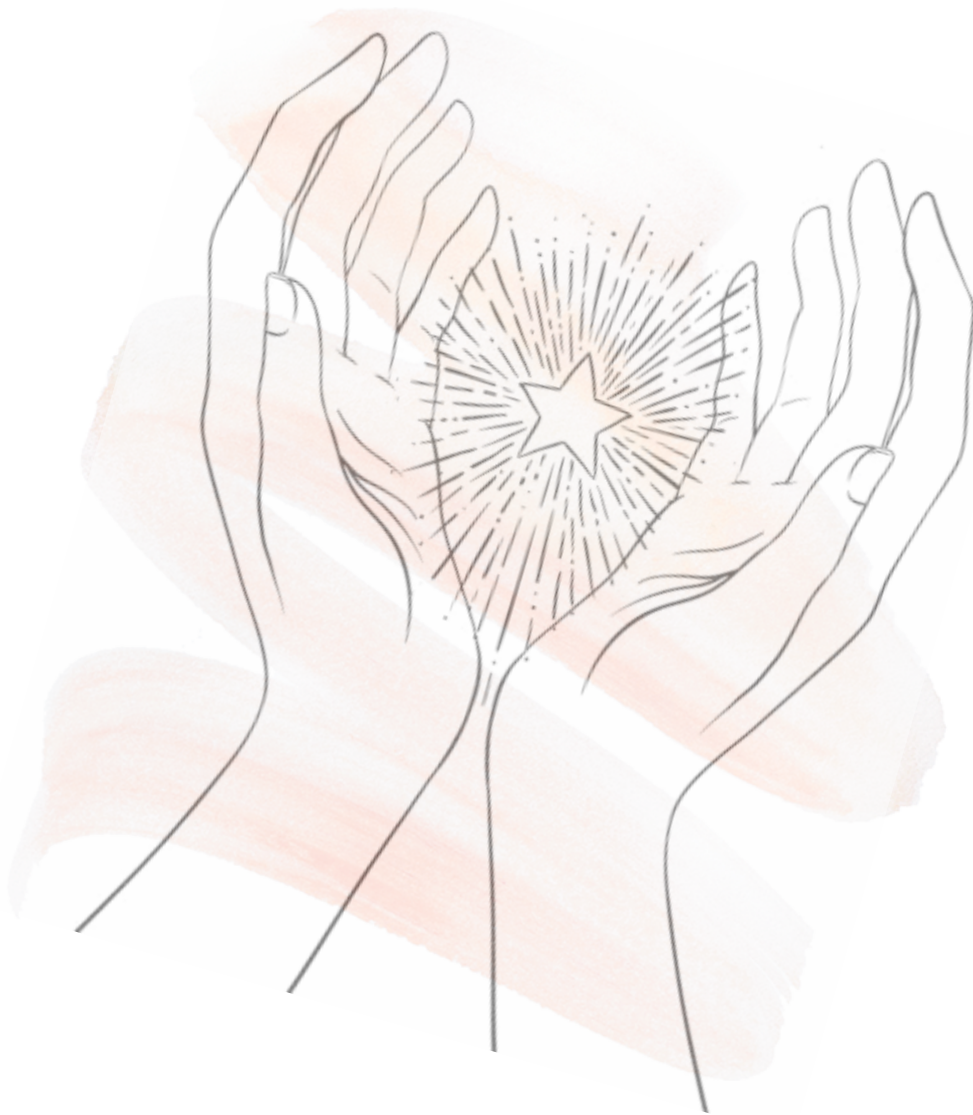


Reiki

I. Grad

Die Kunst der Berührung



Anita Stern Spiritual Healing
Reiki Meisterin & Lehrerin
www.anita-stern.com

Inhaltsverzeichnis

Was ist Reiki?	5
Die Geschichte von Reiki	6
Die 5 Lebensregeln von Reiki	8
Die 3 Säulen des Reiki	10
Die Gasshō Meditation	11
Die Aura	13
Die Sieben Auraschichten	14
Schutzrituale	16
Die Chakren	17
Wurzelchakra	19
Sakralchakra	20
Solarplexuschakra	21
Herzchakra	22
Halschakra	23
Stirnochakra	24
Kronenchakra	25
Hand und Fußchakren	26
ChakrenAusgleich	27
ChakrenAusgleich Anwendung	28
Handhaltung für die Reiki Grundbehandlung	30
Ablauf einer Reiki Sitzung	32
Wahrnehmung bei einer Reiki Session	34
Handhaltungen bei der Reiki Eigenbehandlung	35

Die Reiki Kurzanwendung	38
Die Wirkungsweise von Reiki	39
Das tut Reiki für dich	40
Die Grenzen von Reiki	41
Reiki in der Rechtssprechung	41
Reiki in der Schwangerschaft	42
Reiki für Babies und Kindern	42
Reiki für Tiere	43
Reiki für Lebensmittel und Pflanzen	43
Reiki für Heilsteine und Objekte	44
Die verschiedenen Reiki Grade	46

Vorwort

DU bist ein Geschenk für diese Welt ...

In der Ausbildung zum 1. ReikiGrad führe ich dich in die Energiearbeit ein.
Wir praktizieren Reiki nach der traditionellen Lehre von Sensei Mikao Usui.

Reiki ist Licht und Leichtigkeit für mich. Diese Heilenergie ist viel mehr als
„nur“ Handauflegen. Es verhilft dir dazu, deine Selbstheilung auf ganzheitliche
Weise zu erfahren... mental, seelisch und geistig.

Sobald wir uns selbst oder jemand anderem Reiki geben, lassen wir unser Licht
leuchten, welches immer mehr Menschen berühren wird.

Du wirst durch und mit Reiki jeden Tag ein bisschen mehr wachsen.

Du wirst dich wieder mit deinem wahren Kern verbinden können und
die Leichtigkeit des Lebens spüren.

Reiki ist ein Prozess des Heilens und Wachsens, auf dem ich dich gerne begleite.

Der 1. Grad steht vor allem für deine Reinigung und deine Selbsterkennung.
Wir öffnen durch die 4 Einweihungen deinen Kanal für Reiki. Ein energetischer
Reinigungsprozess kommt in Gang, der deinen Körper wieder in Balance
bringt. Du beginnst dich selbst und dein Umfeld besser kennenzulernen und du
wirst feinfühlicher und ausgeglichener...

Der 1. Grad wird dich klarer sehen lassen. Er wird dir aufzeigen, wo du gerade
in deinem Leben stehst und auch wo du hin willst...

was sich deine Seele wünscht... es ist vor allem ein Erinnern an deine
Seelenweisheit und deine Seelenwahrheit...

Es ist ein wundervoller Weg zu dir selbst...

Schön, dass ich diesen Weg mit dir gemeinsam gehen darf...

Allerliebst anita

Was ist Reiki?

Reiki (sprich: Ree Kii) ist eine sehr alte, natürliche und ganzheitliche Entspannungs- und Selbstheilungsmethode, die auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene wirkt und zur Harmonisierung des Energiehaushaltes führt...

Gleichzeitig ist Reiki auch eine spirituelle Praxis und fördert die persönliche spirituelle Entwicklung...

Der Begriff Reiki (übersetzt: REI bedeutet „Geist“ oder „Seele“, KI bedeutet „Lebensenergie“) kommt aus dem Japanischen und wird als Universelle Lebensenergie übersetzt, die im gesamten Kosmos enthalten ist, uns alle umgibt, am Leben hält und immer und überall vorhanden ist...

Reiki ist Schöpfungsenergie ...

Wir sind ständig von Universeller Lebensenergie umgeben und unser Körper nimmt diese auf, damit er seine lebensnotwendigen Funktionen aufrecht erhalten kann...

Universelle Lebensenergie lässt uns atmen, denken und fühlen.

All unsere Zellen im Körper werden durch die Universelle Lebensenergie belebt und unsere Seele und unser Geist werden von ihr mit Energie versorgt...

Reiki bezeichnet zum Einen diese Universelle Lebensenergie und zum Anderen die Fähigkeit, diese zu kanalisieren und weiterzugeben...

Wir kennen den Begriff der Universellen Lebensenergie z.B. auch aus dem Yoga, dort heißt sie Prana. Im Chinesischen heißt sie Chi (Qi) aus den Lehren des Tai Chi oder Qi Gong...

Historisch gesehen gibt es die Arbeit mit der Universelle Lebensenergie wahrscheinlich seit vielen tausenden Jahren...

Es ist ein altes Energiesystem, dessen Ursprünge im Raum Tibet liegen sollen. Dieses Wissen wanderte nach Indien, Ägypten, China und Japan, wo es dann von Mikao Usui wiederentdeckt und weiterentwickelt wurde...



Die Geschichte von Reiki

Die Ursprünge des authentischen Reiki lagen im Dunkeln bis Mikao Usui Reiki Anfang des 20. Jahrhunderts wiederentdeckte und weiterentwickelte...

Mikao Usui, ein buddhistischer Mönch, wurde in Japan geboren und lebte von 1865 - 1926...

Er interessierte sich von frühester Kindheit an für das Leben und Wirken Buddhas und die

unterschiedlichen spirituellen Systeme, die es auf der Welt gab...

Er war zudem entschlossen, kranken Menschen zu helfen und sie zu heilen.

Es war sein Wunsch, eine Heilmethode zu finden, die nicht an eine bestimmte Religion oder einen bestimmten religiösen Glauben gebunden war, damit sie für jeden zugänglich sein konnte...

Aus diesem Interesse heraus reiste er viele Jahre durch Japan und mehrere Länder der Welt und beschäftigte sich mit dem Studium des Buddhismus.

