



Sigrid König

Reiki

Der erste und zweite Grad

Praxisbuch zur Ausbildung
im traditionellen Reiki System nach
Mikao Usui

2. erweiterte Auflage

Sigrid König

Reiki

Der erste und zweite Grad

**Praxisbuch zur Ausbildung im traditionellen
Reiki System nach Mikao Usui**

2. erweiterte Auflage

Impressum

© 2025 Sigrid König

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-8192-4454-4

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch beschriebene Methode ersetzt keinen ärztlichen Rat oder medizinische Behandlungen. Ernsthafte Erkrankungen müssen immer durch einen Arzt abgeklärt werden. Reiki mobilisiert die eigenen Selbstheilungskräfte des Körpers, Reiki heilt keine Erkrankungen. Reiki ist als begleitende Therapie zu schulmedizinischen Behandlungen zu verstehen und leistet in diesem Bereich sehr wertvolle Dienste.

Die Autorin oder der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die direkt aus der Anwendung oder der Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Alle Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Urheberrecht

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Allgemeine Hinweise

Reiki ersetzt keine ärztlichen Untersuchungen, keine ärztliche Diagnostik und keine ärztlichen Behandlungen!

Werden in diesem Buch Begriffe wie „Behandlung“ oder abgeleitete Begriffe wie „Behandler“ o.ä. genutzt, ist dies nicht im Sinne einer „ärztlichen Handlung“ oder eines „Therapeuten“ zu verstehen, damit wird lediglich der mittlerweile gängige Sprachgebrauch genutzt.

Zur besseren Lesbarkeit von Personenbezeichnungen und personenbezogenen Wörtern wird nur die männliche Form genutzt.

Für meine Geschwister
Gudrun, Lothar und Armin.

alles was wir haben ist jetzt

Inhalt

Vorwort zur zweiten, erweiterten Auflage	15
Reiki – Universelle Lebensenergie	19
Reiki – Die Behandlungsmethode.....	21
Die Behandlung mit Reiki.....	24
Überblick über die drei Reiki-Grade	26
Grundsätzliches zur Reiki-Ausbildung	32
Grundsätzliches zur Reiki-Meister-Ausbildung.....	34
Die Einweihung in Reiki	36
Das Reiki-Zeichen.....	37
Die Geschichte von Reiki	42
Die fünf Lebensregeln des Mikao Usui	49
Die Aura	64
Die Chakren.....	71
1. Chakra: Das Wurzelchakra	76
2. Chakra: Das Sakralchakra.....	79
3. Chakra: Der Solarplexus.....	82
4. Chakra: Herzchakra.....	85
5. Chakra: Halschakra	89
6. Chakra: Das Dritte Auge.....	92
7. Chakra: Kronenchakra.....	95
Die vier Aspekte von Reiki	98

Muss man an Reiki glauben?	103
Ist Reiki eine Religion?	105
Inhalte und Ablauf Reiki-Seminar zum ersten Grad	107
Allgemeines zum Seminarwochenende.....	110
Was braucht man alles zum Reiki-I-Seminar	111
Wichtiges zu Reiki-Behandlungen	112
Reiki bei besonderen Umständen.....	113
Praktische Hinweise zur Reiki-Behandlung.....	116
Die Position des Behandlers beim Behandeln	120
Die Reiki-Ganzkörperbehandlung.....	122
Die Reiki-Eigenbehandlung	139
Die Durchführung der Eigenbehandlung	141
Die Reiki Kurzbehandlung	144
Die Reiki Chakren-Behandlungen	145
Reiki bei Haustieren	148
Reiki bei Pflanzen	149
Reiki und Lebensmittel	150
Die erste Zeit mit Reiki.....	151
Abschluss des Reiki I Seminars.....	152
Reiki im zweiten Grad	153
Inhalte und Ablauf Reiki-Seminar zum zweiten Grad	156
Was braucht man alles zum Reiki-II-Seminar	158
Grundsätze zur Arbeit mit Reiki im zweiten Grad	159

Die persönliche Einstimmung	161
Die Vermittlung der Reiki-Symbole	162
Reiki-Symbole visualisieren und aufzeichnen	163
Cho Ku Rei (CR)	164
Sei He Ki (SH).....	166
Hon Sha Ze Sho Nen (HS).....	168
Arbeit mit dem Cho Ku Rei	172
Arbeit mit dem Sei He Ki.....	177
Arbeit mit dem Hon Sha Ze Sho Nen	189
Die unterschiedliche Wirkung der Symbole	198
Betreuung von Krebspatienten	199
Reiki-Behandlungen am Krankenbett.....	202
Sterbebegleitung mit Reiki	204
Reiki Notfallkette	206
Reiki Einweihungsrituale.....	207
Anhang: Handpositionen bei Erkrankungen.....	211
Die Autorin.....	217
Danksagung.....	219
Abbildungsverzeichnis	221
Literaturverzeichnis	223

