunden • geschickt und intelligent • entspannt und spontan • ausdrucksstark • nimmt neue herausforderungen an • mag körperliche aktivität und gutes essen • umsorgt den partner • ungehemmt, zeigt emotionale wärme 	<ul style="list-style-type: none"> • verurteilend • workaholic • perfektionist • überintellektuell • als chef: sehr fordernd • als angestellter: empfindlich bei autorität • braucht medikamente zum entspannen • testet ständig den partner • sexuell fordernd 	<ul style="list-style-type: none"> • deprimiert • wenig selbstvertrauen • sorgt sich darum, was andere denken • durcheinander • fühlt sich von anderen kontrolliert • schlechte verdauung • angst vorm alleine sein • eifersüchtig, misstrauisch • sexuell unsicher
2. bauch-chakra	<ul style="list-style-type: none"> • freundlich, optimistisch • kümmert sich um andere menschen • zugehörigkeitsgefühl • kreativ, gute vorstellungskraft • intuitiv, gefühlvoll • kann sich auf andere menschen und deren psychologie einstellen • sehr sinnlich 	<ul style="list-style-type: none"> • emotionale überreaktionen • aggressiv • überehrgeizig • manipulativ • selbsttäuschung • verwöhnt • eigennützig • kann nicht zwischen eigenen und den gefühlen anderer unterscheiden • sexbesessen 	<ul style="list-style-type: none"> • sehr schüchtern, ängstlich • unbeweglich aufgrund von angst • übersensibel • selbst-negierend • nachtragend • unterdrückt emotionen • schuld belastet • misstrauisch • fühlt sich missbraucht • klammernd
1. basis-chakra	<ul style="list-style-type: none"> • in der mitte sein, geerdet • selbstbeherrschung • gesund und lebendig • unbegrenzte körperliche aktivität • kann fülle manifestieren • hat die fähigkeit wut auszudrücken ohne zu verletzen • hat die fähigkeit zu vertrauen und verletzbar zu sein • zärtlich und liebevoll 	<ul style="list-style-type: none"> • egoistic • dominant • begierig • süchtig nach wohlstand • wahllos • nervöse sexuelle energie • kann sadistisch sein 	<ul style="list-style-type: none"> • wenig selbstvertrauen • fühlt sich unruhig und nicht fokussiert • schwach • kann keine ziele erreichen • selbstzerstörend • fühlt sich ungeliebt • wenig sexuelles interesse

die hara-line

die chakren der kundalini-line liegen wie wir wissen auf dem ätherkörper und sind die verbindung zur materie. auf den anderen aura schichten gibt es weitere energie kanäle und chakra systeme, die der kundalini-line ähneln. die nächste auraschicht ist der emotionalkörper. das ist der teil der aura, der unser unterbewusstsein repräsentiert und durch psychisches wachstum ins bewusstsein gelangt.

auf dieser energieebene befindet sich die hara-line, eine weitere serie von 13 chakrazentren. diese chakren sind in fernost schon lange bekannt, wo das chi gong daran arbeitet sie zu entwickeln. sie beginnen aber gerade erst sich auf universelle art zu öffnen, so dass diejenigen, die mit energie arbeiten, gerade anfangen diese sehen zu können.

