

Wolfgang Wellmann

REIKI



***Schlüssel zu Achtsamkeit,
Gesundheit und mehr***

***Die universelle, meditative und
kreative Lebensenergie im Alltag***

***Dieses Buch ist
S. H. dem Dalai Lama
und
S. H. dem 17. Karmapa
Ogyen Trinley Dorje
gewidmet -
und
all' den Menschen,
die dem Leben in Achtsamkeit
und mit Liebe begegnen.***

Prolog

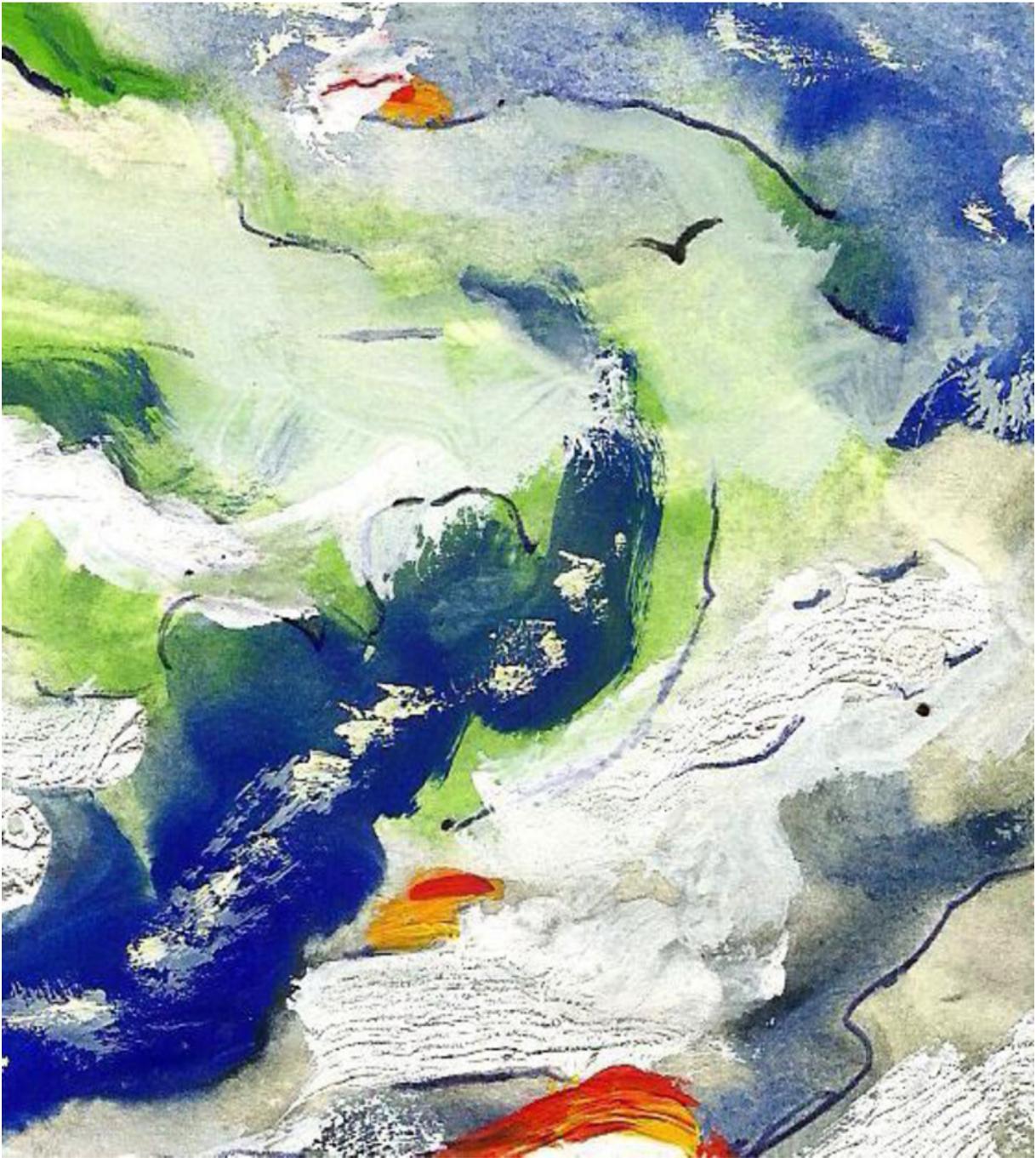
***Die Universelle Lebensenergie fließt
in jedem von uns.***