Zusätzlich lernte er Chinesisch und Sanskrit (altindische Sprache), um die vielen geheimen und religiösen Schriften des Buddhismus und des Hinduismus studieren zu können...

Nach vielen Jahren und bei der Erforschung 2500 Jahre alter, indischer Sutras (altindische Literatur) entdeckte er den Schlüssel dafür, wie Universelle Lebensenergie zu Heilungszwecken aktiviert und gelenkt werden kann...

Um diese heilende Energie zu erlangen, begab er sich auf den Kurama-Berg in der Nähe von Kyoto in Japan, auf dem er 21 Tage lang fastete und meditierte.

Am 21. Tag erfuhr er dann die Einweihung in ein neues System der Energiearbeit in Form einer Erleuchtung. Er sah alte Sanskrit-Symbole, die ihm halfen, das System der Heilung zu entwickeln...

Nun war Mikao Usui eingeweiht und befähigt, die Universelle Lebensenergie weiterzugeben. Das Usui-System der Natürlichen Heilung wurde im März 1922 geboren (japanisch: Usui Shiki Ryoho).

Die treibende Energie hinter diesem System bezeichnete er als Reiki...

Nach seinem spirituellen Erwachen gründete Mikao Usui in Tokyo die bis heute existierende „Usui Reiki Ryoho Gakkai“ (japanisch: Gesellschaft für das Heilen durch Usui Reiki)...

Bevor er im Alter von 60 Jahren starb, unterrichtete er mehrere Reiki-Meister, um sicherzustellen, dass sein System nicht in Vergessenheit geriet.

Die direkte Reiki-Übertragungslinie von Mikao Usui lässt sich über Dr. Chujiro Hayashi (Schüler von Usui), Hawayo Takata (erste Reiki-Meisterin außerhalb Japans), Phyllis Lei Furumoto (Enkelin von Hawayo Takata) und Barbara Ray verfolgen...

Aus der von Mikao Usui intuitiv praktizierenden Methode entwickelte sich im Laufe der Jahre ein mehr oder weniger organisiertes und strukturiertes System sowie verschiedene Organisationen...

Phyllis Lei Furumoto und Barbara Ray schlugen beide eine eigene Richtung ein: Furumoto gründete die Reiki-Allianz und Ray die American International Reiki Association (heute: The Radiance Technique International Association). Diese zwei Organisationen haben sich der Wahrung des Reiki-Wissens verpflichtet...

Ende der Achtzigerjahre wurde der strenge Organisationszwang aufgegeben und freie Reiki-Lehrer, die keiner Organisation angehörten, wurden zugelassen.

In der heutigen Zeit praktizieren immer mehr Menschen weltweit das traditionelle Usui-Reiki zur Selbstheilung, für ihre persönliche Weiterentwicklung und für den beruflichen Zweck.

Vor allem im Gesundheitsbereich ist Reiki weit verbreitet...

Die 5 Lebensregeln von Reiki

Der Reiki-Lehrer Frank Ajarar Petter hat in seinem Buch "REIKI - Das Erbe des Dr. Usui" die Original-Handschrift der 5 Lebensregeln veröffentlicht und übersetzt.

Mikao Usui hat sie von dem zu seiner Zeit regierenden Meiji-Kaiser (1868 – 1912) übernommen, den er sehr verehrte und der ein klarer Hellseher und wunderbarer Heiler gewesen sein soll. Diese 5 Lebensregeln sind für das geistige Wachstum gedacht und eine Ergänzung zur Reiki- Lehre...

Die Lebensregeln beginnen mit den beiden Worten „Nur heute“, um auf die Wichtigkeit der Gegenwart hinzuweisen, denn im Hier und Jetzt kannst du dein Leben verändern, dein Glück selbst gestalten und dein Leben genießen...

1. Nur heute ärgere Dich nicht...

Sich nicht zu ärgern soll uns anleiten, mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln und keine Energie an Dinge zu verschwenden, die wir nicht ändern können...

Es ist nicht damit gemeint, deine Gefühle zu verdrängen, denn schließlich sind Gefühle wichtige Botschaften unserer Seele. Aber umso öfter du versuchst, dich nicht zu ärgern, umso mehr wirst du dich innerlich freier und glücklicher fühlen...

2. Nur heute Sorge Dich nicht...

Sorgen beschäftigen sich fast immer mit Ereignissen, die in der Zukunft liegen und verursachen in uns Stress und Anspannung...

Die Betonung auf „Nur heute...“ soll uns daran erinnern, bewusst in der Gegenwart zu leben und nicht ständig mit den Gedanken in der Zukunft zu sein. Lebe im gegenwärtigen Augenblick und erlaube dir, ohne Sorgen und Stress zu leben...

3. Nur heute sei dankbar...

Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück... wenn du dankbar bist, machst du dir bewusst, dass jemand oder etwas dir Gutes getan hat. Dies erzeugt ein Gefühl von Geborgenheit, Freude und Liebe in dir...

Viele haben verlernt, dankbar zu sein oder sind nur noch für ganz große Dinge dankbar. Versuche wieder für die ganz kleinen Dinge in deinem Leben dankbar zu sein und leiste so einen Beitrag zu deinem eigenen Glück...

4. Nur heute arbeite hart und ehrlich (an dir)...

Im spirituellen Sinne sollte die Arbeit so gestaltet und verstanden werden, dass sie zum eigenen Lebensweg, zum individuellen Sein und zu den persönlichen Schwächen und Stärken sinnvoll passt...

Die Arbeit an dir selbst und deiner persönlichen Weiterentwicklung ist mit dieser Lebensregel gemeint... Reflektiere dich stets selbst und versuche aus all deinen Erfahrungen deine Lehre zu ziehen.

5. Nur heute sei nett (be kind) zu deinen Mitmenschen...

Jeder Mensch ist gleichwertig, kein Leben ist wichtiger als das andere und jedes ist ein Ausdruck derselben Schöpferkraft...

Wenn wir uns dies vor Augen führen ist es uns möglich, jeden Menschen mit Liebe, Dankbarkeit und Respekt zu betrachten und ihm im Rahmen unserer Möglichkeiten entsprechend zu begegnen...

Wir sollten daher versuchen, in jedem Mitmenschen auch seine guten Seiten zu sehen und uns ihm gegenüber liebevoll verhalten. Wir schaffen uns so ein harmonisches Umfeld und können in Harmonie und Einklang leben...

Die 3 Säulen des Reiki

Mikao Usui lehrte neben den fünf Lebensregeln sein Reiki-System, dass auf drei Säulen ruht: Gasshō, Reiji-Ho und Chiryō...

Gasshō

Gasshō heißt wörtlich „zwei zusammenkommene Hände“ und Mikao Usui lehrte diese Meditation mit dem Namen Gasshō-Meditation, die jedesmal zu Beginn seiner ReikiWorkshops praktiziert wurde... Sie soll auch morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Einschlafen für 20 bis 30 min praktiziert werden...

Reiji-Ho

Reiji heißt übersetzt „Indikation“ oder „Hinweis der Reiki-Kraft“. Ho heißt „Methode“.

Reiji-Ho ist eine Technik, bestehend aus drei kurzen Ritualen, die vor jeder ReikiAnwendung ausgeführt wurden...

Falte deine Hände vor der Brust in der Gasshō-Haltung und verbinde dich mit der ReikiEnergie...

Chiryō

Chiryō heißt übersetzt „Behandlung“ – eine ReikiBehandlung, die zu Mikao Usuis Zeiten auf natürliche und japanische Art und Weise ausgeführt wurde. Der Praktizierende sitzt kniend neben dem Reiki-Empfänger auf dem Boden. Er hält seine dominante Hand über das KronenChakra des Reiki-Empfängers und wartet darauf, dass sich ein Impuls, eine Eingebung einstellt, der die Hände dann folgen. Während der Anwendung lässt der Praktizierende seinen Händen freien Lauf und berührt Körperstellen, bis die Hände von alleine abheben und eine neue Körperstelle zum Behandeln finden...

Die Gasshō Meditation

Die Gasshō Meditation ist eine der wichtigsten Meditationen im Reiki...
Sie ist sehr effektiv, um neue Kraft zu tanken und ohne großen Aufwand durchführbar...

Die Handhaltung hilft dir dabei, dich besser zu konzentrieren, um die kosmische Lebensenergie (Reiki) zu empfangen und fließen zu lassen.
Gasshō bedeutet... 2 Hände zusammen, vor die Brust gehalten, im Gebet.

Anleitung...

Setze dich zur Gasshō Meditation mit geschlossenen Augen und mit entspannten, vor der Brust zusammengelegten Händen hin und richte deine Aufmerksamkeit auf den Punkt, an dem sich die beiden Mittelfinger treffen...

Atme ruhig und bedacht ein und aus...

Gedanken dürfen kommen, nimm sie wahr und lasse sie dann los...

Lege deine Hände langsam in deinen Schoß falls es dir zu anstrengend ist, diese 20 min gefaltet vor der Brust zu halten...

Nimm alles um dich herum wahr, lasse dich aber nicht davon beeindrucken und kehre immer wieder zu deinen beiden Mittelfingern zurück...

Wenn du deine Sitzposition ändern musst, dann mache es langsam und bewusst...

Genieße diese Zeit mit deiner Seele ...