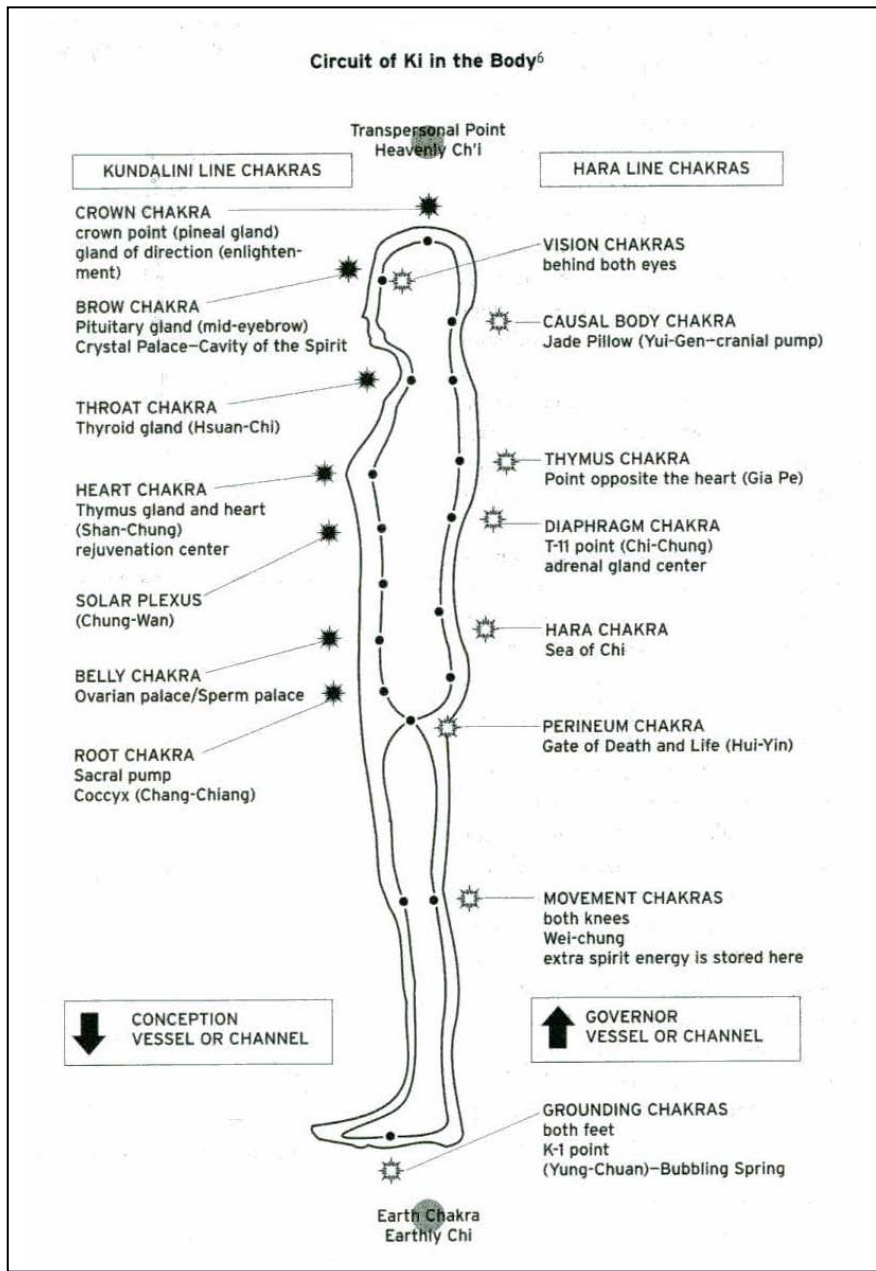
wir fangen daher erst an zu lernen, was diese neuen chakren tun und werden mehr lernen während sie sich entwickeln. reiki einweihungen öffnen und erweitern diese chakren und die energie-kanäle der hara-line.

der emotionalkörper ist für die heilung sehr wichtig. emotionale befreiung und loslassen ist essentiell, um heilung zu erreichen. der menschliche schmerz steckt tief in den gefühlen und bis dieser schmerz geklärt ist, wirkt er sich negativ auf die körperliche gesundheit aus. die gesamte energie, die den körper erreicht, muss zuerst durch den emotionalkörper hindurch, bevor sie den ätherkörper erreicht und dann den körper selbst.

die hara-line enthält unsere lebensaufgabe, die durch frustration, angst und wut bis hin zu depression eingeschränkt ausgeführt wird. das reinigen und lösen von negativen emotionen und das dann folgende umwandeln dieser gefühle ins positive, ist der groesste faktor für heilung und für das erreichen von lebenszielen.

das thymus chakra auf der hara-line verbindet die hara-line mit dem kundalini-kanal und ist der platz, um universelle einheit zu akzeptieren. negative gefühle trennen die beiden linien voneinander und zerstören beides, spiritualität und gesundheit, während positive gefühle inneres und äußeres verbinden.