***Reiki als System ist eine Hilfe,
dies auf verschiedenen Ebenen der Praxis
zu erkennen und zu nutzen,
es zu schätzen und lieben zu lernen.***

***Reiki als ein Weg der Lebenskreativität ist
ein Weg des Herzens.***

***Reiki ist aber mehr als eine Methode
oder eine mystisch aufgefasste Lichtenergie,
denn Reiki ist in der ihr innewohnenden
Aufforderung zur Achtsamkeit
auch ein Schlüssel zu allgemeinem
Wohlbefinden, zu Gesundheit - und mehr.***

***Der Geist des Reiki ist ein Angebot,
das Leben erfüllter miteinander zu teilen.***



Inhalt

Prolog

Zur Klärung der Rechtssicherheit

Vorwort

Einleitung

Teil I - Das Herz des Reiki

Angewandte Mystik im Alltag

Reiki als System - eine praktische Hilfe im Alltag

Vorbemerkungen

Einführung der Autoren in den Text von 1995

Über dieses Buch sagten die beiden Autoren

Reiki ist Universelle Lebensenergie

Für wen ist Reiki sinnvoll?

Der Zugang zur Reiki-Kraft durch die
Einweihung

Allgemeine Auswirkungen der Reiki-
Behandlung

Reiki und die Heilung von Krankheiten

Reiki und Religion

Die Vermittlung des Reiki-Wissens im
Wandel der Zeit

Von der Geheimwissenschaft zur
Massenbewegung

Die historische Entwicklung bis heute

Vom Großmeistertum zu den freien Reiki-Lehrern

Reiki-Seminare und Reiki-Lehrer

Reiki und Geld - Der Energieaustausch im Wandel der Zeit

Die Reiki-Grade

Die Reiki-Lebensweisheiten

Der 1. Reiki-Grad:

Das Wiederentdecken der Universellen Lebensenergie

Grundpositionen und Ganzbehandlung

Die zwölf Grundpositionen

Chakras und Chakra-Ausgleich

Die Reiki-Behandlung und die Bedeutung von Ritualen

Empfehlungen für Reiki-Sitzungen

Die Geschenke des 1. Reiki-Grades

Spiritualität und Körperlichkeit

Selbstliebe

Wahrnehmen

Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst

Reiki, Freiheit und Alltag

Selbstbild und Bescheidenheit

Beruf und Intelligenz

Säen und ernten

Der 2. Reiki-Grad:

Symbole - jenseits von Raum und Zeit

Für wen ist der 2. Reiki-Grad sinnvoll?

Symbole und Mantras

Die Problematik der Veröffentlichung von Mantras und Symbolen

Verschiedene Symbolschreibweisen

Die drei Symbole des 2. Reiki-Grades

Einige Techniken zur Anwendung der Symbole des 2. Reiki-Grades

Die Ganzbehandlung

Die Schnellbehandlung

Chakras und Chakra-Ausgleich mit dem 2. Reiki-Grad

Mentalbehandlung und Deprogrammierung

Fern-Reiki

Fern-Mentalbehandlung

Weitere Anwendungsmöglichkeiten

Erste Praxis mit den Symboltechniken

Die Geschenke des 2. Reiki-Grades

Die Vergangenheit loslassen und die Zukunft gestalten

Frau, Mann und inneres Kind

Beziehung, Partnerschaft und Ehe

Der 3. Reiki-Grad: Der innere Meister

Die Geschenke des 3. Reiki-Grades

Der 4. Reiki-Grad: Der Lehrer-Grad

Wer wird Reiki-Lehrer?

Einige Bemerkungen zur Weitergabe des Lehrer-Grade

Die Geschenke des 4. Reiki-Grades

Was heißt Erfolg für einen Reiki-Lehrer?

Im Vorspann der 12. Auflage zum „Herz des Reiki“ der Arkana-Serie von Goldmann heißt es:
Erstmalig wird das gesamte Reiki-System von zwei Reiki-Lehrern vollständig dargestellt. Breiter Raum ist der Darstellung des zweiten und des dritten Reiki-Grades gewidmet, so dass die vielen noch immer grassierenden Mißverständnisse und Halbwahrheiten endlich durch klare und deutliche Aussagen abgelöst werden.

In dieser zusammengestellten Neufassung sind Hinweise zu diesem Reiki und `mehr´ einem vor langer Zeit erschienenen Buch entnommen, das den Titel hatte

Der Geist des Reiki.

Das Herz des Reiki

ist die Grundlage des Systems und der Einstieg in das Thema - und hier Teil I dieses Buches.

