



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## Buch

Reiki bedeutet so viel wie »universelle Lebensenergie« und ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Heilenergien im Körper zu aktivieren und Blockaden aufzulösen. Die erfahrene Reiki-Expertin Brigitte Glaser zeigt, wie man die sanfte Kunst des Handauflegens an sich und anderen anwenden kann. Sie gibt genaue Anleitungen, beschreibt die Wirkung und Anwendung sowie die Behandlung von Krankheiten mit Reiki. Gezielte Anwendungsbeispiele vermitteln unter Berücksichtigung der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse das nötige Wissen, um mit Reiki Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit zu steigern.

## Autorin

Brigitte Glaser ist Kartenlegerin, Reiki-Meisterin und Heiltherapeutin. Auf diesen Gebieten hat sie bereits mehrere erfolgreiche Bücher veröffentlicht.

Brigitte Glaser

# Reiki

Wohlbefinden durch die Heilkraft  
der Hände

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieser Band ist unter der Nummer 16496 bereits im Goldmann Verlag erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

7. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2014  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2001 Falken Verlag, Niederhausen  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: Neustockimages/getty images  
Fotos: Friedemann Rink und Susa Kleeberg, Wiesbaden  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
CB · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17456-0  
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

## **Vorwort** 7

Dr. Mikao Usui 8

Chronologie 13

Was ist Reiki? 15

Wie Reiki gelehrt wird und was man beachten sollte 17

Mein Weg zu Reiki 18

## **Der 1. Reiki-Grad** 21

Die Rituale 22

Kopfpositionen 1–5 24

Grundpositionen 1–4 34

Rückenpositionen 1–5 42

Sonderpositionen 1–8 52

Die Selbstbehandlung 68

Die Fremdbehandlung 70

Die Gruppenbehandlung 72

Die Einweihung 73

## **Der 2. Reiki-Grad** 75

Die Zeichen und Mantren 77

Die Reiki-Dusche 79

## **Der 3. Reiki-Grad** 81

## 6 Inhalt

### **Die Chakren** 82

- 1. Chakra – Wurzelchakra 85
- 2. Chakra – Sakralchakra 86
- 3. Chakra – Solarplexuschakra 87
- 4. Chakra – Herzchakra 88
- 5. Chakra – Halschakra 90
- 6. Chakra – Stirnchakra 91
- 7. Chakra – Kronenchakra 92
- Chakrenreise 96
- Chakrenbehandlung 97
- Berührungsgänge und Gefühlsblockaden 100

### **Erfahrungen mit Reiki** 102

- Direktbehandlung 102
- Mentalbehandlung 107
- Reiki in der Partnerschaft 108
- Mutter und Kind 111
- Reiki und Tiere 113
- Reiki und Pflanzen 114
- Reiki und Bach-Blüten 115
- Reiki und ätherische Öle 116

### **Heilen mit Reiki** 119

- Somatische Krankheiten 119
- Psychische Krankheiten 133
- Kinderkrankheiten 137

### **Anhang** 138

- Quellenverzeichnis 138
- Danksagung 139
- Adressen 139
- Register 141

# Vorwort



**Brigitte Glaser**

Es gibt bereits sehr viele Bücher über Reiki. Ich kenne aber die große Skepsis, die bei vielen Menschen zum Ausdruck kommt, wenn sie etwas über dieses Thema hören.

Mit diesem Buch möchte ich all diejenigen ansprechen, für die Reiki eine abstrakte und unglaubwürdige Philosophie ist. Unsere Zeit ist geprägt von der Jagd nach Geld und Äußerlichkeiten. Hektik und Stress bestimmen den Alltag. Der Mensch wird immer anfälliger für

Krankheiten. Positives Denken wird selten angewendet und die Bereitschaft, sich selbst und andere anzunehmen, fällt immer schwerer. Bezeichnend dafür sind die vielen gescheiterten Ehen. Ein häufiger Grund dafür ist, dass die Fähigkeit, den anderen zu akzeptieren, ihm zuzuhören und ihn in seiner Gesamtheit anzunehmen, verloren gegangen ist.

Besonders den Jugendlichen fehlt ein positives Weltbild. Die beruflichen Aussichten werden für viele von ihnen immer schlechter, sie haben wenig Perspektiven für die Zukunft. Aggressivität und Gewalt sind die Folgen. Der brutale Umgang untereinander ist erschreckend. Um dieser Realität zu entfliehen, greifen immer mehr Jugendliche zu Drogen.

Das Wissen um die eigenen positiven Kräfte und die Selbsthei-

lungsmöglichkeiten ist bei den meisten Menschen verloren gegangen.

