

# Reiki – Handauflegen kann Ihnen in körperlichen und seelischen Krisen helfen

Wenn Sie Reiki-Praktizierende fragen, was Reiki ist, dann könnten Sie folgende Antworten bekommen: „Reiki ist eine japanische Form des Handauflegens“, „Reiki ist ein spiritueller Weg zu sich selbst“, „Reiki ist eine alternative Heilmethode“. Ein bisschen verwirrend, oder? Dabei sind alle Antworten richtig.

Wenn jemand sagt, er „bekomme Reiki“, dann meint er meistens, dass er eine „Reiki-Behandlung“ erhält. So eine Behandlung dauert in der Regel sechzig bis neunzig Minuten und läuft folgendermaßen ab: Der Behandelte (Reiki-Empfänger) liegt dabei auf einer bequemen Unterlage (auf dem Boden, einer Massageliege, dem Bett oder dem Sofa), und der Behandelnde (Reiki-Gebender) legt die Hände auf verschiedene Positionen am Körper des anderen.

Dabei spüren die meisten Menschen eine **wohltuende Wärme**, die sich während der Behandlung im ganzen Körper ausbreitet. Manche schlafen bei der Behandlung ein oder fallen in eine Art „Traumzustand“ zwischen Einschlafen und Schlafen.

Während der Behandlung durchlaufen die einzelnen Positionen des Handauflegens die Reihenfolge Kopf, Oberkörper und Rücken. In der Regel sind es 12 bis 20 Positionen. Die Positionen können variieren, je nachdem welcher Meister sie gelehrt hat. Auf jeder Position liegt die Hand drei bis fünf Minuten. Mit der Zeit vertieft sich die Intuition des Reiki-Behandlers, und er setzt selbst Schwerpunkte, wenn er verspürt, dass eine Stelle mehr oder weniger Energie braucht.

## Erwecken Sie den inneren Arzt in sich

Wie Reiki genau wirkt, ist nicht bekannt. Jeder Reiki-Praktizierende hat seine eigene Erklärung dafür. Reiki aktiviert die Selbstheilungskräfte und erweckt den „inneren Arzt“. Reiki wirkt auf verschiedenen Ebenen. Manchmal liegt die Ursache der Krankheit auf einer tieferen Ebene, vielleicht führt eine falsche Einstellung zu dem körperlichen Problem. Dann kann es sein, dass Reiki die Ursache direkt angeht und man dazu gezwungen wird, sich mit der Ursache auseinander zu setzen.

Der Reiki-Gebende kann nicht vorhersagen, wie Reiki bei dem Empfänger wirkt, da er keinen Einfluss auf die Heilung hat. Meistens werden zumindest die Hände während der Reiki-Behandlung warm. Dabei muss das Gefühl in der Hand des Empfängers nicht dem des Gebenden entsprechen. Manchmal sind die Hände kalt, während der Empfänger eine wohltuende, tief ausströmende Wärme empfindet.

Generell gilt: Je länger die Erkrankung oder das Unwohlsein vorhanden ist, desto mehr Reiki-Behandlungen müssen gegeben werden, bevor sich eine

Änderung einstellen kann. Zu Beginn einer Behandlungsserie wird empfohlen, mindestens vier Behandlungen an vier aufeinander folgenden Tagen zu geben, um „den Stein ins Rollen zu bringen.“

Manchmal kommt es vor, dass Reiki die Situation verschlimmert. Das sind dann so genannte Heilreaktionen, die man auch von der Homöopathie her kennt: Der Körper merkt, dass ihm geholfen wird und beginnt, die krankheitsverursachenden Giftstoffe und Keime aus dem Körper auszuschleiden. Dabei zirkulieren diese noch einmal im Körper, und die ursprüngliche Reaktion wird noch einmal ausgelöst. Diese Art der Symptome sind jedoch im Allgemeinen nur von kurzer Dauer.