Teil II - Der Geist des Reiki

Reiki im Alltag - und darüber hinaus

Vorbemerkungen

Reiki - Religion - Spiritualität

Reiki, Selbstorganisation und morphogenetische Felder

Die Selbstorganisation offener Systeme

DAI KOMIO und der leichtere Zugang zu Heilung und spirituellem Wachstum

Das Symbol in Bedeutung und Anwendung

Heilung - immer wieder Heilung

Frieden finden und Frieden erhalten - Frieden sein

Reiki und ganzheitliche Heilmethoden

Bachblüten

Homöopathie

Aromatherapie

Edelsteine und Kristalle

Musik und Klang

Reiki und die Heilberufe

Körpertherapie

Psychotherapie

Krebs, Aids und das Immunsystem

Gesellschaft und Wirtschaft

Individuum und neue Gesellschaft

Kampfkunst

Meditation

Was ist Meditation?

Meditationstechniken in Verbindung mit Reiki
Die Aufgaben der Reiki-Lehrerinnen und Reiki-
Lehrer

Reiki und mehr

Was suche ich wirklich?

Über Reiki hinaus

Vom Reiki-Praktizierenden zum Disciple

Einige Bemerkungen zum Schluss

Anhang

Einige aktuelle Textbeiträge

Die universell-poetische Malerei von Marc
Ericson

Als eine Einleitung... Emotionen

Intuition und Lebenserfolg

Assoziationen zum persönlichen Erkenntnisweg

Selbsterfahrung und die wahren Dimensionen
der Meditation im Alltag

Kunst - Meditation - Lebenskunst

Die Kunst als ein Training der Intuition

Die neuen Buchreihen - Wort und Bild in
gemeinsamer Kraft

Bilder und handsignierte Kunstdrucke

Danksagung

Die beiden anderen neu zusammengestellten Bücher über Reiki

„Reiki - Der kreative Strom der Lebenskraft“ und **„Reiki - Die Praxis“** sind im gleichen Verlag erschienen.

Eine Auswahl der Ölgemälde von Wolfgang Wellmann, die in den letzten Jahren vorwiegend im Format 60 x 80 entstanden sind, kann im Internet gesehen werden:

www.wolfgang-wellmann-healing-and art.de

...siehe Seite →...

Zur Klärung der Rechtssicherheit

Das Bundesverfassungsgericht hat am 2. März 2004 nach einer leider Jahre währenden Auseinandersetzung zwischen den fachlich beteiligten Interessengruppen in einem wichtigen Bereich durch sein Urteil für Klarheit gesorgt. Es wurde entschieden, dass für das Handauflegen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte ab sofort keine Heilpraktikererlaubnis mehr erforderlich ist - sofern dem Patienten keine Diagnose gestellt wird und schriftlich oder per Aushang darauf hingewiesen wird, dass diese Handlung ein Tätigwerden des Arztes nicht ersetzt.

Dieses Urteil schafft nun endlich für alle Menschen Rechtssicherheit, die in irgendeiner Weise zum Zweck der Heilung bzw. der Energieübertragung mit anderen in körperlichen Kontakt treten, und das eben ohne eine medizinisch-therapeutische Ausbildung. Damit ist unsere Gesellschaft und unsere Rechtsordnung nach langen Verkomplizierungen an einem Punkt angekommen, der der Vereinfachung, dem natürlichen Umgang miteinander, der Kostenersparnis und auch einer geistig-spirituellen Entwicklung dient.

Reiki ist seit vielen Jahren bekannt, wird von mehreren hunderttausend Menschen allein in unserem Land als ein inzwischen selbstverständlicher Bestandteil des Lebens betrachtet und erfreut sich einer immer noch weiter steigenden Beliebtheit. Doch es gab auch nicht selten eine gewisse Scheu bei neuen Interessenten, ob ein Berühren bei Behandlung und Einweihung rechtlich geklärt und abgesichert sei. Nun kann also auch hier das eintreten, was

in anderen Ländern längst bewährt ist, nämlich dass Reiki auch offiziell in Krankenhäusern eingesetzt werden darf.

Das ist ein großer Schritt hin zu besseren Lebensumständen. Es geht aber auch darüber hinaus um den energetisch-spirituellen Effekt. In einer Zeit wachsender Unsicherheit und immer mehr in Erscheinung tretender Orientierungslosigkeit vieler Menschen, und das bei dieser nie gekannten Informationsfülle, ist eine Methode wie Reiki eine wunderbare Hilfe.

