



**Die heilende Energie  
spüren**

**Unsere Hände sind uns ganz selbstverständlich. Wir benutzen sie tagtäglich, ohne groß über sie nachzudenken. Doch unsere Hände helfen uns nicht nur, unseren Alltag zu bewältigen – sie können viel mehr. Durch sie fließt Lebensenergie, die heilend wirkt. Wir können diese Kraft kennen lernen und gezielt einsetzen, für unser eigenes Wohl und für das der anderen.**



## Energie fließt durch die Hände

Täglich setzen Sie Ihre Hände ein: Es beginnt beim morgendlichen Zähneputzen und endet abends beim Aufräumen. Nutzen Sie Ihre Hände einmal für die Heilung.

Reiki wird durch die Hände übertragen, darum möchte ich diesen Körperteilen zu Beginn des Buches besondere Beachtung schenken.

Die Hände sind die ersten und ältesten Werkzeuge der Menschen. Mit Ihren Händen handeln Sie in der Welt, üben Sie Beruf und Berufung aus. Ob Sie nun das Essen für Ihre Familie bereiten, den Haushalt versorgen, Bäume fällen oder Häuser bauen, kreativ gestalten, formen oder am Schreibtisch tätig sind: Ihre Hände vollziehen Ihre Handlungen.

Die Hände sind auch Werkzeuge für den zwischenmenschlichen Kontakt. Der Handschlag als Begrüßung ist zwar etwas aus der Mode gekommen, doch auch beim Hallo und Tschüss winkt die Hand. Hände berühren und streicheln, Hände segnen, sie geben und nehmen, öffnen und schließen Türen, grenzen ein und überschreiten Grenzen. Hände lieblosen und Hände tragen Waffen, sie verletzen und töten.

### Wenn Blockaden den Lebensfluss behindern

Der österreichische Psychoanalytiker Wilhelm Reich entdeckte, dass sich psychische Blockaden auf körperlicher Ebene in einer Daueranspannung der Muskeln zeigen. Sie spiegeln nicht bewusste und nicht verarbeitete Erlebnisse wider und haben eine Schutzfunktion. Diese Blockaden werden auch Panzerungen genannt, denn sie wehren einerseits die Verletzungen von der Außenwelt ab und schützen andererseits davor, die eigenen Gefühle und den damit verbundenen Schmerz wahrzunehmen.

Reich systematisierte diese Panzerungen, die sich im ganzen Körper zeigen können, und teilte sie in Segmente ein. Nach seiner Theorie gehören Arme und Hände zum Herzsegment. Ist die Energie hier blockiert, kann das u. a. zu Verspannungen und Schmerzen im Schulterbereich, in den Armen und Händen führen. Eine Blockade der Handlungsenergie kann sich auf der rechten Körperhälfte zeigen; fehlende emotionale Unter-

stützung oder die Schwierigkeit, Hilfe anzunehmen, macht sich auf der linken Körperseite bemerkbar.

## Bewusst sich selbst öffnen

- Wenn Ihnen das Herz vor Angst in die Hose rutscht, hindert diese Angst Sie daran, aus dem Herzen heraus – und d. h. in Verbindung mit der Lebensenergie – zu handeln.
- Arbeiten Herz und Hand dagegen zusammen, sind Geben und Nehmen ausgeglichen, ist die Lebensenergie im Fluss.

Das Prinzip ist einfach, nur lässt sich der angestrebte Zustand per Knopfdruck oder Kopfentscheidung nicht herstellen. Blockaden im Bereich des Herzsegments gehen oft auf sehr frühe Verletzungen, angelernte Verhaltensmuster und Reaktionen zurück. Wenn Sie sich das bewusst machen, haben Sie schon den ersten Schritt auf dem Weg zur Heilung getan.

Durch emotionale Verletzungen entstehen Blockaden im Herzsegment. Diese können zu Verspannungen und Schmerzen im Schulterbereich führen.

## Tanzen öffnet

Tanz ist ein geeignetes Mittel, das Herz zu öffnen und die Energie zu wecken. Im Kreistanz wird Hand in Hand eine Verbindung unter den Menschen hergestellt. Fasst man sich an die Schultern, wird der Brustkorb weit, und das Herz steht offen. Rhythmus und Raumform stellen während des Tanzes eine Harmonie von Körper, Geist und Seele her. Der Kreis ist in seiner Form der Kosmos selbst, und der Einzelne spürt während seiner Auf- und Abbewegung in sich die Verbindung von Himmel und Erde. Der Tanz war bereits im Altertum ein Heilritual, und Tänze finden unter diesem Aspekt heute wieder mehr und mehr Beachtung und Anerkennung.

