

Ablauf einer REIKI-Behandlung

REIKI zu praktizieren ist sehr einfach. Das Auflegen der Hände genügt bereits. Das kann man für sich allein tun, wenn man in REIKI eingeweiht ist oder ein anderer, der REIKI praktiziert. Wenn man den Wunsch hat, mit REIKI verbunden zu werden, dann geschieht das augenblicklich. Man kann sich die Hände zwischendurch auflegen, in einer Erholungspause, vor dem Einschlafen oder wann immer man es möchte und das Bedürfnis danach hat. Am angenehmsten und intensivsten kann REIKI seine Wirksamkeit entfalten, wenn man sich Ruhe gönnt und sich viel Zeit für die Behandlung nimmt.

Am beliebtesten und bewährtesten ist eine REIKI-Ganzbehandlung, die ca. eine Stunde dauert. Es ist zu empfehlen, sich dafür an einen Ort zurückzuziehen, an dem man ungestört ist. Man benötigt nur eine Liege oder eine bequeme Unterlage für den Boden und bei Bedarf eine warme Decke. Alles, was gefällt und geeignet ist, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, ist willkommen. Kerzenlicht, Räucherstäbchen, Aromalampe und leise Entspannungsmusik usw. eignen sich sehr gut dafür.

Nun kann man es sich in bekleidetem Zustand auf der Liege bequem machen. Schmuck und einengende Kleidungsstücke sollten jedoch entfernt bzw. geöffnet werden, um die Energie im Körper (nicht etwa REIKI!) zirkulieren zu lassen und nicht zu blockieren. Wenn das geschehen ist, kann man getrost loslassen und entspannen. Gedanken werden kommen und gehen. Sie sind nicht bedeutsam, sollten aber auch nicht unterdrückt werden. Besser ist es, sich mit ihnen zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu verabreden. Während der REIKI-Behandlung kann man sich endlich einmal die Zeit für etwas viel Wichtigeres nehmen. Jetzt geht es um die Aufmerksamkeit, die man sich SELBST zukommen lässt. Wenn man während der Behandlung in sich hinein horcht und seine Wahrnehmungen einmal wirklich wahrnimmt, kann man die Sprache seines Körpers und seiner Seele verstehen lernen. Das gilt nicht nur für denjenigen, der REIKI bekommt. Eine Behandlung ist immer auch für den Behandler eine Gelegenheit, in sich hinein zu spüren. Er ist während der Anwendung ebenfalls mit der REIKI-Heilkraft verbunden und profitiert gleichermaßen von ihr.

Derjenige, der die REIKI-Behandlung durchführt, beginnt als erstes damit, sich in REIKI einzustimmen. Das macht jeder REIKI-Praktizierende auf seine persönliche Art und Weise. Diese Einstimmung hilft dabei, ein Energiefeld aufzubauen, in dem REIKI willkommen ist. Gerade am Anfang ist es wichtig, sich stets aufs Neue zu vergegenwärtigen, dass man jetzt selbst von allen persönlichen Wünschen und Vorstellungen zurücktritt, um ausschließlich als Kanal für die REIKI-Kraft da zu sein. Nicht das eigene Handeln steht im Vordergrund, vielmehr ist es die "Kunst des Geschehenlassens", auf die es jetzt ankommt. Legt man die Hände auf, so beginnt die Energie zu fließen. Das kann man auch spüren, wenn keine direkte Berührung stattfindet. Manchmal ist eine angenehme, intensive Wärme oder ein Kribbeln wahrnehmbar, mitunter hat man sogar das Gefühl, leicht zu schweben. Es kann das Energiefeld gespürt werden, das um uns herum existiert. Aber es kommt auch vor, dass man außer der allgemeinen Entspannung gar nichts merkt. Das soll nicht heißen, dass nichts geschieht. Es gibt viele Gründe, die uns von Zeit zu Zeit daran hindern, unsere Wahrnehmungen auch zuzulassen. Ist dieser Knoten erst einmal geplatzt, dann entsteht ein Raum für ein sehr intensives und vielschichtiges Erleben.

Während der Behandlung werden die Hände auf bestimmte Körperstellen direkt aufgelegt oder in einigem Abstand darüber gehalten, zuerst vorn, später auf dem Rücken. So wandert der REIKI-Behandler mit seinen Händen den Körper entlang. Es ist dabei nicht wichtig, genau vorgeschriebenen Regeln zu folgen. Viel entscheidender ist es, seinem eigenen Gespür und seiner Intuition zu folgen. Die Sicherheit, dabei nichts falsch machen zu können, muss man sich natürlich erst in der Praxis erwerben. Mit einiger Übung merkt man instinktiv, wann es Zeit wird, von einer Position zur anderen zu wechseln.

Im allgemeinen dauert eine Behandlung etwas eine Stunde. Man kann sie aber je nach Bedarf auch abkürzen oder verlängern. In ähnlicher Weise kann man auch für sich allein eine Eigenbehandlung durchführen. Damit das auch entspannend ist, wird man sich dabei auf die Handpositionen beschränken, die man ohne Mühe umsetzen kann.

Mit REIKI erreicht man immer den ganzen Menschen auf all seinen Ebenen. Es kommt deshalb

nicht darauf an, bestimmte Resultate zu erzielen. Vielmehr zählt die Aufmerksamkeit im Augenblick. Entscheidend ist, im Hier und Jetzt sein zu können, wahrzunehmen, was ist und so den Heilungsimpulsen in sich Raum zu geben. Wer genau hinspürt, der wird in REIKI vielleicht etwas sehr Vertrautes wiedererkennen, etwas, das viele Menschen seit langer Zeit vermissen - Liebe, Geborgenheit und Urvertrauen. Das ist die beste Basis für eine wirkliche Heilung.

Wie oft man eine REIKI-Behandlung durchführen sollte, ist Ermessenssache und hängt von den individuellen Bedürfnissen und Gegebenheiten ab. In den meisten Fällen empfiehlt sich ein Behandlungszyklus von 10 wöchentlichen Sitzungen. Ideal wäre es, die Behandlung mit einem vertiefenden Gespräch zu begleiten. Manchmal ist es auch angebracht, REIKI erst einmal in sich wirken zu lassen. Bei allen Behandlungen sollte man möglichst den Blick auf die Uhr vermeiden, sondern lieber der eigenen Intuition folgen. Eine Stunde REIKI am Tag wäre zwar ideal, aber auch eine kürzere Anwendung ist besser als gar keine.

Das alles sind selbstverständlich nur Empfehlungen. Jeder wird mit ein wenig Übung selbst herausfinden, wie oft und auf welche Weise er REIKI praktizieren oder sich mit REIKI behandeln lassen möchte. Man sollte dabei nie vergessen, dass es nicht darauf ankommt, dass das möglichst oft geschieht, sondern dass man sein persönliches Maß findet.

- Für den REIKI-Empfänger empfiehlt sich eine liegende Haltung oder eine bequeme, aufrechte Sitzposition. Alles Einengende, wie z. B. Schmuck, enge Hosen, Gürtel oder Brillen, sollten möglichst geöffnet oder entfernt werden.
- Eine Decke sollte bereitgehalten werden.
- Meditative Musik und angenehme Düfte tragen zu einer angenehmen Atmosphäre der Geborgenheit und zur Entspannung bei.
- Schmuck und Uhren (wenn möglich) ablegen, um potentielle Störfaktoren zu beseitigen, die den Fluss der Energie (nicht REIKI!) behindern oder ihre harmonische Wirkung einschränken könnten(ist nicht zwingend erforderlich, jedoch als Ritual sehr empfehlenswert).
- Händewaschen, zur körperlichen Reinigung und als Ritual, mit dem man sich noch einmal vergegenwärtigen kann, dass es bei der Behandlung nicht darum geht, eigene Vorstellungen zu verwirklichen, sondern darum, REIKI ungehindert fließen zu lassen.
- Das REIKI-Gebet - Worte, die man für sich selbst formuliert, um sich seine Aufgabe als REIKI-Kanal in Erinnerung zu rufen. "Dein Wille geschehe", sollte stets das Motto sein.
- Das Glattstreichen der Aura (3 mal vom Kopf bis zu den Füßen) dient der sanften Kontaktaufnahme und Anregung der Funktionen. Am Ende der Behandlung kann das Glätten der Aura symbolisch als Verabschiedung betrachtet werden. Gleichzeitig wird dadurch der Energiekörper harmonisiert und die Arbeit beendet.
- Der Energiestrich dient der allgemeinen Kräftigung und Anregung. Er löst das gemeinsame Energiefeld auf, das sich während der Behandlung aufgebaut hat.

Wer in REIKI eingeweiht ist, ist auch dauerhaft mit der universellen Lebenskraft verbunden. Das heißt, dass die Heilkraft auch dann im Menschen aktiv ist, wenn man sich nicht gerade einer Behandlung unterzieht. Dennoch macht es einen Unterschied, ob man REIKI mit Aufmerksamkeit und Bewusstsein begleitet.

Die oben genannten Empfehlungen haben sich zum optimalen Nutzen des REIKI-Gebers und des REIKI-Empfängers bewährt. Alles, was dazu beiträgt, entspannen und der REIKI-Behandlung aufmerksam zu folgen zu können, ist stets willkommen. Alles sollte zwanglos sein. Mit ein wenig Routine wird jeder sehr schnell herausfinden, wie er **seine** REIKI-Behandlung gestaltet. Dann hat er alles richtig gemacht.