

4.4

Meditation mit der Gasshō-Mudra



► **Abb. 4.2** Gasshō-Meditation.

Das Zusammenlegen der Hände namens *gasshō* 合掌 ist in Japan ein Mudra des Buddhismus, Shintō und Shugendō. Es wird zum Beten, in Meditationen und bei Ritualen genutzt. Im Tantrischen Buddhismus gibt es eine ganze Bandbreite an Variationen von Gasshō. Für die grundlegenden Reiki-Anwendungen und Reiki-Meditationen ist die einfache Form durch das Zusammenlegen der Hände und Finger vor dem Herzen am effektivsten, weil dadurch die Chakren der Hände und Finger in beide Richtungen sowohl Reiki bekommen als auch geben und damit aktiviert werden. Von daher führt das regelmäßige Zusammenlegen in Gasshō zu einer Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung in den Händen. (► **Abb. 4.2**)

- Wenn möglich, aufrecht hinsetzen.
- Die Handflächen vor dem Herzen zusammenlegen, sodass sich Finger und Handflächen berühren. Die Daumenrücken sind auf der Höhe des Herz-Chakras und die Mittelfinger auf Höhe der Kehlrube (Hals-Chakra). Damit werden Herzenskraft und dessen Ausdruck zusammengeführt.
- Langsam tief in das Hara atmen.
- Dabei gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf die sich berührenden Finger und Handflächen lenken.

Ergänzung: Diese grundlegende Gasshō-Meditation lässt sich mit den Übungen der Visualisierung und Atmung kombinieren.

4.5

Energiebewegungen

Werden die Hände aufgelegt oder werden sie in der Aura oder über einem Chakra-Bereich gehalten, wird Reiki vom Empfänger unbewusst einge-zogen, ohne dass etwas Weiteres dazu getan werden muss. Mit der Atmung und Visualisierung wird die Kraft wie beschrieben gesteigert, sodass in kürzerer Zeit mehr Reiki zur Verfügung steht. Nun lässt sich mithilfe von Energiebewegungen die Reiki-Aufnahmefähigkeit des Empfängers weiter unterstützen, sowohl direkt auf dem Körper, als auch in Aura und Chakren.

Nach Experimenten mit diversen Handbewegungen im Laufe der Jahre haben sich einige Bewegungsmuster als besonders wohltuend für den Reiki-Empfänger erwiesen. Eigene lautmalerische Namen wie etwa „Reiki-Trommeln“ sollen helfen, sich ein Bild von dem machen zu können, was gemeint ist.

Es gibt jedoch auch kontraproduktive Energiebewegungen. Ungünstig sind all jene Bewegungen, die einen greifenden, stechenden, kratzenden oder drückenden Charakter haben, auch dann, wenn die Hände dabei sanft bewegt werden. Das Energiesystem kann bei solchen Bewegungen im wahrsten Sinne des Wortes unangenehm berührt werden, diese sollten also gemieden werden. Wird ein kinesiologischer Armtest durchgeführt, bei dem mehrere Personen bereits aus einigen Metern Abstand mit ihrem Zeigefinger auf die Person zeigen, die getestet wird, so wird der Arm meistens schwach getestet. Werden hingegen die flachen Hände in die Richtung der Testperson gehalten, wird der Arm eher stark testen.

4.5.1 Sanftes Reiki-Trommeln

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, bewegt er sie im Wechsel leicht einige Zentimeter auf und ab, als würde er ganz sanft trommeln (► **Abb. 4.3**).

4.5.2 Sanfte Reiki-Kreise

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, beginnt er damit, diese ganz sanft im Kreis und in kreisförmigen Bewegungen zu strei-



► **Abb. 4.3** Reiki-Trommeln mit den Händen.

cheln. Die einzelnen Hände können dabei ebenso intuitiv voneinander unabhängige Kreisbewegungen beschreiben.

4.5.3 Sanfte Reiki-Fingerpunktur

Während der Reiki-Anwender seine Hände in der Aura hält, wölbt er die Finger minimal und bewegt einzelne sanft und geringfügig auf und ab, als würde er auf einem Touchpad tippen oder Klavier spielen. Diese Bewegungen haben nichts mit einem etwaigen Rumhacken auf einer Tastatur oder dem Drücken auf Knöpfen gemeinsam.

4.5.4 Mesmerische Bewegungen in der Aura

Franz Anton Mesmer (1734–1815) gelangte im Rahmen seiner Forschungen zu der Ansicht, dass sein persönlicher Magnetismus stärker sei als der von metallischen Magneten, weil er damit außergewöhnliche Wirkungen erzielen konnte. Er vollzog Streichbewegungen in der Aura, die dem Aura-Streichen der Reiki-Heilmethode durchaus ähneln [43]. Möglicherweise wurde das Aura-Streichen vom animalischen Mesmerismus geprägt. Der Hauptunterschied liegt jedoch darin, dass bei einem in Reiki Eingeweihten die Reiki-Kraft fließt, welche heutzutage mittels der modernen Kirlian-Fotografie von magnetischen Energiefeldern differenziert werden kann (Kap. 2.2.3).

Im Mesmerismus gibt es drei Arten magnetischer Striche: Sanftes Handauflegen – sanftes Streichen auf der Haut – sanftes Streichen in der

Aura mit einem Abstand von 10–50 cm. Letzteres gilt als negatives magnetisches Bestreichen.