1. Einweihungs Ritual



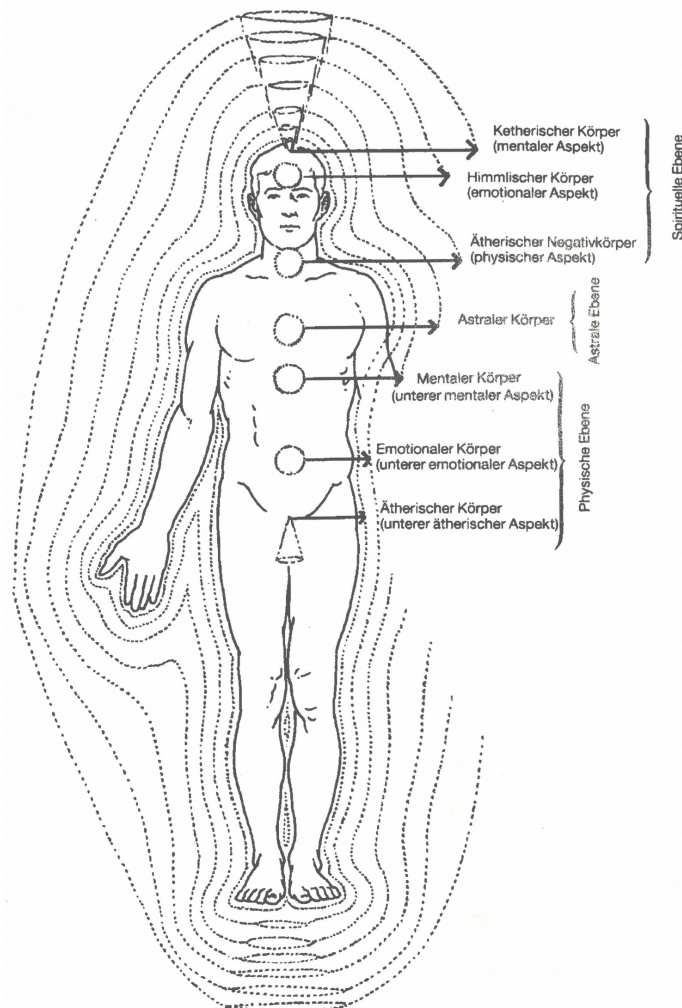
*Du bist ein Geschenk für diese Welt...
und Du bist so wertvoll...*

Die Aura

Als Aura wird zum Einen die Ausstrahlung eines Menschen, zum Anderen das elektromagnetische Spannungsfeld bezeichnet, das den physischen Körper wie eine feinstoffliche Hülle umgibt... Man unterscheidet also zwischen dem grobstofflichen (physischen) und dem feinstofflichen Körper...

Der feinstoffliche Körper, die Aura unterscheidet sich von Mensch zu Mensch durch Form, Struktur, Inhalte und Farben...

Die Aura setzt sich aus verschiedenen Schichten bzw. Schwingungsebenen zusammen, wobei jede Schicht mit einem entsprechenden Chakra verbunden ist. Die jeweilige Schicht besitzt die gleiche Schwingung und Energie wie das dazugehörige Chakra...



Die Sieben Auraschichten

Erste Ebene - Physisch

In der ersten Ebene befinden sich die drei Schichten
Ätherkörper, Emotionalkörper und Mentalkörper...

Ätherkörper

Der Ätherkörper ist das genaue Abbild des physischen Körpers und bildet den Übergang vom materiellen zum energetischen Zustand einer Person. Er ist das Schutzschild gegen negative Einflüsse physischer und psychischer Art. Der Ätherkörper ist mit dem WurzelChakra verbunden...

Emotionalkörper

Der Emotionalkörper beinhaltet unsere Gefühle und Instinkte. Auf dieser Ebene nimmt man alle Emotionen wahr. Auf ihm bilden sich auch nicht gelebte Gefühlsenergien in Form von Blockaden ab...
Der Emotionalkörper ist mit dem SakralChakra verbunden...

Mentalkörper

Der Mentalkörper steht mit der Welt der Gedanken in Beziehung. Er beinhaltet alle logischen Denkprozesse. Gedanken, Ideen, Konzentration und Intellekt stehen mit dem Mentalkörper in Verbindung...
Der Mentalkörper ist mit dem SolarplexusChakra verbunden...

Zweite Ebene - Astral

In der zweiten Ebene befindet sich nur eine Auraschicht - der Astralkörper.

Astralkörper

Der Astralkörper steht in Verbindung mit Liebe, zwischenmenschlichen Beziehungen und Leidenschaft. Diese Ebene spiegelt die Beziehung zu Lebenspartner, Familie und Freunden wider...
Der Astralkörper ist mit dem HerzChakra verbunden...

Dritte Ebene - Spirituell

Die dritte Ebene besteht aus dem Ätherischen Negativkörper, Himmlischen Körper und dem Ketherischen Körper...

Ätherische Negativkörper

Der Ätherische Negativkörper steht als fünfte Auraschicht in enger Verbindung mit der ersten Auraschicht, dem Ätherkörper. Er repräsentiert den universellen, individuellen Lebensplan, den jeder in sich trägt...

Der Ätherische Negativkörper trägt übrigens seinen Namen, da helllichtige Menschen die Zeichnungen dieser Ebene mit hellem Muster auf dunklerem Grund wahrnehmen wie es für Fotonegative typisch ist...

Über diesen Energiekörper erlebt man geistige und spirituelle Erfahrungen und kann spüren, dass man mit dem gesamten Universum verbunden ist. Hier liegt das Selbstvertrauen und das Vertrauen zu einer höheren Führung...

Der Ätherische Negativkörper ist mit dem HalsChakra verbunden...

Himmlische Körper

Der Himmlische Körper öffnet uns für das Einssein... Dieser Wunsch ist tief in uns verankert... wer diese Auraschicht bewusst erlebt ist völlig im Hier und Jetzt.

Der Himmlische Körper ist mit dem StirnChakra verbunden...

Ketherische Körper

Der Ketherische Körper ist der Mentalkörper auf geistiger Ebene und verbindet uns mit der geistigen Welt und der eigenen Seele... Er umgibt alle anderen Auraschichten als eine äußerst widerstandsfähige Schicht.

Seine Aufgabe ist es, die eigene Energie und die Energien um uns herum in Balance zu halten.

Der Ketherische Körper ist mit dem KronenChakra verbunden...

Schutzrituale

Negative Energien und Gedanken anderer Menschen können uns auf feinstofflicher Ebene beeinflussen. Dann durchbrechen sie unseren natürlichen Schutz und dringen in unsere Aura, unsere Chakren oder unterschiedlichen Bewusstseinssebenen ein...

Manchmal bemerken wir diesen Vorgang kaum, ein anderes Mal fühlen wir uns nach dem Kontakt mit einer Person müde, ausgelaugt, aus unserer Balance gebracht oder als hätten wir die Stimmung desjenigen übernommen...

Versuche Menschen zu meiden, die dich deiner Energie berauben. Allerdings ist dies manchmal einfach nicht möglich. Um trotzdem mit ihnen zusammen sein zu können, empfehle ich dir, dich vor diesen negativen Energien zu schützen...

Dein eigenes Schutzritual wird dir dabei behilflich sein...

Zwei Beispiele für ein Schutzritual

1. Visualisiere violettes oder weißes Licht... dieses Licht lässt du über dein KronenChakra einfließen und deine ganze Aura ausfüllen...

Visualisiere ebenfalls, wie dich dieses Licht wie eine riesen Seifenblase umhüllt und vor negativen Energien schützt...

2. Stell dir vor, wie du einen quietschgelben Regenmantel mit passendem Fischerhut anziehst... dieser schützt dich vor negativen Energien... wenn du die „negative Umgebung“ wieder verlässt, stell dir vor, wie du den Hut abnimmst und ihn ausschüttelst... das Gleiche machst du mit dem Regenmantel...

Mögliche Alternativen zu einem Schutzritual wären auch z.B. Heilsteine, die du mit ReikiEnergie auflädst...

Die Chakren

Chakren sind Energie- und Bewusstseinszentren im menschlichen Körper, deren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen liegt...

Die Chakrenlehre entstammt dem ältesten System zur Entwicklung des ganzen Menschen... dem Yoga...

Erste Hinweise der Chakralehre finden sich in den mehr als 3000 Jahre alten Veden, den ältesten religiösen Schriften der Inder...

Das Wort „Chakra“ kommt aus dem Sanskrit (indische Gelehrtensprache) und bedeutet „Rad“...

Chakren werden in der Literatur als kreisende Energiestrukturen oder Wirbel beschrieben...

Die Chakren befinden sich entlang der Wirbelsäule, wo sie mit anderen Energiekanälen verbunden sind. Seher und Heiler in Indien und Tibet erlangten in meditativer Versenkung Wissen über diese feinstofflichen Energiezentren und wurden von ihnen als farbige, mit Blättern belegte Räder wahrgenommen, die sich nach vorne öffnen und auf der Vorderseite des Körpers Formen bilden, welche Blütenkelchen ähnlich sind...

Die Chakren durchstrahlen den Körper entsprechend ihrer Lage und haben Auswirkung auf verschiedene Bereiche...

Sie beeinflussen Organfunktionen, den Kreislauf, Hormontätigkeiten, Emotionen und Gedanken... sie sind also auch psychoenergetische Zentren...

