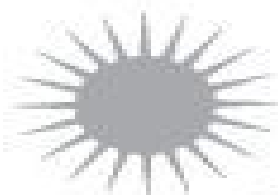


BARBARA SIMONSOHN

DAS AUTHENTISCHE
REIKI

Wirksame Hilfe bei den
körperlichen und seelischen
Probleme der heutigen Zeit



GANZHEITLICH HEILEN

GOLDMANN

BARBARA SIMONSOHN

DAS
AUTHENTISCHE
REIKI

WIRKSAME HILFE BEI DEN
KÖRPERLICHEN UND
SEELISCHEN PROBLEMEN DER
HEUTIGEN ZEIT



**GOLDMANN
ARKANA**

EBOOKS

BARBARA SIMONSOHN

DAS AUTHENTISCHE
REIKI

Wirksame Hilfe bei den
körperlichen und seelischen
Probleme der heutigen Zeit



GANZHEITLICH HEILEN
GOLDMANN

Inhaltsverzeichnis

Buch

Autorin

Zur Autorin

Inschrift

Vorwort

Einleitung

Universale Lebenskraft - eine ganz besondere Art von Energie

Merkmale universaler Energie

Einstimmungen

Die Geschichte des Reiki

Der 1. Grad

Kinderleicht und sehr wirksam!

Aktivierung der Energiezentren

Strahlende Gesundheit - unser Geburtsrecht!

Reiki - bis vier zählen reicht!

Zur rechtlichen Situation

Reiki kann man sich nicht selbst beibringen!

Eine Stunde Lichtarbeit am Tag - zu viel?

Weniger Schlaf mit dem authentischen Reiki!

Reiki auch zwischendurch machen!

Träume sind keine Schäume!

Unser Lichtkleid für den Tag stärken

Je länger, je besser!

Negative Gefühle transformieren

Es geht in erster Linie um Sie!

Das Essen segnen

Viel reines Wasser trinken!

Auch Pflanzen mögen universale Energie!
Reiki ist auch für Tiere ein Segen!
Reiki für Kinder
Keine Überdosis, keine Nebenwirkungen!
Empfehlungen für die Reiki-Anwendung bei sich und anderen
»Tanaport« und »Montaport«, die idealen Massageliegen für Reiki-Behandlungen
Der Entwicklungsprozess mit dem 1. Grad
Fallbeispiele
Die einzelnen Positionen

Der 2. Grad

Unbegrenzte Möglichkeiten mit kosmischen Symbolen
Universale Symbole - Tore zu höheren Bewusstseinssebenen
Kosmische Symbole wirken immer
Bedeutung und Verwendung der einzelnen Symbole
Der Entwicklungsprozess mit dem 2. Grad

Die weiteren Grade

Kosmische Symbole

Hilfe bei emotionalen Problemen

Ängste
Depressionen
Drogenmissbrauch und Suchtverhalten
Einsamkeit
Essstörungen
Frustration
Hassgefühle
Hilflosigkeit
Panikattacken
Phobien
Schuldgefühle

Sorgen
Transformation
Trauer
Ungeduld
Wut

Hilfe in Beziehungsfragen

Emotionale Intelligenz
Die Beziehung zu den Eltern heilen
Bonding-Prozesse
Der Wunschpartner
Verzeihen als Heilung von Hass
Die Botschaft der Worte
Reiki-Umarmungen
Akzeptieren
Beziehungen nähren
Eifersucht
Negative Einstellungen und Vorurteile
Herzen verbinden
Gesprächssituationen
Liebenswürdigkeit
Sexualität
Sexuelle Probleme
Streitigkeiten
Trennung
Zärtlichkeit
Herzen-verbinden-Übung
Shanti-Gruß

Selbsteilungskräfte aktivieren, das Immunsystem stärken und körperliche ...

Kontakt mit dem Meister in uns
Kosmische Stimmgabel
In Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen kommen
Die Rolle des Immunsystems

Positionen zur Stärkung des Immunsystems

Allergien

Alterungsprozess

Blasenprobleme

Blutdruck, Kreislauf

Erkältungen

Fußverletzungen

Herzbeschwerden

Kopfschmerzen und Migräne

Krebs

Narben

Nasenbluten

Ohrenbeschwerden

Rückenschmerzen

Bandscheibenverschleiß

Schlafprobleme

Verletzungen, Verbrennungen

Wunden, Entzündungen

Zysten

Reiki mit Kindern

Dialog ohne Worte

Familienplanung

Fruchtbarkeit

Ja sagen zum Ungeborenen

Kontakt mit dem Ungeborenen

Geburt

Aufarbeiten der Vergangenheit am Beispiel Geburt

Stillen

Milchproduktion

Schlafprobleme bei Kleinkindern

Schule

Mittelohrentzündungen

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Drogen

[Esstörungen](#)

[Fantasiereise](#)

[Kinderseminare und Kindereinstimmungen](#)

[Erfolgreiches Stressmanagement - mit Stress besser umgehen!](#)

[Stress zu Hause](#)

[Stress am Arbeitsplatz](#)

[Wie Stress entsteht](#)

[Stress ohne die Möglichkeit, ihn abzureagieren](#)

[Stresssymptome](#)

[Positiver Stress](#)

[Stressabbau](#)

[Tipps zur Stressreduktion durch bewusste Ernährung](#)

[Aktive Entspannung](#)

[Urlaub](#)

[Musik](#)

[Reiki für Beruf und Karriere](#)

[Den Idealberuf finden](#)

[Intelligenzentwicklung](#)

[Kreativitätsschulung](#)

[Mobbing](#)