im hara chakra liegt das *hara* selbst und dies ist der energetische mittelpunkt, unser zentrum der balance. im chi gong beginnt und endet jede energiarbeit in diesem punkt. das *hara* ist unser wille zu leben und unsere lebensaufgabe zu erfüllen.



transpersonal point

jenseits des kopfes / farblos, klar

aufgabe: verbindung mit dem universum

vision chakra

augen, pupillen beider augen / silber

aufgabe: laser heilung, visualisierung

causal body chakra

am ende des schädels / purpurrot, silber-blau

aufgabe: manifestierung

thymus chakra

zwischen herz und hals / aqua

aufgabe: immunsystem, schutz

diaphragma chakra

zwischen solar plexus und herz / lime-grün

aufgabe: reinigung und veränderung, reinigen von alten emotionen und giften auf allen ebenen

das hara

zwischen bauch und base chakra / orange-braun

aufgabe: sakral zentrum, lebensaufgabe und lebensenergie
„der wille in der materie zu leben“

perineum chakra

zwischen base chakra und damm / kastanienbraun, rubinrot

aufgabe: überschreiten der materie

movement chakra

knie / waldgrün

aufgabe: fortschritt auf dem lebensweg

grounding chakra

füße / braun

aufgabe: verbindung zur materie

earth chakra

unter den füßen / schwarz

aufgabe: verbindung mit der erde

mentalbehandlung

der zweite reiki grad bietet durch die anwendung der symbole und symboltechniken erweiterte möglichkeiten im zusammenhang der chakra-arbeit. dazu können wir mit uns selbst oder einer anderen person zusätzlich zur ganzkörperbehandlung eine mentalbehandlung durchführen. diese behandlung kann entweder im anschluss an eine ganzkörperbehandlung erfolgen, separat oder als fernreiki durchgeführt werden.



die mentalbehandlung bietet sich an, wenn man mit affirmationen arbeiten möchte. in der tabelle sind einige mögliche affirmationen zu den jeweiligen chakren vorgeschlagen. wenn wir affirmationen einsetzen wollen, so sollten diese möglichst einfach und klar formuliert sein.

während der mentalbehandlung geben wir uns oder anderen die den jeweiligen chakren entsprechenden affirmationen und können so den empfänger oder die empfängerin auf einer sehr tiefen ebene berühren. da die chakren in direkter wechselwirkung mit unseren gefühlen und gedanken stehen, beeinflussen wir auf diese weise die aktivität der chakren.

die technik der mentalbehandlung schafft durch die anwendung des *sei heki* symbols eine direkte verbindung zum unterbewusstsein. mittels dieser technik können unbewusste heilungsblockaden aufgelöst und impulse für eine weitere entwicklung gegeben werden.

mit einer gezielten affirmation überschreiben wir vorhandene unerwünschte programme oder einstellungen mit programmen, die wir für geeigneter halten. ein mensch, der seine gefühle nicht ausdrücken kann, was unter anderem auf eine unterfunktion des hals-chakras hindeutet, könnte sich zum beispiel eine affirmation wählen wie: „ich kann meine tiefsten empfindungen und gefühle leicht ausdrücken.“ fieber weist unter anderem auf wut und aufgezehrtwerden hin, eine positive affirmation könnte hier lauten: „ich bin der ruhige, stille ausdruck von frieden und liebe.“

bist du oder der empfänger nicht sicher, wo das wirkliche problem liegt, sollte auf eine spezielle formulierung verzichtet werden. mit einer mehr allgemeinen formulierung wie: „diese energie dient deinem höchsten wohl“ und dem distance symbol, können die programme, die einer ganzheitlichen heilung im wege stehen, aufgelöst werden, ohne dass uns die genauen zusammenhänge bekannt sein muessen.

ablauf einer mentalbehandlung

1. besprechung der affirmation(en) mit dem empfänger
2. vorbereitung wie bei einer ganz normalen behandlung
3. wahlweise alle handpositionen, also eine ganzkörperbehandlung durchführen
4. dem entsprechenden chakra ca. 10 min. reiki-energie geben und die affirmation dabei laut oder in gedanken sprechen
5. *sei heki* geben und mit *choku rei* verstärken

bei allgemeinen affirmationen, die sich nicht auf ein bestimmtes chakra beziehen:

- führe die punkte 1-3 durch
- setze oder stelle dich neben oder vor die person
- öffne die hände in richtung der person, ohne sie an einer bestimmten stelle zu berühren
- verwende *hon sha ze sho nen*, um die verbindung herzustellen
- sende emotionale reiki-energie mit *sei heki*
- verstärke die energie durch *choku rei*

chakra	mögliche affirmation
7. kronen-chakra <i>reines sein</i>	ich bin eins mit allem. ich lasse die existenz und „alles was ist“ durch mein leben wirken. ich kenne mich.
6. drittes auge-chakra <i>seinserkenntnis</i>	ich bin. die stimme meiner intuition wird mir mehr und mehr bewusst. mein blickfeld weitet sich mehr und mehr. ich nehme mit all meinen sinnen wahr.
5. hals-chakra <i>seinsausdruck</i>	ich teile mein sein auf natürliche weise immer freier und schöpferischer mit. ich werde mehr und mehr inspiriert, ideen und einfälle fließen mir zu. ich werde immer unabhängiger. ich höre.
4. herz-chakra <i>seinshingabe</i>	ich gebe der liebe in mir mehr und mehr raum. ich sage „ja“ zu all meinen gefühlen. ich öffne mich mehr und mehr. ich vertraue. ich fühle.
3. solar plexus-chakra <i>seinsgestaltung</i>	ich bin kraft. das bewusste erfahren meiner gefühle und erlebnisse lässt meine weisheit wachsen. ich lebe meine autorität und stärke ganz natürlich. ich sehe.
2. bauch-chakra <i>seinsfortpflanzung</i>	meine lebensfreude wächst von tag zu tag. ich genieße die wunder jeden augenblicks. mein körper ist gesund und vital. ich genieße meine sexualität aus vollem herzen. ich genieße meine verbindung mit anderen. ich schmecke.
1. basis-chakra <i>seinwille</i>	ich will leben. die energie der erde heilt und nährt mich. ich spiele das spiel der materie mit freude. ich liebe meinen körper und gebe ihm, was er braucht. ich liebe die erde. ich rieche.

5. anwendung und missbrauch

reiki kann in allen situationen bei menschen, pflanzen, tieren, dingen oder in vergangenen und zukünftigen situationen gefahrlos angewandt werden, doch ist es kein ersatz für professionelle medizinische behandlung. in vielen ländern dürfen massagen oder (psychische) heilungssitzungen nur von medizinischen therapeuten vorgenommen werden, die vom staat anerkannt sind. (buchtipps zu diesem thema: „rechtshandbuch für heiler“ von dr. jur. bernhard firgau, infoverlag klaus schlapps, landsberg.)

reiki kann ganz einfach und erfolgreich mit traditionellen oder alternativen heilmethoden kombiniert werden, und ganz allgemein kann man es nicht missbrauchen. wir besitzen reiki oder die große macht unserer hände nicht, eher ist es anders herum. ohne energie gäbe es kein leben im universum, da energie der herzschlag des universums ist. mit reiki geschieht, was geschehen soll, und wir sind nur ein winzig kleiner teil seines „gutartigen organismus“. doch ein kleiner teil zu sein bedeutet nicht, dass man auch passiv bleiben muss. mit hilfe von reiki können wir schlafende energien aktivieren und in jene teile unseres selbst, andere menschen oder unserer umgebung leiten, deren energie blockiert oder verschlossen ist.

das ego schleicht sich aus allen dimensionen und richtungen in unser leben. so gibt es auch menschen, die reiki für einen weiteren egotrip nutzen, indem sie mit ihren großartigen heilkräften angeben und auf wolken schweben. nun ist auch dies ein teil des lebens und daher akzeptabel und zweckdienlich, doch bei anderen löst dies vielleicht unbehagen aus. aber dieses risiko müssen wir eingehen, wenn wir reiki verbreiten wollen, um eine bessere welt zu erschaffen.

