

**Kurzinformation  
über**

靈  
氣  
Reiki

*zusammengestellt von:*

*Shanta Nicole Richter B.A.  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Reiki-Lehrerin*

*Praxis für Entspannung und Beratung  
Im Geeren 121, 60433 Frankfurt am Main*

*Tel.: 069 61 21 94  
Mobil: 0159 0145 0488  
[info@shanta-richter.de](mailto:info@shanta-richter.de)  
[www.shanta-richter.de](http://www.shanta-richter.de)*

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

*mein Name ist Shanta N. Richter, ich bin Jahrgang 1970. Seit Sommer 1997 praktiziere ich Reiki, seit April 2000 als ausgebildete Reiki-Lehrerin. Mit den Jahren ist mir Reiki zu einem wertvollen und liebevollen Begleiter geworden. Dank Reiki kann ich mein Leben – im wahrsten Sinne des Wortes – mehr und mehr selbst in die Hand nehmen. Es ist schön zu wissen, daß man bei Schmerzen, Unwohlsein und Problemen sich selbst Wärme, Trost und Schutz spenden kann – durch einfaches Handauflegen!*

*Reiki ist eine sanfte, liebevolle Kraft, nichts Dramatisches oder Spektakuläres. Mit der Unterstützung von Reiki finde ich den Mut, Veränderungen in meinem Leben Raum zu geben, die sich sanft und langsam, aber stetig vollziehen, hin zu mehr Mut, mehr Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Lebendigkeit und Selbstvertrauen.*

*Mit dieser Kurzinformation will ich eine kurze Einführung darin geben, was Reiki ist, worum es geht, wie eine **Reiki-Behandlung** wirkt und was bei den **Reiki-Seminaren** geschieht. Dabei erhebe ich nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.*

*Diese Informationen beruhen auf meiner langjährigen Erfahrung als Reiki-Praktizierende und als Reiki-Lehrerin.*

*Sollten Sie nach dem Lesen dieser Kurzinformation noch Fragen haben oder sich für ein Reiki-Seminar interessieren, rufen Sie mich bitte an oder mailen Sie mir. Falls Sie Bedarf an psychologischer Beratung bzw. Gesprächspsychotherapie haben stehe ich Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung. (Ich bin seit Mai 2002 Heilpraktikerin für Psychotherapie).*

*Sich auf Reiki einzulassen ist ein Weg, wie man zu seiner Mitte finden und wieder mehr Vertrauen in sich und das Leben gewinnen kann. Gerade im Reiki-I-Seminar geht es darum, sich selbst lieben und annehmen zu lernen und das Vertrauen wiederzugewinnen, daß wir alle die volle Unterstützung für unser So-Sein haben: durch das Leben selbst!*

*Ich wünsche Ihnen alles Gute und würde mich freuen, Sie persönlich kennenzulernen.*

*Herzlichst,  
Ihre*

*Shanta*

***„Es gibt nichts zu tun  
als in der Kraft zu ruhen, die den Weg kennt“***

*(Robert Adams, zeitgenössischer Mystiker).*

## Was ist REIKI?

Der Begriff Reiki (Reeki gesprochen) kommt aus dem Japanischen und bedeutet in der Übersetzung „**Universelle Lebensenergie**“.



### **Reiki ist e i n Name für die um und in uns fließende Lebensenergie.**

Diese universelle Energie ist überall und immer gegenwärtig. Sie ist in jedem von uns und sie ist in allem Lebendigen um uns. Unser Körper nimmt ständig Lebensenergie aus seiner Umwelt auf, um seine unbedingt notwendigen Funktionen aufrecht zu erhalten. In dem Maße, in dem unser Körper diese Informationen des Lebens aufnehmen und umsetzen kann, fühlen wir uns lebendig, kraftvoll und harmonisch.

Reiki ist die göttliche Energie, die alles durchdringt und die, je nachdem wo und wie sie aktiv ist, ganz unterschiedliche Wirkungen hervorbringt. **Jeder Mensch, jedes Lebewesen verfügt über diese Universelle Lebensenergie.** Sie ist uns von Geburt an mitgegeben. Diese Energie ist weder positiv noch negativ, sondern läßt frei von Bedingungen und menschlichen Bewertungen das Leben geschehen.

Man könnte sagen, daß wir aus Lebensenergie bestehen, Lebensenergie sind. Und je mehr wir Lebensenergie „sind“, desto mehr leben wir, desto präsenter, kraftvoller, liebevoller sind wir, desto mehr verwirklichen wir uns selbst.

