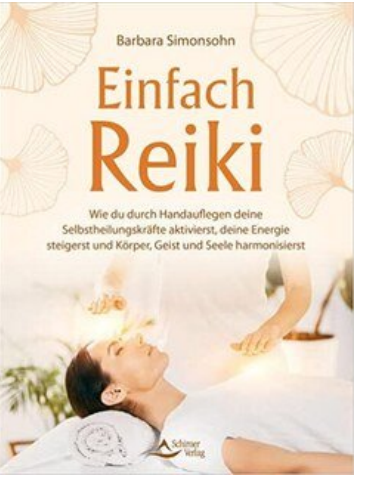
Barbara Simonsohn
Einfach Reiki

Extrait du livre

Einfach Reiki
de Barbara Simonsohn
Éditeur : Schirner Verlag



https://www.editions-narayana.fr/b31692

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Barbara Simonsohn

Einfach Reiki

Wie Sie durch Handauflegen Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, Ihre Energie steigern und Körper, Geist und Seele harmonisieren

Schirner Verlag

Barbara Simonsohn

Einfach Reiki

Wie Sie durch Handauflegen Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, Ihre Energie steigern und Körper, Geist und Seele harmonisieren

Schirner Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1546-0
ISBN E-Book 978-3-8434-6528-1

Barbara Simonsohn:
Einfach Reiki
Wie Sie durch Handauflegen Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, Ihre Energie steigern und Körper, Geist und Seele harmonisieren
© 2017, 2023 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Anna Katharina Berg & Hülya Sözer, Schirner, unter Verwendung von # 1303667020 (© LightField Studios) und # 1860275692 (© Evdokimova Valentina), www.shutterstock.com
Layout: Anna Katharina Berg, Schirner
Lektorat: Noémi Fekete & Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

Überarbeitete Neuausgabe 2023 – 1. Auflage Oktober 2023

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Einleitung 5

Was ist Reiki, und wie wirkt es? 9
Was ist das authentische Reiki? 20
Reiki ist Chakraarbeit 23

Die zwölf Positionen der Reiki-Ganzbehandlung 30
Ist Reiki ohne Einstimmungen möglich? 32
Empfehlungen für die Ganzbehandlung 34
Die rechtliche Situation 35
Die Kopfpositionen 37
Die Vorderpositionen 50
Die Rückenpositionen 62

Zusatzpositionen 69
Zusatzposition Leistenbeuge 70
Zusatzposition Harmonisierung auf der seelischen Ebene 73
Zusatzposition Energieerneuerung 74
Zusatzposition Selbstwertgefühl 76
Zusatzposition Kommunikation 77
Zusatzposition »liebevolle Power« 78
Zusatzposition Ohren 79
Zusatzposition Nasenbluten 82
Zusatzposition Zähne und Kiefer 83

Durch Reiki behandelbare Themen von A bis Z 85
Körperliche Ebene 85
Emotionale Ebene 86
Mentale Ebene 87
Spirituelle Ebene 88

Was bringt der II. Grad? 89
Kosmische Symbole im Reiki 90
Die Fernbehandlung 93

Erfahrungen mit den sieben Graden 96
Körperliche Ebene 97
Seelische Ebene 99
Spirituelle Ebene 101

Transformation der drei Tabus: Sex, Geld und Tod 103
Sex anders (er-)leben 103
Vom Mangel- ins Füllebewusstsein 107
Der Tod, der keiner ist 112

Anwendungen von Reiki 116
Reiki für Tiere 116
Reiki für Pflanzen 120
Spirituelle Sterbebegleitung mit Reiki 123

Bedingungslose Liebe, unsere wahre Natur 126

Reiki und ganzheitliche Gesundheit 130

Wohin geht die Reise? 133

Über die Autorin 140

Empfehlenswerte Bücher 142

Bildnachweis 143

Was ist Reiki, und wie wirkt es?

Im 19. Jahrhundert entdeckte Dr. Mikao Usui den Zugang zur universellen Lebensenergie und nannte sie Reiki. »Rei« heißt »universell«, und »Ki« bedeutet »Lebenskraft«. Gemeinsam stehen die beiden Silben für ein Energiesystem zur dauerhaften Aktivierung der universellen Energie. Im Reiki-Kurs werden die Seminarteilnehmer durch unterschiedliche Grade immer tiefer in die Geheimnisse des Reiki eingeführt. Bereits bei der Einweihung in den I. Grad werden sie dauerhaft mit der universellen Energie verbunden. Sobald sie dann mit ihren Händen ein Lebewesen berühren oder jene nur in deren Nähe bringen, kommt die universelle Energie ins Fließen – ganz gleich, ob es sie selbst, andere Menschen, Tiere oder Pflanzen sind.