## Segnende und heilende Hände

Schon im Altertum wünschten sich die Menschen den Segen ihres Gottes oder ihrer Göttin für ihr Tun. Sie kannten ihre eigenen Begrenzungen, aber

Wenn das Herz sich weitet, die Hände im Kontakt wieder offen werden, kann die heilende Energie fließen.

auch ihr Eingebundensein in ein größeres Ganzes. Und so wie sie sich unter der segnenden Hand Gottes wussten, so segneten sie auch ihre Kinder. Segen wurde verstanden als ein Geburts- oder Erbrecht, etwas was jedem einerseits zusteht, was er andererseits aber nicht selbst herstellen kann. Fluch wurde verstanden als das Fehlen oder Abgeschnittensein vom göttlichen Segen oder vom Segen der Gemeinschaft, der Familie oder Sippe. So stellte der Segen den Kontakt her, mit dem der Mensch sich geborgen und geleitet fühlte. Der Betende, Bittende sucht die Verbindung zu Gott, und Gott neigt sich seinerseits dem Menschen zu, er tritt mit ihm in Verbindung.

Viele Werke großer Künstler geben Zeugnis von der Tradition segnender Hände, beispielsweise Dürers »Betende Hände« oder Michelangelos Kuppelgemälde in der Sixtinischen Kapelle, in dem der ausgestreckte Zeigefinger Gottes die Hand Adams fast berührt. Das gläubige Hinwenden zu Gott und das Vertrauen in seinen Segen kommt auch in vielen literarischen Werken und Liedtexten zum Ausdruck. So z. B. in Friedrich Schillers Gedicht »Das Lied von der Glocke«: »Von der Stirne heiß rinnen muss der Schweiß, soll das Werk den Meister loben, doch der Segen kommt von oben.« In einem Erntedanklied von Matthias Claudius heißt es: »Es geht durch unsre Hände, kommt aber her von Gott.«

### **Hände sind ein Tor nach innen**

Schauen Sie Ihre Hände doch einmal an. Sind sie nicht wundervoll gestaltet? Für die, die darin lesen können, offenbart sich in der Handfläche der ganze Lebensweg eines Menschen. In der Hand liegen wichtige Akupunkturpunkte, die Energiepunkte, über die alle inneren Organe beeinflusst werden können. Oder denken Sie an die feinen Linien, die Ihren Fingerabdruck unverwechselbar machen.

In den Händen liegen auch Heilchakras. Das Wissen darum ist vielen weitgehend verloren gegangen. Heilende Hände gelten als eine beson-

dere Begabung, die nur wenigen Menschen vorbehalten ist. Tatsächlich aber besitzen wir alle Heilchakras in den Händen und damit die Möglichkeit, unsere Hände zur Heilung zu nutzen.

Auch wenn uns die Handlung oft nicht bewusst ist, so setzen wir doch diese Fähigkeit zum Heilen mit den Händen intuitiv ein, wie durch ein inneres Wissen geleitet: Mütter und Väter legen ihrem Baby bei Blähungen die Hand auf den Bauch. Jedes Kind legt seine Hände auf, wenn es sich gestoßen hat. Was tun Sie, wenn Sie Zahnschmerzen haben, Ihre Augen brennen, Ihr Magen nach einer zu üppigen Mahlzeit drückt, als erstes? Wie die meisten legen auch Sie wahrscheinlich intuitiv Ihre Hände auf die betroffene Stelle. Die aufgelegte Hand lindert den Schmerz, mindert den entstandenen Druck, beruhigt, wärmt, gibt Schutz und Geborgenheit.

## Meditation mit den Händen

Was machen Sie mit Ihren Händen den lieben langen Tag? Ich möchte Sie dazu einladen, sich Ihrer Hände Tun in einer Meditation bewusst zuzuwenden.

