

# Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	6
Hinweis an den Leser	14
Über die Gendai Reiki Hō (現代靈氣法)	14
Geleitwort des Verlegers Oliver Drewes zur deutschen Ausgabe	15
Vorwort von William Lee Rand zur revidierten englischen Neuauflage	19
Grußwort des Autors Hiroshi Doi aus Japan zur revidierten englischen Neuauflage	21
Einführung (von Hiroshi Doi aus der japanischen Erstauflage)	27
<b>Teil I: Das ist die Reiki-hō – Eine Übersicht zur Reiki-Methode</b> (癒しの現代靈氣法)	 33
<b>1. Reiki, die Universale Lebensenergie und ihre Anwendungsmethode</b>	
<b>Reiki-hō</b>	34
Das Handauflegen: eine überlieferte natürliche Heilmethode	34
Was ist die Reiki-hō?	34
Reiki, die Universale Lebensenergie	35
Die aktive Anwendung der Universalen Lebensenergie	36
Die Hadō (波動) der Liebe aus einer höheren Dimension	37
Was ist die Hadō der Liebe?	37
Die Universale Energie ist überall als Hadō vorhanden	38
Die besonderen Merkmale der Reiki-hō	39
<b>2. Struktur und Inhalte der Gendai Reiki Hō</b>	43
Die vier Ausbildungsstufen der Gendai Reiki Hō	43
Stufe I – Sich das Grundlagenwissen und die Fähigkeit des Heilens aneignen	43
Stufe II – Erlernen von noch wirkungsvolleren und vielfältigeren Heilanwendungen	44
Stufe III – Spezielles Training für die spirituelle Entwicklung (schöpferisch leben mit erhöhtem spirituellem Bewusstsein)	46
Stufe IV – Die Meister-/Lehrer-Ausbildung	47
Was Sie in den jeweiligen Ausbildungsstufen erlernen und erreichen können	47
Die Einstimmung	49
<b>3. Die Geschichte der Reiki-Methode</b>	51
Mikao Usui, der Begründer der Usui Reiki Ryōhō	51

Das Lebensziel und das Erwachen auf dem Kurama-Berg	56
Nachfolger in Japan	58
Von Japan aus in die Welt	59
Zurück nach Japan als Reiki-hō	60
Meine persönliche Geschichte mit Reiki	61
Die Kombination des Östlichen und Westlichen	62
Reiki-hō heute und in der Zukunft	65
<b>4. Ausbildungsstufe I (Shoden) – Grundlagen der Reiki-Behandlung</b>	<b>68</b>
Hintergrundwissen	68
Wie man seine Hände benutzt	70
1. Das Benutzen beider Hände	71
2. Das Benutzen einer Hand	71
Die Heilbehandlung	71
Das Ausstreichen der Aura	73
Die zwölf Grundpositionen des Handauflegens	74
Die Grundpositionen am Kopf	75
Die Grundpositionen an der Körpervorderseite	76
Die Grundpositionen an der Körperrückseite	78
Reiki-Anwendungen für sich selbst	80
Reiki-Anwendungen für andere	81
Reiki-Anwendungen für Tiere und Pflanzen	81
1. Reiki-Anwendungen für Tiere	81
2. Reiki-Anwendungen für Pflanzen	81
Energetische Reinigung von Gegenständen und Räumen	82
1. Methode zum Abschneiden und Reinigen disharmonischer Energien (Jakikiri Jōka-hō [邪気切り浄化法])	82
2. Reiki für Kristalle und Glücksbringer	82
3. Reiki für die Energie eines Raums oder die Atmosphäre eines Platzes	83
4. Nahrung und Getränke mit Reiki behandeln	83
Gruppen-Reiki (Shūdan Reiki [集団靈気]) und Reiki-Marathon (Renzoku Reiki [連続靈気])	83
Der Reiki-Kreis (Reiki Mawashi [靈気回し])	84
Weitere Anwendungen	84
Nach der Ausbildung in Shoden	85
<b>5. Ausbildungsstufe II (Okuden) – Heilbehandlung jenseits von Raum und Zeit</b>	<b>87</b>
Die Reiki-Symbole und die Kotodamas	87
Die drei Reiki-Symbole	88
Das erste Symbol (Kraft)	88

1. Die Bedeutung des ersten Symbols	88
2. Die Benutzung des ersten Symbols	89
3. Beispieleinsätze	89
Das zweite Symbol (Harmonie)	91
1. Die Bedeutung des zweiten Symbols	91
2. Die Benutzung des zweiten Symbols	91
3. Beispieleinsätze	91
Das dritte Symbol (Transzendenz)	93
1. Die Bedeutung des dritten Symbols	93
2. Die Benutzung des dritten Symbols	94
3. Beispieleinsätze	94
Die Fernbehandlung	96
Reiki-Anwendung für die Vergangenheit	97
1. Schlechtes Karma und Traumata auflösen	97
2. Eine schöne Erinnerung noch einmal erleben	98
Reiki-Anwendungen für die Gestaltung einer harmonischen Zukunft	98
1. Sich selbst Licht und Segenswünsche in die Zukunft schicken	98
2. Anderen Licht und Segenswünsche in die Zukunft schicken	99
Die Reiki-Box (multiple Anwendungen bei verkürztem Zeiteinsatz)	99
Die Deprogrammierungstechnik (zur Befreiung von Selbstbeschränkungen)	100
Nach der Ausbildung in Okuden	100
<b>6. Ausbildungsstufe III (Shinpiden) – Bewusstseinssteigerung durch das Licht des Reiki</b>	102
Die erlernte Technik optimal nutzen	102
Das vierte Symbol (Meister-Symbol)	103
1. Die Bedeutung des vierten Symbols	103
2. Die Benutzung des vierten Symbols	104
3. Beispieleinsätze	105
Tägliche Führung durch das Höhere Selbst erhalten	106
Sich mit höheren Dimensionen verbinden und sich von ihnen führen lassen	107
Reinigung durch Licht und spirituelles Wachstum durch Meditation	109
<b>7. Ausbildungsstufe IV (Gokuikaiden) – Reiki als Lehrer richtig vermitteln</b>	111
Qualifikation und Aufgabe	111
Über die Notwendigkeit, selbst zu praktizieren und beim Lehren Schüler fortwährend zu begleiten	112
Durch Lehren das eigene Lernen vervollständigen	113