Universelle Energie ist immer harmlos, wirkt in allen Lebenslagen unterstützend und bringt den Empfänger in Kontakt mit seinen wahren Bedürfnissen. Beim authentischen Reiki wird ausschließlich mit dieser universellen bzw. kosmischen Energie gearbeitet. Sie stammt aus der unerschöpflichen Quelle, die das gesamte Universum erfüllt. Da es sich hierbei um die höchste Frequenz von Energie handelt und höhere Schwingungen niedrigere transformieren – vielleicht ist Ihnen dieses

Gesetz noch aus dem Physikunterricht bekannt –, können während einer Reiki-Behandlung keine negativen Schwingungen oder Symptome vom anderen aufgenommen werden, und der Behandelnde kann sich nicht verausgaben. Im Gegenteil: Der Gebende wird in jeder Sitzung selbst energetisch belohnt. Es ist also eine Win-win-Situation. Viele Geistheiler arbeiten mit ihrer persönlichen Energie. Diese ist schnell verbraucht, weshalb sie sich in der Regel nach drei bis vier Behandlungen regenerieren müssen. Beim Reiki hingegen findet die Regeneration während der Behandlung statt. Auch müssen die Hände danach nicht energetisch gereinigt werden, weil keine negativen Schwingungen aufgenommen wurden.

Albert Einstein fand heraus, dass Masse gleich Energie ist und dass selbst ein ruhender Körper – wie fest und solide er uns auch erscheint – eine Form von Energie darstellt, da er ja Masse besitzt. Wie groß diese Energie ist, kann man mithilfe seiner berühmten Formel $E = mc^2$ errechnen. Das »c« in dieser Formel steht für die Lichtgeschwindigkeit. Bei der Umwandlung von Masse in Energie spielt also die Frequenz eine Rolle, mit der die einzelnen Teilchen schwingen, aus denen Masse oder Materie letztlich besteht.

Was für uns an dieser Formel interessant ist: Alles ist Energie. Auch wir! Noch niemand konnte diese Formel bislang widerlegen oder eine Ausnahme finden. Alles besteht aus unterschiedlichen Schwingungsdichten oder Energiefrequenzen: aus hohen, subtilen Energien, aus ganz langsamen und den Frequenzen dazwischen.

Am langsamsten schwingen die Teilchen, aus denen Ihr **PHYSISCHER KÖRPER** besteht. Sie sollten gut auf ihn achten, denn für diese Inkarnation haben Sie nur den einen. Durch Reiki kommen Sie auf allen Ebenen mit Ihren Bedürfnissen in Kontakt, auch auf der körperlichen. Gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf werden zu Ihrer zweiten Natur, und Sie können in guter Verfassung alt werden. Ihr Immunsystem wird dank Reiki gestärkt, Energieblockaden werden gelöst und Krankheiten ganzheitlich und ursächlich geheilt. Teresa von Ávila sagte einmal: »Sorge gut für deinen Körper, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Etwas schneller schwingen die Teilchen auf der nächsthöheren Frequenz, der Ebene Ihrer **GEFÜHLE.** Im Laufe eines Tages sind Sie je nach äußeren oder inneren Einflüssen ganz unterschiedlichen Stimmungen ausgesetzt. Mit Reiki harmonisieren Sie diese. So können Sie selbst inmitten des größten Trubels heiter und gelassen bleiben. Das ist wichtig, da Sie krank werden können, wenn die negativen Gefühle überhandnehmen. Man spricht dann auch von psychosomatischen Erkrankungen. Ärger, Wut oder Frust können zu Bluthochdruck, Verdauungsproblemen und einem schwachen Immunsystem führen.
Ein sonniges Gemüt verhilft zu einem langen und gesunden Leben. Über 100-Jährige zeichnet ihr Optimismus und Humor aus. Mein Opa, der 105 Jahre alt wurde und an Altersschwäche starb, war eine Frohnatur. Wenn er von den schönen und witzigen Erlebnissen in seinem Leben erzählte, lagen wir, seine Enkelkinder, vor Lachen oft unter dem Tisch. Mein Vater

mit seinen 104 Jahren (Stand 2023) ist ebenfalls ein stets gut gelaunter Mensch. Beide bekamen bzw. bekommen von mir täglich ihre »Portion Reiki« in Form einer Fernbehandlung.

Die nächsthöhere Frequenz ist die Ebene Ihrer **GEDANKEN.** Raten Sie einmal, wie viele Gedanken der Durchschnittsmensch jeden Tag produziert – unglaubliche 60 000! Forscher haben festgestellt, dass die meisten dieser Gedanken mehr oder weniger negativ und repetitiv sind, das heißt, wir wiederholen diese immer wieder. Das wirkt sich natürlich auf unser Leben aus: Wer zu viele negative Gedanken und somit auch Gefühle hat, wird auf Dauer krank. Die geistige Ebene ist zu schwach, die Gedanken zu transformieren. Das haben »Optimisten-Clubs« und Ratgeber über »positives Denken« gezeigt, die keinen wirklichen und dauerhaften Wandel bewirken können. Mit dem authentischen Reiki arbeiten Sie auf einer viel stärkeren Ebene mit universeller Lebenskraft. Es ist diese spirituelle Energie, die von den »Anonymen Alkoholikern« in ihrer Eingangsformel beschworen wird: »Ich mache Platz für eine Kraft, die größer ist als ich.« Mit der hoch schwingenden Lichtenergie, die Sie beim authentischen Reiki ausschließlich aktivieren, durchleuchten und transformieren Sie automatisch Ihre Gedanken! Mit der Zeit werden diese weniger, und die übrigen sind konstruktiver, positiver und freundlicher.