Sorgen Sie zunächst dafür, dass Sie ungestört sind (Babysitter engagieren, Klingel abstellen, Anrufbeantworter einschalten). Sie brauchen einen Raum ganz für sich allein. Schaffen Sie eine Atmosphäre der Geborgenheit: Zünden Sie eine Kerze an, vielleicht auch eine Duftlampe, wenn Sie mögen, lassen Sie sich durch sanfte Musik im Hintergrund begleiten. Ziehen Sie Socken an, und decken Sie sich gegebenenfalls mit einer warmen Decke zu. Die Meditation wird etwa 20 Minuten dauern.

- Setzen oder legen Sie sich nun bequem hin, sodass Sie gut entspannen können. Schließen Sie die Augen, und geben Sie sich ganz der Ruhe hin. Es gibt nichts mehr für Sie zu tun.
- Sie fühlen sich sicher und geborgen. Sie spüren die Stuhllehne, die Sie stützt bzw. den Boden, der Sie trägt.

*In alten Kulturen wussten die Menschen in den Händen zu lesen. Betrachten Sie das Wunder Ihrer Hände einmal mit Aufmerksamkeit.*

Vergessen Sie alles um sich herum, schalten Sie vollkommen ab, und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf sich selbst, auf Ihre Hände.

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihren Atem. Folgen Sie Ihrem Atem, wie er ein- und ausströmt, ein und aus. Das geschieht ganz von selbst, Sie brauchen es nicht zu tun, aber Sie können es auch nicht verhindern. Durch Ihren Atem sind Sie mit dem Leben verbunden.
- Gedanken, die sich einstellen, lassen Sie vorbeiziehen wie kleine weiße Wolken am Sommerhimmel. Sie folgen Ihrem Atemrhythmus: ein und aus, ein und aus.
- Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Hände. Wie sehen Ihre Hände aus, die einzelnen Finger? Was ist das Besondere an ihnen? Was unterscheidet sie von anderen Händen?
- Lassen Sie den vorangegangenen Tag an sich vorüberziehen: vom morgendlichen Aufstehen bis zum Schlafengehen. Beobachten Sie Ihre Hände bei all Ihrem Tun, beim Frühstück, bei Ihrer Arbeit, in den Pausen, nach Feierabend. Was tun Ihre Hände für Sie? Wie drücken Sie sich durch Ihre Hände aus? Wie handeln Sie in der Welt?
- Schicken Sie Liebe und Aufmerksamkeit in Ihre Hände, und danken Sie für die vielen Möglichkeiten des Tuns.
- Legen Sie nun Ihre Hände auf Ihre Augen, dann auf Ihren Hinterkopf, Ihre Brust, den Bauch oder auch auf eine andere Stelle Ihres Körpers, an der Sie vielleicht Spannungen spüren. Wählen Sie bewusst zum Kennenlernen zunächst nur eine Position aus.
- Stellen Sie sich vor, wie heilende Energie durch Ihren Scheitel in Sie einströmt, abwärts fließt in Ihr Herz, weiterfließt durch Ihre beiden Arme in Ihre Hände und in der Mitte der Handflächen wieder austritt.
- Sie können sich die Energie als bernsteinfarbenes Licht vorstellen, das in Sie einfließt und Sie ganz erfüllt.
- Genießen Sie für ein paar Minuten die Wärme Ihrer Hände und das Strömen der Energie.
- Verabschieden Sie sich dann von Ihrer Meditation und Beobachtung. Danken Sie der unerschöpflichen Energie und Ihren Händen für ihr Tun.

- Öffnen Sie wieder Ihre Augen, und kommen Sie in den Alltag zurück. Ein paar tiefe Atemzüge, ein Recken und Strecken der Glieder unterstützen Sie dabei.

Falls Ihnen die Übung gefallen hat, wiederholen Sie sie vor dem Schlafgehen oder beim Aufstehen, zusammen mit Ihrem Freund oder einer Freundin, mit einem Partner oder einer Partnerin.

Wenn Sie mögen, sprechen Sie den hier vorgegebenen Text auf Kassette, und lassen Sie sich während der Meditation von den Worten lenken.

### Meditation mit dem Partner

Kennen Sie Situationen, wo Worte machtlos sind und nicht mehr ausreichen, einen Konflikt zu lösen und wieder in Kontakt zu kommen? Häufig liegt die Ursache darin, dass wir den Kontakt zu uns selbst verloren haben. Wir verschließen uns, sind nicht mehr ansprechbar und werden unnahbar. Die Meditation mit einem Partner kann eine Hilfe sein, diese Sprachlosigkeit überbrücken zu lernen. Sie dauert etwa zehn Minuten.

