





*Ing. Peter Knopf*

# **Reiki -**

## **Das komplette Handbuch**

*Theorie (Hintergründe, FAQ, Begriffserklärungen) & Praxis (Techniken, Dos & Don'ts, Einweihungsrituale) der vier Reiki-Grade nach Dr. Mikao Usui*

© 2025 Ing. Peter Knopf

Druck und Vertrieb im Auftrag Ing. Peter Knopf  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99139-899-8 (Paperback)

978-3-99139-879-0 (Hardcover)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und Ing. Peter Knopf unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## **Danksagung**

Ich danke meinen drei Reikilehrern, dass sie mich einerseits in die vier Grade des Reiki-Systems eingeweiht haben und andererseits, dass sie mir durch ihre Integrität, ihr Wissen und ihre Erfahrungen den richtigen Zugang zu Reiki gezeigt und vorgelebt haben.

Ich danke allen meinen Reikischülern für ihre Bereitschaft, sich auf den Prozess der Einweihungen/Einstimmungen bei mir einzulassen. Und ich danke ihnen für die Erfahrungen die ich durch sie machen durfte. Nämlich den Erfahrungen des »Lehren-Dürfens« und den wunderbar schönen Energien, die ich selbst erfahren durfte, wenn ich einen Reikischüler in Reiki und in die Symbole eingestimmt habe.

Ich danke allen Menschen, mit denen ich mich je über Reiki unterhalten habe. Denn durch diese Alltagsgespräche konnte ich immer einen bodenständigen Bezug zu Reiki beibehalten und somit auch immer selbst »am Ball« bleiben ...

## **Besondere Hinweise**

Da »Reiki« heutzutage oft mit der Heilung von Krankheiten in Bezug gebracht wird, möchte der Autor ausdrücklich festhalten, dass er kein Arzt, kein Heiler und auch kein Therapeut ist.

Alle hier zur Verfügung gestellten Informationen ersetzen keine ärztliche Diagnose und/oder Behandlung. Sollte der Leser krank sein, sich krank fühlen oder auch nur vermuten krank zu sein, so wird empfohlen, so rasch als möglich einen zugelassenen Fachmann auf dem Gebiet des Gesundheitswesens (Arzt, Therapeut, Psychiater ...) zu konsultieren.

Kurz gesagt: Eine Reiki-Behandlung ersetzt keinen Arzt.

Aber auf der anderen Seite: Ein Arzt-Besuch ersetzt auch keine Reiki-Behandlung.

Der Autor kann keine Gewähr/Zusage geben, dass Reiki immer so wirkt wie dargestellt oder (immer) die Ergebnisse hervorruft, die den subjektiven Erwartungen des Lesers entsprechen. Wie und warum Reiki wirkt (oder manchmal auch nicht wirkt), kann nach derzeitigem Stand des Wissens nicht vollständig erklärt werden.

Es kann auch keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen werden, die sich aus der Anwendung der dargestellten Methoden ergeben. Jeder Leser ist für die Anwendung selbst verantwortlich.

Der Autor garantiert jedoch dafür, dass er alle dargestellten Techniken selbst angewendet hat. Alle Methoden führen bei ihm zu den angeführten Ergebnissen.

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Inhalte dürfen ausschließlich nur zur persönlichen Information und zum eigenen Gebrauch verwendet werden. Insbesondere ist daher jede Form der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Zurverfügungstellung und sonstige Weitergabe der Inhalte (oder Teilen davon) an Dritte untersagt.

Eine Vervielfältigung oder Verwendung der Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche, schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Gender-Disclaimer:

Die in diesem Buch gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wird in der Regel zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.



# **Inhalt**

Einleitung .....	11
Über mich .....	17
Über dieses Buch .....	29
Zum Inhalt.....	31
Zum Aufbau .....	36
Zum Buchumschlag .....	38
Die Geschichte des Reiki.....	41
FAQ.....	51
Grundlegendes über Reiki .....	55
FAQ.....	60
1. Grad .....	113
Theorie .....	115
Praxis.....	116
FAQ.....	122
2. Grad .....	167
Theorie .....	169
Praxis.....	171
FAQ.....	172
»Cho Ku Rei« .....	191
Theorie .....	193
Praxis.....	195
FAQ.....	207

»Sei He Ki«.....	213
Theorie .....	215
Praxis .....	217
FAQ.....	241
»Hon Sha Ze Sho Nen« .....	253
Theorie .....	255
Praxis .....	258
FAQ.....	270
Meistergrad .....	281
»Dai Ko Mio«.....	287
Theorie .....	289
Praxis .....	293
FAQ.....	297
Lehrergrad.....	303
Theorie.....	305
Praxis .....	307
FAQ .....	322
Begriffserklärungen.....	349
Ergänzende Methoden.....	375
Schlusswort .....	381
Anhang.....	385

# **Einleitung**



Reiki ... Kaum eine andere »Alternativmedizin« bzw. »esoterische Richtung«, bei der es nicht so viele Auffassungsunterschiede und Missverständnisse gibt ... Diese Erfahrung habe ich immer wieder und wieder gemacht ...