Die nächste Frequenz der Energie, die bereits zu den höheren Bewusstseinsebenen gehört, ist die Ebene der **INTUITION.** In je engerem Kontakt Sie mit dieser Ebene sind, desto mehr kommt Ihr Leben in den Fluss: Es wird einfacher, da Sie aus

dem Bauch heraus das Richtige zur rechten Zeit machen und das Falsche einfach sein lassen. Entscheidungen, die Sie intuitiv treffen, haben lange Bestand. Der Verstand ist begrenzt, doch Ihre Intuition hat den Überblick. Sie kennen sicherlich Situationen, in denen Ihre innere Stimme Ihnen sehr geholfen hat. Vielleicht hatten Sie plötzlich die Eingebung, einen anderen Weg als sonst zu nehmen, und sind dadurch einer Person begegnet, die wichtig für Sie wurde. Oder Sie hatten den dringenden Impuls, jemanden anzurufen. Vielleicht steckte diese Person tatsächlich in einer Krise, und gerade Sie konnten ihr heraushelfen durch Informationen oder menschlichen Beistand. Das Schriftzeichen für »Krise« in der chinesischen Kalligrafie bedeutet übrigens nicht etwa »Die Welt geht unter«, sondern »Chance zum Wachstum«. Im Nachhinein fragt Sie diese Person vielleicht: »Woher wusstest du denn, dass es mir so dreckig ging?« Und eigentlich müssten Sie dann antworten: »Gewusst habe ich es nicht. Ich habe es geahnt.« Über Ihr Bauchgefühl sind Sie an ein Wissen angeschlossen, das unserem Verstand nicht zur Verfügung steht. Mit dem authentischen Reiki bauen Sie Ihre Verbindung zur Intuition massiv auf. Ihr Leben wird leicht und mühelos.

Im Apollon-Tempel zu Delphi stand geschrieben: »Mensch, erkenne dich selbst.« Diese Botschaft ist zeitlos. Denn wir sind viel mehr als unsere Gedanken, unser Körper und unsere Gefühle. Oberhalb der intuitiven Ebene befinden sich noch weitere Bewusstseinsebenen. Die höchste Schwingungsfrequenz besitzt Ihr innerer Kern, Ihr Hohes Selbst, Ihre unsterbliche Essenz, Ihre göttliche Natur. Mit dieser Energie sind wir alle auf die Welt ge-

kommen. Sie stellt sozusagen unser unauslöschbares Seelenlicht dar. Bereits in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung ist festgehalten: »All men are created equal«, alle Menschen sind gleich. Auf Seelenebene sind wir tatsächlich alle Brüder und Schwestern. Diese Schwingung ist in allen Kulturen bekannt. Die Russen bezeichnen sie als »Bioplasma«, die alten Ägypter als »Ka«, bei den Kahunas auf Hawaii heißt sie »Mana«, bei den Hindus in Indien »Prana« und bei den Christen einfach »Licht«. In allen Hochkulturen war eine Methode bekannt, die universelle Energie direkt zu aktivieren. Ich habe die kosmischen Symbole, auf denen das Reiki-System basiert, in den ägyptischen Tempeln von Luxor und Karnak gefunden. Der Schatz der Pyramiden, so spürte ich während der Meditation in der großen Grabkammer der Cheops-Pyramide, liegt jenseits von Gold, Schmuck und den Botschaften der Hieroglyphen, weil all das nur einen Abglanz unserer Göttlichkeit darstellt. Im Allerheiligsten der Karnak-Tempel finden sich in goldener Schrift auf himmelblauem Grund Hunderte von »Dais« – das ist der erste Teil des Symbols, das man im III. Reiki-Grad kennenlernt. Überall in den Tempeln und Gräbern, selbst in der Grabkammer von Ramses IV. im Tal der Könige fand ich Spiralen und das Symbol des VII. Reiki-Grades. Atum, der Schöpfergott von Heliopolis, mit dem Sonnengott Re zu Atum-Re verbunden, wird als Sonne dargestellt, von der aus zahllose Hände kosmische Energie zu den Menschen bringen und sie mit Heilkraft segnen.