Es ist heute wichtig und sehr hilfreich, sich selbst energetisch, und damit ja auch psychisch und körperlich, zu stärken.

Reiki kann jeder schnell lernen und jederzeit selbständig praktizieren. Es lässt in seiner Wirkung nicht nach, sondern wird im Gegenteil in der Praxis immer stärker. Und das gilt als entscheidendes Kriterium über die Heilaspekte im rein körperlichen Bereich, die Reiki von Anfang an zugeschrieben werden, hinaus.

Reiki stärkt den ganzen Menschen, gibt Zuversicht in die eigenen Kräfte und steigert Gesundheit, Kreativität und Lebensfreude. Der durch Reiki aktivierte, spürbare energetische Strom in den Händen ist vielen selbstverständlich - und bleibt doch ein Mysterium.

Die beiden anderen neu zusammengestellten Bücher über Reiki

„Reiki - Der kreative Strom der Lebenskraft“

und

„Reiki - Die Praxis“ (die bewährten Übungsprogramme im neuen Gewand) sind im gleichen Verlag erschienen.

Die Praxis Des Reiki wurde schon vor langer Zeit vom *Reiki-Magazin* empfohlen als „das Beste, was es auf dem deutschsprachigen Markt gibt“. – Doch sicher nicht nur deshalb ist zu vermuten, dass auch in Zukunft noch viele Menschen den Weg zu Reiki finden werden... ganz selbstverständlich über die tägliche Normalität eines ehemals mystischen Weges...

Vorwort:

Die Wissenschaft vermag uns heute weitgehend aufzuklären und mitunter sogar zu faszinieren, unsere tiefsten Lebensfragen kann sie damit aber nicht beantworten. Viele technische Errungenschaften gehören zum Alltag, sie erleichtern und verschönern ihn - aber wirklich erfüllend ist auch das nicht.

Die älteste Symbolsprache der Welt, die Astrologie, geht davon aus, dass wir alle an eine Schöpferquelle angeschlossen sind...

Wenn beispielsweise einmal die Gesellschaftswissenschaften über die Wahrnehmung ihrer Aufgaben hinaus einzugestehen wagen, dass auch sie letztlich nichts erklären können, öffnet sich Raum über die bekannten Ebenen der Religion hinaus in die Bereiche der Spiritualität - und dann wird es erst wirklich interessant und faszinierend, erfüllend und individuell beruhigend, und das über das als allgemeingültig erachtete 'Geistige' und ebenso über alle Ideologien und „Ismen“ hinaus.

Das ist ein großer Schritt hin zu besseren Lebensumständen. Es geht aber auch im normalen Alltagsleben um den energetisch-spirituellen Effekt, der nicht nur philosophisch beruhigt, sondern ganz praktisch jeden Tag weiterhilft. In einer Zeit wachsender Verunsicherung und immer mehr in Erscheinung tretender Orientierungslosigkeit der Menschen, und das bei der nie gekannten Informationsfülle, ist eine Methode wie Reiki eine wunderbare Hilfe.

Es ist heute wichtig und sehr hilfreich, sich selbst energetisch, und damit ja auch psychisch und körperlich, zu stärken. Reiki kann jeder schnell lernen und jederzeit völlig selbständig praktizieren. Es lässt in seiner Wirkung nicht nach, sondern wird im Gegenteil in der Praxis immer stärker. Und das gilt als entscheidendes Kriterium über die Heilaspekte im rein körperlichen Bereich, die Reiki zugeschrieben werden, hinaus.

Reiki stärkt den ganzen Menschen, gibt Zuversicht in die eigenen Kräfte und steigert Gesundheit, Kreativität und Lebensfreude. Reiki fließt immer und ist immer verfügbar. Überall. Der durch Reiki aktivierte, spürbare energetische Strom in den Händen ist im Laufe vieler Jahre der Praxis vielen Menschen selbstverständlich geworden - und bleibt doch ein Mysterium.

Reiki ist ein System, das sehr leicht erlernbar ist und das ein Rüstzeug bietet, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen. ...Es ist nicht mehr als das, aber auch nicht weniger. Es wird für diejenigen hilfreich sein können, die über eine einfache und praktikable Methode zum Einsteigen in die Welt der Erforschung und des Freisetzens der Innenkraft einige Anstöße bekommen möchten.