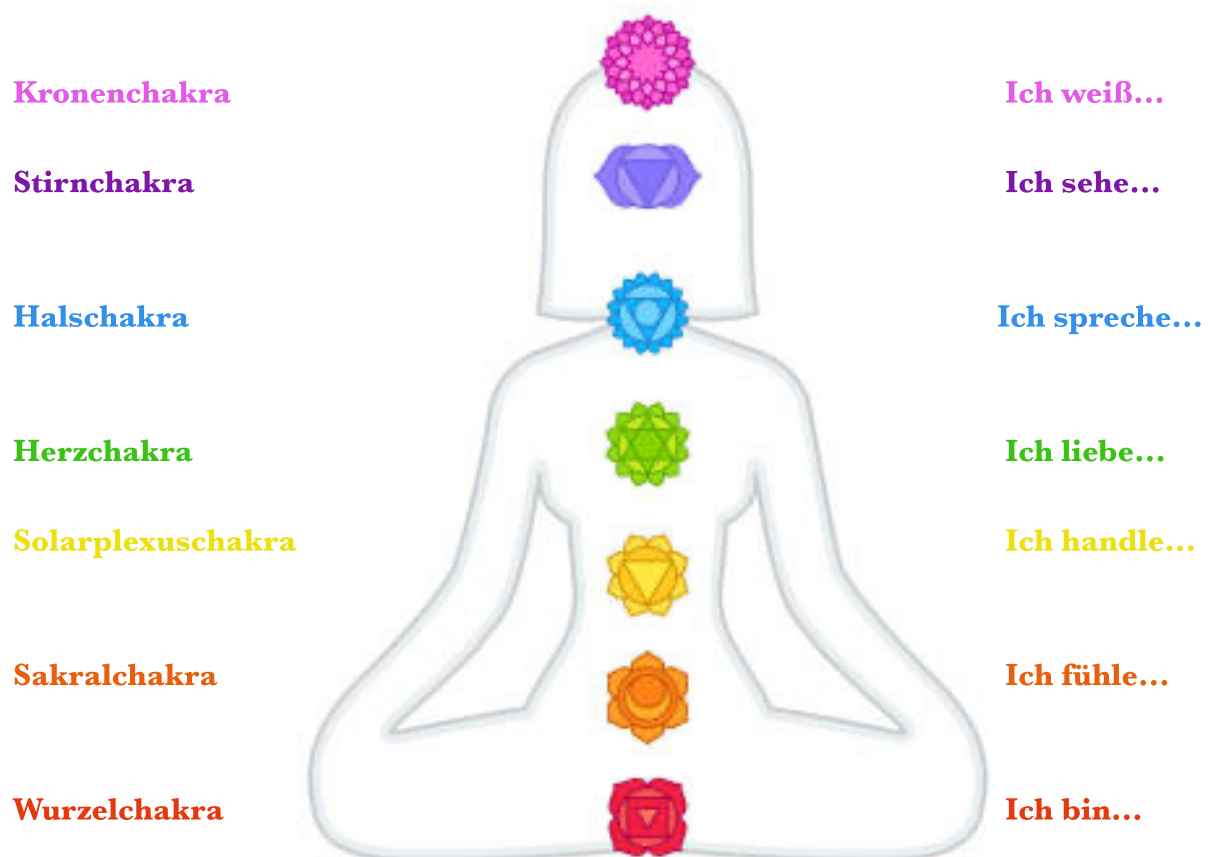
Die Chakren befinden sich in einer ständigen Drehbewegung... dabei transformieren sie die Universelle Lebensenergie, von welcher der Mensch ständig durchdrungen ist. Sie wird in den Chakren aufgenommen und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt...

Mit bestimmten Techniken, wie z.B. Reiki, können die Chakren aktiviert und harmonisiert werden... mit positiven Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit...

Alle Chakren sind traditionell in Farben, Symbole, Mantras (Klanglauten) und Elementen zugeordnet, die den energetischen Schwingungsfrequenzen dieser Chakren jeweils entsprechen...

Es soll bis zu 88.000 Chakren in unserem Körper geben...

Für die Praxis sind aber lediglich sieben HauptChakren und die Hand- und FußChakren von Bedeutung...



Wurzelchakra



Sanskrit:

MuladharaChakra – Stütze, Ursprung

Lage: Im Bereich des Beckenbodens am Ende des Steißbeines zwischen Damm und Anus nach unten geöffnet

Farbe: Rot *Element:* Erde

Prinzip:

Über das WurzelChakra bist du energetisch mit der Erde verbunden und nimmst von dort starke Lebensenergie auf.

Zentrale Themen:

Lebenswille, Lebensenergie, Selbsterhaltung, Erdung, Urvertrauen, materielle Sicherheit, Stabilität, Durchsetzungskraft, Unabhängigkeit, Körperbewusstsein

Körperlicher Einflussbereich:

Dick- und Enddarm, Knochen, Steißbein, Wirbelsäule, Rücken, Beine, Füße, Zähne, Nägel, Blutdruck, Verdauung, männliche Geschlechtsorgane, Ischiasnerv, Nebenniere (Drüse)

Blockaden:

Ängste, Antriebslosigkeit, Depressionen, Mangel an Selbstvertrauen, wenig Lebensfreude, Existenzkrisen, das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, Darmerkrankungen, Kreuzschmerzen, Ischiasprobleme, Krampfadern, Blasen- und Nierenprobleme, Knochenerkrankungen, Blutdruckschwankungen

Affirmation:

Ich bin! Ich vertraue! Ich bin getragen! Ich gehe meinen Weg!

Sakralchakra



Sanskrit:

SvadhisthanaChakra – Sitz des Selbst

Lage: Unter dem Bauchnabel, oberhalb des Schambeines

Farbe: Orange *Element:* Wasser

Prinzip:

Das SakralChakra ist sowohl das Zentrum der Sinnlichkeit und Sexualität als auch der weiblichen Energien. Hier schöpfst du Lebensfreude und Genuss.

Zentrale Themen:

Kreativität, Selbstbewusstsein, Sexualität, Fortpflanzung, schöpferische Lebensenergie, Sinnlichkeit, Lebensfreude, Emotionen, Lebenslust, Beziehungen, Balance von Geben und Nehmen, Loslassen, Begehren, Sehnsüchte, Lust, Hingabe

Körperlicher Einflussbereich:

Keimdrüse, innere Geschlechtsorgane, Gebärmutter, Nieren, Blutkreislauf, Harnleiter, Kreuzbein, Beckenraum, Körperflüssigkeiten

Blockaden:

Kraftlosigkeit, schöpferische Krise, sexuelle Unlust, depressive Verstimmung, Suchtverhalten, Ängste, Menstruationsbeschwerden, Prostataerkrankungen, Impotenz, Blasen- und Nierenprobleme, Harnwegsinfektionen, Unfruchtbarkeit

Affirmation:

Ich fühle! Ich genieße! Ich lasse es fließen! Ich bin im Gleichgewicht!

Solarplexuschakra



Sanskrit:

ManipuraChakra – Stadt der Juwelen

Lage: etwa zwei Finger breit oberhalb des Bauchnabels

Farbe: Gelb *Element:* Feuer

Prinzip:

Das Solarplexuschakra ist dein Kraftzentrum. Es wird als ein besonders energiereiches Chakra angesehen. Es ist für deinen gesamten Organismus von Bedeutung. Es verleiht dir die Kraft und den Mut, deine Fähigkeiten zu leben.

Zentrale Themen:

Gefühle, Willenskraft, Macht, Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstbewusstsein, Motivation, Begeisterung, Bauchgefühl, Persönlichkeit, Sensibilität, Durchsetzungsvermögen, Talente und Potenziale leben, Ziele verwirklichen, Kritikfähigkeit

Körperlicher Einflussbereich:

Bauchspeicheldrüse, Magen, Leber, Galle, Verdauung, Gallenblase, Milz, Dünndarm, Zwerchfell, Muskulatur, Bindegewebe, vegetatives Nervensystem

Blockaden:

Gereiztheit, Wut, Ängste, Schlafstörungen, Unsicherheit, mangelnde Selbstachtung, Energiemangel, Selbstzweifel, negative Glaubenssätze, Magenbeschwerden, Erkrankung von Leber, Milz und Gallenblase, Verdauungsstörungen, Essstörungen, Nervenerkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Arthritis, Augenbeschwerden

Affirmation:

Ich handle! Ich lasse mein Licht leuchten! Ich nehme mir Raum!
Ich spüre meine Kraft!

Herzchakra



Sanskrit:

AnahataChakra – unverletzt, unbeschädigt

Lage: Brustwirbelsäule, auf Herzhöhe, in der Brustmitte

Farbe: Grün, Rosa *Element:* Luft

Prinzip:

Das HerzChakra liegt im Zentrum des Chakra-Systems und bildet das Zentrum des Menschen. Es verbindet die unteren 3 Chakren, die mit den Instinkten zusammen hängen, mit den oberen 3 Chakren des höheren, menschlichen Bewusstseins. Es lässt dich Liebe empfangen und weitergeben.

Zentrale Themen:

Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Dankbarkeit, Herzengüte, Selbstliebe, Beziehungen, Liebesfähigkeit, Vergebung

Körperlicher Einflussbereich:

Thymusdrüse, Herz, Blut, Kreislauf, Lunge, Haut, Hände, Arme, obere Rückenpartie, Brustkorb, Brüste, Bronchien, Immunsystem, Lymphsystem

Blockaden:

Gefühlskälte, Einsamkeit, Kontaktschwierigkeiten, Feindseligkeit, Isolation, zu schwache Abgrenzung zu anderen, Herzbeschwerden, Schmerzen im Brustbereich, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Lungenerkrankungen, Atembeschwerden, Erkältung, Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule, Schulterschmerzen, Rheuma in den Armen oder Händen, Hauterkrankungen, Immunschwäche

Affirmation:

Ich liebe! Mein Herz ist offen! Ich lasse mich berühren!
Ich empfangen und schenke Liebe!