»Licht« ist eine sehr schöne Bezeichnung für die höchste Energiefrequenz, weil Licht in jede Richtung ausstrahlt. Auch wir senden unentwegt unser Seelenlicht aus, vor allem durch die Augen. Dadurch entsteht unsere Ausstrahlung. William

Shakespeare bezeichnete die Augen daher als »Fenster der Seele« und unser Dichterfürst Johann Wolfgang von Goethe als »Seelenspiegel«. Jedes Mal, wenn Sie einem Menschen oder einem Tier in die Augen schauen, schenken Sie ihm etwas von Ihrem Seelenlicht und erhalten etwas zurück.

Beim I. Grad des authentischen Reiki wächst Ihre Ausstrahlung durch die vier Einstimmungen dauerhaft, und Ihre Kapazität, Lichtenergie auszustrahlen, wird mindestens verdoppelt. Teilnehmer, die zu Hause kleinere Kinder bis zum Schulalter oder Haustiere wie Katzen oder Hunde haben, erzählen oft am nächsten Seminartag, dass diese beim Heimkommen zuerst etwas gefremdelt hätten, dann aber noch anhänglicher waren als sonst. Das liegt daran, dass kleine Kinder und Tiere fast ausschließlich auf die Ausstrahlung eines Menschen reagieren und nicht auf deren Äußeres.

Wenn Sie nun denken, dass die Ausstrahlung eines Menschen Sie nicht interessiert, täuschen Sie sich. Die meisten können die Ausstrahlung eines Menschen bzw. seine Aura nicht sehen, aber spüren. Wenn Sie längere Zeit mit einem Menschen beisammen waren, der eine negative Ausstrahlung hat, fühlen Sie sich vielleicht kraftlos oder unwohl. An Tagen, an denen Sie selbst eine negative Ausstrahlung haben, passiert genau das Gegenteil: Andere Menschen meiden Sie oder verhalten sich Ihnen gegenüber unfreundlich. Verbringen Sie hingegen Zeit mit einer Person, die eine positive Ausstrahlung hat, möchten Sie sie am liebsten gar nicht mehr gehen lassen. Sie fühlen sich dann kraftvoll und inspiriert. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Menschen mit Charisma bei

ähnlichen Qualifikationen wie andere Bewerber bevorzugt eingestellt werden. Haben Sie gute Laune und dementsprechend eine positive Ausstrahlung, lächeln fremde Menschen Ihnen zu oder versuchen, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Das spiegelt sich auch in dem Sprichwort »Wie du in den Wald hineinrufst, so schallt es zurück« wider, ebenso in »Gleich und gleich gesellt sich gern«. Es ist das kosmische Gesetz der Resonanz, dass Menschen mit der gleichen Ausstrahlung einander energetisch anziehen.

Bei den Einstimmungen, dem Herz eines jeden Reiki-Grades, arbeitet der ausgebildete und kompetent eingestimmte Reiki-Lehrer mit bestimmten kosmischen Symbolen, auf denen dieses Energiesystem basiert. Es handelt sich um einen uralten Einweihungsweg. Im I. Grad erhalten Sie vier Einstimmungen. Die ersten drei Einstimmungen erweitern Ihre Kapazität, mit universeller Energie zu arbeiten, und schließen Sie unwiderruflich an das unerschöpfliche Reservoir universeller oder kosmischer Energie an. Die vierte Einstimmung im I. Grad versiegelt diesen Prozess. Das heißt, die Verbindung zur universellen Energie geht nie wieder verloren, sondern bleibt für alle Zeiten erhalten.

Universelle Energie hat die Fähigkeit, Körper, Geist und Seele auf allen Ebenen ganzheitlich und ursächlich zu heilen. Energieblockaden werden aufgelöst, und Sie erkennen die Ursache von Dysbalancen, Störungen oder Krankheiten. Damit ist Reiki

ein Weg zur Heilung durch Erkenntnis. Wenn Sie erkannt haben, aus welchem Grund Sie etwas erschaffen haben, brauchen Sie es nicht länger. Sie haben dann die Ursache erkannt, und die Krankheit hat ihren Zweck erfüllt. Wenn ich z. B. Schnupfen habe, lege ich nicht nur meine Hände auf die erste Kopfposition, die Nebenhöhlen, sondern frage gleichzeitig mein Hohes Selbst, die Instanz meiner Allwissenheit: »Warum bin ich jetzt verschnupft? Wovon oder von wem habe ich gerade die Nase voll?« Das Hohe Selbst ist ununterbrochen damit beschäftigt, uns beim Lernen und Wachsen zu unterstützen und uns daran zu erinnern, wer wir in Wirklichkeit sind. Sie werden also eine Antwort erhalten. Die Antwort – vielleicht steckt der cholerische Chef oder ein mobbender Arbeitskollege dahinter – ist oft schon die Heilung. Mit diesem Wissen können Sie vielleicht ein Gespräch mit dem Chef oder dem Kollegen vereinbaren und ihm klarmachen, dass Sie nur dann Höchstleistung bringen können, wenn Sie gelassen statt unter Druck und voller Angst arbeiten. Damit ist die Ursache behoben. Falls sich an der Arbeitssituation nichts ändern sollte, können Sie immer noch kündigen und sich eine neue Stelle suchen.

