

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
TEIL I – DIE GESCHICHTE DES REIKI	11
KAPITEL 1	
Reiki in der östlichen Welt	13
KAPITEL 2	
Reiki in der westlichen Welt	19
Reiki entwickelt sich weiter	22
Was Reiki einzigartig macht	23
KAPITEL 3	
Hawayo Takatas Version der Reiki-Geschichte	25
In den Fußstapfen Hawayo Takatas	30
KAPITEL 4	
Was ist die Reiki-Tradition?	32
KAPITEL 5	
Reiki im heutigen Japan	35
TEIL II – DIE ENERGETISCHEN GRUNDLAGEN DES REIKI	39
KAPITEL 6	
Die Bedeutung des Reiki-Schriftzeichens	41
Eine Analyse des Reiki-Schriftzeichens	43
Weitere alte Schreibweisen des Ki-Schriftzeichens	46
KAPITEL 7	
Ein japanisches System zur Beschreibung von Lebensenergien	50
Die Eigenschaften der sieben Lebensenergien	52
KAPITEL 8	
Das Wesen der Reiki-Energie	59
Weshalb Menschen krank werden	62
Reiki-Einweihung – eine persönliche Erfahrung	64
Die besondere Heilenergie von Reiki	66
KAPITEL 9	69
Die Suche nach einer wissenschaftlichen Erklärung für die Reiki-Energie	69
KAPITEL 10	
Die Meridiane	75
KAPITEL 11	
Die Chakren	81

KAPITEL 12	
Die Aura	85
KAPITEL 13	
Die Reise vom Kopf zum Herzen und vom Herzen zum Bauch	88
KAPITEL 14	
Reiki als spiritueller Weg	91
Die Fünf Grundsätze des Reiki	93
Die Fünf Inhalte des Reiki	95
TEIL III – DIE REIKI-PRAXIS	97
KAPITEL 15	
Die Reiki-Ausbildung	99
Ein Minimum an Richtlinien ist notwendig	100
Reiki 1	100
Reiki 2	101
Reiki 3A oder Reiki-Meister-Geber	101
Reiki 3B oder Reiki-Meister-Lehrer	102
Lehrprogramme für höhere Grade	102
KAPITEL 16	
Die Lehrer-Schüler-Beziehung im Reiki	104
Reiki als spiritueller Weg	105
Die spirituelle Lehrer-Schüler-Beziehung im Reiki	108
KAPITEL 17	
Reiki-Symbole und Mantren	115
Symbole und Mantren in den verschiedenen spirituellen Traditionen	115
Der sinnvolle Umgang mit den Reiki-Symbolen und Mantren	120
Die Bedeutung der Reiki-Symbole und Mantren	122
Grundsätzliches zum Gebrauch der Symbole und Mantren	131
KAPITEL 18	
Die japanischen Reiki-Techniken	133
Grundregeln der japanischen Gesellschaft	136
Die Entwicklung von Reiki in Japan	140
Die Reiki-Techniken des Dr. Usui	143
1. Gassho Meiso: Die Gassho-Meditation	144
2. Reiji-Ho: Hinweis der Reiki-Energie	148
3. Kenyoku-Technik: Das Trockenbaden	151
4. Joshin Kokyuu-Ho: Die Atemtechnik	156
5. Byosen: Die Scannertechnik	160
6. Reiki Mawashi: Reiki-Strom-Gruppenübung	162
7. Shu Chu-Reiki: Konzentrierte Reiki-Gruppenübung	164

8. Enkaku Chiryō (Shashin Chiryō): Fernheilungstechniken	165
9. Seiheki Chiryō: Heilungstechnik für Gewohnheiten	167
10. Koki-Ho: Heilen mit dem Atem	169
11. Gyoshi-Ho: Heilen mit den Augen	171
12. Reiki Undo: Reiki-Bewegung	173
13. Hesso Chiryō: Die Nabelheilungstechnik	177
14. Jacki-Kiri Joka-Ho: Umwandlung negativer Energie	178
15. Genetsu-Ho: Die Technik zum Fiebersenken	180
16. Byogen Chiryō: Behandlung der Ursache(n) einer Krankheit	181
17. Hanshin Chiryō: Halbkörperbehandlung	182
18. Hanshin Koketsu-Ho: Technik für den Blutaustausch	183
19. Tanden Chiryō: Tanden-Behandlung	185
20. Gedoku-Ho: Die Entgiftungstechnik	186
Schlußwort zu den Techniken	187

KAPITEL 19

Heiltechniken nach Dr. Chujiro Hayashi	188
Heiltechniken	188

KAPITEL 20

Die systematische Ganzbehandlung mit Reiki	200
Einleitung	200
Allgemeines zur Reiki-Ganzbehandlung	201
Die kunstgerechte Vorbereitung einer Ganzbehandlung	203
Die Einleitung der Reiki-Ganzbehandlung	205
Die 17 Positionen der Reiki-Ganzbehandlung	206
Erläuterungen zu den Positionen der Ganzbehandlung	213
Die Erklärung der Wirkungen der einzelnen Ganzbehandlungs-Positionen	214
Zum Thema Sonderpositionen	235
Die Kraftverstärkung im 1. Grad	236

TEIL IV – REIKI HEUTE UND MORGEN

KAPITEL 21

Den Reiki-Weg gehen –	
Theorie und Praxis der Arbeit mit den Lebensregeln	241
Über die Lebensregeln und die mystische Seite des Usui-Systems der natürlichen Heilung	242
Die innere Haltung bei einer Reiki-Behandlung	253

KAPITEL 22

Harmonie zwischen allen Reiki-Gruppierungen	256
Eine wichtige heilende Übung	258
Eine Heldentat	261

KAPITEL 23	
Die Zukunft des Reiki	265
Reiki wird helfen, der Welt Frieden zu bringen	266
TEIL V – ANHANG	271
KAPITEL 24	
Die Aussprache der japanischen und anderssprachigen Begriffe	272
KAPITEL 25	
Wie verhält man sich in Japan und an japanischen Reiki-Stätten?	276
KAPITEL 26	
Die Gedichte des Meiji-Kaisers	280
Über die Autoren	294
Anmerkungen	296