Halschakra



Sanskrit:

VishuddhaChakra – Reinheit

Lage: etwas unterhalb des Kehlkopfes

Farbe: Hellblau

Element: Äther (Raum)

Prinzip:

Das HalsChakra steht für das Wort- und Wahrheitsbewusstsein und lässt innere Klarheit entstehen. Es steht für reine und wahrhaftige Kommunikation

Zentrale Themen:

Kommunikation, Wortbewusstsein, Inspiration, mentale Energie, Unabhängigkeit, Wahrheit, kreativer Selbstaussdruck, Ehrlichkeit, Offenheit, innere Stimme, Authentizität, Musikalität, Freiheit

Körperlicher Einflussbereich:

Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Lunge, Bronchien, Speiseröhre, Stimmbänder, Hals, Kiefer, Kehlkopf, Luftröhre, Atmung, Halswirbelsäule, Nacken, Schultern, Gehör

Blockaden:

Schüchternheit, Mangel an Ausdrucksmöglichkeiten, Angst vor der eigenen Meinung, Sprachstörungen, Stottern, Hemmungen, Angst vor Kritik und Ablehnung, nicht authentisch sein, Halsschmerzen, Heiserkeit, Mandelentzündung, Zahn- und Zahnfleischerkrankungen, Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule, Nacken- und Schulterschmerzen, Schilddrüsenleiden, Ohrenprobleme

Affirmation:

Ich spreche! Ich bin wahrhaftig! Ich spreche frei und von Herzen!
Ich höre auf meine innere Stimme!

Stirnchakra



Sanskrit:

AjnaChakra – reine Wahrnehmung,
Führung

Lage: in der Mitte der Stirn, zwischen den Augenbrauen,
etwas oberhalb der Nasenwurzel

Farbe: Indigoblau, Dunkelblau *Element:* Geist

Prinzip:

Das StirnChakra ist das geistige Zentrum der Erkenntnis und Intuition. Die zwei wichtigsten Energiebahnen im Körper (männliche & weibliche) enden im StirnChakra. Es lässt dich deine Wünsche und Visionen verwirklichen.

Zentrale Themen:

Intuition, Weisheit, unmittelbare Wahrnehmung, Phantasie, Selbsterkenntnis, übersinnliche Wahrnehmung, Einsicht, Selbstverwirklichung, Verstand, Vision, Illusion, Eigenverantwortung, Klarheit, innere Führung, Seele, Geist, Telepathie

Körperlicher Einflussbereich:

Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), Zirbeldrüse, Kleinhirn, Augen, Ohren, Nase, Gesicht, Kopf, Stirn, Nasennebenhöhlen, Hormonsystem, Nervensystem

Blockaden:

Konzentrations- und Lernschwäche, Vergesslichkeit, Gedankenflucht, Ängste, Sinnlosigkeit, geistige Verwirrung, Kopfschmerzen, Augenleiden, Hörschwäche, Nasennebenhöhlenentzündung, Erkrankung des Nervensystems

Affirmation:

Ich sehe! Ich sehe klar! Ich erkenne das Wesentliche!
Ich vertraue meiner inneren Führung!

Kronenchakra



Sanskrit:

SahasraraChakra – tausend, unendlich

Lage: am Scheitelpunkt des Kopfes

Farbe: Weiß, Gold oder Violett *Element:* reine Essenz

Prinzip:

Das KronenChakra ist das höchste Chakra und symbolisiert die Vereinigung mit dem universellen Bewusstsein. Es gewährt dir Zugang zu deiner Spiritualität.

Zentrale Themen:

Spiritualität, Selbstverwirklichung, Erleuchtung, kosmische Vereinigung, Verbundenheit mit dem Göttlichen, Lebenssinn, Lebensaufgabe, geistige Fülle, tiefer Frieden, Schöpferkraft, absolutes Bewusstsein

Körperlicher Einflussbereich:

Mittelhirn, Zirbeldrüse (Epiphyse), Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), Augen, gesamter Organismus, Immunsystem

Blockaden:

Ängste, Suizidgefährdung, Schizophrenie, Welt- und Realitätsflucht, depressive Verstimmung, Mangel an Lebensfreude, Entscheidungsschwäche, Opferhaltung, Weltschmerz, Selbstsucht, keine Entscheidungen treffen können, Kopfschmerzen, chronische Erkrankungen, Immunschwäche, Krebserkrankungen, Parkinson, Epilepsie, Demenz, Schlaflosigkeit, Nervenleiden, Multiple Sklerose, Migräne, Energielosigkeit, Erschöpfung

Affirmation:

Ich weiß! Ich bin reines Bewusstsein! Ich bin eins mit Allem, was ist...

Hand und Fußchakren

FußChakren

Die als dunkelrote Energiewirbel beschriebenen FußChakren liegen in der Mitte der Fußsohlen. Sie stehen in Verbindung zum WurzelChakra und festigen die Verbindung zur Erde...

Sind die FußChakren angeregt, verleihen sie das Gefühl, fest auf dem Boden zu stehen... die Grundvoraussetzung für spirituelle Entwicklung.

Barfußgehen oder eine FußreflexzonenMassage unterstützt die Aktivierung der FußChakren...

HandChakren

Die Hände spielen eine große Rolle bei unserem Umgang mit anderen Menschen. Durch Berührung können wir Anteil an einem Bewusstseinszustand eines anderen nehmen und von unserem eigenen abgeben...

In den Handinnenflächen befinden sich die als blaugüne bzw. türkisfarbenen Energiewirbel beschriebenen HandChakren....

Diese hängen hauptsächlich mit dem HerzChakra zusammen...

Die HandChakren haben eine Strahlkraft, die von sensiblen Menschen gespürt und von Heilern eingesetzt wird...

Alles, was die HandChakren anregt, stimuliert auch die Energie des HerzChakras...

Die HandChakren besitzen eine wesentliche Bedeutung beim Praktizieren von Reiki, da die Universelle Lebensenergie mit den Händen gespürt und weitergeleitet wird...

ChakrenAusgleich

Sind Chakren gestört oder blockiert, können sie nicht harmonisch miteinander arbeiten...

Dementsprechend werden die dazugehörigen Körperregionen nicht richtig mit Energie versorgt. Mit einem ChakrenAusgleich kannst du eine Disharmonie zwischen den Chakren ausgleichen...

Das bedeutet, dass wir bei einem ChakrenAusgleich eine Verbindung zwischen den einzelnen Chakren herstellen und diese harmonisieren...

Jedes Chakra hat eine besondere Verbindung zu seinem komplementären Chakra, dessen Energie ihm am stärksten entgegengesetzt und welches es am besten ergänzt...

WurzelChakra – KronenChakra

SakralChakra – StirnChakra

SolarplexusChakra – HalsChakra

Das HerzChakra hat keinen Partner,
da es das Zentrum der sieben HauptChakren ist...

ChakrenAusgleich Anwendung

Die Harmonisierung der Chakren mit Reiki ist sehr effektiv...
Den ChakrenAusgleich kannst du entweder in eine Reiki-Sitzung integrieren
oder auch einzeln geben...

Verbinde dich über dein WurzelChakra mit der Erde und komme zur Ruhe...

Lege eine Hand über das KronenChakra und
die andere Hand auf das WurzelChakra...

Bleibe in dieser Position, bis du fühlst, dass der Energiefluss ausgeglichen ist.
Dies spürst du z.B. durch gleiche Intensität von Hitze oder
Kribbeln in beiden Händen...

Nimm dir für jedes ChakrenPaar zwischen drei und fünf Minuten Zeit...
Lege nun die Hand vom KronenChakra auf das StirnChakra
und die Hand vom WurzelChakra auf das SakralChakra...

Lasse auch hier die Hände so lange über den Chakren,
bis du das Gefühl hast, dass sie harmonisiert sind...

Nun lege deine Hand vom StirnChakra auf das HalsChakra
und die Hand vom SakralChakra auf das NabelChakra...

Verweile auch hier solange, bis du spürst, dass Harmonie zwischen
den beiden Chakren besteht...

Zum Schluss legst du beide Hände auf das HerzChakra
und verweilst auch dort...

Der Chakren-Ausgleich ist damit beendet...

2. EinweihungsRitual



*Deine Energie ist die wichtigste und wertvollste Währung
in Deinem Leben...*

Handhaltung für die Reiki Grundbehandlung



















Die Handpositionen für eine Reiki Grundbehandlung sollen dir am Anfang, wenn du Reiki gibst, als Orientierung helfen...

Sie hängen mit unserem System der sieben HauptChakren zusammen, die feinstoffliche Energien sammeln, transformieren und unserem Körper zur Verfügung stellen...

Mit der Zeit wirst du deine eigenen Positionen für eine Grundbehandlung finden und nach deiner Intuition die Hände auflegen...

Mikao Usui selbst behandelte ohne spezielle Positionen. Er scannte mit seinen Händen über den Körper und vertraute auf seine Intuition...

Ich beginne immer beim KronenChakra... fühle in meinen Klienten hinein und schaue, was gebraucht wird ...

		
1. Schultern	2. Augen	3. Schläfen
		
4. Hinterkopf	5. Hals (nicht direkt berühren)	6. Oberer Brustkorb
		
7. Thymus und Herz	8. Untere Rippen	9. Taille
		
10. Hüfte	11. Leiste	12. Knie
		
13. Knöchel	14. Füße	15. Nacken
		
16. Schulterblätter	17. Rückenmitte (Nieren)	18. Kreuzbein

Ablauf einer ReikiSession

Begrüße deinen Klienten und frage ihn nach seinem Befinden...