Der Reiki-Empfänger erhält durch Reiki **mehr Lebenskraft**. Die ureigenste Lebenskraft wird verstärkt, der eigene innere Arzt wird geweckt. So ist die Heilung, die durch Reiki passiert, immer individuell auf den Empfänger abgestimmt. Es ist ein Weg nach innen, zu sich selbst, ein Weg zum Heilwerden, zum Ganzwerden auf allen Ebenen.

### Achtung!

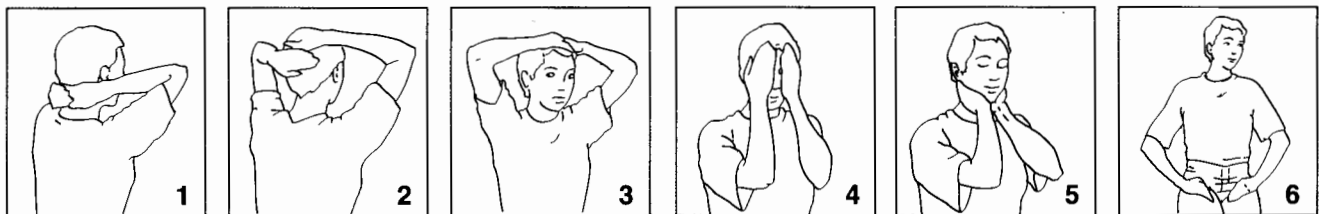
Reiki darf nur von Ärzten oder Heilpraktikern angewendet werden; Reiki-Behandler, die weder das eine noch das andere sind, sollten Sie meiden.

## Lassen Sie sich nicht von skeptischen Schulmedizinern abhalten

Viele Menschen finden zu Reiki, weil sie konkrete körperliche Leiden haben, bei denen ihnen die herkömmliche Medizin nicht mehr helfen kann, oder die vorgeschlagenen Eingriffe (z.B. eine Operation) von dem Heilungssuchenden nicht akzeptiert werden. Sie hören von verschiedenen alternativen Heilungsmethoden und probieren Reiki aus.

Viele Ärzte der Schulmedizin haben noch nichts von Reiki gehört und sind –

## Selbstbehandlung mit Reiki



Mit dieser Reiki-Übung können auch Sie Ihren inneren Arzt erwecken: Legen Sie die Hände in den Nacken und führen Sie sie dann immer eine Handbreit weiter über den Kopf, das Gesicht, den Hals und den Oberkörper bis zu den Leisten.

genervt von vielen alternativen Medizinmöglichkeiten, die im Moment wieder modern werden – Reiki gegenüber meistens nicht sehr aufgeschlossen. Dabei schließen sich die beiden Methoden nicht gegenseitig aus: Reiki eignet sich gut zur zusätzlichen Behandlung bei schweren Erkrankungen, die mit schulmedizinischen Verfahren behandelt werden. Und manche Erkältung verlässt den Körper nach einigen Reiki-Behandlungen von alleine, ohne dass Medikamente eingenommen werden mussten. Viel häufiger passiert es jedoch, dass man mit regelmäßigen Reiki-Behandlungen viel weniger krank wird und ein allgemein harmonischeres Leben führt.

## So finden Sie den richtigen Meister für Ihre Situation

Wenn Sie Reiki erfahren oder erlernen möchten, ist es nicht einfach, den richtigen Meister zu finden. Noch vor ein paar Jahren gab es nur eine Form von Reiki. Heute ist es so wie in vielen esoterischen Richtungen: Es gibt zwar einen Ursprung, aber viele Lehrmeinungen und noch mehr Lehrer. Es schadet daher auf keinen Fall, wenn Sie Ihren potenziellen Meister vor der Einweihung kennenlernen lernen, und sei es nur, indem Sie ein längeres Gespräch am Telefon führen.

