

Inhaltsverzeichnis

Widmung	15
Poesie von Frans Stiene	17
Geleitwort der englischen Ausgabe	18
Vorwort	20
Teil I: Das Herz des Reiki-Systems	23
Kapitel 1: Reiki ist das Wahre Selbst	24
Kapitel 2: Usui Reiki Ryōhō	29
Kapitel 3: Die Lebensregeln und unser Wahres Selbst	33
Kapitel 4: Hara/Tanden	36
Kapitel 5: Geist, Körper, Energie	42
Geist	44
Körper	45
Energie oder Sprache	46
In unserer Praxis	47
Kapitel 6: Meditieren, um unser Wahres Selbst wiederzuentdecken	51
Teil II: Die Lebensregeln	53
Kapitel 7: Übersetzung der von Usui niedergeschriebenen Lebensregeln	54
Kapitel 8: Die Ergründung einiger Kanjis	56
Segnung: Fuku	56
Geheime Methode: Hihō	56
10.000 Dinge: Man	59
Krankheit: Byoo	60
Ärger: Ikaru	60
Sorge: Shinpai	61
Dankbarkeit: Kansha	61
Praxis: Gyō	63
Freundlichkeit: Shinsetsu	64
Non-Dualität: Gasshō	65
Herz-Geist: Kokoro Ni Nenji	66
Still beten	66
Shinshin Kaizen	66
Usui Reiki Ryōhō	67
Aus japanischer Perspektive	68
Meine eigene Übersetzung der Lebensregeln	70
Kapitel 9: Die Lebensregeln auf Mikao Usuis Gedenkstein	72

Teil III: Die Reiki-Symbole und Mantras	75
Kapitel 10: Choku Rei - Wahres Selbst	76
Aussprache	76
Die Bedeutung des Mantras	76
Die tiefere Bedeutung von Choku Rei	77
Die Dinge sehen, wie sie sind	78
Charakteristika von Choku Rei	79
Schlussfolgerung	81
Kapitel 11: Sei Heki - Wahres Selbst	82
Die Bedeutung des Mantras	82
Die tiefere Bedeutung des Sei Heiki	82
Charakteristika von Sei Heiki	85
Schlussfolgerung	88
Kapitel 12: Hon Sha Ze Sho Nen - Ich bin richtiges Bewusstsein	89
Die Bedeutung des Mantras	89
Die tiefere Bedeutung von Hon Sha Ze Sho Nen	91
Charakteristika von Hon Sha Ze Sho Nen	93
Schlussfolgerung	93
Ergänzende Betrachtungen	94
Fernheilung	94
Erlaubnis	96
Schutz	97
Kapitel 13: Dai Kōmyō	103
Die Bedeutung des Mantras	104
Die tiefere Bedeutung des Dai Kōmyō	105
Charakteristika von Dai Kōmyō	110
Schlussfolgerung	111
Ergänzende Betrachtungen	112
Herz-Sutra und Dai Kōmyō	112
Einmal Sterben müssen	113
Kapitel 14: Ein Überblick über die esoterischen Schulen Japans	118
Teil IV: Reiju und Dein Wahres Selbst	121
Kapitel 15: Reiju	122
Kapitel 16: Das Herz des Reiju	126
Kapitel 17: Woher stammt Reiju?	129
Kapitel 18: Reiju geben und empfangen	134
Wie man gibt - 靈 Rei	134

Wie man empfängt - Ju 授	135
Kapitel 19: Was ist echtes Geben und Nehmen?	137
Kapitel 20: Spiritueller Regen	140
Kapitel 21: Der Regenschirm	144
Teil V: Praxis	147
Kapitel 22: Wie lernen wir?	148
Kapitel 23: Verschiedene Werkzeuge/Hilfsmittel - gleiches Ergebnis	153
Kapitel 24: Reif genug oder noch nicht reif?	157
Kapitel 25: Das Reiki-System ist Meditation	159
Kapitel 26: Meditieren auf die Lebensregeln	162
Kapitel 27: Handauflegen als Meditation	165
Kapitel 28: Symbole	172
Begrenzte Kraft	174
Kapitel 29: Wegweiser zu unserem Wahren Selbst	178
Kapitel 30: Beständigkeit in der Praxis	180
Kapitel 31: Nähe und Vertrautheit	183
Kapitel 32: Reiki praktizieren oder Reiki sein?	185
Glossar japanischer Ausdrücke	187
Quellenverzeichnis	188
Wer ist Frans Stiene?	191
Namensverzeichnis	194
Stichwortverzeichnis	196