Vorwort zur zweiten, erweiterten Auflage

Namhafte Autoren beleuchten in zahlreichen Werken die Geschichte von Reiki, die philosophischen Hintergründe und die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis. Im Laufe der Jahre habe ich eine umfangreiche Sammlung an Reiki-Büchern zusammengetragen, die ich meinen Schülern in meinen Seminaren immer vorstelle.

Ich selbst nehme auch nach 20 Jahren immer wieder eines dieser Bücher zu Hand und entdecke dabei immer wieder Neues und erhalte Impulse für meinen eigenen, weiteren Reiki-Weg.

Dennoch habe ich bisher kein Buch gefunden, das in seinem Aufbau und mit seinen Inhalten meinen Vorstellungen von einem praxisorientierten Leitfaden zur Ausbildung in die ersten beiden Grade im traditionellen Reiki System nach Mikao Usui entspricht.

Viele Werke widmen sich eingehend den theoretischen und philosophischen Hintergründen von Reiki oder schildern umfangreiche persönliche Erfahrungen von Reiki-Praktizierenden. Aber ein Buch, das für absolute Reiki-Anfänger geeignet ist und die Essenz von Reiki in einer klaren, verständlichen und vor allem didaktisch aufbereiteten Form vermittelt, die ein Reiki-Schüler direkt umsetzen kann, habe ich bislang vergeblich gesucht.

Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, mein eigenes Wissen über den Ablauf und die Inhalte der Ausbildung in Reiki zusammenzufassen. Es basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen, die ich während meiner eigenen Reiki-Ausbildung, meiner langjährigen praktischen Arbeit mit Reiki und bei der Durchführung zahlreicher Seminare gesammelt habe.

Mein zentrales Anliegen ist es, die Klarheit und Einfachheit von Reiki zu vermitteln. Gleichzeitig möchte ich die wertvollen Erkenntnisse weitergeben, die ich im Laufe der Jahre durch den Austausch mit meinen Schülern und Klienten gewinnen durfte.

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an die Teilnehmer meiner Seminare. Es ist ein praxisnahes Arbeitsbuch, das alle wesentlichen Informationen zusammenfasst, die ich an den Wochenenden der Reiki-Ausbildungen für den ersten und zweiten Grad vermittele.

Während den Ausbildungen gebe ich eine Fülle von Informationen weiter und es ist mir lieber, dass die Schüler aufmerksam folgen und genügend Raum für Fragen und Antworten zur Verfügung steht. Außerdem nehmen die praktischen Übungen einen hohen Stellenwert während der Seminare ein und es ist mir wichtiger, dass die Reiki-Schüler ohne Zeitdruck üben und ihre Erfahrungen in der Gruppe austauschen können, anstatt sich umfangreiche Notizen anzufertigen, die dann am Ende wahrscheinlich doch nicht vollständig sind.

Das Buch soll den Reiki-Schülern ein hilfreicher Begleiter auf ihrem weiteren Reiki-Weg sein und ihnen ermöglichen, das Erlernte auch nach dem Seminar jederzeit nachzuvollziehen und zu vertiefen.

Dieses Buch richtet sich aber auch an alle Reiki-Interessierten, die sich einen fundierten Überblick über den praktischen Ablauf meiner Reiki-Seminare zu den ersten beiden Graden verschaffen möchten.

Es kann außerdem als Orientierungshilfe bei der Wahl eines Reiki-Meisters verstanden werden, mit dem man sich auf seinen individuellen Reiki-Weg begeben möchten.

Die jetzt vorliegende zweite Auflage ist komplett überarbeitet und vor allem zur Chakren-Lehre wesentlich erweitert worden. Am Ende des Buches ist ein neuer Anhang zu finden, der zu einer Reihe von alltäglichen Erkrankungen Reiki-Griffpositionen auflistet, die allgemein empfohlen werden. Damit kann man sich einen schnellen Überblick verschaffen.

Nicht zuletzt ist es mir ein besonderes Anliegen, das mir vermittelte Wissen über Reiki nach dem traditionellen Usui Shiki Ryoho System in seiner ursprünglichen Klarheit zu bewahren und für zukünftige Generationen festzuhalten. Reiki ist eine zeitlose Praxis, die, unabhängig von Trends oder persönlichen Interpretationen, in ihrer reinen Form weitergegeben werden sollte.