Manchmal kann es helfen, nach der Ausbildung und nach der spirituellen Linie zu fragen. Das Beste ist es aber – wie sonst auch im Leben – sich gründlich zu informieren oder vielleicht eine Empfehlung von einem Bekannten zu bekommen. Wenn Sie selbst zum Reiki-Gebenden ausgebildet werden möchten, ist es unerlässlich, sich zuerst selber vom Meister eine Behandlung geben zu lassen. Letztendlich heißt es aber, auf das eigene Gefühl zu hören: „Ist dies der Meister oder die Meisterin, von der oder dem ich Reiki lernen möchte?“ Haben Sie Zweifel, dann lohnt es sich, weiterzufragen und sich weiter umzuhören: Sich Zeit zu lassen ist eine wesentliche Qualität beim Reiki.

Manchmal kann es helfen, nach der Ausbildung und nach der spirituellen Linie zu fragen. Das Beste ist es aber – wie sonst auch im Leben – sich gründlich zu informieren oder vielleicht eine Empfehlung von einem Bekannten zu bekommen. Wenn Sie selbst zum Reiki-Gebenden ausgebildet werden möchten, ist es unerlässlich, sich zuerst selber vom Meister eine Behandlung geben zu lassen. Letztendlich heißt es aber, auf das eigene Gefühl zu hören: „Ist dies der Meister oder die Meisterin, von der oder dem ich Reiki lernen möchte?“ Haben Sie Zweifel, dann lohnt es sich, weiterzufragen und sich weiter umzuhören: Sich Zeit zu lassen ist eine wesentliche Qualität beim Reiki.

Herausgegeben von: **FID** Gesundheit, ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH (Fachverlag für Informationsdienste), Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn, www.fid-verlag.de

Verlagsleiter: Jörg Ludermann

Herausgeberin: Dr. Karin Schott

Chefredaktion: Martina Hahn, v. i. S. d. P.

Wissenschaftliche Gutachter: Dipl.-Psych. C. A. Wiertz, Bad Brambach; Dr. jur. Petra Meyer, Heilpraktikerin, Zentrum der Naturheilkunde, Wachtberg; Angelika Freese, Heilpraktikerin, Leiterin der Bad Honnefer Heilpraktikerschule.

Satz & Layout: DTP & Grafik, Brunhilde König, Freising

Bildnachweis Seite 5: Urania Verlag, Berlin

Druck: DruckVerlag Kettler, Bönen/Westfalen

Ganzheitlich leben erscheint 12- bis 14-mal im Jahr.

© 2003 by FID Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nicht gestattet, ISSN 1619-4713.

Schüler, Studenten, Auszubildende und Volontäre erhalten einen Rabatt von 25 % (gegen Vorlage einer Bescheinigung).

So können Sie *Ganzheitlich leben* abonnieren:

Schicken Sie Ihre schriftliche Bestellung an *Ganzheitlich leben*, Leserservice, Postfach 1163, 74150 Neckarsulm. Noch einfacher geht es per Fax: 0180/5 95 95 13.

An diesen Orten ist *Ganzheitlich leben* für Sie tätig:

FID Verlag GmbH, Redaktion *Ganzheitlich leben*, Postfach 20 13 61, 53143 Bonn (für Fragen zu den Themen aus *Ganzheitlich leben*).

Leserservice: Postfach 13 27, 74150 Neckarsulm, Tel.: 0180/524 17 54, Fax: 0180/500 00 13 (für Bestellungen, Fragen, Mitteilungen, die das Abonnement, den Versand, Rechnungen etc. betreffen).

Versandservice: Jossastr. 5, 36323 Grebenau.

Bitte beachten Sie:

Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die in *Ganzheitlich leben* veröffentlichten Informationen und Tipps können aber ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für die Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir deshalb keine Leserfragen mit der Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art, die die monatliche Ausgabe betreffen, sind wir jedoch jederzeit dankbar.

Sie erhalten im Rahmen Ihres Abonnements 12 Ausgaben pro Jahr zuzüglich 2 Spezialreporte, die gesondert in Rechnung gestellt werden.