- Setzen Sie sich im Meditationsstz einander gegenüber, eine gerollte Decke oder ein (Meditations-)Kissen stabilisieren den Sitz.
- Sollte das Sitzen auf dem Boden für Sie unbequem sein, können Sie auch auf Stühlen einander zugewandt sitzen. Der Abstand sollte so sein, dass Sie sich mit den Händen leicht berühren können. Achten Sie auf eine Haltung, die es Ihnen ermöglicht, ganz entspannt und bequem zu sitzen.
- Schließen Sie beide die Augen, und folgen Sie Ihrem Atem. Spüren Sie, wie Ihr Atem ein- und ausströmt, wie sich Ihre Brust hebt und senkt.
- Lassen Sie alle Gedanken kommen und gehen, ohne sie zu bewerten oder etwa festzuhalten. Sie fließen wie Ihr Atem ein und aus.
- Legen Sie die linke Hand auf Ihr Herzchakra, es liegt in der Mitte der Brust auf der Höhe des Herzens. Spüren Sie, wie Ihr Herz schlägt. Spüren

Energie ist nicht unsichtbar; Sie müssen sie sich nur intensiv vorstellen: als ein Licht, eine Farbe, eine Kraft, die in Ihren Körper einströmt.

Eine Meditation zu zweit kann sehr aufschlussreich sein: Seien sie dabei offen für sich selbst und für den Partner, dann erfahren Sie viel über die Beziehung.

Sie Ihren eigenen Rhythmus und das Auf und Ab Ihres Brustkorbs. Sie werden bemerken, wie Ihr Atem immer tiefer wird und Ihr Brustkorb sich dabei weitet.

- Stellen Sie sich nun vor, wie heilende Energie in Ihren Scheitel einströmt, durch Ihr Herz fließt und an den Händen ausströmt. Gönnen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre Hand auf dem Herzchakra und das Strömen der Liebesenergie durch den ganzen Körper zu spüren.
- Legen Sie dann Ihre rechte Hand sanft auf das Herzchakra Ihres Partners. Spüren Sie das Fließen der Energie – Geben und Nehmen, Nehmen und Geben sind jetzt eins. Gönnen Sie sich auch hierfür ein paar Minuten Zeit.
- Danken Sie dem Lebensstrom, an den Sie sich jetzt wieder angeschlossen fühlen. Sie sind Teil eines großen Ganzen, und die Energie wird Ihnen geschenkt.
- Öffnen Sie dann Ihre Augen, und schauen Sie Ihr Gegenüber an. Tauschen Sie sich über Ihr Erlebnis aus. Es kann aber auch sein, dass es jetzt keiner Worte mehr bedarf.

## Hände in der Tradition des Heilens

Das Auflegen der Hände wurde zu allen Zeiten zur Heilung von Leiden eingesetzt, die Berührung selbst wurde als heilend empfunden. Das hat sich bis heute nicht geändert. Ob bei Heilern auf den Philippinen, bei den Aborigines, den australischen Ureinwohnern, bei den Maoris in Neuseeland oder bei Naturheilern in der westlichen Welt. Da es sich beim Handauflegen um die ursprüngliche Form des Heilens handelt, verwundert es auch nicht, dass die Grundprinzipien immer übereinstimmen.

Kein Heiler und keine Heilerin heilt allein aus sich heraus, sondern immer in Verbindung mit der geistigen Welt. So ist das Heilen zugleich ein Dienst

für Gott und für die menschliche Gemeinschaft. Das Werkzeug sind die Hände. Die Art und Weise, in der die Heilung vollzogen wird, ist unterschiedlich und gefärbt von dem kulturellen wie religiösen Umfeld, in dem sie stattfindet.

### Priesterinnen und Priester

In alter Zeit lag die Ausübung der Heilkunst in den Händen von Priesterinnen und Priestern. Sie sahen Heilung als einen spirituellen Vorgang. Priester wie Priesterinnen dienten Gott und den Menschen, sie waren auch Heiler und Ärzte. Sie heilten durch Gebet, Zeremonien und das Auflegen der Hände auf den Körper der Erkrankten.