[Burnout-Syndrom - Erschöpfung durch Stress](#)

[Schreiben](#)

[Sprechen](#)

[Lernen](#)

[Ausstrahlung](#)

[Selbstbewusstsein und Blickkontakt](#)

[Ganzheitlich schauen](#)

[Gedächtnis](#)

[Der Drei-Minuten-Power-Atem](#)

[Reiki mit Tieren](#)

[Haustiere](#)

Wilde Tiere

Reiki mit Pflanzen

Spiralen und Mandalas

Mit Pflanzen sprechen

Samen und Setzlinge

Bäume

Baummeditation

Schädlinge

Gärten und Wälder

Hilfe für bedrohte Pflanzenarten

Die Fünf »Tibeter« - Meditation in Bewegung vom Feinsten für Körper, Geist und Seele

Die Wirkungen der Fünf »Tibeter« auf der körperlichen Ebene

Die Wirkungen der Fünf »Tibeter« auf der mental-emotionalen Ebene

Die Wirkungen der Fünf »Tibeter« auf die höheren Bewusstseinssebenen

Fragen und Antworten zum Thema Reiki

A - Z: Themen und Positionen auf einen Blick

Buchempfehlungen

Reiki-Bücher

Weiterführende und vertiefende Literatur

Musikempfehlungen

Wichtige Adressen

Copyright

Buch

Reiki ist eine uralte Methode zur Aktivierung universaler Lebensenergie. Diese Energie, die allem Lebendigen innewohnt, stellt eine besondere Form von Lichtenergie dar. Es handelt sich um die subtilste und kraftvollste Schwingung im Universum. Ihr Vorrat ist unerschöpflich. Wenn wir mit ihr arbeiten, sind wir an ein unendlich großes Reservoir kosmischer Energie angeschlossen. Barbara Simonsohn führt in ihrem Buch vor, wie Sie mit dieser Energie Gesundheitsprobleme, seelische Krisen und Beziehungskonflikte ursächlich und ganzheitlich beheben können. Sie macht verständlich, warum nur das authentische, von dem Japaner Dr. Mikao Usui wieder entdeckte Reiki die Fähigkeit besitzt, ausschließlich positiv wirkende, universale Energie zu aktivieren. Ihre Erklärungen bieten Anfängern einen ersten Einstieg und Fortgeschrittenen vertiefende Übungsmöglichkeiten.

Autorin

Barbara Simonsohn, geboren 1954 in Hamburg, studierte Sozialwissenschaften und erwarb ein Diplom in Politologie. Sie gab Umweltkurse an der Hamburger Volkshochschule, lernte biologischen Land- und Gartenbau und beschäftigte sich intensiv mit dem Thema Ernährung. 1982 schloss sie bei Dr. Barbara Ray eine Ausbildung als Lehrerin des authentischen Reiki ab und gibt seitdem im In- und Ausland Seminare zur Aktivierung universaler Lebenskraft. Zu ihren Veröffentlichungen gehören: »Papaya - Heilen mit der Wunderfrucht«, »Gerstengras«, »Stevia«, »Die Heilkraft der Afa-Alge« und »Hyperaktivität - Warum Ritalin keine Lösung ist«.

Bei Goldmann ist von Barbara Simonsohn bereits erschienen:

Die Heilkraft der Afa-Alge (14189)

Hyperaktivität - Warum Ritalin keine Lösung ist (14204)

Zur Autorin



Barbara Simonsohn, geboren 1954 in Hamburg, studierte Sozialwissenschaften und erwarb ein Diplom in Politologie. Sie gab Umweltkurse an der Hamburger Volkshochschule, lernte biologischen Land- und Gartenbau und beschäftigte sich intensiv mit dem Thema Ernährung. Seit 1978 veranstaltet sie Seminare zum Thema ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung. Von 1980 bis 1990 besuchte Barbara Simonsohn mindestens ein Mal im Jahr die berühmte Findhorn-Gemeinschaft in Schottland, wo sie das authentische Reiki durch Gary Samer kennen lernte. 1983 erwarb sie den 1. Grad bei Brigitte Müller und Gary Samer. 1984 schrieb sie den ersten Artikel über Reiki im deutschsprachigen Raum für die Zeitschrift »Esotera«. Seit 1985 ist Barbara Simonsohn Lehrerin für den 1. und 2. Grad.

Ihre Ausbildung als Lehrerin erhielt sie 1985 von Dr. Barbara Ray in der Schweiz und in den USA. Barbara Ray steht in direkter Reihenfolge von Dr. Usui, der diese Wissenschaft universaler Energie im 19. Jahrhundert wieder entdeckt hat. Dr. Ray wurde von Hawayo Takata ausgebildet und eingestimmt und ist Vorsitzende der T.R.T.A.I. («The Radiance Technique[®] Association International«). Im Jahr 1984 wurde Barbara Simonsohn im Buddhistischen Zentrum Hamburg die Initiation des Medizin-Buddha durch einen hohen tibetischen Lama zuteil. 1985 bekam sie die Kalachakra-Initiation durch S. H. dem Dalai Lama in Rikon, Schweiz, und erhielt dort die Initiation des Buddha Avalokiteshvara, des Buddhas des grenzenlosen Mitgeföhls. 1998 nahm sie an den Belehrungen S. H. des Dalai Lama in Schneverdingen teil mit Initiation in das Herz-Sutra.

Seit dem Abschluss ihrer Ausbildung gibt Barbara Simonsohn Vorträge und Seminare zum authentischen Reiki im In- und Ausland und hat weltweit Tausende von Schülern. Sie hat Seminare in Spanien, den USA (Kalifornien und Hawaii) und auf Haiti gegeben. Barbara Simonsohn hat das Buch »Der Reiki Faktor« von Dr. Barbara Ray mitübersetzt sowie die erste Ausgabe des offiziellen Handbuchs von Die Radiance Technik[®].