Reiki ist ein Name für die Lebenskraft an sich, und so ist es naheliegend, dass über Darstellungen eines Systems, einer Methode hinaus auch weitergehende Anstöße folgen müssen. So weist der 2. Teil über Reiki hinaus - über kurze Betrachtungen zu den großen Weltreligionen und mit einigen Vorschlägen zum eigenen Erforschen der Meditation.

Reiki kann als ein ehemals eher mystisch angesehener Weg jetzt auf neue Weise beschrieben, erkannt und vor allem im Alltag praktisch gelebt werden, nämlich als die Universelle Lebensenergie, die er ist, als etwas, das wesentlicher Teil

der menschlichen Natur ist und die es auf ganz natürlichem Weg ohne jede weitere Hilfsmittel zu wecken gilt.

Dass die Dinge „nicht von mir initiiert“ sind, sondern dass sie durch mich hindurch in dieses duale Welt gelangen... ist eine der grundlegenden Reiki-Erfahrungen. Dabei auch, dass da etwas „in mir“ ist, das gleichzeitig unendlich viel größer ist... als ich...

Einen Zugang zu diesem Unnennbaren - zu Gott, zur Buddha-Natur, zur universalen Schwingung der Existenz, des ewigen Seins... zum Tao... im Alltag in den kleinen Dingen zu sehen, zu finden und zu gehen... das ist es, das viele Menschen auf den Weg gebracht hat - auf den Weg zu sich selbst.

Dabei bleibt zum Beispiel irgendwann nicht aus, immer mehr zu erkennen, wie unwichtig ein schön erscheinendes intellektuelles Bücherwissen letztlich nur ist, all' die klugen Gedanken und Meinungen...

Dafür hilft Reiki bei der Entdeckung der wahren eigenen Ressourcen, bei der Umsetzung der schlummernden Kreativität.

Reiki ist viel mehr als etwas, das „nur der Heilung des physischen Körpers“ dient... viel mehr.

Moden wechseln, Trends lösen sich gegenseitig ab, ein Revival jagt das nächste, aber etwas so zeitlos Gültiges wie Reiki hat Bestand. Ein wirksames System wie Reiki kann sich auch in über zwanzig Jahren nach der ersten Phase von Darstellungen und Annäherungen in seinem Kern nicht ändern. Deshalb sind auch die Kern-Aussagen der hier zugrundegelegten beiden Bücher von Distel und Wellmann - bei allen Entwicklungen im Bereich Reiki - nach wie vor gültig.

Es gibt mittlerweile viele Bücher über Reiki, aber hier soll doch noch einmal das Normale und das Geheimnisvolle, das in der Praxis als Frage Entstehende und das ans Herz Gehende zu einem informativen und besinnlichen Lesebuch vereint vorgestellt werden. Es geht gerade bei der Darstellung des Reiki um das Belebende, es geht um die kreative Selbstentfaltung.

Allein dafür ist Reiki ein Geschenk für die Welt, für jeden von uns.

Der Geist des Reiki erfüllt und bereichert das tägliche Leben. Statt ständig an alte Gewohnheiten gebunden zu sein, sind wir frei und phantasievoll - und unternehmungslustig.

Das Herz des Reiki - es schlägt weiter.

‘*Der Weg*’ mag mit Reiki beginnen - aber er mag auch weiter gehen.

Reiki ist... ein Schlüssel zu mehr...

...Reiki ist ein Weg der Lebenskreativität.

...Sie könnten zum Beispiel zu den Aquarellen in diesem Buch

Ihre eigenen Titel finden und gesondert notieren.

Lassen Sie Ihre Assoziationen strömen

und erfinden Sie vielleicht sogar

kleine Geschichten dazu...

(Siehe auch Seite → unten und die Buchvorschau ab Seite →.)

Einleitung

Interessierte, Neueinsteiger, Praktizierende und auch „die ganz alten Hasen des Reiki“ können hier anhand der vielen Menschen bereits bekannten Texte das Grundsätzliche erfahren oder für sich selbst auffrischen und auch mit eigenen Einschätzungen und Erfahrungen abgleichen – vor allem das, was über Reiki als System hinaus geht, eben das `mehr´ des Reiki.

Es werden Fragen zur Praxis des Reiki erörtert und bei den wenigen aktuellen Einschüben in den Originaltext können diejenigen, die schon seit Jahrzehnten Reiki kennen und schätzen, einmal schauen, was Reiki in ihnen ganz persönlich ausgelöst hat und wo der Weg unter den derzeitigen Umständen individuell weiter führt.