<b>Teil II: Fragen und Antworten zur Reiki-Methode für ein tieferes Verständnis (癒しの現代霊気法)</b>	<b>115</b>
<b>8. Häufig gestellte Fragen</b>	<b>116</b>
Frage 1: Gibt es offizielle Zertifizierungssysteme für Reiki-Anwender oder -Lehrer?	116
Frage 2: Ist die Wirkung gleich, bei welchem Reiki Lehrer ich auch Reiki-hō lerne?	117
Frage 3: Was ist der Unterschied zwischen Reiki und Qi Gong?	118
Frage 4: Warum bedarf es keiner Konzentration und keines harten Trainings?	120
Frage 5: Wie können wir die Leistungsfähigkeit unseres inneren Computers steigern?	121
Frage 6: Verlieren wir Energie (Ki), wenn wir sie anderen geben?	122
Frage 7: Empfangen wir auch negative Energie?	124
Frage 8: Eignet sich Reiki-hō, um sich entspannen und Stress abbauen zu können?	126
Frage 9: Kann ein Selbststudium eine fundierte Ausbildung ersetzen?	128
<b>9. Häufig gestellte Fragen zur Geschichte der Reiki-Methode</b>	<b>130</b>
Frage 1: Warum wurde Reiki-hō in Japan nicht populär?	130
Frage 2: Warum gibt es so viele falsche Geschichten über Usui Sensei?	132
Frage 3: Wie hat Usui Sensei die Reiki-Energie verstanden?	134
Frage 4: Was sind die wahren Lehren Usui Senseis?	136
Frage 5: Was sind die Gokai?	137
Frage 6: Welche Namen der von Usui Sensei ausgebildeten Shinpiden-Schüler sind bekannt?	141
Frage 7: Warum wurde Reiki in Japan wiedereingeführt?	143
Frage 8: Was ist der Unterschied zwischen dem Dentō-Reiki- und dem Westlichen Reiki-Stil?	145
<b>10. Häufig gestellte Fragen zu den Techniken der Reiki-Methode</b>	<b>149</b>
Frage 1: Welche Stufe der Reiki-hō sollte ich anstreben?	149
Frage 2: Wie kann ich die Aura einer Person sehen und Energie wahrnehmen?	150
Frage 3: Was sind die Techniken des traditionellen (Dentō-)Reiki-Stils?	153
Frage 4: Was gibt es noch über die Reiki-Symbole zu wissen?	155
Frage 5: Was ist das höchste Ziel der Reiki-hō?	156

<b>Teil III: Techniken (Gihōs) zur Selbst-Reinigung und Selbst-Entwicklung</b> (癒しの現代靈氣法)	159
<b>11. Techniken für die Selbst-Reinigung (persönliche energetische Reinigung)</b>	160
Die Reiki-Dusche (靈氣シャワー)	160
Licht-Atmung (Hikarino Kokyū-hō [光の呼吸法])	161
Gasshō-Atmung (Gasshō Kokyū-hō [合掌呼吸法])	162
Atemübung zur Steigerung der Chakrenaktivität (Chakra Kassei Kokyū-hō [チャクラ活性呼吸法])	163
<b>12. Techniken für die Selbst-Entwicklung (spirituelles Wachstum)</b>	166
Technik zur Verbesserung der Zellaktivität (Saibō Kasseika Gihō [細胞活性化技法])	166
Die Affirmationsmethode (Nentatsu-hō [念達法])	167
Affirmationen	168
Die Reiki-Meditation (Reiki Meisō-hō [靈氣瞑想法])	171
<b>13. Das Selbst-Entwicklungs-System in der Gendai Reiki Hō</b>	174
Die Philosophie der Gendai Reiki Hō	174
Alles ist Hadō (波動)	174
Hadō-Atemtechnik (Hadō Kokyū-hō [波動呼吸法])	175
Hadō-Meditation (Hadō Meisō-hō [波動瞑想法])	178
Hatsurei-hō im Stil der Gendai Reiki Hō (Gendai Reiki Shiki Hatsurei-hō [現代靈氣式發靈法])	181
Selbstreinigende Heilübung (Jiko Jōka Healing [自己浄化ヒーリング])	183
Wie man Feinfühligkeit entwickelt	185
<b>Nachwort (der revidierten englischen Neuauflage)</b>	187
<b>Hiroshi Doi Kurszertifikat der Shinshin-Kaizen</b>	
<b>Usui Reiki Ryōhō Gakkai</b>	190
<b>Quellenverzeichnis</b>	193
<b>Die Gendai Reiki Healing Association</b>	194
<b>Das internationale Gendai Reiki Network (GRN)</b>	194
<b>Reiki-Glossar</b>	195
<b>Stichwortverzeichnis</b>	207