Authentisches Reiki ist absolut alltagstauglich. Im Gegensatz zu anderen Meditationsarten können Sie diese Methode jederzeit und an jedem Ort praktizieren: beim Fernsehen – schlechte Nachrichten ziehen Sie dann nicht mehr herunter –, beim Telefonieren, während eines persönlichen Gesprächs, im Bus, während Konferenzen, als Beifahrer im Auto, in der Schlange vor der Supermarktkasse, morgens im Bett, um wach zu werden, als Einschlaf- und Durchschlafhilfe, gegen Prüfungsangst

oder die Furcht vor dem Zahnarzt. Auch Phobien werden Sie mit der Zeit los, und Sie können ungesunde Süchte erfolgreich bearbeiten und transformieren.

Authentisches Reiki ist die einfachste und wirksamste Heilmethode, die ich kenne, und Sie können sie auch zur Gesundheitsvorsorge einsetzen. Indem Sie die Selbstheilungskräfte in sich und in anderen aktivieren, wird Heilung möglich. Noch besser ist es in meinen Augen aber, gar nicht erst krank zu werden. Für jeden, der einmal richtig eingestimmt worden ist, läuft Reiki so automatisch wie atmen – ohne Gedankenkraft, Glaube oder Konzentration. Es handelt sich um die dauerhafte Aktivierung der Energie, mit der wir alle auf die Welt gekommen sind. Und dafür müssen Sie einfach nur die Hände auflegen, das ist alles!

Mit Reiki machen Sie Ihre Lebensmittel bekömmlicher und schmackhafter, Sie können Nahrung, Wasser und Kristalle energetisieren, Babys, Pflanzen und Tieren helfen. Universelle Energie wirkt auf allen Ebenen unterstützend und harmonisierend, hat keine negativen Begleiterscheinungen, und eine Überdosierung ist ausgeschlossen. Ich kenne kein Medikament, das einen solchen Beipackzettel hat. Je öfter Sie mit universeller Energie arbeiten, desto mehr fließt nach, weil Sie sich mit dem Universum, der unerschöpflichen Quelle kosmischer Energie, verbunden haben. Mit Reiki ist Energiemangel kein Thema mehr. Ihre Beziehungen werden befriedigender, und Sie erleben mehr Fülle, weil Sie nicht mehr im Mangelbewusstsein und auf der unbewussten Suche nach Lebensenergie sind.

Ich bin immer wieder erstaunt über den Bewusstseinsschub, den die meisten Menschen in solchen Situationen fast sofort erleben. Viele verlieren ihre Schlafprobleme schon im Laufe des I. Reiki-Grad-Kurses. Bei einer 80-jährigen Schülerin von mir sollte der Graue Star operiert werden. Sie machte den I. Grad und behandelte sich selbst. Das Ergebnis: Ihr Augenlicht kam zurück, und sie brauchte die Operation nicht mehr. Eine ihrer Bekannten hatte bei einer solchen Operation 95 % ihrer Sehkraft eingebüßt. Auf die Frage an ihren Arzt, wie oft sich dieses Krankheitsbild verbessert, meinte er: »In einem Fall von 10 000.« Als sie weiter fragte: »Und in meiner Altersgruppe?«, antwortete er: »Eigentlich gar nicht.« Strahlende Gesundheit ist meiner Ansicht nach unser Geburtsrecht. Dabei geht es nicht um die Abwesenheit von Krankheit, sondern darum, jeden Morgen dankbar aufzuwachen und die ganze Welt voller Freude und Enthusiasmus umarmen zu wollen.

Authentisches Reiki unterstützt Sie bei Ihrem ganzheitlichen Wachstum und hilft Ihnen dabei, menschliche Schwächen bei sich und anderen zu akzeptieren und zu transformieren sowie immer klarer zu erkennen und zum Ausdruck zu bringen, wer Sie wirklich sind. Ihre Fähigkeit, sich selbst und andere bedingungslos zu lieben, wächst und wächst. Ohne die dauerhafte Aktivierung Ihres Herzchakras, ohne bedingungslose Liebe, ist das Postulat »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« nicht zu verwirklichen. Das haben die letzten 2000 Jahre deutlich gezeigt. Ich empfehle sogar, diesen Imperativ umzudrehen: »Liebe dich selbst wie deinen Nächsten.« Denn nur, wenn Sie sich selbst lieben, können Sie auch andere lieben.