Durch unsere „moderne“, kopflastige Lebensweise scheint dieser Kanal, die Verbindung zu Gott, bei vielen Menschen sozusagen „verstopft“ oder erschöpft zu sein. Sie leben nicht mehr mit dem Vertrauen in sich selbst und in das Leben, sie bremsen den Fluß dieser Kraft in sich und um sich. Die Lebensenergie kann nicht mehr frei fließen. **Ein REIKI-Seminar dient der bewußten Auseinandersetzung mit dieser lebendigen Kraft, so daß der Kanal sich wieder öffnen kann.** Über den rituellen Segen, den wir auch als Energieübertragung oder als Einweihung bezeichnen können, wird dieser Vorgang maßgeblich unterstützt. Durch die Reiki-Einweihung bekommt der Mensch einen verstärkten und bewußteren Zugang zu dieser Quelle des Lebens.

## **Die Fähigkeit, universelle Lebensenergie zu aktivieren**

Mit REIKI bezeichnen wir auch die Fähigkeit, in einer **Reiki-Behandlung** durch Handauflegen auf den Körper diese Lebensenergie zu kanalisieren und abzugeben. Die Fähigkeit, diese universelle Lebensenergie zu aktivieren, erweckt der Reiki-Lehrer oder die Reiki-Lehrerin durch die sogenannten Einweihungen während des **Reiki I-Seminars**.

Reiki funktioniert über Berührung, durch Handauflegen. Was machen wir, wenn wir Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Bauchschmerzen, etc. haben? Wir legen uns instinktiv die Hände auf die schmerzende Stelle. Reiki durch Handauflegen zu praktizieren, entspricht also bereits unseren Gewohnheiten. Menschen, die nicht in einen Reiki-Grad eingeweiht sind, können trotzdem heilende Energien durch ihre Hände fließen lassen. Allerdings geben diese Menschen von ihrer eigenen Lebensenergie ab, so daß es ihnen – zumindest auf Dauer - an die Substanz geht. **REIKI zu praktizieren bedeutet nichts anderes, als bewußter Kanal zu sein für die universelle Kraft allen Lebens**, die latent in jedem von uns verankert ist und die uns alle umfließt.

## **Form und Methode der Vermittlung und Anwendung dieser Fähigkeit**

Eine sehr besondere Art, **REIKI als Methode** bewußt zu praktizieren, d.h., sich bewußt als Kanal für die REIKI-Energie bereit zu stellen, ist das **System der Natürlichen Heilung nach Dr. Mikao Usui**, japanisch das „USUI SHIKI RYOHO“.

Reiki wird traditionell in drei aufeinander aufbauenden Stufen oder „Graden“ gelehrt. Dabei ist jeder Grad für sich eine geschlossene Einheit. Viele Menschen erwerben den ersten Reiki-Grad und praktizieren Reiki, ohne jemals den zweiten und dritten Grad zu erwerben.

Die erste Einführungsstufe ist der I. Reiki-Grad. In einem **Reiki I-Seminar** werden den TeilnehmerInnen an zwei aufeinanderfolgenden Tagen vier Einweihungsrituale von der Reiki-Lehrerin gegeben. Die TeilnehmerInnen lernen die Grundpositionen der Reiki-Anwendungen für sich und andere. Sie erfahren grundlegende Gesetzmäßigkeiten der Arbeit mit Reiki und haben viel Gelegenheit, eigene Erfahrungen damit zu machen und sich darüber mit der Gruppe auszutauschen. Im I.-Grad geht es hauptsächlich um die (wiedergewonnene) Verbindung zur Göttlichen Energie. Es geht darum, in erster Linie sich selbst Reiki zu geben, d.h., Reiki durch Handauflegen auf den eigenen Körper für sich selbst zu praktizieren und in sein Leben zu integrieren.

Der Schwerpunkt des ersten Grades ist die Ebene des Körperlichen und die Hinwendung zum eigenen Selbst. Es geht um die Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt sowie darum, Zeit für sich selbst zu finden und Liebe für sich selbst zu entwickeln.