1986 hat Barbara Simonsohn den 4. Grad und 1992 den 5. Grad dieser uralten Methode zur Aktivierung universaler Energie erworben. Ende 2000 trennten sich die Wege von T.R.T.A.I. und Barbara Simonsohn. Daraufhin setzte sie ihre Ausbildung bei Dr. Willy Fraefel in der Schweiz fort, einem autorisierten Lehrer des authentischen Reiki für alle sieben Grade, und erwarb im Jahre 2001 den 6. Grad und die Lehrbefähigung für den 3. und 4. Grad. Sie bildete sich in der traditionellen japanischen Art, Reiki-Behandlungen nach Dr. Usui zu geben, fort. Im Sommer 2001 schloss Barbara Simonsohn ihre Ausbildung bei Willy Fraefel, Schweiz, und Gary Samer, Australien, ab. Somit ist sie befähigt und

autorisiert, alle sieben Grade des siebenstufigen Systems des authentischen Reiki zu unterrichten sowie Lehrer für alle sieben Grade auszubilden.

1995 erschien Barbara Simonsohns erstes Buch über Die Fünf »Tibeter«, 1996 folgte ihr erstes Reiki-Buch. »Das authentische Reiki«, das mittlerweile vergriffen ist. Es folgten vier Bücher zum Thema Ernährung (Papaya, Ananas, Gerstengrasssaft, Afa-Algen) und ein Buch über hyperaktive Kinder und heilsame Methoden, um ihnen zu helfen. Zurzeit arbeitet sie an dem Buch »Fünf-Minuten-Gute-Nacht-Geschichten« für Kinder. Sie schreibt Artikel für verschiedene Zeitschriften wie »Bio«, »Esotera«, »Erfahrungsheilkunde«, »Natur & heilen«, »Natürlich leben« und »Balance«.

Seit 1988 ist Barbara Simonsohn Mutter eines Sohnes, Michael, und seit 1994 auch einer Tochter, Freya. Sie lebt mit ihren Kindern und zwei Katzen in einem Haus mit großem Bio-Garten in einem Vorort von Hamburg.

*Blicke ich zurück,
so ist mein Leben unter dem Zeichen
dieses Wunsches nach Zauberkraft gestanden;
wie die Ziele der Zauberwünsche
sich mit den Zeiten wandelten,
wie ich sie allmählich der Außenwelt entzog
und in mich selbst einzog,
wie ich allmählich dahin strebte,
nicht mehr die Dinge,
sondern mich selbst zu verwandeln...
Dies wäre der eigentlichste Inhalt
meiner Lebensgeschichte.*

HERMANN HESSE

Vorwort

Während meiner Vorbereitung auf meine Diplomprüfung als Politologin hatte ich psychisch einiges »zu verdauen«. Meine Beziehung war am Ende, meine Mutter war wegen Depressionen in der Psychiatrie, und ich hatte gerade eine Abtreibung hinter mir, weil der Vater das Kind nicht wollte. Damals, mit 24, hatte ich noch nicht das nötige Selbstbewusstsein, allein ein Kind großzuziehen. Auf Grund dieser Stresssituation entwickelte ich Herzrhythmusstörungen. Dem naturheilkundlich orientierten Arzt fiel nichts Besseres ein, als mir ein starkes Psychopharmakon zu verschreiben. Das aber wollte ich nicht nehmen und warf es weg. »Zufällig« traf ich meine Zwillingsschwester in der vollbesetzten U-Bahn. Sie wohnte damals am anderen Ende von Hamburg, einer Millionenstadt. Meine Schwester empfahl mir, es mit Meditation zu versuchen. Sie meditierte schon seit vielen Jahren und war seitdem wesentlich fröhlicher und ausgeglichener geworden. Zwar befürchtete ich, dass Meditation bei mir nicht funktionieren würde, weil ich damals so kopflastig und skeptisch war. Doch wider Erwarten half die Meditation mir sofort. Ich konnte mich sogleich tief entspannen und habe seitdem nie wieder Herzrhythmusstörungen gehabt!

Ein Jahr später bekam ich zum Geburtstag ein Buch von Tom Hawken mit dem Titel »Das Wunder von Findhorn« geschenkt. In diesem Buch beschreibt der Autor eine Lebensgemeinschaft von Menschen aus aller Welt, die sich zusammengefunden haben, um ein liebevolles Zusammenleben mit Menschen, Pflanzen und Tieren auszuprobieren. Als ich das Buch las, dachte ich: »Schade, das ist sicherlich nur ein Roman, den sich jemand

ausgedacht hat.« Auf der letzten Seite fand ich dann die Adresse der »Findhorn-Gemeinschaft« im Norden Schottlands (Findhorn-Community, Forres, Moray, Scotland IV 36 OTZ, Großbritannien).

Ohne zu überlegen meldete ich mich dort für meinen gesamten Jahresurlaub an und wurde nicht enttäuscht, im Gegenteil, ich wurde sogar positiv überrascht. Schon am ersten Tag meines fünfwöchigen Aufenthaltes wurde ich wie eine alte Freundin behandelt, und es war für mich wie ein Nachhausekommen oder eine Familienzusammenführung. Findhorn wurde für mich zur zweiten Heimat, und ich verbrachte zehn Jahre lang jedes Jahr einige Wochen in dieser Lebensgemeinschaft von rund dreihundert Mitgliedern und Tausenden von Gästen aus der ganzen Welt.