„Die Geschenke des Reiki“ ab Seite → können eine Art Fragenkatalog für diejenigen sein, die vielleicht das Reiki als „alten Hut“ mehr oder weniger aus den Augen verloren haben... und die sich an diesen für das ganze Leben so wesentlichen Stellen erinnern und wieder gern neu zu sich selbst aufmachen wollen...

Allen Leserinnen und Lesern steht es frei, die kleinen Hinweise zum Ende einiger Kapitel für eine Kontemplation, eine Selbstbefragung und für spontane Notizen zu benutzen – mitten in dieses Buch hinein, das keine Fachliteratur wie bisher mehr sein muss, sondern viel eher ein Lesebuch zu einem sehr relevanten Thema und mit der Gelegenheit zur eigenen praktischen Teilnahme sein möchte.

Beide im Jahr 1995 erschienenen Bücher *Das Herz des Reiki* und *Der Geist des Reiki* wurden vom Goldmann Verlag/Random House der Bertelsmann-Gruppe vor Jahren nach etlichen Auflagen und mehreren Übersetzungen in Herstellung und Vertrieb eingestellt. Mit dieser etwas gestrafften Zusammenstellung beider Bücher wird hier eine auf das Wesentliche ausgerichtete Darstellung des Reiki nach Usui in der Urfassung von Distel und Wellmann noch einmal vorgestellt... diesmal um die Möglichkeit der aktiven Teilnahme im Wege der Selbstreflexion erweitert.

Bis auf einige Auslassungen ist diese Urfassung beider Titel, die in ihrer Entstehung zunächst als eine Gesamtausgabe konzipiert waren, erhalten geblieben, um die wesentlichsten Aussagen von einem energetischen Standpunkt aus in ihrer frischen und authentischen Ursprünglichkeit zu erhalten. So sind nur unwesentliche Änderungen vorgenommen worden, es ist einiges an sprachlichen Erweiterungen eingebaut worden... hier und da ist ein Zusatz nach über zwei Jahrzehnten passiert... Lesen Sie selbst...

Es ist auch auf aktualisierende Einschübe weitestgehend bewusst verzichtet worden, zumal hinsichtlich weiterführender Einzelheiten zum System und bezüglich neuerer geschichtlicher Nachforschungen auf die vielfältige Reiki-Literatur verwiesen werden kann. Die Leserinnen und Leser haben die Gelegenheit, zwischen der „praktischen“ Form e-book und der Papier-form zu wählen.

Dieses Buch über Reiki kann auch zu einem Buch mit Reiki werden... durch eine spontane individuelle Mitwirkung, indem die Frage des Moments notiert wird. So bekommt es Ihre ganz eigene Note... das ist vielleicht eine der ganz praktikablen Erweiterungen des alten Originaltextes...

Freie Räume in einem Buch sind an sich so naheliegend für eine individuelle Nutzung geeignet... oder? - Die Abbildungen der Aquarelle von Marc Ericson tragen dazu bei, in der stillen Betrachtung die Inspiration zur umgesetzten Intuition werden zu lassen.

Teil I
Das Herz des Reiki
Angewandte Mystik im Alltag



Reiki als System - eine praktische Hilfe im Alltag

Vorbemerkungen

Das neue Jahrtausend hat sich inzwischen in vielerlei Hinsicht bemerkbar gemacht, aber ob die Veränderungen auf das nun angebrochene Wassermannzeitlater zurückzuführen sind, oder nicht, ist an sich nicht sehr erheblich - die Frage ist, ob die Menschen nun besser zusammenarbeiten, zum Beispiel beim Erhalt der Lebensgrundlage von uns allen, unseres Planeten Erde, ob gegenseitiges Abgrenzen ein Gegengewicht findet im Wunsch und mit der Einsicht, das Leben für uns alle lebenswert zu erhalten oder zu gestalten.

Dieses Buch möchte dazu beitragen, einen Geist gegenseitigen Verstehens und Akzeptierens zu fördern, und so ist auch diese neu aufgelegte Zusammenfassung in Anlehnung an die Urfassung zu sehen.

Die Leserinnen und Leser erhalten, um es hier noch einmal unmissverständlich zu sagen, keine völlig neue Darstellung des Reiki, sondern eine auf die wesentlichen - mehr oder weniger zeitlosen - Aussagen gekürzte und dabei nur unwesentlich überarbeitete Zusammenstellung der beiden bereits 1995 bei Goldmann/Random House erschienenen Titel „Das Herz des Reiki“ und „Der Geist des Reiki“.