Durch Reiki kann diese Energie wieder bewusst gemacht und aktiviert werden. Sie hilft uns positive Kraft für uns anzunehmen und an andere weiterzugeben. Dr. Mikao Usui hat dies schon vor Jahren erkannt. Er ist der Wegbereiter des neuen Reiki. Sein Wissen und meine Erfahrungen möchte ich in diesem Buch weitergeben. Es soll Ihnen den Weg zu neuem Denken und zu den in Ihnen selbst wohnenden Heilkräften weisen.

## Dr. Mikao Usui



**Dr. Mikao Usui**

Dr. Mikao Usui wurde am 15. August 1865 geboren. Er war Leiter der christlichen Priesterschule in Kyoto, Japan. Einige seiner Schüler fragten ihn eines Tages, ob er an die Wunderheilungen von Jesus glauben würde. Dr. Usui antwortete, dass er von diesen Wundern überzeugt sei. Die Studenten fragten ihn darauf, ob er eine solche Heilung vorführen könnte oder schon einmal erlebt hätte. Dr. Usui musste dies verneinen. Dies

war der Anstoß für ihn, sein Amt an dieser Universität niederzulegen, um auf die Suche nach der Lösung dieser Fragen zu gehen.

Er reiste in die USA, um an der Universität von Chicago Theologie zu studieren. Seine Doktorarbeit behandelte das Thema »Heilungen im Neuen Testament«. Gleichzeitig studierte er chinesische Schriften. Dr. Usui beherrschte neben Japanisch und Englisch auch die chinesische Sprache. Trotz seiner intensiven Studien der christlichen, taoistischen und buddhistischen Religionen fand



er keine Antwort auf seine Fragen. Zurückgekehrt nach Japan, studierte er das altindische Sanskrit und besuchte viele buddhistische Klöster, um neue Erkenntnisse zu erlangen. Schließlich entdeckte er in der Bibliothek eines Zen-Klosters in Sanskrit verfasste Schriftrollen mit Hinweisen, wie und mit welchen Methoden und Symbolen geheilt werden kann.

Zwar hatte er nun nach vielen Jahren der Suche das theoretische Wissen um dieses Geheimnis gefunden, jedoch war ihm der Zugang zur Heilung noch immer verschlossen. Er lebte zu diesem Zeitpunkt wieder im Kloster in Kyoto.

Zwischen dem Abt des Klosters und Dr. Usui hatte sich eine tiefe Freundschaft entwickelt. Der Abt gab ihm den Rat, den heiligen Berg Kuriyama aufzusuchen, um dort 21 Tage zu meditieren und zu fasten. Dr. Usui nahm diesen Rat an und machte sich am nächsten Tag auf den Weg. Er vertraute darauf, dass Gott ihm an diesem heiligen Berg die Kraft der Erkenntnis geben würde. Er sammelte 21 Steine, die ihm als Kalender dienten und legte jeden Tag einen beiseite.

Während dieser Zeit fastete und meditierte er. Am frühen Morgen des 21. Tages erblickte er einen hellen Lichtstrahl, der sich auf ihn herabsenkte und ihn in der Mitte der Stirn traf. Trotz dieser langen Fastenzeit und der damit verbundenen körperlichen Schwäche fühlte er sich plötzlich von Kraft durchströmt. Er sah die alten Symbole aus den Sanskrit-Schriften in leuchtenden Buchstaben vor sich und sagte: »Ja, ich erinnere mich.« Diese Zeichen prägten sich für immer bei ihm ein. Damit war der Zugang zur universellen Lebensenergie aktiviert.

Nach diesem Erlebnis begann Dr. Usui seinen Abstieg vom Berg. Er verletzte sich dabei am Fuß und die Wunde begann zu bluten. Als er seine Hände darauflegte, hörte zu seinem Erstaunen die Blutung auf und der Schmerz verschwand sofort. Es war für ihn das erste Erlebnis, mit seinen neu gewonnenen Fähigkeiten umzugehen und er gelangte zu der Erkenntnis, mit seinen Händen heilen zu können.

Da er hungrig war, kehrte er in das nächste Gasthaus ein, das

am Wege lag. Die Enkeltochter des Gastwirtes, die ihn bediente, litt seit Tagen an starken Zahnschmerzen. Dr. Usui bot ihr an, die Schmerzen zu lindern. Mit ihrer Einwilligung legte er seine Hände auf ihre geschwollene Wange. Nach einiger Zeit verschwanden die Schmerzen und die Schwellung ging zurück.