In Findhorn gibt es einen Arbeitsbereich »Ganzheitliche Gesundheit«, in der ganzheitliche Heilmethoden an Mitglieder und Gäste vermittelt und Kranke behandelt werden. Dort bringen viele Therapeuten aus Kalifornien die neuesten Heilmethoden aus ihrer Heimat ein. In einem Jahr war ich nach Findhorn gekommen, um mich als »Sacred Dances«-Lehrerin für spirituelle Kreistänze ausbilden zu lassen. Gleich am zweiten Tag verstauchte ich mir so heftig den Fuß, dass ich die Ausbildung abbrechen und mich von Findhorn-Heilern behandeln lassen musste und von ihrem schnellen Heilerfolg fasziniert war. So kam ich mit ganzheitlichen Heilmethoden in Kontakt. Ich lernte die »Pränatale Therapie« nach Robert St. John und Gaston St. Pierre und wandte sie mit großem Erfolg zu Hause in Deutschland an. Als ich im nächsten Jahr wieder in Findhorn war, fragte ich den damaligen Leiter des Bereichs »Ganzheitliche Gesundheit«, Gary Samer, ob er von dieser Heilweise auch so begeistert sei und ähnliche Erfolge habe. Er schmunzelte wissend und sagte: »Ja, die Methode ist toll, aber es gibt etwas noch Einfacheres und gleichzeitig noch Wirksamerer, die beste Heilmethode, die ich je kennen gelernt habe. Das ist Reiki.« Zuerst war ich gar nicht

begeistert, schon wieder etwas Neues kennen zu lernen. Aber als Gary mir dann eine Behandlung anbot, konnte ich einfach nicht »nein« sagen. Ich hatte damals keine körperlichen oder seelischen Probleme, fühlte mich aber nach der einstündigen Behandlung eine Woche lang »wie auf Wolken« und war gleichzeitig sehr kreativ, produktiv und geerdet. Ich brauchte nur vier Stunden Schlaf und hatte so viel körperliche Kraft, dass ich Treppen im Laufschrift nahm und stundenlang nasse Algen für den Kompost auf einen Lastwagen schaufeln konnte. Außerdem traute ich mir zu, die englischsprachige Findhorn-Zeitschrift »One World« zu redigieren, der zuständige Redakteur war verreist. Von meinem neuen Lebensgefühl und Tatendrang fasziniert, meldete ich mich noch von Findhorn aus für ein 1.-Grad-Reiki-Seminar in Hamburg an. Angeboten wurde es von Brigitte Müller, die bei Mary McFayden gelernt hatte, einer von Frau Takata selbst ausgebildeten Kanadierin.

Das Seminar und die täglichen Selbstbehandlungen wirkten kleine Wunder. Mein Selbstbewusstsein wuchs, ich brauchte viel weniger Schlaf, hatte mehr Energie und Tatendrang, und nachdem ich zuvor vier Erkältungen im Jahr hatte, waren es nun höchstens noch zwei. Mein Immunsystem war offenbar viel stabiler als früher. Ich hatte keinerlei Verstopfung mehr, unter der ich viele Jahre gelitten hatte, konnte mit Stress deutlich besser umgehen, meine kleinen Warzen an den Fingergelenken waren schon nach zwei Wochen Behandlungspraxis verschwunden, ich hatte plötzlich mehr Appetit auf gesundes Essen, mochte keine Schokolade mehr und hatte Lust, mich sportlich zu betätigen. Zwar wusste ich auch vorher schon, dass ich mich körperlich mehr betätigen sollte. Aber es war bei der Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio geblieben, in das ich nach einer Woche schon nicht mehr ging, für das ich aber noch ein ganzes Jahr lang Beitrag bezahlen musste. Heute jogge ich jeden Tag, bei Wind und Wetter! Trotz meines niedrigen Blutdrucks von 90 zu 60 hatte ich keine

Beschwerden wie Schwindelgefühle und Antriebsschwäche mehr. Erstmals im Leben konnte ich mich an meine Träume erinnern, die immer visionärer wurden und mich in Kontakt mit meinen Lebensaufgaben brachten.

Während ich früher die Angewohnheit hatte, unangenehme Dinge vor mich herzuschieben, weshalb sie oft eskalierten, bemerkte ich nun, dass ich Unangenehmes meist sofort erledigte und viel weniger Zeit mit Spekulationen über den möglichen Ausgang eines Unternehmens verbrachte. Plötzlich hatte ich den Mut und die Kraft, Unangenehmem ins Auge zu blicken. »Konfrontieren« nennen das die Psychologen. Selbst eine Absage konnte ich als Erfolg werten, ohne dass mein Selbstwertgefühl litt, weil ich wusste, dass ein Projekt mit der Person oder Firma nicht gut gehen würde und ich meine Energie nicht für etwas verschwendete, das sowieso keine Aussicht auf Erfolg hatte. »Frustessen« hörte auf, und ich habe jetzt seit vielen Jahren mein Idealgewicht von 56 Kilogramm bei 173 Zentimetern Körpergröße. Jetzt mit 47 Jahren habe ich eine bessere Figur als mit Mitte zwanzig, und das ohne jede Anstrengung wie Diäten und Fastenkuren! Mit anderen Worten, ich verwandelte mich mit Reiki und der täglichen Behandlung mit universaler Energie binnen kurzer Zeit in einen neuen Menschen. Und ich weiß, dass diese Reise zu dem wundervollen Menschen, der ich wirklich bin, noch nicht zu Ende ist.