*Auf den I.-Grad baut der II.-Reiki-Grad auf. Im **II.-Grad Seminar** erteilt die Reiki-Lehrerin jedem Teilnehmer drei Einweihungen, und Sie lernen drei alte Reiki-Symbole. Die Einweihungen in den II. Grad bewirken eine sehr tiefe seelische Öffnung. Sie verstärken die Wahrnehmungen und die Intuition des einzelnen. Außerdem wird die Durchlässigkeit als Reiki-Kanal intensiviert und es wird mehr Energie aus dem Kosmos angezogen. Kraft der Einweihungen und der drei Reiki-Symbole sind Sie dann in der Lage, sich selbst und anderen unabhängig von Zeit und Raum Energie zu senden. Außerdem lernen Sie, Energie auf Ihre eigenen Projekte und Ziele zu schicken. Das II.-Grad-Seminar dauert ebenfalls 2 Tage.*

*Menschen, die nach längerer Reiki- und Praxiszeit spüren, daß sie ihren Weg noch intensiver mit Reiki fortsetzen möchten, können sich dann in den **III. Reiki-Grad**, den sogenannten „**Meister-Grad**“ einweihen lassen. Diese Seminare finden ganz individuell und in sehr kleinen Gruppen statt. Es wird mit dem sogenannten Meistersymbol das vierte und letzte Symbol des Usui-Systems mit dem dazugehörigen Mantra gelehrt und es findet eine Einweihung statt. Im III. Reiki-Grad geht es um die innere Meisterschaft über das eigene Leben, um die Fähigkeit, persönliche Zielvorstellungen, Wünsche und Begrenzungen mehr und mehr loszulassen und sich wirklich der inneren Führung zu überlassen.*

*Bis vor einiger Zeit war es verbreitet, den III. Reiki-Grad mit der Ausbildung zum Reiki-Lehrer zu verknüpfen, und ein Reiki III-Seminar kostete bis zu DM 20.000. Das hieß, daß die Kraft des Meistersymbols nur den LehrerInnen vorenthalten blieb. Mit der Öffnung der Reiki-Bewegung seit Beginn der 80er Jahre können Reiki-SchülerInnen in den vollen Genuß der Reiki-Kraft kommen, also auch den III. Reiki-Grad erwerben, ohne LehrerIn werden zu müssen.*

**Vorteile von Reiki gegenüber anderen Entspannungs- und Meditationsformen:**

- *Reiki ist einfach zu lernen. Die Grundkenntnisse und die Einweihungen werden Ihnen während eines Wochenendes vermittelt.*
- *Reiki entspricht unserer Gewohnheit, uns bei Unwohlsein oder Schmerzen die Hände auf die schmerzende Stelle zu legen.*
- *Nach den Einweihungen steht Ihnen Reiki jederzeit zur Verfügung. Sie können sich selbst in jeder Situation Reiki geben, unbemerkt von anderen – Sie brauchen keine Hilfsmittel, Sie müssen sich noch nicht einmal zurückziehen. Beim Autofahren, bei der Dienstbesprechung, bei allem, was Sie tun, wenn Sie eine Hand freihaben, können Sie sie sich irgendwo auf den Körper legen und Reiki fließen lassen und sich selbst so schnell beruhigen und entspannen.*
- *Reiki fließt auch „automatisch“ ein, wenn Sie Ihre Kinder oder Ihren Partner umarmen, einen anderen Menschen pflegen und bei jedem Händedruck. Gerade Menschen in heilenden oder pflegenden Berufen kann Reiki eine Unterstützung sein. Ärzte, Heilpraktiker, Krankenschwestern, Pfleger – bei allen Patientenkontakten fließt Reiki zu Ihrem eigenen Wohl und zum Wohl der Patienten mit ein.*
- *Mit einer Reiki-Behandlung kann grundsätzlich nichts falsch gemacht werden, Reiki fließt grundsätzlich dahin, wo es benötigt wird im Körper. Es gibt weder ein zuviel noch ein zuwenig.*
- *Übrigens braucht man nicht an Reiki zu glauben. Experimente mit Pflanzen und Tieren – die so etwas wie den Placebo-Effekt nicht kennen, haben gezeigt, daß Reiki auch auf sie eine positive Wirkung hat.*
- *Reiki bringt nicht nur Entspannung, sondern auch neue Energie.*

## **Wie wirkt REIKI ?**

*REIKI ist lebendige Lebenskraft,  
denn REIKI ist Liebe.  
REIKI ist also die Kraft,  
die ausschließlich aufbaut, die ausschließlich gibt.*

*Grundsätzlich sind die Auswirkungen einer Reiki-Behandlung und der Einweihung in den I. Reiki-Grad individuell unterschiedlich.*