Dr. Usui begab sich wieder in das Kloster von Kyoto, um dem Abt von seinen Erlebnissen zu berichten. Durch die vielen Gespräche mit dem Abt wurde sein Entschluss gestärkt, sich der Ärmsten der Armen, nämlich der Bettler von Kyoto, anzunehmen und denen zu helfen, die auf Grund ihrer Krankheit in Armut geraten waren.

Er verbrachte über sieben Jahre in den Slums von Kyoto, heilte die Menschen mithilfe der universellen Reiki-Energie und gab ihnen die Möglichkeit, in ihr ursprüngliches Leben zurückzukehren. Sie konnten wieder arbeiten und für sich und ihre Familien sorgen.

Nach einiger Zeit traf er aber immer öfter dieselben Menschen, die er geheilt hatte, beim Betteln wieder. Auf seine Frage, warum sie nicht in ihr früheres Leben zurückgekehrt seien, erhielt er immer wieder die gleiche Antwort. Es sei zu mühsam, sich eine Arbeit zu suchen und die Verantwortung für sich und andere zu tragen. Tief erschüttert und auch enttäuscht erkannte Dr. Usui, dass die Bettler etwas ganz Entscheidendes nicht gelernt hatten: dankbar zu sein. Es reicht nicht aus, den Menschen nur körperlich zu heilen. Vielmehr war es genauso wichtig, in ihrem Bewusstsein die Dankbarkeit für die körperliche Heilung zu entwickeln. Den Menschen sollte bewusst werden, dass sie etwas geschenkt bekommen, dass aber ohne eine Gegenleistung dieses Geschenk wertlos wird. Er stellte folgende Lebensregeln auf:

## Reiki-Lebensregeln

Gerade heute sei nicht ärgerlich.  
Gerade heute Sorge dich nicht.  
Ehre deine Lehrer, Eltern und die Älteren.  
Verdiene dein Brot ehrlich.  
Sei dankbar gegenüber allem, was lebt.

Dr. Usui verließ die Elendsviertel und begann nun einen neuen Lebensabschnitt. Er reiste als Theologe umher, um die Heilkunst des Reiki zu lehren. Er fand viele Schüler und weihte einige in den Meistergrad ein. Es wurde ihm klar, dass er sein Wissen weitergeben musste. Sein engster Mitarbeiter, Dr. Chujiro Hayashi, der als Arzt intensiv mit Reiki arbeitete, wurde von ihm zum direkten Nachfolger geweiht.

Dr. Usui verstarb am 9. März 1926 und wurde auf einem Friedhof in Tokio beigesetzt. Die japanische Reiki-Vereinigung »Reiki Ryoho Gakkei«, die von Dr. Usui selber gegründet wurde und bis heute noch existiert, hat ihm dort neben der Grabstätte eine Gedenktafel mit Inschrift errichtet. Sie ist eine dankbare Würdigung seiner Bemühungen um die Entdeckung und Verbreitung von Reiki.

Dr. Chijiro Hayashi gründete die erste Reiki-Klinik in Tokio, in der die Menschen nur mit Reiki behandelt und auch geheilt wurden. Diese Klinik wurde im Zweiten Weltkrieg zerstört.

Hawayo Takata, 1900 als Kind japanischer Eltern auf Hawaii geboren, litt an zahlreichen schweren Erkrankungen. Durch Zufall hörte sie von Dr. Hayashi und seiner Klinik in Tokio. Sie reiste nach Japan und begab sich in die Obhut von Dr. Hayashi. Die täglichen Reiki-Behandlungen ersparten ihr nicht nur eine Operation, sie konnte nach einigen Wochen wieder vollkommen gesund entlassen werden. Von diesen Erlebnissen tief beeindruckt war ihr Interesse für Reiki geweckt. Sie beschloss, Schülerin von Dr. Hayashi



Brigitte Glaser

### **Reiki**

Wohlbefinden durch die Heilkraft der Hände

Taschenbuch, Broschur, 144 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
20 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-442-17456-0

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2014

Reiki bedeutet so viel wie „universelle Lebensenergie“. Es wirkt heilend, entgiftend, harmonisierend, unterstützend, beruhigend oder anregend auf den gesamten Organismus und löst Blockaden auf. Die Reiki-Meisterin Brigitte Glaser führt in diese sanfte, wirksame Heilmethode ein. Anhand zahlreicher Illustrationen erklärt sie die einzelnen Positionen. So wird es jedem möglich, Reiki zu erlernen und die positive Energie fließen zu lassen.



[Der Titel im Katalog](#)