Beispiel aus der Praxis

Bei einer Reiki-Anwendung bei einer Frau mit starken Schmerzen in der Schulter aufgrund eines eingeklemmten Nervs fürchtete die Reiki-Empfängerin vor Beginn der Anwendung bei Berührung eine Steigerung der Schmerzen. Mit über einem Meter Abstand wurden die Hände des Reiki-Anwenders langsam auf sie zu bewegt. Sie konnte durch die Spiegelung im Fenster sehen, wie sich ihr die Hände näherten und hätte es sonst nicht geglaubt: Mit zunehmender Nähe der Hände ließ der Schmerz nach.

Im Mesmerismus wird eine ähnliche Bewegung als Unterstützung zur Schmerzlinderung beschrieben. Hingegen wird heute in Psychologenkreisen angenommen, dass es sich beim Mesmerismus um eine hypnotische Wirkung handelt.

Sich entgegenkommendes Aura-Streichen



► **Abb. 4.4** Entgegenkommendes Aura-Streichen.

Anwendung (► Abb. 4.4)

- Die rechte Hand links oberhalb des Kopfes halten.
- Die linke Hand über das rechte Bein halten.
- Dann beide Hände gleichzeitig in Richtung Mitte des Reiki-Empfängers streichen, sodass sie in der Magengegend ohne Berührung zusammenkommen.
- Langsam die Hände hochziehen.
- Die Schritte eins bis vier einige Male wiederholen.

- Auf die andere Seite wechseln.
- Die linke Hand rechts oberhalb des Kopfes halten.
- Die rechte Hand über das linke Bein halten.
- Dann beide Hände gleichzeitig in Richtung Mitte des Reiki-Empfängers streichen, sodass sie in der Magengegend ohne Berührung zusammenkommen.
- Langsam die Hände hochziehen.

Magnetisches Reiki mit Auf- und Ab-Bewegungen

- Hände mit dem Ausatmen über dem Reiki-Empfänger auf etwa einem Meter Höhe schlaff herabhängend heben.
- Hände mit dem Ausatmen langsam auf etwa 20 cm Höhe sanft herunterbewegen.
- Die Auf- und Ab-Bewegungen solange wiederholen, bis der Reiki-Kraftfluss sich normalisiert.

Ergänzung: Die beiden Anwendungen lassen sich ebenso kombinieren, jeweils dann, wenn die Hände hochgezogen werden.

4.6

Energetische Sensibilisierung

Mithilfe von Energieübungen und Gymnastik mit den Händen, Fingern und Handgelenken lassen sich die Reiki-Fähigkeiten in Kraft und Wahrnehmung weiter steigern.

4.6.1 Handgymnastik

Beim Durchführen der Übungen tief ein- und ausatmen. Jede Bewegung ohne ein Wippen oder Schaukeln durchführen.

Anwendung (► Abb. 4.5)

- Der Übende dehnt seine Handgelenke, indem er mit der einen Hand den Handrücken der anderen Hand greift und diese dann in Richtung Unterarm derselben dehnt.
- Dann die Handgelenke dehnen, indem er mit einer Hand die Finger in der Innenseite der anderen Hand greift und diese dann in Richtung der Außenseite des Unterarms derselben dehnt.



► Abb. 4.5 Handgymnastik.

- Weiter mit einer Hand sanft an jedem Finger ziehen und diese hin und her drehen. Außerdem diese dann ein wenig nach hinten drehen.
- Die Hände falten und die Handflächen und Finger ineinander und aneinander reiben.
- Dann mit dem Daumen die Handinnenflächen massieren.
- Die Handflächen aneinander reiben.

Die Hände danach vor dem Körper in die Luft halten. Durch die Aktivierung der Hand-Chakren wird in der Regel ein energetisches Kribbeln gespürt. Wird erst nur eine Hand gedehnt und massiert, kann der Unterschied zwischen nachher und vorher direkt verglichen werden. Die gedehnte Hand fühlt sich wie in Watte gelegt an, als würde man einen ziemlich dicken energetischen Handschuh tragen. Diese Wahrnehmung lässt sich sodann bei der Reiki-Anwendung nutzen, weil mit der Wahrnehmung in Körper und Aura des Reiki-Empfängers einiges erspürt werden kann.

4.6.2 Sensibilisierung der Wahrnehmung

Der Übende fährt mit einer Fingerspitze langsam in der Hand-Aura umher, indem er einen Finger ohne Berührung der Hand 5–20 mm über der Haut umherbewegt. Das können Kreisbewegungen und Striche sein, die immer wieder neu variieren. Es ist sinnvoll, den Finger langsam zu bewegen und dabei mal die Aufmerksamkeit auf den Finger selbst und mal auf die Hand zu lenken, um zu spüren, wie sich das jeweils anfühlt.

4.7

Heilsteine an Chakren und Handgelenken

Die Wirkung von Heilsteinen und von Reiki kann erheblich erhöht werden, wenn beides in Kombination benutzt wird. Eine kurze Anmerkung zu dem Begriff „Heilstein“: Es gibt keine Steinart, die sich Heilstein nennt. Auch kann ein Stein oder Mineral selbst nicht heilen. Die Zusammensetzung eines Minerals und die jeweilige Kristallstruktur kann eine energetische Ausstrahlung haben, die

auf einen Organismus einwirkt. Bei radioaktiven Substanzen ist das einfacher nachvollziehbar. Dort spricht man von einer Strahlung, welche organische Materie beeinflussen kann. Ähnlich, allerdings in geringerem Maße, verhält es sich mit nicht radioaktivem Material. Dieses kann aufgrund seiner Eigenschwingung die Aktivierung der Selbstheilungskräfte anregen. Dabei ist es nicht egal, welchen Stein man nimmt, weil die einzelnen chemischen Zusammensetzungen unterschiedliche Wirkungen haben können. Einige dieser Wirkungen sind aus alten Überlieferungen und andere aus der Erfahrung und Forschung im Umgang mit ihnen selbst bekannt.

