

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Grundlagen</b> .....	9
Was ist Reiki? .....	9
Die moderne Geschichte des Reiki .....	13
Die Entwicklung der westlichen Reiki-Bewegung .....	17
Usuis Erben .....	20
Praxistest .....	22
Über allem: Die Intuition .....	23
Wie wirkt die Reiki-Energie? .....	26
Wirkung im Körper .....	28
Wirkung im seelisch-geistigen Bereich .....	29
Wer ist empfänglich für die Reiki-Energie? .....	31
Reinigung / Erstverschlimmerung .....	31
Gegenanzeigen .....	32
Energiestau .....	33
<b>Usuis spirituelle Grundlagen</b> .....	34
Die Lebensregeln .....	35
„Nur heute Ärgere dich nicht“ .....	36
„Nur heute Sorge dich nicht“ .....	38
„Nur heute sei Dankbar“ .....	40
„Nur heute sei nett zu allen Mitmenschen“ .....	42
„Nur heute erfülle deine Pflichten“ .....	44
Die Gedichte .....	45
<b>Das Handauflegen lernen und ausüben</b> .....	47
Jeder kann es? .....	48
Der Reiki-Kurs .....	49
Die Reiki Behandlungen .....	50
Ablauf: Reiki – Ganzbehandlung .....	51
Nach der Behandlung .....	56

Ablauf : Reiki-Kurzbehandlung .....	57
Ablauf: Reiki-Eigenbehandlung .....	58
Intuitives Handauflegen .....	58
Wichtig bei allen Behandlungsformen .....	60
Reiki in der Gemeinschaft .....	60
Austausch-Treffen.....	61
Reiki-Segen / Reiju .....	62
<b>Grundlagen über Aura und Chakren .....</b>	<b>66</b>
Die Aura.....	67
Die 7 Hauptchakren.....	70
Chakren-Ausgleich .....	76
<b>Japanische Techniken.....</b>	<b>78</b>
Intuitives Reiki - Reiji-Ho .....	79
Atemübung - Joshin Kokyuu-Ho .....	81
Reiki Meditation - Gassho Meiso .....	83
Diagnosetechnik - Byosen .....	84
Reiki-Kreis Gruppenübung - Reiki Mawashi.....	87
Konzentrierte Übung - Shu Chu-Reiki .....	88
Reiki-Atem - Koki-Ho.....	90
Entgiftungstechnik - Gedoku-Ho.....	91
<b>Geistiges Heilen mit Reiki .....</b>	<b>92</b>
Die Symbole des zweiten Grades .....	93
Der Sinn der Symbole.....	94
Warum es auch ohne Symbole geht .....	95
Wie es dazu kam .....	99
Kommentare von Reiki-Schülern .....	102
Die Werkzeuge des zweiten Grades .....	104
Vorbereitung: Konzentration und Gedanken schulen.....	106
Vorbereitung: Vorstellungskraft schulen.....	109
Wille und Absicht.....	111

Erstes Werkzeug - Die Kraft verstärken .....	112
Anwendungsbereiche.....	113
Die Energieverstärkung für Reinigung und Schutz .....	115
Selbstreinigung und Schutz.....	115
Zweites Werkzeug - Mental-Reiki.....	118
Die mentale Ebene im Menschen.....	118
Mental-Reiki – Geistiges Heilen .....	122
Mental Reiki für Organe.....	125
Blockaden in Organen lösen .....	126
Beispiele für Affirmationen .....	129
Drittes Werkzeug - Fern-Reiki.....	131
Fern-Reiki für sich selbst .....	133
Durchführung einer Fernbehandlung.....	133
Eine Lichtkugel senden .....	136
Reiki in die Vergangenheit senden .....	137
Reiki in die Zukunft senden .....	139
Reiki bei Prüfungen.....	140
Reiki in Krisengebiete senden .....	141
<b>Reiki für alle Fälle .....</b>	<b>142</b>
Vorbeugen mit Reiki.....	145
Nahrungsmittel und Medikamente.....	146
Reiki in der Schwangerschaft.....	147
Kinder und Reiki .....	148
Elterntipp: Einschlafen.....	149
Weitere Elterntipps .....	150
Schock / Traumata .....	152
Reiki bei schweren Erkrankungen .....	154
Reiki und Sterbebegleitung.....	156
Reiki bei Tieren.....	157
Reiki für Pflanzen.....	159
Mental Reiki im täglichen Einsatz .....	161

Fallbeispiele .....	165
<b>Meisterschaft leben</b> .....	169
Das Meistersymbol.....	171
Die Themen des Meister-Grades.....	172
Der innere Meister .....	174
Die Integration des Schattens .....	175
Der Weg zur wahren Meisterschaft.....	179
Übung mit dem Meisterzeichen.....	179
Übung mit dem Schatten .....	180
Gedanken zum Thema Einheit und Meisterschaft.....	182
Die Einheit .....	183
Das Eins-Sein leben.....	185
Der wahre Meister.....	186
Lüge und Wahrheit .....	187
Das Licht ist gekommen .....	188
<b>Lehrer sein</b> .....	189
Das Lernen hört nie auf .....	191
Einen Lehrer finden.....	196
<b>Mein Weg mit Reiki</b> .....	199
Über die Autorin .....	203
<b>Ausblick</b> .....	204
<b>Übungsverzeichnis</b> .....	207
<b>Literaturverzeichnis und Verweise</b> .....	209