Biete ihm ein Glas Wasser oder einen Tee an...

Setzt euch gemeinsam hin und sprecht ein wenig darüber, was ihn bedrückt.

Hör ihm aufmerksam zu, um an den Kern des Problems zu kommen...

aber lass ihn nicht zu weit abschweifen.

Dass der Klient über seine Probleme mit dir redet, fördert den

Selbsteheilungsprozess und ist daher sehr wichtig...

Ziehe deinen Schmuck und deine Uhr aus und bitte deinen Klienten, seinen Schmuck, seine Uhr und Gürtel abzulegen, sofern dies möglich ist.

Du kannst so einfacher arbeiten und potentielle Störfaktoren, die den Fluss der Reiki-Energie behindern oder ihre harmonisierende Wirkung einschränken, beseitigen.

Bitte danach deinen Klienten auf die Behandlungsliege oder eine YogaMatte und frage ihn, ob er leise Entspannungsmusik während der Behandlung hören möchte. Der Klient sollte entspannt liegen, ohne seine Arme und Beine zu kreuzen. Decke deinen Klienten zu, wenn ihm kalt ist....

Die ReikiSession sollte möglichst schweigend durchgeführt werden, um die Aufmerksamkeit auf die innere Ebene zu ermöglichen...

Anschließend verbindest du dich mit der ReikiEnergie...

das kann durch eine kurze Meditation, ein kleines Gebet oder durch eine innere Sammlung geschehen...

Verbinde dich nun mit deinem Klienten und beginne mit der ReikiSession...

Lasse dir für jede Position etwa drei bis fünf Minuten Zeit. Du kannst den

Körper berühren oder die Hände in einem kurzen Abstand über dem Körper halten.

Wenn du möchtest, kannst du, bevor du mit den ReikiPositionen beginnst und auch nach der Sitzung, die Aura deines Klienten glatt streichen (dies ist aber nicht zwingend notwendig)...

Fahre dafür mit beiden Händen dreimal im Uhrzeigersinn und im Abstand von ca. 20cm über den Körper des Klienten...

Diese Technik dient vor der ReikiSession der Kontaktaufnahme mit deinem Klienten und nach der Session, um dich zu verabschieden...

Bedanke dich für die Verbindung mit deinem Klienten...

Bedanke dich für die Reikienergie...

Hole am Ende der ReikiSession den Klienten sanft zurück ins Hier und Jetzt. Gib ihm noch etwas Zeit, um zu sich zu kommen und über das Erlebte während der Session zu sprechen. Meist sieht der Klient nach einer ReikiSession Dinge klarer und kann diese besser formulieren. So könnt ihr gemeinsam besser zum Kern des Problems vordringen...

Das Händewaschen nach der ReikiSitzung hilft dir, durch die Reinigung der eigenen Aura an den Berührungstellen die Eindrücke loszulassen, die von deinem Klienten haften geblieben sind.

Informiere deinen Klienten, dass er viel Wasser trinken und sich für den Rest des Tages schonen soll...

Unterrichte deinen Klienten auch über die eventuell zu erwartenden Heilreaktionen...

Es finden sogenannte Entgiftungsprozesse auf der körperlichen, emotionalen, geistigen und energetischen Ebene statt. Dies kann vorübergehend ein Gefühl der Unsicherheit, des Verlustes der Geborgenheit, Entscheidungsschwierigkeiten, emotionale Schwankungen, verminderte geistige und körperliche Belastbarkeit und Tatkraft sowie größere emotionale Verletzlichkeit bewirken.

Unterdrückte und chronische Leiden aller Art können für einige Zeit akut werden und ihre Symptomatik stärker hervortreten...

Für eine ReikiSession inkl. Vor- und Nachgespräch solltest du dir ca. 50-80 min Zeit nehmen.

Wahrnehmung bei einer Reiki Session

Wenn du viel mit Reiki arbeitest, wirst du immer sensibler und deine Hände werden immer mehr an Feinfühligkeit gewinnen...

Dadurch bekommst du immer mehr Zugang zu Eindrücken auf der energetischen Ebene.

Ich möchte dir einige Wahrnehmungen und ihre Bedeutungen aufzeigen.

Kribbeln: Diese Wahrnehmung deutet auf eine Entzündung hin. Ob sie chronisch oder akut ist, lässt sich nur aus dem eigenen unmittelbaren Gespür beurteilen.

Kälte: Eventuell eine alte Blockade, die die Lebendigkeit des Organismus beeinträchtigt.

Hitze: Spürst du in deinen Händen Hitze, bedeutet das, dass Reiki gebraucht und gerne angenommen wird.

Kleben: An dieser Stelle wird wahrscheinlich die ReikiEnergie dringend gebraucht und gerne angenommen.











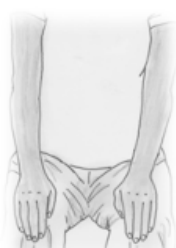

Abgestoßen werden: Hier handelt es sich wahrscheinlich um eine alte, tiefverwurzelte Blockade, die keine Lebensenergie in sich hineinlassen will.

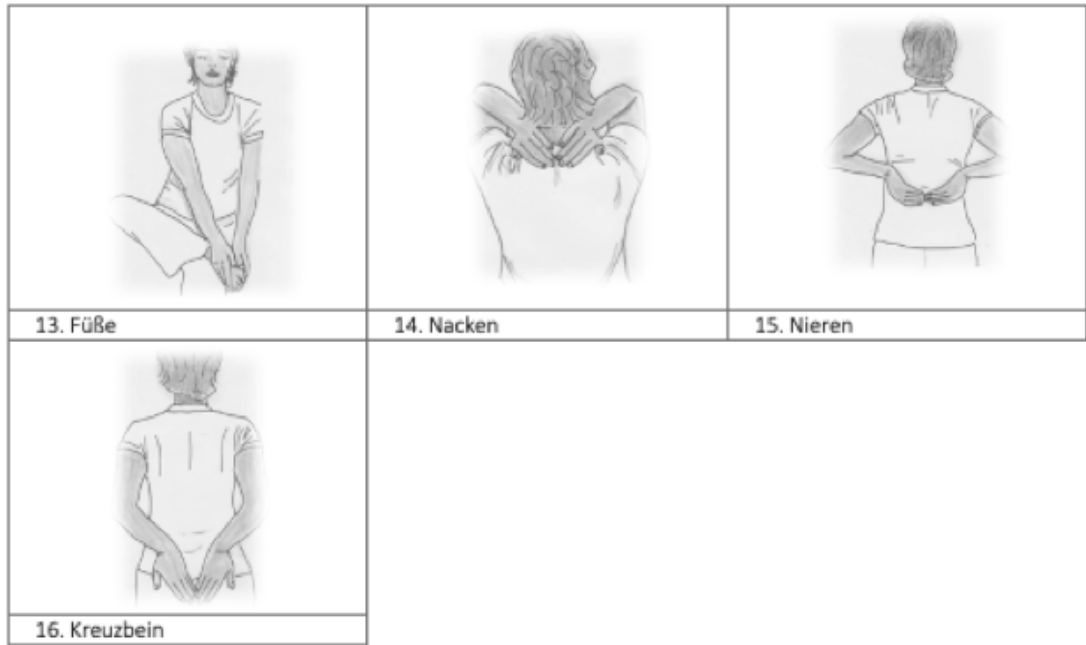
Strömen: Die Lebensenergie fließt bereits und freut sich über zusätzliche Impulse durch Reiki...

Handhaltungen bei der Reiki Eigenbehandlung

Die Reiki Eigenbehandlung kannst du im Liegen aber auch im Sitzen praktizieren. Versuche auf jede Position ca. drei Minuten Reiki fließen zu lassen. Ist es dir nicht möglich, eine ganze Behandlung zu machen, gönne dir ein paar Minuten mit deinen Händen auf einem deiner Chakren...

z.B. kurz vor dem Einschlafen oder morgens vor dem Aufstehen...

		
1. Augen	2. Schläfen	3. Hinterkopf
		
4. Hals	5. Brustkorb	6. Herz/Thymus
		
7. Unterer Rippenbogen	8. Taille	9. Hüfte
		
10. Leiste	11. Knie	12. Knöchel



Du solltest dir mindestens die nächsten 21 Tage selbst Reiki schenken um den Reinigungsprozess zu unterstützen und um noch achtsamer mit Dir und deiner Seele zu sein. Du wirst spüren, dass Reiki immer natürlicher wird und du dich immer sicherer fühlst...

3. EinweihungsRitual



*Mit jedem Schritt, den ich gehe, verbinde ich mich
mehr und mehr mit mir selbst...*

Die Reiki Kurzanwendung

Möchtest du einem anderen Menschen Reiki geben und ihr habt nicht genügend Zeit für eine Ganzbehandlung, kannst du einfach eine Kurzbehandlung durchführen...

Der Empfänger setzt sich dazu aufrecht hin und entspannt sich...

Du vollziehst deine Einstimmungszeremonie...

Dann legst du deine Hände auf folgende Positionen und lässt je drei bis fünf Minuten Reiki fließen...