Fragt man jemanden, der noch keine realen Erfahrungen mit Reiki gemacht hat – aber schon einmal von Reiki gehört hat – worum es bei Reiki geht, so bekommt man in den allermeisten Fällen die Antwort: „*Damit kann man Krankheiten heilen*“ oder: „*Das ist doch das, wo man mit den Händen Energien übertragen kann*“. Prinzipiell sind diese Antworten richtig, aber sie sind nur ein kleiner/einseitiger Aspekt von Reiki.

Reiki geht jedoch bei weitem tiefer ...

Fragt man jemanden, der schon in einen Reiki-Grad eingeweiht wurde, worum es bei Reiki geht, so hängt der Inhalt der Antwort in den meisten Fällen *davon* ab, was derjenige von seinem Reikilehrer, der ihn in den jeweiligen Grad eingeweiht hat, »gelehrt« bekommen hat. Und hier beginnt das eigentliche »Problem« der vielen unterschiedlichen Sichtweisen und Zugänge zu Reiki.

Reiki ist nun einmal eine Technik, die traditionell direkt von Lehrer zu Schüler weitergegeben wird. Und jeder Reikilehrer hat seine individuellen Inhalte die ihm wichtig erscheinen und die er dann seinen Reikischülern vermittelt. Jeder Mensch hat seine individuelle Sicht der Dinge und dementsprechend wird ein Reikilehrer auch nur das vermitteln (können), was seinem eigenen Verständnis und Erleben von Reiki entspricht. Sprich: Von Einweihung zu Einweihung wird die *Interpretation* von Reiki anders »gefärbt« ...

Was jedoch gleich bleibt, ist die »ursprüngliche« Energie *selbst* ...

Es ist etwa so wie bei einer Kette, bei der man nur das letzte Glied sieht (den letzten Reikilehrer). Das erste Glied der Kette war Dr. Mikao Usui. Dr. Mikao Usui vermittelte sein Wissen seinen ersten Reikischülern und diese lehrten Reiki wiederum *ihren* Schülern. Die Kettenglieder zwei und drei entstanden ... Diese Glieder sahen schon wieder ganz anders aus. Jeder »prägte« seinem Kettenglied einen individuellen Stempel auf ...

Das, was jedoch bei jedem Kettenglied gleich bleibt, ist die Verbindung (Kette) bis zum Ursprung. Auch wenn man nur das letzte Glied sieht (den eigenen Reikilehrer), so ist man doch über alle Glieder bis zum Ursprung hin verbunden. Und darum geht es ...

Es ist im Grunde egal, wie die einzelnen Glieder aussehen, wer wem was (intellektuell) vermittelt hat und auch wie viele Kettenglieder sich zwischen dem letzten und dem ersten Glied befinden (also wie lang die Kette ist). Wichtig ist im Grunde nur, dass man durch die Kette mit der »ursprünglichen« Energie verbunden ist ...

Trotzdem ist es mir wichtig, das Problem des *Informationsverlustes* und der *Informationsverfärbung* aufzuzeigen. Es ist wie mit einem voll gefüllten Glas. Der Inhalt – das Getränk – entspricht Ihrer weiterzugebenden Information. Dieses Getränk ist mit allen Ihren Erfahrungen, Eindrücken und Meinungen gefärbt. Das nennt man dann: »Ihre Persönlichkeit«. Jemand anderer hat ebenso ein voll gefülltes Glas mit seiner eigenen Persönlichkeit. Wenn Sie nun – bildhaft gesprochen – Ihre Information in das andere Glas schütten, so wird erstens einiges daneben gehen und zweitens wird Ihr Getränk mit dem Getränk des anderen vermischt. Von Ihrer »ursprünglichen« Information bleibt kaum noch etwas

übrig. Der andere macht nun den gleichen Vorgang mit einer weiteren Person. Das Spiel beginnt wieder von vorne. Kurz gesagt: Auch wenn Sie sich noch so große Mühe geben, es ist und bleibt eine Tatsache, dass es unmöglich ist, 100 % der eigenen Sichtweise jemandem so zu vermitteln, dass diese auch zu 100 % ankommt. Und für den Empfänger der Information sind die wenigen Prozent die angekommen sind dann seine eigenen 100 %. Vermittelt derjenige nun seine eigenen 100 % der nächsten Person, so bleiben von der ursprünglichen Sichtweise nur noch wenige homöopathische Tropfen bis gar nichts mehr übrig ...