Auch bei den Menschen, die ich mit Reiki behandelte, konnte ich ähnliche Erfolge beobachten. Viele konnten ihr Immunsystem soweit stärken, dass sie Krankheiten aus eigener Kraft besiegen konnten, unter denen sie manchmal Jahre oder Jahrzehnte gelitten hatten. Es schien keine Krankheit zu geben, bei der Reiki oder universale Energie nicht half. Auch auf der seelischen Ebene wirkte diese Methode und heilte mit der Zeit zum Beispiel Ängste und Depressionen oder auch Schlafstörungen, Allergien und Migräne. Außerdem beobachtete ich bei den Menschen, die

ich behandelte, dass sich ihr Selbstwertgefühl verbesserte und sie stärker in Kontakt kamen mit ihrer spirituellen Natur und den Aufgaben, die sie sich in diesem Leben gestellt haben.

Ich war von den Auswirkungen universaler Energie auf mich und meine Klienten so begeistert, dass ich anderen von dieser tollen Methode erzählte und gefragt wurde, wo man sie denn erlernen könnte. Damals, 1983, gab es in Deutschland noch sehr wenige Reiki-Lehrer, und diese Methode war so gut wie unbekannt. Gary Samer aus Findhorn, ein Amerikaner, fragte mich, ob ich nicht Seminare für ihn in Deutschland organisieren wolle. Um »Reiki« bekannter zu machen, schrieb ich für die Zeitschrift »Esotera« einen langen Artikel über dieses Thema, der im Oktober 1984 erschien. Es war der erste Artikel über Reiki in den deutschsprachigen Ländern und bewirkte eine große Nachfrage nach dieser uralten Methode zur Aktivierung universaler Energie. Gary Samers Seminare waren ausgebucht.

Im nächsten Jahr wiederholte ich das 1.-Grad-Seminar und erwarb wenig später den 2. Grad bei Gary Samer. Nachdem ich schon viele seiner Seminare und Vorträge übersetzt hatte, eröffnete mir Gary Samer, dass er mit einer australischen Frau nach Australien gehen würde. »Das kannst Du doch nicht machen! Es warten so viele Menschen darauf, den ersten und zweiten Grad bei Dir zu machen«, war meine erste Reaktion. »Warum lässt Du Dich nicht selbst zum Lehrer ausbilden? Du bist doch schon tief in das Thema eingestiegen, kannst die Seminare fast auswendig und hast viele praktische Erfahrungen gesammelt«, war seine Antwort.

Zunächst traute ich mir das nicht zu. Außerdem erschien mir die Lehrerausbildung damals wegen des hohen Dollarkurses - ein US-Dollar war 3,64 DM wert! - unerschwinglich. 10 000 Dollar oder 36 400 DM, wo sollte ich die hernehmen? Auch in dieser Situation kam mir meine

Zwillingschwester zu Hilfe. Sie schrieb heimlich einen »Bettelbrief« an gemeinsame Bekannte, in dem sie ihnen erklärte, dass ich eine sehr gute Ausbildung für eine Tätigkeit, die mich erfüllen würde, machen könnte, dass ich nur nicht genug Geld dafür hätte, und ob sie mir einen zinslosen Kredit dafür gewähren könnten. Als ich von dieser Aktion erfuhr, war ich zunächst wütend auf meine Schwester, aber ich hatte in kürzester Zeit das benötigte Geld für die Lehrerausbildung zusammen. In nur sieben Monaten konnte ich alles geliehene Geld an meine Gläubiger, die an mich und meinen Weg geglaubt hatten, zurückzahlen.

1985 wurde ich von Dr. Barbara Ray als Lehrerin im »Offiziellen Reiki-Programm[®]« ausgebildet und halte seither Vorträge und führe Seminare und Fortbildungen im Inund Ausland durch. Dr. Barbara Ray gehört zu den 22 Lehrern, die noch direkt von Frau Hawayo Takata eingestimmt und ausgebildet worden waren, eine der Nachfolgerinnen von Dr. Usui, dem Wiederentdecker dieser uralten Methode zur Aktivierung universaler Energie in sich und anderen. Mein erstes Seminar veranstaltete ich in Berkeley, Kalifornien, mit ausschließlich HIV-positiven homosexuellen Teilnehmern, damals eine Herausforderung für mich. Mittlerweile habe ich mehr als 5000 Menschen in den 1. Grad und etwa 2000 Menschen in den 2. Grad eingeführt. Noch wie am ersten Tag bin ich fasziniert von meiner Tätigkeit und freue mich über jeden, egal welcher Nationalität oder welchen Alters, den ich in den Gebrauch universaler Energie einstimmen kann und der danach diese Selbsthilfemethode für sich und andere erfolgreich einsetzen kann.

Von Dr. Ray wurde ich nicht nur als Lehrerin für den 1. und 2. Grad ausgebildet, sondern auch in den 3., 4. und 5. Grad eingestimmt. Ende 2000 haben sich die Wege von Dr. Ray und mir getrennt, nachdem sie im Namen der T.R.T.A.I. (The Radiance Technique[®] Association International) darauf

beharrte, nur »ihr« Reiki als das Einzige authentische anzusehen und alle anderen Richtungen abzuwerten. Sie hat vergeblich versucht, den Begriff »Das authentische Reiki« in Deutschland schützen zu lassen.

Meine Ausbildung für alle sieben Grade habe ich mittlerweile bei Willy Fraefel in der Schweiz und Gary Samer in Australien erfolgreich abgeschlossen, die das siebenstufige authentische Reiki vermitteln und kompetent in das vollständige Energiesystem eingestimmt sind. Ich bin jetzt in alle sieben Grade des authentischen Reiki eingestimmt und autorisiert, alle diese sieben Grade einschließlich der Lehrerausbildung auf allen Stufen weiterzugeben.