Wird ein Stein, möglichst einer ohne Spitzen und Kanten, auf den Körper gelegt und darauf über die Hände gehalten, stärkt das die Abstrahlung des Steins, sodass diese – so wie auch Reiki – tiefer in den Körper gelangen kann. Und darin besteht an sich die Grundanwendung von **Reiki mit Steinen**. Das bedeutet, dass jede Reiki-Position mit einem Stein in ihrer Wirkung ergänzt werden kann.

Je nach Bereich des Körpers, wie etwa Organe, Chakren oder Gelenke, eignen sich unterschiedliche Steinsorten. Den Chakren wurden vor einigen Jahrzehnten Farben zugeordnet, die in ihrer Wirkung und Bedeutung im Zusammenhang mit dem Chakra stehen. Der Chakra-Begriff stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad. In den alten Schriften werden keine Chakra-Farben erwähnt, sondern anstelle dessen Blütenformen und Symbole der Siddham-Schrift, die wie das SHK-Symbol bei der Anwendung eigene Wirkungen durch die Anwesenheit von Heilsgestalten aufweisen sollen [109].

Nun können passend zu den Chakra-Farben und Chakra-Themen Steine mit solch zugeschriebenen Wirkungen auf das entsprechende Chakra aufgelegt und die Hände darüber gelegt oder gehalten werden. Da ein Chakra sich nach außen in die Aura öffnet, kann es nützlich sein, den Stein aufzulegen und die Hand mit einer Handbreit Abstand darüber zu halten. Außerdem ist es möglich, Baumwollhandschuhe anzuziehen und getrommelte Steine beim Handteller hineinzustecken. Damit können dann auch wieder die oben beschriebenen Reiki-Energiebewegungen angewendet werden.

Wickelt man Splitterketten, z. B. aus Bergkristall um die Handgelenke, sensibilisiert dies weiter die Hand-Aura und Hand-Chakren.

4.7.1 Stabilisierung des Solarplexus-Chakras



► **Abb. 4.6** Heilsteine – Solarplexus.

Folgende Beispielanwendung soll die Wirkung von Heilsteinen mit Reiki verdeutlichen. Die Steine Zitrin, Aragonit, Rosenquarz und Rauchquarz sind für das Solarplexus-Chakra besonders geeignet (► **Abb. 4.6**). Sie wirken erfahrungsgemäß mit Reiki entspannend, regenerierend und stabilisierend. Stress wird reduziert und durch Vitalisierung die Abgrenzungsfähigkeit gefördert.

Anwendung

- Die oben beschriebenen Steine werden auf den Solarplexus gelegt (► **Abb. 4.6**).
- Die Hände werden darüber gehalten und Reiki wird eingezogen.
- Der Empfänger wird gebeten, die Aufmerksamkeit zum Sonnengeflecht zu lenken und sich beim Einatmen vorzustellen, wie er die Kräfte der Steine und von Reiki in sich aufnimmt.
- Er wird außerdem darum gebeten, sich beim Ausatmen vorzustellen, wie diese Kräfte über die Nervenbahnen des Sonnengeflechts im Körper verteilt werden.
- Der Übende führt selbst das gleiche für den Klienten durch.

4.8

Sanfte Berührungen

Die oben benannten Energiebewegungen in der Aura lassen sich fast eins zu eins auf dem Körper anwenden. Die Hände können dabei zwischenzeitlich, müssen aber nicht, die jeweilige Reiki-Handposition verlassen.

4.8.1 Sanftes Reiki-Streicheln auf dem Körper

- Die Hände bei der Berührung des Reiki-Empfängers ganz leicht und sanft, ohne zu ruckeln, hin und her oder auch im Kreis bewegen.
- Die Finger leicht auf und ab bewegen, ohne die Berührung zum Körper zu unterbrechen.

4.9

Energiekörper-Übungen

Den Energiekörper kann man sich als ein energetisches Double des physischen Körpers vorstellen, welcher im Normalfall deckungsgleich mit dem physischen Körper ist. Andere Namen für den Energiekörper sind Astralleib oder Astralkörper.

Es ist möglich, dass Energiekörper und physischer Körper nicht deckungsgleich sind. Die Gründe dafür sind vielseitig und von Fall zu Fall individuell recherchierbar. So können traumatische und angsteinflößende Situationen zu einem teilweisen oder vollständigen Verlassen des physischen Körpers führen. Manch einer fühlt sich in bestimmten Situationen neben sich, was oft mit einem Gefühl der Ohnmacht, Handlungs- und Sprachunfähigkeit einhergeht. In solchen Fällen ist es hilfreich, den psychisch-spirituellen Ursachen auf den Grund zu gehen und mithilfe der Reiki-Geistheilung im Bereich der Gehirn-Anwendungen und Mentalheilungstechnik ursachenbezogenen Abhilfe zu schaffen. Darüber hinaus gibt es als weitere Maßnahme die Hara-Meditation, wobei anzumerken ist, dass diese zwar hilft, die Ursachen aber nicht löst. *Hara* 腹 ist das japanische Wort für Bauch und steht für die energetische Körpermitte, die für viele Übungen, welche mit der Lebensenergie *Ki* 氣 zusammenhängen, wie sie zum Beispiel auch aus dem chinesischen Qigong bekannt sind. Das Hara liegt

etwa zwei Finger breit unterhalb und inwärts des Bauchnabels. Es ist nicht mit dem noch tiefer liegenden Sexual-Chakra zu verwechseln. Die Hara-Meditation kann nach jeder der folgenden Energiekörper-Übungen zur Zentrierung in der eigenen Mitte angewandt werden. Dafür reicht dann meistens schon eine Minute.