Die zwölf Positionen der Reiki-Ganzbehandlung

Die Zwölf-Positionen-Ganzbehandlung ist eine Technik zur Aktivierung universaler Energie, die man im I. Grad erlernt und die einen durch alle Grade, die man jemals erwirbt, begleitet. Mit diesen Positionen, also bestimmten Körperstellen, an denen die Hände aufgelegt werden, arbeiten Sie vor allem an Ihren Hauptenergiezentren. Sofern diese aktiviert sind, verteilen sie universelle oder Lichtenergie bis in die Extremitäten. Mit einer Ganzbehandlung decken Sie daher alle möglichen Ursachen von Disharmonien ab.

Reiki wirkt immer ursächlich und ganzheitlich. Im Folgenden beschreibe ich, welche Wirkungen die zwölf Positionen der Ganzbehandlung auf der körperlichen, der emotionalen, der mentalen und der spirituellen oder der Ebene der Persönlichkeitsentwicklung haben. Es ist völlig egal, ob z. B. die Migräne, unter der Sie leiden, hauptsächlich seelische oder eher körperliche Ursachen hat. Universelle Energie findet immer den Weg zu den Ursachen eines Geschehens und schenkt Ihnen neben der Erkenntnis darüber auch die Kraft, Ihre Einstellung zu einem Thema zu ändern. Damit wird eine Heilung im Sinne von Ursachentherapie und Ganzwerdung möglich. Wenn Sie Reiki praktizieren, werden Sie die Auswirkungen selbst erleben. Allerdings ist jeder Mensch einzigartig. Es kann also sein, dass Sie Erfahrungen machen, die ich so nicht beschreibe. Das ist

völlig normal. Trauen Sie Ihrer eigenen, authentischen Wahrnehmung!

Als ich den I. Grad machte, erlebte ich bei der vierten Vorderposition, die am Unterbauch liegt, Liebe, Einssein, Glück und Freude. Als ich dann im Handbuch nachlas, stellte ich fest, dass diese Erfahrungen unter »Herzposition« zu finden waren. War mein Herz in die Hose gerutscht? Nein. Ich war einfach sehr wenig geerdet, als ich Reiki kennenlernte. Ich bin vom Sternzeichen Wassermann mit Aszendent Schütze und habe sozusagen nur ein paar Krümel Erde in meinem Horoskop. In dieser Hinsicht bestand also ein Nachholbedarf. Früher hatte ich z. B. kein gutes Verhältnis zum Thema Verantwortung. Kinder zu haben, für die ich ein Leben lang zuständig bin, war ein Gedanke, der mich abschreckte. Nach einigen Monaten war mein Rückstand offenbar aufgeholt, denn die Position fühlte sich auf einmal ganz normal an. Auch meine Existenzängste hatten sich aufgelöst, und ich entwickelte ein viel positiveres Verhältnis zur Verantwortung. So freute ich mich auf meinen Sohn, als ich wusste, dass ich schwanger war, obwohl schon in der sechsten Woche meiner Schwangerschaft klar war, dass sich sein Vater nicht um ihn kümmern würde. Früher – ohne Reiki – hätte mich diese Situation in Panik versetzt.

Empfehlungen für die Ganzbehandlung

Die Ganzbehandlung dauert ca. 1 Stunde. Sorgen Sie dafür, dass Sie während Ihrer Reiki-Sitzung nicht gestört werden. Ruhige, entspannende Musik kann dabei hilfreich sein. Waschen Sie sich vor der Behandlung die Hände – aus hygienischen, nicht aus energetischen Gründen. Bitten Sie den zu Behandelnden, die Schuhe und eventuell die Brille abzulegen.

Machen Sie es sich und dem zu Behandelnden bequem, damit die äußeren nicht von den inneren Erfahrungen ablenken. Ideal ist eine gepolsterte Reiki-Liege auf Hüfthöhe mit ausreichend Platz daneben für den Behandelnden oder ein stabiler Esstisch mit einer Schaumstoffauflage oder dicken Decke darauf. Eine Yogamatte auf dem Boden geht auch, ist für den Behandelnden aber umständlicher. Legen Sie ein Kissen unter den Kopf des zu Behandelnden und auf Wunsch auch unter die Knie, und decken Sie ihn mit einer Decke zu. Arme und Beine sollten sowohl beim Behandelnden als auch beim Behandelten nicht gekreuzt sein, um die Blutzirkulation nicht zu stören.

Außer bei Unfällen, Notfällen oder akutem Stress sollten Sie immer eine Ganzbehandlung geben. Wenn Sie aus dem Vorgespräch wissen, warum Ihr Klient eine Reiki-Behandlung haben möchte, können Sie eine geeignete Zusatzposition auswählen. Halten Sie jede Position etwa fünf Minuten lang. Wenn der zu Behandelnde nicht direkt berührt werden möchte, können Sie Ihre Hände auch einige Zentimeter über die jeweilige Körperstelle halten. An Augen und Hals halten Sie die Hände am besten immer mit etwas Abstand, weil Berührungen an diesen Stellen von den meisten als unangenehm empfunden werden.