Ich hatte mich schon vorher auf die Suche nach dem »authentischen Reiki« gemacht und bin fündig geworden. Bei dieser Methode ist es sehr wichtig, dass ausschließlich universale Energie aktiviert wird, weil nur diese subtilste Energie im Universum immer harmlos und unterstützend ist, den Betreffenden in Kontakt mit seinen wirklichen Bedürfnissen bringt, keine Überdosis kennt und keine Nebenwirkungen hat. Wie Sie sehen, ist es sehr wichtig, bei Reiki auf Qualität zu achten. Dankbar, dass ich in Dr. Ray eine kompetente Lehrerin hatte, begann ich, mich für das Reiki, das traditionell in Japan vermittelt wird, zu interessieren. Im Gegensatz zu dem, was die Lehrer, die von den Organisationen T.R.T.A.I. und Alliance ausgebildet wurden, behaupten, starb die Reiki-Bewegung in Japan während des Zweiten Weltkriegs nicht aus und wurde von Frau Takata in den Westen »gerettet«, sondern die Reiki-Organisation, die Dr. Usui gründete, besteht bis zum heutigen Tage weiter und wird zurzeit von einem Herrn Kendo geleitet.

Wenn Sie dieses Buch lesen, werde ich in Japan gewesen sein, nicht nur, um Dr. Mikao Usuis Grab zu besuchen, sondern um mich von einer Lehrerin, die noch direkt von Dr. Usuis Nachfolger, Dr. Hayashi, ausgebildet wurde, in die

verschiedenen Grade einstimmen und für ihre Weitergabe ausbilden zu lassen. Und ich wurde von Arjava Frank Petter, dem Wiederentdecker des Original-Handbuches von Dr. Usui und Dr. Hayashi, in die traditionelle Art, Reiki in Japan zu vermitteln, eingewiesen.

Als Mutter zweier lebhafter Kinder von sechs und zwölf Jahren, mit Bio-Garten und Haustieren, die einige Jahre allein erziehend und berufstätig war, bin ich dankbar dafür, mit dem authentischen Reiki eine Methode gefunden zu haben, in der ich jederzeit innerhalb weniger Minuten meine inneren Kraftreserven erschließen und wieder in Kontakt mit heiterer Gelassenheit, Geduld und innerem Frieden kommen kann. Ich habe jetzt eine Meditationstechnik zur Verfügung, die ich mitten im Alltag, wenn ich sie gerade dringend brauche, einsetzen kann und die mich sofort wieder in meine Mitte bringt. Mit Reiki hat sich meine Lebensqualität und Lebensfreude auf eine Weise verbessert, wie ich es früher nicht für möglich gehalten hätte. Und ich weiß, dass ich noch nicht am Ende meiner Reise zu meiner wahren Natur angekommen bin!

Nach den vielen Jahren, die ich nun schon das authentische Reiki unterrichte, bin ich immer wieder begeistert, wie schnell sich Menschen nach nur kurzer Zeit durch Aktivierung universaler Lebenskraft entwickeln und zu dem werden, was sie eigentlich sind: Wesen, die in Kontakt mit ihrer inneren Harmonie, Liebe und Weisheit stehen, diese Qualitäten immer mehr ausstrahlen und dadurch auch andere immer mehr an ihr wahres Wesen erinnern.

Einleitung

»Erkenne dich selbst«, heißt es in der Aufschrift des Tempels zu Delphi. Eng damit ist die Frage nach dem Sinn unseres Lebens verbunden. Wenn wir nicht wissen, wer wir sind, werden wir weiter »im Dunkeln tappen«, das heißt von Unglück, Ängsten und Depressionen begleitet sein! Wer sich ausschließlich mit seinen materiellen, vergänglichen Ebenen identifiziert, seinem Körper, Gefühlen und Gedanken, wird die Erfahrung machen, dass ein solches Leben keine Erfüllung, kein dauerhaftes Glück bringt. C. G. Jung sprach davon, dass die meisten Menschen in den westlichen Industrieländern materiell im Wohlstand leben, aber an »immaterieller Verelendung« leiden würden. In der Bibel heißt es, man solle sich Reichtümer in den Himmeln erwerben, nicht auf Erden. Bekanntlich sind materielle Güter vergänglich, und wir können sie nicht in die nächste Existenz mitnehmen. Wäre es nicht sinnvoller und auch vernünftiger, in etwas zu investieren, was Bestand hat? Was bleibt und ständig wächst, ist unsere Ausstrahlung, das innere Licht, und wir sind aufgerufen, Lichtarbeit auf den inneren Ebenen – den »Himmeln« – zu leisten und in das zu investieren, was ewig und unsterblich ist.

Nach meiner Erfahrung reicht es nicht aus, sich einmal klar zu machen, wer wir sind: Kinder Gottes, von Gott geliebt und wie Gott unsterblich. Es ist wichtig, dieses Wissen unserer Gotteskindschaft oder der Tatsache, dass wir in unserer Essenz Geist sind, jeden Tag, jede Minute zu leben. Solange wir in der Illusion des Getrenntseins von Gott leben, werden wir unglücklich sein, uns streiten und Kriege führen, Ängste und Depressionen entwickeln und uns kraftlos und leer fühlen. »Die Wahrheit macht euch frei.« In meinen Augen liegt das Atemberaubende am authentischen

Reiki darin, uns die *Erfahrung* zu verschaffen, wer wir wirklich sind: Frieden, Liebe, Freude am Sein, heitere Gelassenheit, Glückseligkeit.