4.9.1 Eine Methode der Hara-Meditation

- Aufrecht hinsetzen und die Augen schließen.
- Die Hände in Gasshō halten oder in den Schoß legen.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Während der Atmung die Aufmerksamkeit auf das Hara lenken, ein Bereich etwa zwei Finger breit unterhalb und inwärts des Bauchnabels. Dafür mit den Finger leicht auf diesen Bereich tippen.
- Dann im Hara eine rote Scheibe visualisieren.
- Anschließend vorstellen, dass die Scheibe mit jedem Ausatmen ein bisschen kleiner wird.
- Ist die Scheibe so klein wie der Kopf einer Stecknadel, heranzoomen, als flöge man mit einem Raumschiff auf die Erde zu. Dabei zusehen, wie die Scheibe größer wird.
- Dann die rote Scheibe wieder mit dem Ausatmen kleiner werden lassen.
- Zum Abschluss die Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper lenken, ihn strecken und die Augen öffnen.

Es ist machbar, mit dem bewussten Umgang mit dem Energiekörper die Möglichkeiten mit Reiki in der therapeutischen Praxis zu erweitern, die Reiki-Kraft zu verstärken und die Wahrnehmung zu sensibilisieren.

Über den Energiekörper kann die Reiki-Kraft gelenkt und angesammelt werden. Daher kann er auf vielfältige Weise in Reiki-Anwendungen genutzt werden, indem Teile des Energiekörpers, wie etwa die astralen Finger, aus sich heraus und in andere Materie hineinbewegt werden.

Ein vollständiges Verlassen des Körpers, wie das bei Astralreisen, Out of Body Experiences (OBE) und Nahtoderfahrungen der Fall sein soll, sind dabei nicht notwendig. Das Training dafür wäre für

Reiki in der therapeutischen Praxis kaum einsetzbar und zudem aufwendig. Die Anwendung ohne einen versierten Lehrer ist außerdem mit gewissen gesundheitlichen Risiken verbunden.

4.9.2 Energetischer Wasserball



► **Abb. 4.7** Zusammenbewegen der Hände und Wasserball: Energetischer-Wasserball.

Anwendung (► Abb. 4.7)

- Die Hände mit einem Abstand von etwa einem Meter zueinander halten.
- Die Aufmerksamkeit bei den Handinnenflächen halten.
- Nun mit dem Ausatmen die Hände ganz langsam aufeinander zubewegen, als würde ein großer Wasserball zusammengedrückt werden.
- Währenddessen spüren, was sich energetisch in den Handflächen tut.
- Wenn an einer Stelle ein leichter Widerstand gespürt wird, dann dort für einen Moment innehalten und die Hände leicht hin und her bewegen.
- Danach über diesen Widerstand hinausgehen und den Ball wie oben beschrieben weiter zusammendrücken, bis der nächste Widerstand kommt und wieder inne gehalten wird.
- Die Hände schließlich soweit zusammenbringen, bis zwischen ihnen eine 10–15 cm große Kugel spürbar ist.
- Diese Kugel schließlich in einen zu behandelnden Körperbereich oder Chakra oder einfach in eine Zimmerpflanze bewegen.

4.9.3 Reiki-Energiekugel aufladen

Anwendung

- Die Hände so halten, als würden sie eine etwa 10–15 cm große Energiekugel festhalten.
- Tief einatmen und von dem Atem die Hände auseinanderschoben lassen.
- Die Hände mit einem ganz langsamen Ausatmen wieder zusammendrücken, als würde ein Ball zusammengedrückt werden.

4.9.4 Reiki mit den astralen Händen und Fingern

Anwendung

- Vorstellen, dass die materielle Hand von einer astralen Hand erfüllt ist.
- Dazu die Aufmerksamkeit in die Hand und Finger lenken und den Atem dahin richten.
- Die Hand auf eine Reiki-Position am Körper auflegen.
- Vorstellen, wie sich die astrale Hand aus der materiellen Hand heraus bewegt.
- Die astrale Hand in den Körper hineinbewegen.
- Zum Beispiel einen Muskel, ein Organ oder einen Knochen in die Hand nehmen und ihm Reiki geben.
- Die astrale Hand wieder herausbewegen und zuschauen, wie sie sich wieder mit der materiellen Hand deckt.

Es kann natürlich mit beiden Händen gleichzeitig auf diese Weise gearbeitet werden. Der Vorteil ist, dass dem Körper auch an tieferen Schichten Reiki zur Verfügung gestellt werden kann. Wenn beispielsweise dem Herzen Reiki gegeben werden soll und die Hände auf der Brust liegen, geht Reiki durch Haut, Fett, Blutbahnen und Brustkorb zum Herzen. Mit der astralen Hand kann das Herz in die Hand genommen, es umschlossen und ihm von allen Seiten her Reiki gegeben werden. Das wirkt anders, als würde einfach eine Fernanwendung für das Herz durchgeführt werden.