Die Kopfpositionen

Die ERSTE Kopfposition

Legen Sie die Fingerspitzen auf die Stirn und die Handflächen links und rechts von der Nase locker über Augen und Wangen.

Bei der ersten Kopfposition decken Sie auf der **KÖRPERLICHEN EBENE** die Hirnanhangsdrüse und die Zirbeldrüse ab. Die Hirnanhangsdrüse ist unsere »Meisterdrüse«, weil sie alle anderen Drüsen im Körper steuert. Diese wirken über die Hormonausschüttung auf alle körperlichen Prozesse und auch auf unsere Gefühle ein. Die Zirbeldrüse nimmt Lichtenergie auf und transformiert sie, sodass sie für unseren gesamten Körper zur Verfügung steht. Sie produziert das Hormon Melatonin, das nicht nur für einen tiefen und gesunden Schlaf sorgt, sondern auch eines der kraftvollsten Antioxidantien darstellt, die wir kennen. Antioxidantien bekämpfen freie Radikale, die zu chronischen Krankheiten führen können. Im Alter nimmt die Melatoninproduktion ab. Mit der ersten Kopfposition aktivieren und harmonisieren Sie die Funktion dieser beiden Drüsen.

Wenn Sie Reiki anwenden, geht die Wirkung immer in Richtung Gleichgewicht und Harmonie. Gleichzeitig wirkt sich diese Position positiv auf die Augen aus. Wer Augenprobleme wie Kurz- oder Weitsichtigkeit oder öfter müde Augen hat, kann mit der Zeit eine Verbesserung feststellen. Viele Menschen nehmen Farben als leuchtender, brillanter wahr. Mit der ersten Kopfposition decken Sie außerdem die Nebenhöhlen ab. Wenn Sie also eine chronische Nebenhöhlenentzündung oder einen Schnupfen haben, werden Sie von dieser Position profitieren. Bei Schnupfen ist es hilfreich, sich die Frage zu stellen: »Warum bin ich verschnupft?« bzw. »Wovon, vielleicht auch von wem, habe ich die Nase voll?« Auf diese Weise arbeiten Sie mit Ihrem Hohen Selbst zusammen, der Instanz von Weisheit und Allwissenheit, und können den Heilungsprozess wesentlich verkürzen. Außerdem beeinflussen Sie mit der ersten Kopfposition Zähne und Kiefer positiv. Sie tun etwas zur Stärkung Ihres Zahnschmelzes und Ihres Zahnfleisches.

Auch auf der **EMOTIONALEN EBENE** profitieren Sie von der ersten Kopfposition. Wenn Sie Ängste haben, unter Stress stehen, Probleme wälzen oder sich Sorgen machen, hilft Ihnen diese Position. Mit der Zeit sehen Sie Dinge gelassener, können wieder in Ihre Mitte finden und lassen Befürchtungen los. Sie schirmen sich von zu vielen äußeren Eindrücken ab.

Auf der **MENTALEN** oder **GEDANKLICHEN EBENE** hilft Ihnen diese Position, weil sie Ihre Gedanken ruhiger, klarer, positiver

und konstruktiver werden lässt. Wenn Sie sich überfordert fühlen und diese Haltung anwenden, sind Sie besser in der Lage, Prioritäten zu setzen, sich zu konzentrieren, innerlich zu sammeln und alternative Lösungen zu finden,, bei denen alle Beteiligten profitieren und nicht nur eine Partei auf Kosten der anderen einen Vorteil erhält. Dadurch, dass diese Position die Gedanken beruhigt, können Sie mit ihrer Unterstützung in erstaunlich kurzer Zeit regenerieren. Abends hilft sie Ihnen, Gedanken loszulassen und leichter einzuschlafen, und auch, wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen, kommen Sie schneller wieder zur Ruhe. Fast alle Schlafprobleme erledigen sich mit dem I. Reiki-Grad.

Auf der **SPIRITUELLEN EBENE** bewirkt die erste Kopfposition, dass Sie in stärkeren Kontakt mit Ihrer inneren Führung kommen. Außerdem werden Sie infolge der Aktivierung Ihres Kronenzentrums empfänglicher für höhere Energien und bleiben auch in Alltagssituationen leichter in einem ausgeglichenen Zustand bzw. in Ihrer Mitte. Sie identifizieren sich nicht mehr so leicht mit Ihren oder den Problemen anderer und bleiben auch in Stresssituationen heiter und gelassen. Mit der ersten Kopfposition entwickeln Sie ein stärkeres Einheits- oder kosmisches Bewusstsein. Sie erkennen, dass das Wohl des Ganzen auch Ihres einschließt. In Ihnen entsteht der Wunsch, über den Tellerrand Ihrer individuellen Interessen hinauszuschauen und zunehmend der Gemeinschaft zu dienen. Dadurch werden Sie erfüllt und glücklich und fühlen sich nie mehr allein oder einsam.