- * Lege beide Hände auf das KronenChakra
 - * Lege beide Hände auf die Schultern
- * Lege eine Hand auf das StirnChakra, die andere auf den Hinterkopf
 - * Lege eine Hand auf das HalsChakra,
die andere auf den siebten Halswirbel (hervorstehend)
 - * Lege eine Hand auf das HerzChakra,
die andere auf den Rücken (in gleicher Höhe)
 - * Lege eine Hand auf das SolarplexusChakra,
die andere auf den Rücken (in gleicher Höhe)
 - * Lege eine Hand auf das SakralChakra,
die andere auf den unteren Rücken (in gleicher Höhe)
 - * Lege eine Hand über das WurzelChakra,
die andere auf den Steißbeinbereich (in gleicher Höhe)
- * Lege deine Hände auf die Hände des Empfängers
- * Lege deine Hände auf die Füße des Empfängers (dies dient zur Erdung)

Wenn du möchtest, kannst du zum Abschluss die Aura des Empfängers glatt streichen...

Beende die Sitzung mit deiner Abschlusszeremonie und hole deinen Klienten wieder sanft zurück ins Hier und Jetzt...

Die Wirkungsweise von Reiki

Bei der Reiki-Anwendung steht die ganzheitliche Gesundheit und die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und somit die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Menschen im Vordergrund...

Die Möglichkeiten mit Reiki sind vielfältig, aber hauptsächlich kannst du

- ... innere Blockaden auflösen
- ... den Körper entgiften
- ... die Selbstheilungskräfte aktivieren
- ... das Immunsystem stärken
- ... Lebensenergie zuführen

Reiki fördert Gesundheit und Heilung auf allen Ebenen... der körperlichen, emotionalen, seelischen und geistigen...

Gedanken kommen zur Ruhe, Stress wird abgebaut...
Bewusstsein, Intuition und inneres Vertrauen werden gestärkt und vertieft...

Reiki kann zur Unterstützung medizinischer Behandlungen, Therapien und anderer Heilmethoden eingesetzt werden und kann alle Ebenen behandeln, auf die die Schulmedizin keinen direkten Zugriff hat...

Das tut Reiki für dich

Mentale Ebene

Unterstützend bei der Auflösung negativer Glaubenssätze und Gedankenmuster
Linderung von Stress und Ängsten
Erhöhung der geistigen Vitalität und der Klarsicht
Förderung tiefer Entspannung und erholsamen Schlafs
Minderung von Erschöpfungszuständen

Emotionale Ebene

Unterstützend bei der Heilung des "Inneren Kindes"
Lösung emotionaler Blockaden
Bringt Gelassenheit und Ruhe ins Leben
Förderung der Lebensfreude und des Wohlbefindens
Offenbarung des authentischen Selbst
Förderung der eigenen Spiritualität

Körperliche Ebene

Stärkung des Immunsystems
Aktivierung der Selbstheilungskräfte und des Stoffwechsels
Unterstützend bei Entgiftungsprozessen
Lindert Schmerzen bei akuten und chronischen Beschwerden

Die Grenzen von Reiki

ReikiAnwendungen sind kein Ersatz für eine notwendige medizinische Versorgung bei einem Arzt oder Heilpraktiker.

Auch bei schweren psychischen Störungen und Depressionen sollte Reiki nicht angewandt werden.

Da Reiki die Ausscheidung von Giften und einigen Medikamenten beschleunigen kann, und dies bei einer lokalen Betäubung, Narkose oder Chemotherapie nicht erwünscht ist, sollte vor der Anwendung mit Reiki ein ausführliches Gespräch mit dem zuständigen Arzt oder Heilpraktiker geführt werden.

Reiki kann schulmedizinische Therapien und psychotherapeutische Maßnahmen unterstützen, erhebt aber nicht den Anspruch, diese zu ersetzen...

Du stellst keine Diagnosen und gibst auch keine Heilversprechen ab.

Reiki in der Rechtsprechung

Der Praktizierende (Du) darf und kann auch keine ärztlichen oder feinstofflichen Diagnosen stellen, Behandlungen oder Therapien im medizinischen Sinne durchführen oder sonst Heilkunde im gesetzlichen Sinne ausüben.

Der Praktizierende darf keinerlei Empfehlungen für das Absetzen oder Einnehmen von Medikamenten geben.

Weiter ist es ihm gesetzlich nicht erlaubt, Heilungsversprechen zu geben.

Ein diesbezüglicher Hinweis sollte gut sichtbar auf deiner Webseite zu sehen sein.

Reiki in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft lindert Reiki viele Symptome wie z.B. Müdigkeit, hohen Blutdruck, Stimmungsschwankungen, Schmerzen im unteren Rückenbereich und morgendliche Übelkeit...

Reiki beruhigt Schwangere, die aufgeregt auf die Geburt warten.

Zudem schafft Reiki eine ausgeglichene, liebevolle und harmonische Beziehung zwischen der Mutter und dem noch ungeborenen Kind...

Durch die Anwendung von Reiki kann während den Wehen der Schmerz verringert werden...

Reiki für Babies und Kindern

Reiki kann bei Kindern jeden Alters tiefe Entspannung und innere Ruhe bewirken...

Da bei Kindern der Zugang zur spirituellen Welt noch freier und unbelasteter ist als bei Erwachsenen, nehmen sie Reiki besonders gut auf...

Bei Kleinkindern kann Reiki bei Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Stress und körperlicher Anspannung, Ängsten, belastenden Situationen und Entwicklungsschwierigkeiten helfen.

Bei „Schreibabys“ kann Reiki sehr gut Linderung verschaffen...

Reiki stärkt das Immunsystem der Kleinen und hilft bei Erkältungskrankheiten und kleineren Verletzungen...

Reiki für Tiere

Die meisten Tiere lieben es Reiki zu bekommen...

Auch sie haben Energiezentren (Chakren) und ihre inneren Organe liegen etwa an den gleichen Stellen wie bei uns Menschen...

Wie auch beim Menschen kann Reiki bei Tieren bei Krankheiten, Verletzungen, Stress, Ängsten und Verhaltensproblemen eingesetzt werden...

Reiki kann Schmerzen lindern und Heilungsprozesse beschleunigen.

Du kannst deinem Tier also jederzeit Reiki geben, in dem du ihm einfach die Hände intuitiv auflegst. Wenn dein Tier genug hat, wird es sich wahrscheinlich einfach wegrehen oder weggehen...

Bitte denke daran, dass Reiki auf keinen Fall einen Besuch beim Tierarzt oder Tierheilpraktiker ersetzt....

Reiki für Lebensmittel und Pflanzen

Wasser ist Leben... es versorgt unsere Zellen, Organe und Gewebe und ist wichtig für alle Funktionen unseres Körpers...

Du kannst Wasser mit Reiki anreichern, um dir die Bedeutung des Wassers für uns und unseren Planeten bewusster zu machen...

ReikiWasser entgiftet und reinigt deinen Körper und Geist...

Mit Reiki kannst du auch Nahrungsmittel oder zubereitetes Essen energetisch aufwerten. Unsere Nahrung ist ein Grundbaustein für ein gesundes Leben...

Mache dir bewusst, was du isst und wie es dir und deinem Körper damit geht.

Reiki kann dich bei diesem Bewusstseinsprozess unterstützen...

Du kannst deinen Pflanzen Reiki geben, in dem du z.B. deine Hände um den Blumentopf legst und somit ihre Wurzeln behandelst...

Du kannst aber auch Blätter, Blüten, Keimlinge, Samenkörner und noch vieles mehr mit Reiki behandeln...

Reiki für Heilsteine und Objekte

Heilsteine haben eine positive Wirkung auf den Körper, den Geist und die Seele... sie geben Kraft, schützen und wirken reinigend...

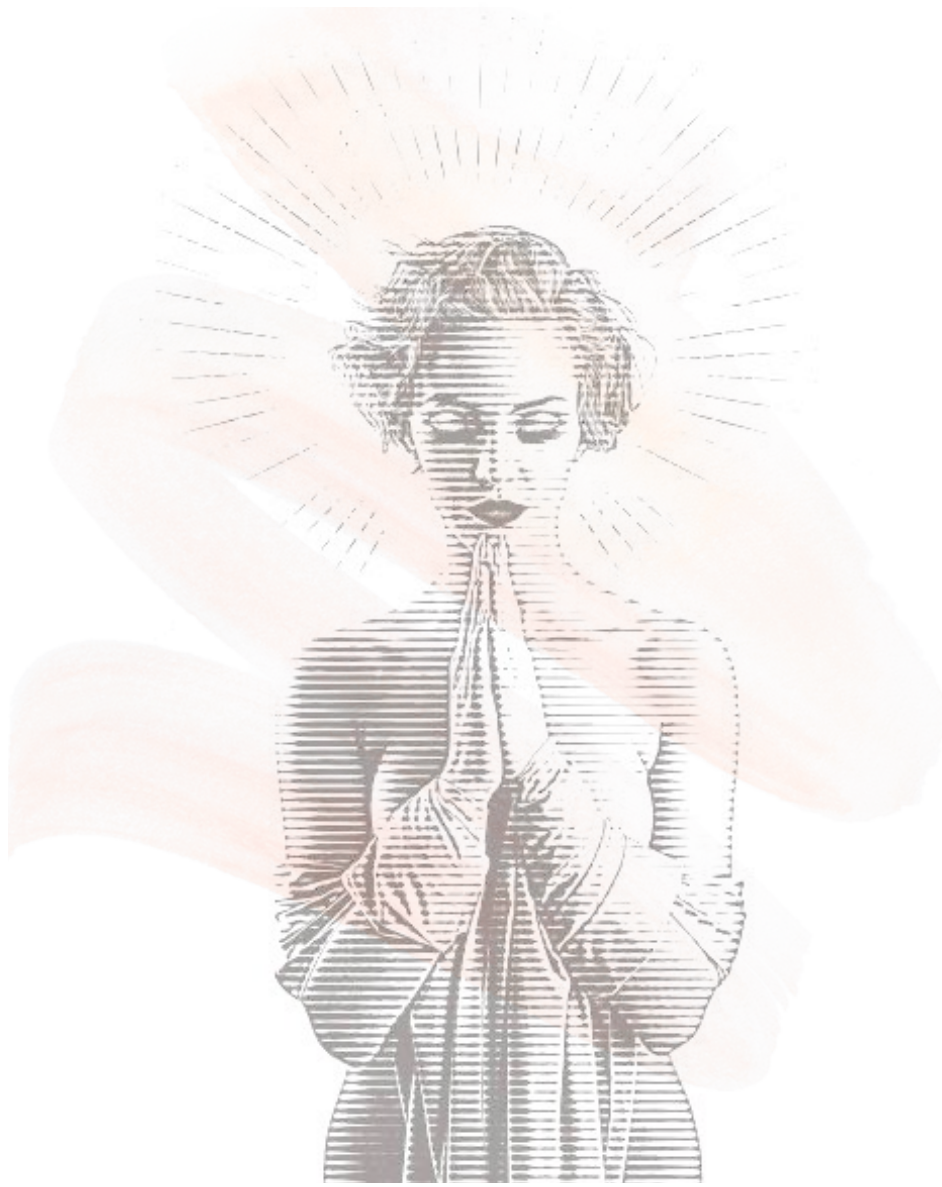
Wenn du mit Heilsteinen arbeitest, kannst du diese mit Reiki aufladen und mit in deine ReikiAnwendungen einbinden, indem du die Steine auf das jeweilige Chakra legst...