auch gibt es situationen, in denen reiki als entschuldigung benutzt werden könnte, die probleme, die sich uns stellen, nicht anzugehen oder nicht direkt mit unseren mitmenschen zu kommunizieren. wenn wir nun beispielsweise eine auseinandersetzung mit freunden oder der familie hatten, wäre es ein leichtes, über die fernheilungsmethode unsere differenzen auf mentaler ebene zu lösen. doch es wäre natürlich besser, sich dem problem zu stellen und mit den anderen darüber zu sprechen!

daher macht es sinn, stets die eigenen absichten zu hinterfragen, bevor man die fernheilungsmethode anwendet. oft sehen wir alles in einem anderen licht, wenn wir eine situation ausführlich überdenken. wenn wir feststellen, dass unsere absicht, die fernheilungsmethode zu benutzen, aus angst oder anderen zweifelhaften gründen geboren wurde, ist es besser, eine andere lösung für unser problem zu finden.

in bezug auf den zweiten reiki-grad mit der fähigkeit fernreiki zu geben, solltest du nur mit menschen arbeiten, die eine reiki-behandlung wünschen, denn es könnte ihnen unbehagen bereiten, energie zu bekommen, die sie nicht haben wollen. sie könnten sich manipuliert fühlen, was kein sehr schönes gefühl ist. auch wenn du weißt, es würde helfen, respektiere immer den anderen menschen.

reiki und geld

man sagt, mit geld könne man keine liebe kaufen und dieses gilt auch für reiki. doch die zeit, die ein reiki practitioner dafür aufwendet, um eine behandlung zu geben, hat durchaus einen wert.

geldangelegenheiten werden immer dadurch zum problem, dass nicht klar ist, wer was gibt und was dafür bekommt. vor einer reiki-sitzung sollte stets vorher geklärt werden, was der „gebende“ für sein tun erhält. dabei kann es sich durchaus um einen geldbetrag handeln, den er für angemessen hält, aber auch um jede andere form der entlohnung. dabei sollte sich der „gebende“ nicht danach richten, was andere (reiki practitioner) bekommen, sondern er soll dieses für sich selbst festlegen.

leider können viele menschen das, was sie umsonst erhalten, nie wirklich wertschätzen. ein beispiel dafür ist unser leben und unsere gesundheit: ist es nicht erstaunlich, mit welcher selbstverständlichkeit wir dieses geschenk betrachten?

damit reiki nicht mit derselben selbstverständlichkeit hingenommen wird, begann dr. usui irgendwann, sich seine sitzungen bezahlen zu lassen, nachdem er jahre lang kostenlos praktiziert hatte. nach seiner erfahrung betrachten die leute kostenlose reiki-behandlungen als schmerzmittel oder einschlafhilfe, sie sind aber in keinsten weise dazu bereit, ihr eigenes leben zu ändern und mehr verantwortung für sich zu übernehmen.

ich glaube, dass alle, die reiki praktizieren, früher oder später der bedeutung des wortes wohltätigkeit begegnen und diese für sich entdecken. wir möchten unseren mitmenschen gutes tun, und das umsonst. dies ist eine falsche auffassung, die sich in jahrtausenden moralischer zwänge und falsch verstandener nächstenliebe entwickelt hat.

selbstverständlich kann man reiki auch ohne entlohnung weitergeben, zum beispiel innerhalb der familie oder unter guten freunden, wo auch auf energetischer ebene ein ständiges geben und nehmen stattfindet. doch es sollten nur menschen kostenlose reiki-behandlungen geben und empfangen dürfen, denen wirklich etwas an reiki liegt.



reiki lineage

of reiki master stefanie horn

dr. mikao usui

dr. chujiro hayashi

mrs. takata

phillis lei furumoto

william l. rand
andrea booth
asara e. lovejoy

constance farmer
phyllis victory
asara e. lovejoy

rev. michael a. bennett

stefanie horn

literaturliste

„das reiki-feuer“	frank arjava petter
„original reiki-handbuch des dr. mikao usui“	dr. mikao usui und frank arjava petter
„reiki essenzenz“	diane stein
„das herz des reiki“	wolfgang distel und wolfgang wellmann
„die praxis des reiki“	wolfgang distel und wolfgang wellmann
„der weg zum wahren reiki-meister“	andreas dalberg
„lebensräder“	anodea judith
„das reiki-kompodium“	walter lübeck, frank arjava petter und william lee rand