Mein tief empfundener Dank gilt allen Reiki-Meistern in meiner Linie: Mikao Usui, Chujiro Hayashi, Hawayo Takata, Phillys Lei Furumoto, Padma von Mühlendahl und Beate Ehlen. Sie haben dieses Wissen über Generationen hinweg bewahrt und ich habe die Ehre ihnen auf diesem Weg zu folgen.

Mit diesem Buch verneige ich mich symbolisch vor ihnen allen.

Sigrid König, Illingen 2025

Reiki – Universelle Lebensenergie

Wer zum ersten Mal mit Reiki in Kontakt kommt, kann durch den Begriff „Reiki“ schnell verwirrt werden, denn das Wort Reiki hat zwei Bedeutungen. Zum einen ist es die Bezeichnung für die Energie, mit der wir in Kontakt kommen und zum anderen ist es der Name der Technik, bzw. der Methode, mit der diese Energie bewusst genutzt werden kann.

Der Begriff „Reiki“ selbst ist ein Kunstbegriff aus dem Japanischen und setzt sich aus den beiden Silben „Rei“ und „Ki“ zusammen. „Rei“ steht für „Geist und Seele“ und „Ki“ für Lebensenergie. Im allgemeinen europäischen Sprachverständnis wird Reiki mit „Universeller Lebensenergie“ übersetzt.

Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass Universelle Lebensenergie allen Lebewesen in diesem Universum in unbegrenzter Menge zur Verfügung steht und dass jedes Lebewesen von dieser Energie durchdrungen ist. Ohne Universelle Lebensenergie ist Leben nicht möglich.

Universelle Lebensenergie wird durch die Chakren in den Körper aufgenommen. Der Mensch hat 7 Chakren, die in der Längsrichtung des Oberkörpers bis zum Scheitel übereinander angeordnet sind. Die Chakren kann man sich als „runde, drehende Gebilde“ vorstellen, über die Energie in den Körper hineingesogen wird. Über Energiebahnen, die sogenannten Meridiane oder Nadis, wird die Energie dann im Körper verteilt.

Mit den Techniken, die man während den Ausbildungen zu den beiden ersten Reiki-Graden erlernt, kann man sich bewusst mit Reiki, also mit der Universellen Lebensenergie verbinden und sie für sich selbst oder für andere Menschen nutzen.

Bei den Techniken des ersten Grades wird Universelle Lebensenergie über das direkte Auflegen der Hände auf den Körper eines anderen Menschen oder bei sich selbst übertragen.

Mit den Techniken des zweiten Grades kann man Reiki, ungeachtet von Raum und Zeit, verschicken. Es ist möglich, einem Menschen am

anderen Ende der Welt Energie zur Verfügung stellen oder Reiki in eine Situation in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu schicken. Die einzelnen Techniken die man dazu nutzt, werden in diesem Buch erklärt und detailliert beschrieben.

Reiki besitzt eine eigene Intelligenz und fließt in dem Maße genau dahin, wo der behandelte Körper es braucht. Reiki wirkt in jedem Fall entspannend und sorgt für körperliches Wohlbefinden.

Reiki aktiviert die Selbstheilungskräfte und setzt Heilungsprozesse in Gang, die uns vielleicht in den ersten Tagen nicht besonders auffallen, die aber langsam und nachhaltig wirken.

Reiki ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die innere Ruhe und Gelassenheit wiederzufinden. Reiki wird als begleitende therapeutische Maßnahme bei Erschöpfungszuständen wie dem Burnout Syndrom oder bei Migräne und Tinnitus erfolgreich eingesetzt. Es hat sich außerdem bewährt, um die schulmedizinische Therapie von onkologischen und neurologischen Erkrankungen zu unterstützen.

Reiki im traditionellen System nach Mikao Usui ist sehr einfach zu erlernen und erfordert keine speziellen Vorkenntnisse. Die Ausbildungen im ersten und zweiten Grad werden in Form von Wochenendseminaren durchgeführt.

Die Autorin ist seit mehr als 20 Jahren Reiki-Meisterin und führt regelmäßig Ausbildungsseminare durch. Mit ihrem Buch gibt sie ihr Wissen weiter und stellt damit ein praxisnahes Arbeitsbuch zur Durchführung von Reiki-Seminaren zur Verfügung. Sie bietet Reiki-Interessierten damit außerdem eine Orientierungshilfe bei der Wahl ihres zukünftigen Reiki-Meisters.