Damit ist nicht gesagt, dass es reicht, den 1. Grad zu absolvieren, um dauerhaft zu wissen, wer wir wirklich sind. Aber durch jede Behandlung, die wir uns selbst geben oder von anderen bekommen, tauchen wir tiefer in das Bewusstsein von unserer wahren Natur ein, und wir identifizieren uns immer mehr mit ihr. Wenn ich sage: »Ich habe einen Körper, ich habe Gedanken und ich habe Gefühle«, muss es ja irgendeine Instanz geben, die sagen kann: »Ich habe.« Wenn wir Körper, Gedanken und Gefühle wären, wäre das nicht möglich. Genau um diese Instanz geht es! Wenn wir uns mit ihr, unserer wahren Natur, unserem Geist oder unserer Göttlichkeit, immer eins fühlen, hören wir mehr und mehr auf, uns mit unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen zu identifizieren.

In der Bibel heißt es: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Wenn dies so einfach wäre, wie es sich anhört, würde zumindest in den christlichen Ländern der Himmel auf Erden herrschen. So einfach scheint es also nicht zu sein, dieses Postulat zu leben. Jahrtausendlang haben wir außerdem den zweiten Teil dieses Postulats »verschluckt«, das heißt, nicht gelebt. Jeder hat aber schon am eigenen Leibe erfahren, dass wir anderen nichts geben können, was wir nicht auch bereit sind, uns zuzugestehen. Ich schlage daher vor, den Satz umzudrehen und zu sagen: »Liebe dich selbst wie deinen Nächsten.« Wenn wir uns selbst wertschätzen und lieben und dieser Liebe auch Taten folgen lassen, werden wir ganz natürlich Liebe ausstrahlen und unseren »Nächsten«, alle, denen wir begegnen, lieben. Wenn wir also mit dem authentischen Reiki unsere Liebesfähigkeit von innen heraus entwickeln und uns täglich in einer Ganzbehandlung in universaler, bedingungsloser Liebe »baden«, uns mit der Frequenz bedingungsloser Liebe verwöhnen, werden wir gar nicht anders können, als diese

Liebe auf unsere Umgebung auszustrahlen und dadurch auch andere daran zu erinnern, wer sie wirklich sind. In Bezug auf universale Energie und ihre Aktivierung durch das authentische Reiki können wir ruhig egoistisch sein, weil nicht nur unsere Umgebung – Familie, Arbeitskollegen usw. – davon profitiert, sondern letztlich alle Lebewesen auf diesem Planeten! Spätestens seit Rupert Sheldrake wissen wir, dass wir im Bewusstsein alle miteinander verbunden sind. Jede Minute, die ich Lichtarbeit mache oder meditiere, hilft allen Menschen weltweit, ihr Bewusstsein zu entwickeln und den nötigen Bewusstseinswandel weltweit herbeizuführen.

Wir sind viel mehr, als wir ahnen. Im Grunde unseres Wesens sind wir eins mit Gott. Unser wahres inneres Wesen ist Vollkommenheit. Wenn wir ein Kind Gottes sind, sind wir mit grenzenloser Kraft und grenzenlosen Möglichkeiten ausgestattet. »Ihr werdet das tun, was ich getan habe, und mehr«, hat uns Christus in der Bibel versprochen, und »euer Glaube wird Berge versetzen«. Warum sind Spontanheilungen möglich? Weil sich Menschen nicht mehr mit Krankheit und Siechtum identifiziert haben, sondern mit ihrem Geburtsrecht strahlende Gesundheit. Warum geschehen immer wieder »Wunderheilungen« (Beispiele hierfür gibt es zahlreiche, dokumentiert z. B. im Buch von Masaharu Taniguchi, »Die geistige Heilkraft in uns. Wesen, Grundsätze und Erfolge des geistigen Heilens«, Turm-Verlag, Bietigheim/Württemberg, 4. Auflage 1999). Weil Menschen sich des Wunders bewusst werden, wer sie wirklich sind, und sich mit ihrer wahren Natur identifizieren. Erfolgreiches Behandeln heißt immer, die inneren Krankheitsursachen zu eliminieren. Genau dies hat Christus getan: Kranke durch Handauflegen geheilt, sogar Tote zum Leben erweckt. Und sein Ratschlag für ein Leben ohne Krankheit lautet: »Sündigt fortan nicht mehr«, das heißt, schneidet euch nicht mehr ab vom Bewusstsein Eurer Göttlichkeit, sondern lebt sie.

Mit dem authentischen Reiki erleben wir, wer wir wirklich sind, und erwecken unser Bewusstsein über unsere wahre Natur. Schon in der Bibel heißt es, wir seien »Kinder des Lichts«. Unser wahres Wesen ist Geist. Die heiligen Schriften aller Religionen erzählen uns über die Geistbedingtheit allen Daseins, die Gotteskindschaft des Menschen und die Vollkommenheit des Lebens.

Wenn wir wissen, wer wir sind, wissen wir das auch von unseren Mitmenschen. Wenn wir dauerhaft im kosmischen oder Einheitsbewusstsein wären, käme es uns absurd vor, uns zu streiten oder gar Kriege gegeneinander zu führen. Es wäre genauso absurd, als würden wir uns bei vollem Bewusstsein ein Stück vom eigenen Finger abschneiden. Kein vernünftiger Mensch würde auf eine solche Idee kommen. Erst wenn der Menschheit dieser Sprung zum Einheits- oder kosmischen Bewusstsein gelingt, wird die Erde zu einem friedlichen Platz, und wir haben den Himmel auf die Erde gebracht. Die Reiki-Methode lädt uns ein, ein »Leben aus dem Geiste« (siehe auch das Buch von Masaharu Taniguchi, »Leben aus dem Geiste«, Bauer-Verlag, Freiburg im Breisgau, 10. Auflage 1994) zu führen.