Die ZWEITE Kopfposition oder SCHLÄFENPOSITION

Decken Sie die Schläfen mit den Händen ab, wobei die Handballen in den Schläfenmulden liegen.

Zusammen mit der dritten bewirkt die zweite Kopfposition oder Schläfenposition auf der **KÖRPERLICHEN EBENE** eine Verbesserung bei Kopfschmerzen und Migräne. Wie alle Reiki-Positionen können Sie auch diese prophylaktisch einsetzen, damit es gar nicht erst zu Beschwerden kommt. Zirbel- und Hirnanhangsdrüse werden ebenso ins Gleichgewicht gebracht. Diese Position hilft zudem bei der Reisekrankheit.

Auf der **EMOTIONALEN EBENE** profitieren Sie von dieser Position, weil sie die Ausschüttung von Endorphinen anregt, den sogenannten Wohlfühl- oder Glückshormonen, die der Körper produziert, um einen Zustand des seelischen Wohlgefühls aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Sie können diese Position bei Depressionen, Sorgen, Stress, Ängsten und

anderen seelischen Problemen einsetzen. Wenn Sie sich akut niedergedrückt fühlen, sorgt sie dafür, dass sich dieser Zustand nicht verfestigt. Natürlich wirkt sie auch vorbeugend. Sie erleben heitere Gelassenheit und können sich besser an Ihre Träume erinnern.

Bei vielen Menschen ist die Verbindung der beiden Gehirnhälften, der »Balken«, nicht stark genug entwickelt, es gibt zu wenige Nervenverbindungen oder Synapsen, was dazu führt, dass die Gehirnhälften unkoordiniert arbeiten und manchmal sogar gegeneinander. Die rechte Gehirnhälfte steht für Intuition, ganzheitliches Denken, Gefühle und Kreativität; die linke steht für rationales, analytisches Denken und Intellekt. Diese Position bringt die linke mit der rechten Gehirnhälfte ins Gleichgewicht und fördert die Verbindung der beiden Hemisphären, sodass sie in Zukunft besser zusammenarbeiten.

Auf der **MENTALEN** oder **GEDANKLICHEN EBENE** bewirkt die Position, dass Ihre Gedanken ruhiger, klarer, positiver und konstruktiver werden und dass sich Ihre Einstellung zu vielen Themen ändert. Sie sehen Probleme vermehrt als Herausforderung an und erleben Krisen als Zeiten des Wachstums. Ihre Kreativität wird angeregt und produktiver, das heißt, Sie verwirklichen mehr von Ihren Ideen. Sowohl das Langzeit- als auch das Kurzzeitgedächtnis können sich mit der Zeit verbessern. Durch die drei ersten Kopfpositionen werden auch mehr »graue Zellen« im Gehirn aktiviert.

Auf der **SPIRITUELLEN EBENE** aktivieren Sie das Kronenzentrum und das Dritte Auge. Sie werden durchlässiger für Lichtenergie, erkennen deutlich Ihre Aufgaben im Leben und verfeinern Ihre Wahrnehmung. Sie werden offener, und Ihre Ansichten werden universeller.

Entdecken Sie Reiki, die Kunst des Handauflegens!

Mit dieser Methode können Sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und dabei erstaunliche Veränderungen erleben. Sie aktivieren nicht nur Ihre Selbstheilungskräfte, sondern steigern die Vitalität, überwinden negative Emotionen und heben Ihr Bewusstsein auf eine höhere Ebene. Erfahren Sie, wie Sie mit Reiki sogar Ihrer Beziehung eine neue Dimension verleihen, Tiere und Pflanzen schützen oder Sterbende friedvoll begleiten.

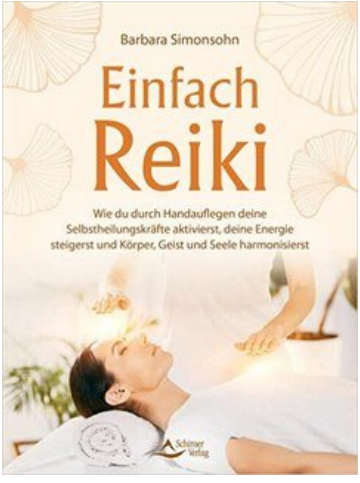
Die sanfte Heilkunst aus der japanischen Tradition findet weltweit immer mehr Anhänger. Barbara Simonsohn, eine der angesehensten Reiki-Lehrerinnen Deutschlands, begleitet Sie mit klaren Anleitungen und anschaulichen Fotos durch alle Positionen. Schon bald lassen Sie universelle Energie und bedingungslose Liebe in jede Lebenssituation fließen und können jederzeit sich selbst, anderen und der Welt Gutes tun.

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-1546-0

9 783843 415460

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)



Barbara Simonsohn

Einfach Reiki

Wie du durch Handauflegen deine Selbstheilungskräfte aktivierst, deine Energie steigerst und Körper, Geist und Seele harmonisierst

144 pages, broché
publication 2023

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr