

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über den Autor</b>	6
<b>Geleitwort des Verlegers</b>	12
<b>Grußwort des Autors</b>	14
<b>Die Lehre der Usui Reiki Ryōhō (白井靈氣療法): Die fünf Lebensregeln (Gokai [五戒])</b>	18
<b>Die Essenz des Reiki – sein wahrer Geist</b>	20
Was ist Reiki (靈氣), was ist die Reiki-Methode (靈氣法)?	20
Die Entwicklung zur Westlichen Reiki-Methode	20
Unterschiede zwischen dem traditionellen Dentō Reiki (伝統靈氣) und der Westlichen Reiki-Methode	21
Was ist die Gendai Reiki Hō (現代靈氣法)?	22
Auf das Wesen des Reiki abzielend	22
<b>Teil I: Die Geschichte der Usui Reiki Ryōhō</b>	25
<b>1. Die Entstehung der Usui Reiki Ryōhō und die Nachfolger in Japan</b>	26
Reiki und Reiki Ryōhō	26
Die Entstehung der Usui Reiki Ryōhō	28
Ein Blick auf Usuis Senseis Heimat	33
Ein authentisches Bild des Gründers Mikao Usui	34
Das Familienwappen der Familie Usui	34
Die Geschichte der Familie Usui (aus dem Stammbaum der Familie Usui)	35
Der Heimatort Usui Senseis und die Umgebung	36
Die Nachfolger Usui Senseis	39
Die Präsidenten der Usui Reiki Ryōhō Gakkai (白井靈氣療法学会)	40
Die zum Shinpiden (神秘伝) auserwählten Schüler	42
Episoden über Usui Sensei	44
Die Rolle des Chūjirō Hayashi Sensei	45
Die Hayashi-Reiki-Forschungsgesellschaft (林靈氣研究会)	47
Wie war Hayashi Senseis Rolle in der Gakkai?	47
Warum verließ Hayashi Sensei die Gakkai?	47
Die Originalität Hayashi Senseis	48
Die Übergabe an Hayashi Senseis Frau und die Schließung	49
Personen, die die Gakkai verließen und eigene Wege gingen	51
Toshihiro Eguchi, der Gründer der Handflächen-Heilkunst (Tenohirayōji)	51
Kaiji Tomita, der Gründer der Heilmethode des Handauflegens nach dem Tomita-Stil (Tomita-ryū Teate Ryōhō)	53
Andere	54

<b>2. Von der japanischen Usui Reiki Ryōhō zum Reiki der Welt</b>	55
Die Rolle Hawayo Takatas	55
Von Hayashi Sensei zu Takata Sensei	56
Der Beitrag von Takata Sensei	58
Die 22 Meister der Takata Sensei und die zwei wichtigen Verbände	59
Iris Ishikuro und Arthur Robertson: zwei Meister, welche die Reiki-Methode wesentlich bekannt machten	60
<b>Teil II: Was ist die traditionelle Usui Reiki Ryōhō?</b>	63
<b>3. Die Philosophie und die Techniken der Usui Reiki Ryōhō</b>	64
Das Ziel der Usui Reiki Ryōhō	64
Die Ausbildungsrichtlinien der Usui Reiki Ryōhō	65
Die Lehren Usui Senseis	67
Erläuterung zum öffentlichen Lehren und zu den Behandlungsrichtlinien	69
Das Qualifikationssystem der Usui Reiki Ryōhō	74
1. Shoden (初伝), Okuden Zenki (奥伝前期) und Okuden Kōki (奥伝後期)	75
Die Ausbildung eines neuen Mitglieds	76
Die Ausbildung nach dem Eintritt	76
Sonstige unterstützende Techniken	77
2. Shinpiden (神秘伝)	77
Die Behandlungstechniken der Usui Reiki Ryōhō	78
Die Methoden, Techniken und Lerninhalte der jeweiligen Stufe	78
Notwendigkeit und Methode, Byōsen (病腺) aufzuspüren	80
Was ist Hibiki (ヒビキ)?	80
Was ist die Reiji-hō (霊示法)?	81
Die Abfolge der Behandlungen in der Usui Reiki Ryōhō	82
<b>4. Den Ursprung der Usui Reiki Ryōhō verstehen</b>	84
Die Wahrheit über Usui Sensei und die Entstehung der Reiki Ryōhō	84
Falsche Überlieferungen und ihre Korrektur	87
Die Fünf Lebensregeln als der wahre Kern der Usui Reiki Ryōhō	91
Gyosei (御製), die Gedichte des Meiji-Kaisers	93
Der Grund, Gyosei zu rezitieren	93
Erläuterungen zu den Gyosei des Meiji-Kaisers	93
Die Wahrheit über die Symbole	96
Der Zusammenhang zwischen der Usui Reiki Ryōhō und dem Kurama-Berg	98
Die Legende vom Kurama-Berg	99
Der Zusammenhang mit der Philosophie und den Symbolen der Reiki Ryōhō	100

<b>Teil III: Was ist die Gendai Reiki Hō?</b>	103
<b>5. Friedvoll in der modernen Zeit leben</b>	104
Das Ziel der Gendai Reiki Hō	104
Der Weg zu einem erfüllten Leben	106
Leben nach der Führung des Universums	107
Die Lehren Usui Senseis in der modernen Zeit nutzen	108
Die Ausbildungsstufen der Gendai Reiki Hō	109
Umriss der Gendai Reiki Hō	112
Reiki, das in unserem Alltag zu praktizieren ist	112
Die Linie der Energieübertragung und die Richtlinie der Anwendungsmethoden	112
Der Bekanntheitsgrad der Gendai Reiki Hō	113
Gendai Reiki Hō, einer der Wege zum Ziel	114
Die Vollendung des Reiki-Empfangssystems anstreben	114
Die Entstehung der Gendai Reiki Hō	115
Wie ich zu Reiki geführt wurde	115
Meine Entscheidung, Reiki zu erlernen	116
Mein Weg zur Usui Reiki Ryōhō Gakkai	116
Was ich als neues Mitglied der Gakkai lernte	117
Reiki, „das Licht der Liebe“	118
<b>6. Die Philosophie und die Techniken der Gendai Reiki Hō</b>	119
Die Philosophie der Gendai Reiki Hō	119
Was ist die Reiki-Methode aus Sicht der Gendai Reiki Hō?	120
Das Ziel der Reiki-Methode	121
Was ist eine Reiki-Behandlung?	121
Das Ziel der Reiki-Behandlung	121
Die Übertragung der Heilfähigkeit	122
Die Techniken der Gendai Reiki Hō	122
Der Lehrplan der Gendai Reiki Hō	125
Die Anwendung der Gendai Reiki Hō	128
Die Übungs-CD der Gendai Reiki Hō	128
Im Einklang mit Reiki leben	148
Auf dem richtigen Weg zu Gesundheit und Glück bleiben	149
Eine Erklärung zu Gesundheit und Glück	152
Der Weg zu Gesundheit und Glück	153
Das innere Bekenntnis für Gesundheit und Glück	154
<b>Nachwort des Autors</b>	155
<b>Nachwort der Übersetzerin</b>	158
<b>Reiki-Glossar</b>	160
<b>Stichwortverzeichnis</b>	175