Jedes deiner sieben HauptChakren kann durch einen bestimmten Heilstein harmonisiert und aktiviert werden und sich positiv auf die ChakraAktivität auswirken...

Hier ein Beispiel von Steinen, die gut mit dem jeweilige Chakra harmonieren..

WurzelChakra	...	roter Jaspis
SakralChakra	...	orangefarbener Calcit
SolarplexusChakra	...	gelber Honigcalcit
HerzChakra	...	grüner Aventurin
HalsChakra	...	hellblauer Angelit
StirnChakra	...	dunkelblauer Sodalith
KronenChakra	...	lilafarbener Amethyst

4. EinweihungsRitual



Bring Liebe und Licht in alles was Du tust ...

Die verschiedenen Reiki Grade

Das traditionelle ReikiSystem nach Mikao Usui ist in vier Grade aufgeteilt...

Reiki Grad 1 ... der Anfang

Mit der Einweihung in den 1. ReikiGrad erlangst du direkten Zugang zur Universellen Lebensenergie. Durch vier traditionelle Einweihungsrituale wird dein natürlicher Universeller Energiefluss (Reiki) aktiviert.

Mit der Einweihung in den 1. ReikiGrad arbeiten wir hauptsächlich auf der körperlichen Ebene...

Ein energetischer Reinigungsprozess kommt in Gang, der deinen Körper wieder in seine Balance, seine Natürlichkeit und Gesundheit zurückbringen soll...

Du beginnst, dich selbst und deinen Körper besser kennenzulernen.

Du wirst sensibler für feinstoffliche Energien und die Prozesse innerhalb deines eigenen Energiefeldes...

Der 1. ReikiGrad steht für die ersten Schritte eines wahren Kennenlernens deiner Selbst... der eigenen Person, der Beziehung zu anderen und der eigenen Verhaltensmuster...

Du wirst erste Schritte unternehmen, um den Ausdruck deiner eigenen Individualität zu fördern...

Bewusste und gezielte Selbstreflexionen kennzeichnen den 1. ReikiGrad...

Darüber hinaus wird dir grundlegendes Wissen über Reiki und die ChakrenLehre vermittelt und du erlernst die ReikiGrundpositionen für die Eigen- und Fremdbehandlung...

Reiki Grad 2 ... die Tiefe

Mit der Einweihung in den 2. Reiki-Grad wird dein Wissen und deine Verbindung zu Reiki vertieft...

Die Arbeit auf geistiger (mentaler Ebene) steht im 2. ReikiGrad im Vordergrund. Die Selbstreflexion deiner persönlichen Themen und deine Persönlichkeitsentwicklung werden vertieft...

Durch drei traditionelle Einweihungsrituale wirst du in die kraftvollen und schützenden ReikiSymbole des 2. Grades eingeweiht...

Mit diesen Symbolen hast du die Möglichkeit ReikiFernbehandlungen durchzuführen, Räume und Gegenstände energetisch zu reinigen und Mentalbehandlungen durchzuführen, um ungewollte Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen und negative Energien zu harmonisieren... Auch beim 2. ReikiGrad findet wieder ein Reinigungsprozess statt...

Reiki Grad 3 ... die Mystik

Mit der Einweihung in den 3. ReikiGrad (Meister-Grad) schließt sich der energetische ReikiKreis...

Der Schwerpunkt im 3. ReikiGrad liegt auf dem seelischen Aspekt und es ist dir möglich, auf der astralen Ebene bewusst zu arbeiten. Die astrale Ebene ist die der Beziehung zu anderen Menschen ... also letztendlich zu sich selbst...

Durch den 3. ReikiGrad trittst du immer mehr mit deinem meditativen Bewusstsein und deiner Spiritualität in Verbindung...

Durch eine traditionelle Einweihung wirst du in das Meisterzeichen eingeweiht...

Wer die drei Grade des ReikiSystems durchlaufen hat, hat einen ganzheitlichen Reinigungs- und Entwicklungsprozess auf allen menschlichen Ebenen (körperlich, seelisch, geistig) vollzogen...

Der Lehrergrad ... teile das Licht

Der LehrerGrad befähigt dich dazu, andere Menschen in Reiki einzuweihen... Beim LehrerGrad erfolgt keine energetische Einweihung mehr. Vielmehr wird dir Wissen vermittelt über die Vorbereitung, den Aufbau und den Inhalt der ReikiGrade eins bis vier...

Du lernst wie du professionelle ReikiAusbildungen, Einweihungen und ihre Rituale durchführen kannst...

Wie geht es weiter ... nach deiner Ausbildung in Grad 1

Jetzt bist du in den 1. ReikiGrad eingeweiht und durch Reiki wird nun ein Reinigungsprozess auf allen Ebenen (körperlich, seelisch, geistig) in Gang gesetzt, vor allem aber auf der körperlichen Ebene...

Dieser Reinigungsprozess kann vorübergehend ein Gefühl der Unsicherheit, emotionale Schwankungen sowie größere emotionale Verletzlichkeit bewirken...

Auch deine Ausscheidungsorgane (Haut, Nieren, Lunge und Darm) und die Lymphen werden durch Reiki aktiviert und ein Entgiftungsprozess wird in Gang gesetzt...

Dieser Reinigungs- und Entgiftungsprozess kann einige Wochen andauern...

Du kannst ihn unterstützen, indem du in der nächsten Zeit täglich viel Wasser zu dir nimmst ... etwa 2-3 Liter am Tag...

Bitte behandle dich mindestens die nächsten 21 Tage täglich mit Reiki...

So kannst du den Reinigungsprozess perfekt unterstützen und wirst zugleich sicherer im Umgang mit deiner ReikiEnergie...

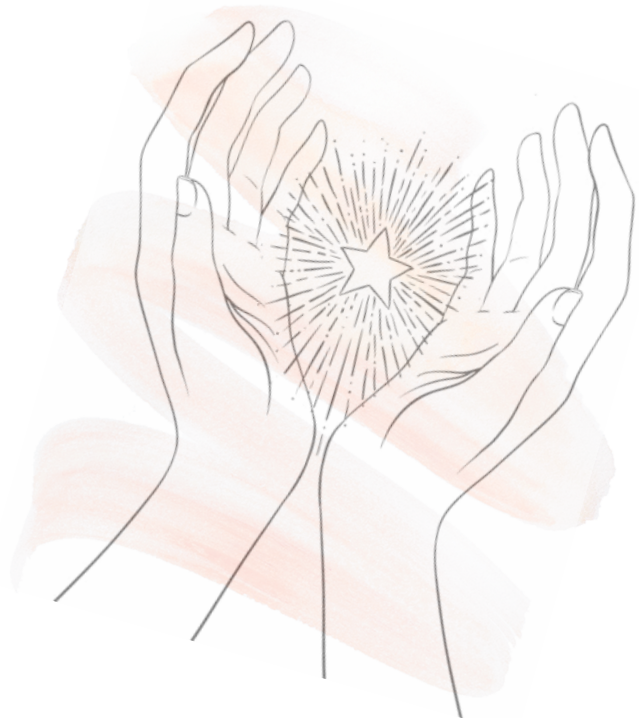
Ich wünsche dir von Herzen alles erdenklich Gute auf deinem Weg zu Dir...

DU bist ein Geschenk für diese Welt... und DU bist so unendlich wertvoll...

DANKE, dass Du dein Licht mit der Welt teilst ...

May it be
beautiful before me...
May it be
beautiful behind me...
May it be
beautiful above me...
May it be
beautiful below me...
May I walk in beauty...

- Spruch der Navajo-Indianer



DU rockst das...
Allerliebste deine anita

Anita Pumpfer
Oberndorferstraße 23
6322 Kirchbichl
Tel. +43 699 133 15 631
anita.stern@yahoo.de
www.anita-stern.at

Dieses Skript ist nur für DICH gedacht... bitte gib es nicht an Dritte weiter...