4.9.5 Elemente-Segen mit den astralen Händen und Fingern

Anwendung

- Vorstellen, dass die materielle Hand von einer astralen Hand erfüllt ist.
- Dazu die Aufmerksamkeit in die Hand und Finger lenken und den Atem dahin richten.
- Die Fingerkuppen auf eine Reiki-Position am Körper auflegen.
- Vorstellen, wie sich die astralen Finger aus der materiellen Hand heraus bewegen.
- Die astralen Finger in den Körper hineinbewegen.
- Dann die astralen Finger an die Stelle bewegen, wo sie gebraucht werden, z. B. in einen Muskelstrang oder in einen Knochen hinein.
- „Erde“ denken oder sagen und vorstellen, wie aus dem Daumen die Kraft der Erde fließt und sich im Muskel manifestiert.
- „Wasser“ denken oder sagen und vorstellen, wie aus dem Zeigefinger die Kraft des Wassers fließt und sich im Muskel manifestiert.
- „Feuer“ denken oder sagen und vorstellen, wie aus dem Mittelfinger die Kraft des Feuers fließt und sich im Muskel manifestiert.
- „Luft“ denken oder sagen und vorstellen, wie aus dem Ringfinger die Kraft der Luft fließt und sich im Muskel manifestiert.
- „Leere“ denken oder sagen und vorstellen, wie aus dem kleinen Finger die Kraft der Leere fließt und sich im Muskel manifestiert.
- „Reiki“ denken oder sagen und vorstellen, wie aus dem Handteller ein Strahl von Reiki fließt und sich im Muskel manifestiert und wie dort die Elemente und der Muskel zum Leben erweckt werden.
- Die astralen Finger zurück in die materiellen Finger bewegen und noch für einen Moment Reiki mit der ganzen Hand geben.

Ergänzung: Dieser Segen ist auch für Getränke und Nahrungsmittel anwendbar.

4.10

Herz-Verbindungs-Atmung

Hier geht es um eine Kombination der oben beschriebenen Anwendungen mit einer speziellen Erweiterung und zwar, dass man das spirituelle Herz des Empfängers mit einbezieht. Dadurch werden Gefühle der Geborgenheit, des Sich-angewommen-Fühlens und des Selbstwertes unterstützt. Für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte wirken solche Gefühle unterstützend, weil dadurch der Wille und die Lust am Leben gesteigert werden können. (► Abb. 4.8)

4.10.1 Verbindung von Herz zu Herz



► Abb. 4.8 Herz-zu-Herz-Atmung.

Anwendung

- Bei jeder Reiki-Position die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken.
- Tief ein- und ausatmen. Durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- Dabei aus tiefstem Herzen Heilung für den Empfänger wünschen.
- Zu Beginn der Reiki-Anwendung visualisieren, wie beim Einatmen die Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes in den Körper einströmt.
- Vor dem Ausatmen die Aufmerksamkeit auf das eigene spirituelle Herz (Bereich des Herz-Chakras in Brustmitte) lenken und dieses als rein und voller Liebe erleuchtet vorstellen.
- Visualisieren, wie beim Ausatmen die Kraft des Herzens mit der Reiki-Kraft in Form eines goldenen Lichtes von Herz zu Herz strömt und den Empfänger mit Liebe erfüllt.

- Visualisieren, wie beim Einatmen die Kraft aus dem Herzen des Empfängers sich mit dem eigenen Herzen vereint und der eigene Körper mit Liebe erfüllt wird.
- Die letzten beiden Schritte im Wechsel durchführen und dabei weiterhin aus tiefstem Herzen Heilung für den Empfänger wünschen.

Ergänzung: Diese Technik lässt sich mit einem SHK und CR kombinieren, indem diese zuvor mit den Händen auf der mit Reiki zu versorgende Position angewandt werden.

4.11

Reiki und Sinnlichkeit

Reiki bedeutet „Spirituelle Lebensenergie“. Das Spirituelle ist immer etwas Lebensförderndes und langfristig Sinnvolles, welches sich anhand der Bedeutung der Chakren erklären lässt. Dabei bilden das Wurzel-Chakra (1. HC) und Sexual-/Sakral-Chakra (2. HC) die Grundlage. Das Wurzel-Chakra steht für den Lebenswillen und die Fortpflanzung und das Sexual-/Sakral-Chakra steht für die Lust, Freude und Sinnlichkeit. Ohne die Lust auf ein gemeinsames Miteinander, welches sich durch das Herz-Chakra (4. HC) zeigt, und ohne eine Steigerung der Lust durch Erregung kommt es nicht zur Fortpflanzung. Dafür brauchen die beiden Geliebten einen Raum der Geborgenheit für sich, der sich durch das Solarplexus-Chakra (3. HC) zeigt. Ohne Lust und Lebensfreude sieht man keinen Sinn und keinen Weg. Es mangelt sodann an der Vision des Intuitions- und Willens-Chakras (6. HC), welches nach dem Sinn des Lebens strebt und den Plan des Lebensfördernden erfüllen will.

Dem 1. und 2. Haupt-Chakra wird das Innere Kind bzw. Unterbewusstsein zugeschrieben. Dies ist eine Teilpersönlichkeit, die mit der Geburt erschaffen wird und in gewisser Weise einen Menschen ein Leben lang begleitet. Auch wenn der Mensch erwachsen wird, so bleibt das Innere Kind mit seinen Qualitäten und Fähigkeiten erhalten (Kap. 6.2.4) Dazu gehört insbesondere der Wille zum Leben (1. HC) durch Freude am Leben (2. HC). Die Kraft von Kindern, wenn sie spielen, braucht bei zunehmendem Alter nicht zu verschwinden. Wird die Freude am Leben unterdrückt, mindert

dies den Lebenswillen. Lässt man sich auf die Bedürfnisse des Inneren Kindes immer wieder ein, blüht es im Erwachsenen auf, sodass man trotz des Alterns jung und frisch aussehen kann. Die Bedürfnisse sind Verspieltheit, Lust, Sinnlichkeit und Lebensfreude.