*Reiki ist gewissermaßen der Regen, der auf den schon vorbereiteten Boden fällt, so daß die Saat sprießen kann. Reiki wirkt auf die Weise und in dem Bereich, der für denjenigen, der Reiki erfährt, richtig ist.*

*REIKI strömt durch den Scheitel (das Kronenchakra, die Fontanelle) in das Herzzentrum und von dort in die Hände des Behandelnden. **Sein Wesen wird so immer herzlicher, immer weiter.** Es findet, wenn der menschliche Wille dies zulassen kann, **eine sehr individuelle Entwicklung** statt **zu mehr Liebesbereitschaft, zu mehr Liebesfähigkeit, das Vertrauen wächst.** Der Mensch gewinnt Erkenntnisse und **findet seine Wahrheit.** Die Lebensangst verliert ihren Raum.*

*Das, was mit und durch Reiki geschehen kann, muß jedoch nicht unbedingt das sein, was man sich wünscht, was man erwartet oder gar vom Kopf her erzwingen möchte. Doch ist Reiki keine geheimnisvolle Macht, der man willenlos ausgeliefert ist. Für den Menschen, der sich oft mit Reiki verbindet, bewirkt dieser Kontakt eine innere Entwicklung, die ihm ermöglicht, immer mehr zum Herrn seines eigenen Schicksals zu werden.*

*Reiki fließt, sobald Ihr die Hände auf Euren Körper oder bei jemand anderem auflegt, unbeeinflußt von Eurem persönlichen Willen oder Glauben.*

*Wenn Ihr Eure Hände bei jemand anderen auflegt, bekommt Ihr gleichzeitig auch Reiki, da Reiki zunächst durch Euch und dann in den anderen fließt.*

## **Welche Auswirkungen hat REIKI?**

### Auswirkungen einer Reiki-Behandlung

- Zunächst stellt Reiki dem behandelten Körper zusätzliche Lebenskraft zur Verfügung, die er nutzen kann, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
- Es findet eine Tiefenentspannung statt, die uns hilft, „abzuschalten“ und dadurch neue Kräfte zu sammeln.

**Regelmäßige Reiki-Behandlungen über einen längeren Zeitraum** sind besonders empfehlenswert z.B. bei:

- Stress
- Verspannungen
- In der Rekonvaleszenz
- Zur Stärkung des Immunsystems bei immer wiederkehrenden Infekten
- Erschöpfung
- Zur Unterstützung psychischer Prozesse z.B. bei Trauer, Krisen oder Lebensübergängen (wie beispielsweise Berufseinstieg, Elternschaft, Umzug, Berufswechsel, Rente)

### Auswirkungen der Einweihungen in den I.-Reiki-Grad und des regelmäßigen Praktizierens von Reiki:

- ◆ Das Immunsystem wird gestärkt, die körpereigenen Abwehrkräfte werden aktiviert.
- ◆ Der Körper kann sich umfassend entgiften (daher kann es nach Beginn der Behandlung mit REIKI zu verstärktem Schwitzen, zu Durchfall, erhöhtem Durstgefühl oder Kopfschmerzen kommen, wenngleich diese Begleiterscheinungen schnell wieder verschwinden. Die Behandlung sollte deshalb nicht ausgesetzt werden).
- ◆ REIKI lindert auch umfassend und schnell chronische und akute Schmerzen. Ein Erfolg ist meist schon nach wenigen Minuten spürbar. Wunden, Knochenbrüche und Zerrungen verheilen schneller und ohne Komplikationen, wenn REIKI die medizinische Behandlung unterstützt.
- ◆ REIKI hilft uns dabei, uns unserer hemmenden, negativen Glaubensmuster bewußt zu werden
- ◆ REIKI hilft uns, angestaute, nicht gelebte Emotionen aufzulösen.
- ◆ REIKI hilft uns, positive, förderliche Glaubensmuster zu entwickeln.

### ***Was passiert durch die Einweihungen?***

*Jeder Mensch bekommt durch die Einweihungen die folgenden Eigenschaften und Fähigkeiten:*

- *Er/sie wird Kanal für Reiki. Durch Auflegen der Hände kann er/sie Reiki jederzeit durch sich hindurch zum Empfänger fließen lassen oder sich selbst Reiki geben.*
- *Seine Sensibilität für feinstoffliche Energien steigert sich. Insbesondere in den Händen sind mit der Zeit ganz neue Empfindungen wahrzunehmen.*
- *Durch die Reiki-Verbindung fließt nur Universelle Lebensenergie. Weder geht persönliche Energie auf den Empfänger über, noch wird dem in Reiki Eingeweihten persönliche Energie abgezogen. Darüber hinaus verhindert dieser Schutz, daß unbewußte disharmonische Strukturen den Empfänger beeinflussen.*
- *Er wird gegen den Zufluß von disharmonischen Energien des Empfängers geschützt. Diese Eigenschaft des in Reiki Eingeweihten verhindert, daß disharmonische Strukturen des Empfängers über die Reiki-Verbindung auf ihn übergehen.*

## **Mein Reiki-Angebot:**

### **Reiki-Behandlungen**

*In einer entspannten und liebevollen Atmosphäre erhalten Sie eine **Kurz-** oder **Ganzbehandlung** von mir.*

*Zu jeder Behandlung gehört ein kurzes Vor- und Nachgespräch. Im Vorgespräch klären wir Ihre Fragen und ich erkundige mich nach Ihrem aktuellen körperlichen und seelischen Befinden. Dann erfolgt die Behandlung, bei der ich auf Ihr Befinden eingehe, jedoch auch meiner Intuition folge, die sich durch meine langjährige Praxis als Reiki-Meisterin sehr verstärkt hat. Die meisten Menschen spüren während der Behandlung eine große Wärme, die von meinen Händen ausgeht und entspannen körperlich und seelisch tief. Im Nachgespräch haben Sie Gelegenheit, Erlebtes zur Sprache zu bringen und zu integrieren.*

### **Kurzbehandlung**

*Bereits bei einer Reiki-Gabe von 30 Minuten können Sie sich entspannen, Abstand vom Alltag gewinnen und „abschalten“. Ihr Körper erhält neue Energie.*

*Eine Kurzbehandlung dauert insgesamt 50 Minuten. Davon sind 30 Minuten Reiki-Gabe und 20 Minuten Nachruhen und Gespräch.*

### **Ganzbehandlung**

*Bei einer Ganzbehandlung erhalten Sie 60 Minuten lang Reiki von mir. Zeit, tief zu entspannen, den Alltag hinter sich zu lassen und sich zu regenerieren. Den unmittelbaren erholsamen Effekt einer Ganzbehandlung vergleichen einige Klienten mit einem Kurzurlaub oder einem tiefen, erholsamen, ausreichenden Nachtschlaf.*

*Eine Ganzbehandlung dauert insgesamt 90 Minuten. Davon sind 60 Minuten Reiki-Gabe und 30 Minuten Nachruhen und Gespräch.*

**Eine Reiki-Behandlung ersetzt nicht eine notwendige medizinische Behandlung.** Sie stärkt die Selbstheilungskräfte und kann – nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt – als begleitende Maßnahme zu schulmedizinischen Maßnahmen oder zu Naturheilverfahren eingesetzt werden.

## **Reiki-Seminare**

Über die Inhalte der einzelnen Reiki-Seminare informiere ich Sie gerne in einem (kostenlosen) Informationsgespräch. Erste Informationen finden Sie natürlich auch auf meiner Internetseite: [www.shanta-richter.de](http://www.shanta-richter.de)

Meine **Reiki-Seminare** finden als **Einzelunterricht** oder in **Kleingruppen** von max. vier Personen statt.

Die aktuellen Seminartermine veröffentliche ich auf meiner Internetseite unter **<https://www.shanta-richter.de/termine-preise/>**. Wir können aber auch gerne **ganz individuell** einen **Seminartermin** vereinbaren.

Alle TeilnehmerInnen des Reiki-I-Seminars erhalten nach dem Seminar eine ausführliche **Seminarmappe** in der alles aufgeschrieben ist, was wir während des Seminars besprechen. Außerdem erhalten sie eine **CD** mit einer von mir gesprochenen Fantasiereise zum Entspannen und einer ebenfalls von mir gesprochenen Anleitung zur Durchführung der Reiki-Eigenbehandlung.

Mit diesem Material können die TeilnehmerInnen sofort nach dem Seminar beginnen, Reiki für sich selbst und ihre Nächsten zu praktizieren.

Für Fragen stehe ich nach dem Seminar dann auch gerne telefonisch oder per Mail zur Verfügung.

**Gerne stehe ich allen Interessenten für weitere Fragen in einem (kostenlosen) Vorgespräch zur Verfügung!**