Die Ausbildung zur Heilerin oder zum Heiler war ein langer Weg der Versenkung in Gott und sich selbst sowie der Selbstreinigung. Priester oder Heiler wurde ein Mensch nicht aus eigenem Wollen; er wurde dazu berufen. Dann jedoch musste er diesen Weg gehen mit allem, was ihn erwartete. Prüfungen, Ängste, Zweifel, das Gefühl des Getrenntseins und der Verlassenheit als Stationen auf dem Weg der Selbstreinigung und -heilung mündeten schließlich in der Erfahrung von Demut, der Hingabe an den göttlichen Plan und letztendlich dem Vertrauen in den eigenen Weg.

### Schamaninnen und Schamanen

In den Naturreligionen obliegt das Heilen den Medizinmännern und -frauen, auch Schamanen genannt. Sie werden auf ihren Weg berufen. Es ist ein Weg des Dienstes an der Gemeinschaft in Verbindung mit der geistigen Welt. Schamanen heilen durch Zeremonien, Auflegen von Pflanzen und Auflegen der Hände. Wie die Priester im Altertum müssen auch sie sich Prüfungen unterziehen.

Schamanen werden immer wieder – oft durch Krankheit – aus der Welt geworfen. Sie brauchen die Zeiten des Rückzugs und der Einsamkeit, um

Als Baby haben Sie als eines der ersten Dinge die Hände der Mutter wahrgenommen. Sie haben gestreichelt, Nahrung gebracht und Nähe vermittelt. Und sie haben geheilt.

Was Heiler unterschiedlichster Kulturen und Religionen ganz bewusst taten und heute noch ausüben, machen viele von uns unbewusst auch: Sie legen die Hände auf.

in der Natur sich selbst und ihrem Gott wieder zu begegnen. Die eigene Leiderfahrung und die Heilung der alten Wunden dienen der Verwurzelung im Dasein und dem wachsenden Mitgefühl für das Leid anderer. Letztlich ist jede Prüfung Läuterung und Schlift.

Indianer- und afrikanische Eingeborenenstämme versetzen sich mit Hilfe von Trommeln und Rasseln in Trance, um ihren Geistern zu begegnen und ihnen als Medium zu dienen. Sie benutzen halluzinogene oder narkotische Pflanzen, die Visionen hervorrufen oder berauschen, um in Ekstase zu geraten. Die Pflanzen selbst gelten als heilig; sie sind Repräsentanten des Gottes, mit dem die Schamanen sich vereinigen und von dem sie etwas lernen.

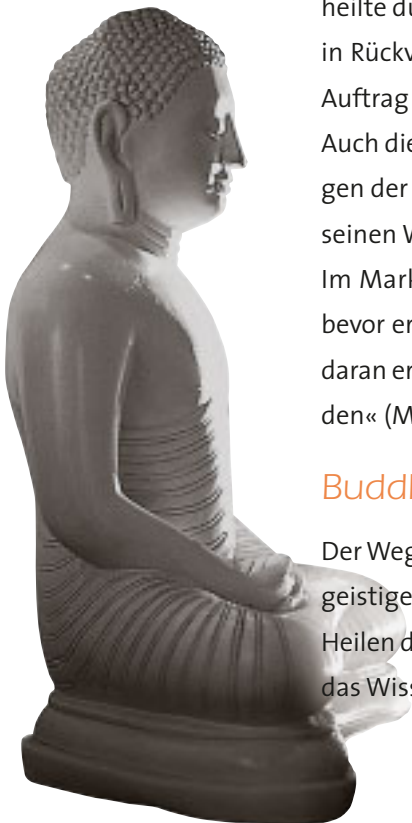
### Christliche Heiler

Das Neue Testament ist voll von Geschichten der Wunderheilungen. Jesus heilte durch das Auflegen seiner Hände und durch die Kraft seiner Worte in Rückverbindung mit der göttlichen Quelle. Jesus heilte in göttlichem Auftrag und mit der göttlichen Energie, die er ausstrahlte.

Auch die zwölf Jünger Jesu heilten in seinem Namen Kranke durch Auflegen der Hände. In Lukas 10 wird berichtet, dass er 70 Männer aussandte, seinen Weg vorzubereiten und dabei auch Kranke zu heilen (Lukas 10,9). Im Markus-Evangelium stehen die letzten Worte Jesu an seine Jünger, bevor er in den Himmel aufgenommen wurde: Die Gläubigen wird man daran erkennen, »dass Kranke, denen sie die Hände auflegen, gesund werden« (Markus 16,18).