Das Innere Kind schenkt Kraft, gibt Ideen, kann sich an alles erinnern und ist für die übernatürlichen Fähigkeiten zuständig. Durch die Förderung der Sinnlichkeit und Lebensfreude lassen sich diese Fähigkeiten steigern und erhalten.

4.11.1 Magie des Oxytozin – das alchemistische Elixier der Nähe

Beim Austausch von Sinnlichkeit (Kuscheln, Händchen halten, Küssen etc.) und beim Orgasmus wird das Bonding-Hormon Oxytozin aus der Hypophyse ausgeschüttet [121]. Dadurch wird der Pegel des Stresshormons Kortisol abgebaut, wodurch z.B. Küssen als Stresskiller gilt. Allerdings brauchen Frauen etwas mehr Liebkosungen als Männer, um gleiche Mengen Oxytozin auszuschütten [145].

Oxytozin steuert das soziale Bindungsverhalten, stimuliert die Kontraktion der Gebärmutter während der Geburt und die Milchdrüsen. Die Verteilung des Oxytozin im Körper hat angst- und stressreduzierende Effekte, weil die Amygdala im Angstverhalten gedämpft wird [130]. Vertrauen, Verliebtheit, Motivation zur Handlung und ein positives Denken auch mit sexuellen Inhalten wird dadurch zu anderen gestärkt. Gleichzeitig wird dadurch die Erkennung von Gesichtern und das Mienenspiel verbessert [162].

Beim Empfinden von Sinnlichkeit und beim Orgasmus werden in der Insula, einem Bereich im Gehirn, die Signale des Körpers in eigene Empfindungen umgesetzt, was sich auf die Intensität und die Menge und die Art der Höhepunkte auswirkt [138] [148] [153].

4.11.2 Reiki-Geistheilung für die Insula – Sinnlichkeit, Wahrnehmung und Empathie

Das Areal der Insula ist die Inselrinde. Sie hat etliche Funktionen in den Bereichen von Geschmack und Geruch im Zusammenhang mit Ekel und Vorlieben, sowie Hunger und Durst [137], die Erfül-

lung echter Bedürfnisse, der emotionalen Bewertung von Schmerz [151] [154], der inneren Uhr und damit verwandten Themen. Empathie entsteht beim Erkennen von Gefühlen anderer, wenn die Insula aktiviert wird [141].

Ein weiterer großer Themenkomplex der Insula betrifft das Zwischenmenschliche. Eine Verbindung zur Kommunikation besteht durch die Wahrnehmung automatisierter Sprache bei Wortwiederholungen (Hals-Chakra).

Weiterhin ist die Insula für das Mitgefühl zuständig, wobei z. B. Schmerz anderer nachempfunden werden kann, jedoch nicht mitgelitten wird. Mitleid hat folglich mit der Insula nichts zu tun.

Die wohl wichtigsten Funktionen der Insula für die Entwicklung übernatürlicher Fähigkeiten, die laut dem Gedenkstein beim Grab des Mikao Usui (Kap. 3.2.3) wichtiger sind als das reine Behandeln von Symptomen, ist die Fähigkeit der Empathie und das Halten der Aufmerksamkeit bei sich selbst, um sich und die eigenen Bedürfnisse getrennt von anderen wahrnehmen zu können.

Ablauf der Insula-Anwendung

- Fernkontakt zum Reiki-Empfänger aufnehmen.
- Fernkontakt zur Insula des Reiki-Empfängers aufnehmen.
- Die Insula zwischen den Händen halten.
- Einen Mentalheilungskontakt zur Insula des Reiki-Empfängers aufnehmen.
- Für 15 bis 30 Minuten eine oder mehrere passende Affirmationen rezitieren:
 - Gerne nehme ich die Fähigkeit des Mitgefühls an.
 - Freudig öffne ich mich für meine Sinnlichkeit.
 - Ich nehme die Sinnlichkeit in meinem Körper wahr.
 - Ich nehme die Sinnlichkeit bei anderen wahr und lasse mich davon begeistern.
 - In allen Situationen kümmere ich mich um Fairness.
 - Eingebungen sind ein wichtiger Teil meines Lebens.
- Hände lösen und verabschieden.
- Fernkontakte wie gewohnt beenden.

4.12

Aura-Arbeit mit Reiki

Die Aura ist unser energetisches Kommunikationsorgan. Sie fließt vom Scheitel aus nach unten zu den Füßen und bringt dabei Informationen und Energien, die wir nicht mehr brauchen, zur Erde. Über die Fußsohlen-Chakren fließt die Energie der Aura wieder zurück in das innere Energiesystem und tritt oben wieder aus dem Scheitel aus.

Die Aura leitet bestimmte Informationen und Energien von außen nach innen oder speichert sie gegebenenfalls ab. Umgekehrt werden über die Aura Informationen und Energien in die Umwelt abgegeben. So ist sie für den energetischen Austausch mit der Umwelt und für die emotionale, mentale und energetische bzw. feinstoffliche Wahrnehmung der Umwelt zuständig.

Alles, was nicht ausgedrückt wird, wird in der Aura zwischengespeichert. Ist die Aura voll davon, schiebt das Energiesystem die unausgedrückten Dinge in den Körper als weiterer Speicher. Das verzerrt die Wahrnehmung von Gefühlen, Gedankenwelt und Körpergefühl. Später können daraus eventuell körperliche Symptome entstehen.