Wir befinden uns jetzt am Beginn eines neuen Zeitalters, dem Wassermann-Zeitalter. Der Wassermann wird durch zwei parallel verlaufende Wellen symbolisiert. Dieses Symbol bedeutet: Wir werden beide Gehirnhälften aktivieren, und Verstand und Intuition werden in Zukunft Hand in Hand zusammenarbeiten. Ein anderes Symbol für den Wassermann ist der Wasserträger, der ein Füllhorn mit Wasser über die Erde ausgießt. »Wasser« steht symbolisch für »Weisheit«. Jeder Mensch wird in ständigem Kontakt mit der Instanz von Weisheit und Allwissenheit in sich sein. Auf alle Fragen, die uns bewegen, werden wir Antworten in uns finden. In allem, was wir tun, werden wir »den Himmel auf die Erde bringen«, eine Schwingung von Licht und Liebe einbringen.

Vor diesem Hintergrund ist es für mich kein Zufall, dass das authentische Reiki am Beginn dieses neuen Zeitalters bei uns Verbreitung findet. Wir integrieren damit unsere Gehirnhälften und stärken unsere Verbindung zu unserem Höheren Selbst, der Instanz von Weisheit in uns. Außerdem erhöhen wir unsere Schwingungsfrequenz und schwingen uns ein auf die hohen Frequenzen von Energie wie bedingungslose Liebe und Einheitsbewusstsein, die sich zurzeit auf der Erde manifestieren.

Universale Lebenskraft - eine ganz besondere Art von Energie

Der Hauptzweck von Reiki ist nicht nur das Heilen von Krankheiten, sondern die Verstärkung vorhandener Talente, das Gleichgewicht des Geistes, die Gesundheit des Körpers und damit das Erlangen von Glück.

DR. MIKAO USUI

Dr. Mikao Usui, der Wiederentdecker dieser Methode zur Aktivierung universaler Lebenskraft, gab ihr den Namen »Reiki«. Das authentische Reiki aktiviert ausschließlich eine ganz besondere Art von Energie, nämlich universale Lebensenergie oder kosmische Lebenskraft oder Lichtenergie. »Rei« heißt »universal« oder »ganzheitlich«, und »Ki« heißt »Lebenskraft«. »Ki« bezeichnet die allem Lebendigen innewohnende Lebensenergie. Das japanische Wort »Ki« oder Lebenskraft ist Ihnen vielleicht aus dem Wort »Aikido« bekannt, einer fernöstlichen Selbstverteidigungsmethode. Es entspricht dem chinesischen Wort »Chi«, was Ihnen aus den Begriffen »Tai Chi« oder »Chi Gong« vielleicht vertraut ist. Tai Chi wie Chi Gong sind Meditationen in Bewegung, die die Chi- oder Lebenskraft aktivieren und auch zur Heilung von Krankheiten eingesetzt werden. »Universal« heißt: überall vorhanden. Das ganze Universum ist erfüllt von universaler Energie. Es gibt also keinen Mangel an universaler Energie, wir müssen lediglich lernen, uns Zugang zu dieser Energie zu verschaffen. Ihr Vorrat ist unerschöpflich.

Sicherlich haben Sie einmal von der berühmtesten Formel der Welt gehört: $E=mc^2$. Auf diese Formel baute Albert Einstein seine Relativitätstheorie und Quantenphysik auf. Sie besagt, dass Energie (E) und Materie (m) im Prinzip austauschbar oder ein und dasselbe sind, nämlich Energie, dass also alles Energie ist. Wenn diese Formel Gültigkeit hat, und bisher hat sie noch niemand widerlegen können, schließt sie alles mit ein, auch uns! Wir bestehen demnach auch aus Energie. Allerdings bestehen wir aus verschiedenen Schwingungsfrequenzen von Energie, aus ganz langsamen – der materiellen oder körperlichen Ebene –, den schneller schwingenden Frequenzen der emotionalen und mentalen Ebene und den ganz schnellen, hohen Frequenzen von Energien der höheren Bewusstseins Ebenen. Um die Aktivierung der höchsten Frequenz von Energie – reines Licht, kosmische oder universale Energie – geht es beim authentischen Reiki.

Die Russen nennen universale Energie »Bioplasma«, die Kahunas auf Hawaii »Mana«, die Hindus in Indien »Prana« – vielleicht haben Sie einmal von »Prana-Atmung« oder »Prana-Heilung« gehört – und die Christen nennen diese höchste Schwingung im Universum »Licht«.

In der Bibel heißt es »Ihr seid das Licht der Welt«. Dieser Satz, der Christus zugeschrieben wird, bedeutet: Wir bestehen nicht nur aus den äußeren Ebenen, aus Körper, Gefühlen und Verstand, sondern auch aus der höchsten Frequenz von Energie im Universum – aus reinem Licht. Licht ist unsere wahre, innerste Natur, unsere Essenz, unser wirkliches und unsterbliches Wesen. Der Satz »Ihr seid das Licht der Welt« ist ein Appell von Christus an uns Menschen, uns mit diesem unsterblichen Licht in uns zu identifizieren, indem wir alle eins, also Brüder und Schwestern, sind. Wenn wir dies tun, wissen wir, dass wir in unserer Essenz unsterblich sind, und verlieren damit unsere Angst vor dem Tod. Außerdem erkennen wir, dass wir in diesem Licht mit