### Buddhistische Heiler

Der Weg der Heilung ist im Buddhismus ein Weg der Meditation und der geistigen Bewusstwerdung. Trotzdem existiert auch im Buddhismus das Heilen durch Auflegen der Hände. Buddha heilte auf diese Weise und gab das Wissen um die Heilenergie an seine Schüler weiter. Auch in der bud-



dhistischen Tradition stand vor dem Erlangen der Heilenergie ein langer Weg der Versenkung in Gott wie in sich selbst und der jedem Schüler auferlegten, ganz individuellen Prüfungen. »Medicine-Buddha« heißt dieses Wissen um die Heilkraft der Hände, das noch heute ausgeübt wird.

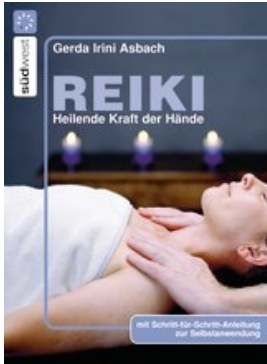
## Tibetische Mönche

Im alten Tibet wurde die Heilkunde von dafür auserwählten Mönchen ausgeübt. Die Berufung zum Heilkundigen stand am Ende eines jahrelangen Übens in Meditation und Selbstreinigung. Heilkundige gab es in jedem Kloster. Die tibetischen Mönche heilten durch das Auflegen der Hände und das Singen von Mantras sowie die Anwendung heiliger, heilender Symbole.

Die Mönche verfügten über ein großes Wissen vom Energiekörper des Menschen. Durch geistige und körperliche Übungen stärkten sie die Energiekörper und förderten die Selbstreinigung. In tiefer Versenkung fanden sie Mantras und Klänge, die die Energiekörper der Menschen harmonisierten und in Einklang mit dem Kosmos brachten. Zugleich wurde durch die Anwendung der Mantras und Laute die Schwingungsfrequenz der Lebensenergie erhöht. Die Klänge selbst waren heilig und darum heilend. Schließlich eröffnete sich den heilkundigen Mönchen das Wissen um die heiligen Symbole, die die Energiekanäle des Menschen reinigen und zu einem starken Einströmen der Heilungsenergie führen. Dieses Wissen war streng geheim und wurde zunächst nur mündlich innerhalb der Klöster weitergegeben. Dass es uns heute wieder zugänglich ist, verdanken wir der Tatsache, dass es vor ca. 2500 Jahren von einem Schüler Buddhas in den Sanskrit-Sutren schriftlich niedergelegt wurde.

Auf dieses Wissen gründet sich Reiki. Denn es sind genau diese Sanskrit-Sutren, in denen Dr. Mikao Usui aus Kyoto in Japan die Schlüssel und Symbole für die Reiki-Energie fand.

Tibet, auch das Dach der Welt genannt, ist eine Landschaft von großer Klarheit und Weite. Ein Ort, an dem Menschen zu großer Bewusstheit gelangen.



Gerda Irini Asbach

**Reiki**

Heilende Kraft der Hände

Paperback, Broschur, 160 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-06986-9

Südwest

Erscheinungstermin: März 2006

Energieblockaden lösen und Abwehrkräfte stärken

Reiki – japanisch für „universelle Lebensenergie“ – ist ein ganzheitlicher Weg zur Heilung von Körper, Geist und Seele. Durch das Auflegen der Hände in bestimmten Positionen wird diese positive Lebensenergie kanalisiert und regt den Körper zur Selbstheilung an. Reiki löst somit Energieblockaden, entgiftet, stärkt die Abwehrkräfte und entspannt.

- Das Standardwerk der modernen Reiki-Literatur
- Mit Reiki-Kurzbehandlung – dem Schnellprogramm für Gestresste – und Reiki-Selbstbehandlung
- Darstellung einer Reiki-Ganzbehandlung sowie bei bestimmten Beschwerden
- Mit Schritt-für-Schritt-Programm der vier Grade des religionsübergreifenden Reiki nach Dr. Mikao Usui



**Der Titel im Katalog**