Ist die Aura energetisch lebendig und kann sie ihre Funktionen voll erfüllen, ist sie sodann für den Betreffenden und das Umfeld ein positiv wirkendes Kraftfeld. Mit der Aura-Vitalisierung kann dazu beigetragen werden.

4.12.1 Die Reiki-Aura-Vitalisierung

► **Abb. 4.9** Aura-Vitalisierung.

Über die Reiki-Aura-Vitalisierung werden die Annahmefähigkeit für Reiki und die Heilungsbereitschaft und Heilungsfähigkeit gefördert. Die Reiki-Aura-Vitalisierung hat eine ganze Reihe von Wirkungen, weil über das Aurafeld Ätherkörper die Chakren und der physische Körper ganzheitlich mit Reiki versorgt werden. Über die Aurafelder Mentalkörper und Emotionalkörper werden über Geist und die Seele die Gedanken, Erinnerungen, Empfindungen und Emotionen erreicht. Über den Kausalkörper werden Ursachen und Verknüpfungen bewusst. Über den Negativkörper erhält das Unterbewusstsein einen Zugang zur Blaupause, dem perfekten Zustand seiner selbst, um darauf für die Gesundung zugreifen zu können. Reiki für den Bodhikörper fördert zu guter Letzt eine Verbindung zur Urnatur und fördert die Erkenntnis, dass das spirituelle Herz im Grunde rein und unvergänglich ist.

Die genannten Wirkungen über die Funktionen der sieben Aurafelder führen zu weiteren möglichen Wirkungen, die individuell je nach Konstitution auftreten können:

- Entwicklung einer gesunden Abgrenzungsfähigkeit
- Unbrauchbares und Vergangenes loslassen – Vergeben und Verzeihen
- Zentrierung, Erdverbundenheit und Bezug zur Gegenwart
- Reduzierung der Belastung in Beziehungen durch die Vergangenheit
- Reduzierung psychologischer Projektionen durch Bewusstwerdung von Zusammenhängen
- Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- Ausgeglichenheit, Entstressung und Entspannung
- Steigerung der Lebenskraft
- Verbesserung der Wahrnehmung von Gefühlen von und zu anderen

Anwendung der Aura-Vitalisierung

(► **Abb. 4.9**)

- Mit einem Abstand von ca. 1–3 Metern vor den Reiki-Empfänger stellen.
- Beide Hände mit den Handflächen in seine Richtung halten.

- Ein großes SHK und CR über dem gesamten Menschen anwenden, vom Scheitel bis zu den Fußsohlen.
- Reiki-Trommeln, Reiki-Kreise und Reiki-Fingerpunktur in Kombination mit den Reiki-Atem Techniken anwenden.
- So lange Reiki einziehen lassen, bis der Kraftfluss nachlässt und bis der Eindruck entsteht, dass durch die Aufladung der Aura die Energie wieder zu den Händen zurückkommt.

Ergänzung: Die Aura-Vitalisierung lässt sich auch gut im Fernkontakt für Bettlägerige oder Patienten auf der Intensivstation anwenden.

4.12.2 Aura-Streichen



► **Abb. 4.10** Aura-Streichen.

Das Aura-Streichen wird für gewöhnlich vor und nach einer Reiki-Anwendung durchgeführt (► **Abb. 4.10**). Unabhängig davon lässt sich daraus eine eigene Technik durch Verlängerung der Dauer machen. Diese Technik ist wunderbar mit den anderen Anwendungen zur Steigerung der Reiki-Kraft und Wahrnehmung zu kombinieren. Dabei kann die Aura von zurzeit überflüssigen Energien gereinigt werden, sodass man sich wieder anderen Dingen besser öffnen kann.

Eine Hand auf das eigene Hara legen und die andere Hand mit der Innenseite zum Körper des Empfängers in der Mittellinie, beginnend über dem Scheitel bis über die Fußspitzen hinaus bewegen. Der Abstand zum Körper kann 1–2 Handbreit betragen, weil dabei das Aurafeld Ätherkörper optimal erreicht und individuelle Themen über die Chakren angesprochen werden.

Es ist wichtig darauf zu achten, dass die Hand möglichst außerhalb der Aura des Empfängers mit der Handinnenseite zu einem selbst gerichtet wieder nach oben zurückgeführt wird, damit die Flussrichtung nicht durcheinander gebracht wird. Die andere Hand liegt dabei weiterhin auf dem Hara.

4.12.3 Prävention mit Intuition und Hellfühligkeit

Es gibt eine japanische Reiki-Technik namens *Byōsen reikan hō* 病先靈感法, in der Intuition und Hellfühligkeit kombiniert werden, um Ungleichgewichte vor der Manifestation einer Krankheit zu erkennen. Die Technik wurde nur durch die Punkte des Hellsehens geringfügig ergänzt.

- Die Hände innerhalb des Aurafeldes Ätherkörper über dem physischen Körper langsam bewegen. Wird ein Kribbeln, Jucken, Prickeln, ein leichter Schmerz oder besondere Kälte oder Wärme gespürt, ist das ein Zeichen, dass hier Reiki gebraucht wird. Dieses Gefühl in der Hand ist eine Wahrnehmung von Energie. Auf Japanisch heißt das *Hibiki* 響.
- Dort, wo die energetische Wahrnehmung in den Händen erspürt wird, die Hände auflegen. Bei Bedarf ist es auch möglich, innerhalb der Aura oder über einem Chakra Reiki anzuwenden. Sollte nichts gespürt werden, die Hände wollen aber an einem Ort verweilen oder sie werden scheinbar irgendwo hingezogen, einfach dieser Wahrnehmung folgen. Das ist dann eine Form der Intuition und des Hellsehens.
- Wenn sich die energetische Wahrnehmung normalisiert ist es Zeit, eine weitere Position zu suchen.