Ein lange bekanntes und wieder sehr aktuelles Motto lautet:
„Change your life!“

Einführung der Autoren in den Text von 1995

Dai Komio ist im System der Universellen Lebensenergie das Symbol des Lichts. Darüber hinaus stellt es das sogenannte Meistersymbol, das Herz des Reiki dar. Nach traditioneller Auffassung ist dieses Symbol nur den Reiki-Meistern und -Meisterinnen vorbehalten. Das hatte lange Jahre hindurch ganz sicher seine Berechtigung. Aber die Zeit geht weiter, alles entwickelt sich immer schneller, und die Schwingung des Planeten wird höher. Die Folge davon ist, dass mehr und mehr Menschen eine innere Aufbruchstimmung spüren, dass immer mehr Menschen den Hunger nach Verbesserung, Verschönerung und Erleichterung, nach Wohlergehen, Entfaltung der Kreativität und persönlicher Erfüllung, nach Bewusstheit, Frieden und Freiheit fühlen.

Die esoterische Lehre ist das gemeinsame Eigentum der Menschheit; und sie ist es immer gewesen. Jedesmal, wenn sich ein starkes geistiges oder intellektuelles Bedürfnis nach einer Freigabe esoterischer Kenntnisse bemerkbar machte, wurden diese der Menschheit zugänglich. So ist es auch jetzt ein natürlicher Vorgang, dass das Verborgene zum Allgemeingut wird und hilft, die weitere Entwicklung zu fördern.

Geheimhaltung ist nur dann erforderlich, wenn Mißbrauch möglich ist. Mißbrauch schließt *Dai Komio* kraft seines Ursprungs aus, denn *Dai Komio* ist das Licht, das Herz.

Wir veröffentlichen das vierte Symbol des Reiki in der vollen Überzeugung, im Bewusstsein der Tradition rebellisch handeln zu müssen. Inspiriert und geleitet wurden wir dabei

von unseren spirituellen Meistern, deren liebevolle Führung wir immer gefühlt haben.

Es ist uns keineswegs leichtgefallen, uns zur Veröffentlichung ausgerechnet des sogenannten Meistersymbols durchzuringen.

Aber eine Erkenntnis ist dann wahr, wenn sie uns zu ihrer Umsetzung in unserem Handeln zwingt, und das trotz aller Bedenken. Unser Hauptbeweggrund dabei war, dass wir zweifelsfrei spürten, wie elementar wichtig die Bekanntgabe des vierten Symbols jetzt ist.

Verrat mag neben vielen anderen der Vorwurf sein, den einige im Zusammenhang mit diesem Vorgehen erheben könnten. Aber seit den Tagen der Wiederentdeckung des Reiki sind viele Jahrzehnte vergangen, und die Menschheit steht heute vor Aufgaben, wie sie in dieser Form noch nie dagewesen sind.

Alles ist Wandlung, alles ist Fließen, alles ist Bewegung hin zu immer mehr Vollkommenheit, sagen die alten Chinesen. Dem Priester Dr. Mikao Usui wurde Ende des neunzehnten Jahrhunderts die Methode der Aktivierung lang vergessener Lebensenergien wieder enthüllt. Er nannte sie Reiki – Universelle Lebenskraft.

Mit der Weitergabe des Wissens um die Universelle Lebenskraft oder Kraft der Liebe wurde aus dieser Quelle ein Bach, dann ein Fluß, der sich in der Welt ausbreitete. Im Laufe des zwanzigsten Jahrhunderts ist die Zahl der Reiki-Praktizierenden zu einem Strom angewachsen.

Jetzt, im Zeichen des beginnenden Wassermannzeitalters, wandelt sich die Reiki-Bewegung. Sie gewinnt eine neue Qualität, die Qualität der Öffnung. Wir haben dieses Buch

geschrie-ben, um diese neue Qualität zu bejahen und zu fördern.

Unser Anliegen ist es, die Reiki-Kraft allen Menschen ans Herz zu legen und alle Fragen im Zusammenhang mit Reiki zu beantworten - offen, sachlich und in Liebe.

Wir wenden uns an alle Leser, die sich einfach nur informieren wollen über das, was Reiki ist und was es bewirken kann. Wir wünschen uns, daß die Universelle Lebenskraft im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe jedem Menschen zugänglich wird.

Wir wenden uns aber auch an diejenigen, die Reiki schon praktizieren. Wir können alle noch etwas dazulernen. Und sei es auch nur, daß wir uns das, was wir bereits wissen, einmal mehr ins Bewusstsein rufen. Wir appellieren zudem an die spirituelle Verantwortung aller Reiki-Lehrerinnen und Reiki-Lehrer.