Unser Beitrag zum Umweltschutz: *Ganzheitlich leben* wird auf 100 % chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

*Ganzheitlich leben* ist ein aktueller Informationsdienst für ganzheitlich denkende und handelnde Menschen, die sich über spirituelle, medizinische und alternative Wege der Heilkunde informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin zum Wohl von Körper, Geist und Seele verbinden möchten. *Ganzheitlich leben* berichtet über allernueste, oft wenig bekannte Erkenntnisse aus der ganzheitlichen Heilkunde, recherchiert an Forschungszentren weltweit und sucht Verbindungen zum traditionellen Wissen aller Kulturen. Wir beraten Sie detailliert und leicht umsetzbar zu allen Heilmethoden, erklären Durchführung und Dosierung. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Seele ebenso wie Ihren Körper heilen und stärken. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinerinnen, Heilpraktikern und ganzheitlich orientierten Therapeuten, garantiert die Verlässlichkeit der Information. *Ganzheitlich leben* ist unabhängig und neutral.

## Bei Reiki geht es nicht nur um die Heilung

Wenngleich sich die meisten Menschen für Reiki interessieren, weil sie körperlich krank sind, so hat Reiki weitere Aspekte, die meistens erst in der laufenden Anwendung von Reiki wichtig werden.

### Körperliche Heilung

Durch wiederholtes Handauflegen werden körperliche Krankheiten geheilt. Dies ist der Aspekt, der den meisten Reiki-Anwendern vertraut ist.

### Persönliches Wachstum

Durch die Reiki-Behandlungen werden auch die Psyche und der Geist des Menschen geheilt. Schlechte Gewohnheiten werden erkannt und verändert. Beziehungen werden vertieft oder aufgelöst. Man lernt sich selbst und seine Bedürfnisse besser kennen und lernt, dies auch anderen gegenüber auszudrücken. Weil Reiki in diesem menschlichen Bereich so gut helfen kann, verwenden viele Therapeuten Reiki in ihrer Praxis.

### Spirituelle Lehre

Wenn ein Schüler regelmäßig Reiki anwendet, dann merkt er, dass die Welt aus mehr besteht als man sehen kann. Wieso werden die Hände warm bei Reiki? Wie kann es sein, dass Reiki durch Einweihungen weitergegeben wird? Woran glaube ich? Was ist mein Beitrag für die Welt? Der göttliche Funke, der in jedem von uns schlummert, wird für viele durch Reiki erfahrbar.

### Mystischer Orden bzw. mystische Ordnung

Ein mystischer Orden ist eine „Gemeinschaft von Menschen, die die gleiche mystische Erfahrung erleben“. Wer Reiki ausübt, erlebt das Wunder der eigenen Heilung. Dies ist ein Aspekt, der vorwiegend von lang praktizierenden Reiki-Schülern erfahren wird. Er beschreibt die Verbundenheit von Menschen mit Reiki untereinander.

Diese vier Aspekte erklären einige der Phänomene beim Reiki: Für manche Menschen ist Reiki eine einfache Heilungstechnik. Für sie ist es daher nicht wichtig, ob ein Reiki-Meister in der spirituellen Linie steht und was für eine Ausbildung er genossen hat. Für sie steht unter Umständen nur der Preis im Vordergrund.

Wer in Reiki eine Technik zur Förderung des persönlichen Wachstums sieht, der hält nach einem Reiki-Meister Ausschau, der ihn auch nach dem Kurs darin unterstützen kann.

Wer Reiki als spirituelle Lehre sieht, für den spielt der Preis für einen Reiki-Kurs eine untergeordnete Rolle. Der Reiki-Meister muss den Reiki-Weg repräsentieren können und dem Schüler ein Leben mit Reiki vorleben.

Wer über längere Zeit mit Reiki lebt, der spürt seine Verbundenheit mit anderen Schülern, die den gleichen Weg gehen. Hier gibt es keinen „Grund“ für Reiki, kein rationales Abwägen. Hier sind Fragen nach dem „Warum“ und „Wie“ nicht mehr angemessen. Entscheidungen kommen aus dem Inneren, und der Reiki-Meister wird intuitiv gewählet.