4.13 Trance-Induktion

Die Anwendung der Trance-Induktion mit Reiki führte der Reiki-Meister Duff Cady in Deutschland ein, als er die von ihm über Jahrzehnte entwickelte AMH-Methode (Advanced Metaphysical Healing) der spirituellen Wirbelsäulenbehandlung vorstellte. Duff Cady scheint nicht der Erste zu sein, der energetisches Heilen mit Hypnosetechniken verband. Frühe Beispiele sollen auf den Mesmerismus

zurückgehen, der von dem Arzt Franz Anton Mesmer (1734–1815) im 18. Jahrhundert ins Leben gerufen wurde. Dabei handelt es sich um eine Art Heilströmen, wobei Mesmer Vorläufer der Hypnose entwickelt haben soll. Mesmer untersuchte einige magisch-mystische Heilungsmethoden seiner Zeitgenossen und stellte oft fest, dass dabei mit hypnotischen Trancen gearbeitet wurde, die zu einer Harmonisierung von Körperkräften bzw. Körpersäften=Lebensenergien führen sollten. In die Kritik kam Mesmer damals, weil es damals noch nicht möglich war, die Lebensenergien zu messen. Zwischen den Techniken der Trance-Induktion und Heilungsritualen der Meditation und Schamanismus lassen Unterschiede wie auch Gemeinsamkeiten erkennen, wobei es darum geht, einen Zustand eingeschränkter Aufmerksamkeit zu erreichen, der die Heilung begünstigen kann [74].

Bei seiner Vorführung der AMH-Methode legte Duff Cady die Hände bzw. zwei Finger (Zeige- und Mittelfinger) auf einen verschobenen Wirbel oder verspannten Muskel und leitete eine Trance ein. Allein das führte in manchen Fällen bereits zu einer Bewegung des Wirbels in seine ursprüngliche Position. Darauf folgen Module für die Zusammenarbeit mit dem Inneren Kind (Kap. 6.4.3), Rückführungen und Vergebungsarbeit. Erfahrungsgemäß lässt sich die Trance-Induktion in viele Reiki-Anwendungen einbinden. Das vertieft die Entspannung, lässt Reiki besser einziehen und ermöglicht von Zeit zu Zeit außergewöhnliche Wirkungen.

Die Trance-Induktion ist eine interaktive Arbeit mit dem Reiki-Empfänger, bei der er selbst zu einem gewissen Teil mitwirkt, indem er den Anweisungen des Reiki-Therapeuten folgt. Sollte der Reiki-Empfänger dabei einschlafen, braucht er für den weiteren Verlauf der Trance-Induktion nicht geweckt zu werden. Spürt man unter einem Finger irgendwelche Zuckungen, ist dies ein Zeichen, dass das Innere Kind aktiv mitwirkt. In diesem Fall ist es gut, das Innere Kind zu loben, etwa mit „Das machst du gut. Ich finde es ganz fantastisch, dass du gleich gekommen bist, um mitzuwirken.“

Während der Trance-Induktion sollte mit einer liebevollen und ruhigen Stimme gesprochen werden, als würde man ein Kind ansprechen.

Die hier vorgestellte Trance-Induktion ist ein Beispiel. Es ist möglich, die Texte inhaltlich zu variieren. Während der Trance darf der Reiki-Empfänger durchaus mitbekommen, was sich im Raum tut; er braucht nicht bis in eine Tief-Trance zu gelangen.

4.13.1 Einleitung der Trance-Induktion

- Die Hände in Gasshō vor dem Herzen zusammenlegen und um die Reiki-Kraft bitten.
- Die Hände vorzugsweise auf die Schultern auflegen und Reiki einziehen lassen.
- Hier beginnt die Trance-Induktion. Die einzelnen Sätze darin (s. u.) können nach Bedarf beliebig wiederholt und variiert werden. Dabei mit sanfter und ruhiger Stimme langsam sprechen. Zwischendurch Sprechpausen einlegen und dabei tief und hörbar durchatmen. Wann immer sich beim Reiki-Empfänger eine Regung zeigt, bietet es sich an, diesen dafür zu loben. Dabei kann es sich etwa um Muskelzuckungen, eine spürbare Entspannung unter den Fingern oder Seufzen handeln. Soll der Reiki-Empfänger etwas beantworten, bei jeder Antwort ebenfalls loben.

Sätze für die Einleitung der Trance-Induktion

- Spüre die Bereiche deines Körpers, die mit der Unterlage in Verbindung sind.
- Spüre, wie sich ein angenehmes Gefühl der Schwerelosigkeit überall in dir ausbreitet.
- Alle Geräusche in der Umgebung, seien sie hier im Raum oder von draußen, helfen dir, dich tiefer und tiefer auf dieses wohlige Gefühl des Loslassens einzulassen.
- Während dein bewusster Geist sich mit diesem und jenem beschäftigt, spreche ich nun dein Unterbewusstsein, dein Inneres Kind, dein Körperbewusstsein an.
- Denn das ist der Teil in dir, der wunderbare Dinge vollbringen kann und eines davon wollen wir nun miteinander teilen.
- Überall aus deinem Körper steigen nun Luftballons in vielen Farben und und Formen auf.
- Siehe einfach zu, wie das passiert.
- All die Luftballons nehmen nun die Dinge von dir mit, die keine aktuelle Bedeutung mehr für