Wir bitten um mehr Offenheit für die Aufgaben, die sich uns Reiki-Lehrern heute besonders in bezug auf die Weitergabe des Meisterwissens stellen.

Reiki ist ein stiller Weg, keine spektakuläre Angelegenheit.

Wer Reiki für sich und andere anwendet, ist gehalten, der Stille und dem zarten Fließen der Energie freie Bahn zu geben - nicht als ein Tun, wohl aber als ein Impuls, als eine Art grünes Licht. Wir bitten alle Reiki-Lehrer, der sich abzeichnenden Öffnung in diesem Sinne grünes Licht zu geben.

Diese Öffnung zeigt sich bereits auf vielen Ebenen. Es ist die Öffnung einer Geheimwissenschaft hin zur »Hilfe zur Selbsthilfe«, die jeder Mensch erlernen kann.

Die Einordnung des Reiki in eine »spirituelle Ecke« wandelt sich hin zur praktischen Anwendung jenseits aller religiösen Einstellungen: Das Besondere wird zum normalen Alltag. Der Reiki-Meister, die Reiki-Meisterin wird „vom Halbgott“ zum Mitmenschen.

Die Mystifizierung weicht der wissenschaftlichen Überprüfbarkeit.

Die Idee, den Körper durch Auflegen der Hände zu heilen, öffnet sich der Erkenntnis ganzheitlicher Heilung, der Heilung von Körper, Geist und Seele. Die deutsche Sprache kennt leider keinen Begriff, der sowohl die männliche als auch die weibliche Form beinhaltet. Wenn wir, dem herrschenden Sprachgebrauch entsprechend, an einigen Textstellen nur in der männlichen Form schreiben, so bitten wir unsere Leserinnen, uns dieses nachzusehen. Es sollen selbstverständlich immer beide Geschlechter angesprochen werden.

Ein weiteres Anliegen dieses Buches besteht darin, Reiki von Anfang an als Meditation verstehen zu lernen, als einen wunderbaren Helfer auf dem Weg nach innen - zu mehr Bewusstheit, zu Glück und Lebenserfüllung.

Die Universelle Lebenskraft auch in diesem Bewusstsein fließen zu lassen bedeutet, dass wir auf das Gaspedal unserer Entwicklung zum Menschsein treten.

Wir sind uns in tiefer Dankbarkeit der hingebungsvollen Arbeit aller Menschen bewusst, die Reiki weitergegeben und dafür gesorgt haben, dass die Quelle nicht versiegte, sondern zu einem großen Strom wurde. Ohne sie hätten wir dieses Buch nicht schreiben können. Und wir freuen uns, dass Reiki uns berührte und dass wir es in Achtung weitergeben dürfen.

Wir wünschen uns, mit dazu beizutragen, dass sich *der Strom der Reiki-Energie* in das Meer der Menschheit ergießt und daß die Kraft der Liebe immer mehr Menschen auf ihrem Weg zur ganzheitlichen Heilung begleitet. Es liegt uns sehr am Herzen, dass viele in den Genuß der Reiki-Kraft kommen und damit ein Menschenrecht im wahrsten Sinne des Wortes wahrnehmen: Die Universelle Lebenskraft ist das Geburtsrecht eines jeden.

Über dieses Buch sagten die beiden Autoren:

Dieses Buch ist in uns entstanden. Aus der anfänglichen Idee ein Buch zum Thema Reiki zu schreiben, entwickelte sich ein Wissen: Wir, die Autoren, und alle unsere Freunde, die uns unterstützend zur Seite standen, handeln als Werkzeug und im Auftrag von etwas, das eindeutig größer ist als wir.

Deutlich spürten wir die Inspiration von unseren spirituellen Meistern, aber daneben war da noch etwas, das wir gar nicht mehr benennen können. Wir können sagen, dass nur der geringste Teil dieses Buches von uns selbst ist, der weitaus gewichtigste Teil aber von uns sozusagen nur aufgeschrieben wurde.

Was ist Reiki?

In dem ersten Abschnitt wenden wir uns zunächst der Frage zu, was Reiki eigentlich ist. Nachdem wir uns den grundlegenden Qualitäten der Universellen Lebensenergie auf einer ganz allgemeinen Ebene genähert haben, zeigen wir, dass Reiki in seiner Einfachheit sowohl für sich allein als auch darüber hinaus als Ergänzung aller Arten von Wesen und Methoden inneren Wachstums für jeden Menschen