Probieren Sie es einmal selbst aus. Erzählen Sie einer Freundin von Ihrem letzten Urlaub. Sie war nicht dabei und hat auch nicht Ihre Erfahrungen gemacht. Sie hat nicht die Luft/Düfte gerochen, nicht das Essen geschmeckt, nicht die Musik gehört, nicht die Wärme oder Kälte gespürt und hat auch nicht all das gesehen, was Sie gesehen haben. Was Sie ihr vermitteln können, ist immer nur ein kleiner Ausschnitt aus einer Fülle von Eindrücken. Von den 100 % Erfahrungen Ihres Urlaubes werden nur wenige Prozent bei Ihrer Freundin ankommen. Und nun bitten Sie Ihre Freundin, einer weiteren Person von Ihrem Urlaub zu erzählen (ohne, dass Sie dabei sind, um eventuelle Fehler korrigieren zu können). Die wenigen Eindrücke die Sie ihr vermitteln konnten, werden mit den Eindrücken Ihrer Freundin neu gefärbt und diese werden wahrscheinlich kaum noch den eigentlichen/wahren Erlebnissen Ihres Urlaubes entsprechen ...

Jeder prägte Ihrem Urlaub seinen eigenen Stempel auf und spätestens nach ein paar weiteren Personen wird nichts mehr von dem stimmen / stimmig sein, wie Sie Ihren Urlaub ursprünglich erlebt haben ... Was jedoch gleich bleibt,

ist das Land / die Stadt, in der Sie Ihren Urlaub genossen haben. Eben der »Ursprung« ...

Und das ist nun auch der Grund, warum es gerade bei Reiki so viele unterschiedliche Strömungen gibt: Weil Reiki viel mit den eigenen Sichtweisen, den eigenen persönlichen Erfahrungen und den individuellen »Reisen« (zum eigenen »Ursprung«, dem »Selbst«) zu tun hat.

Auch viele Informationen in diesem Buch sind meine individuellen Sichtweisen & Erfahrungen. Ich habe mich zwar bemüht, nach bestem Wissen und Gewissen und mit allen meinen Erfahrungen ein Gesamtwerk über Reiki zu schreiben, welches Ihnen viele *objektive* Informationen bieten kann, aber auch ich bin nur ein Glied einer Kette mit meinen persönlichen Sichtweisen und meinen *subjektiven* Erfahrungen ...

Alle Erklärungen, Vergleiche und Metapher von Reiki sind daher meine Sicht/Modelle und daher auch mein Zugang zu Reiki. Diese Blickwinkel sind – auch für mich – weder in Stein gemeißelt, noch sind sie der Stein der Weisen. Jeder Mensch hat unterschiedliche Zugänge – und jede Interpretation/Sicht ist legitim. Denn wir können die Dinge nun einmal nur so sehen wie wir sie sehen und mit unserem Verstand daher nie die »ganze« Wahrheit erkennen oder beschreiben. Deshalb wird auch – so wie bei allen Modellen zur Beschreibung von Dingen und Zusammenhängen – die Sicht/Erkenntnis von Reiki immer wieder gewandelt und neu beschrieben. Und jede neue Sicht bringt uns der Gesamtheit (bzw. dem »Ursprung«) wieder ein Stückchen näher ...

# Über mich



Nachdem einige wenige Seiten nie das »Gesamtpaket« eines Menschen beschreiben können, möchte ich im Kapitel »Über mich« nur meine essentiellsten »Eckdaten«, die mir in Bezug auf Reiki wichtig erscheinen, näher beschreiben.

Beginnend damit, wann ich selbst in die vier Reiki-Grade eingeweiht wurde:

- Einweihung in den 1. Reiki-Grad: 1988
- Einweihung in den 2. Reiki-Grad: 2005
- Einweihung in den Meister-/Lehrergrad: 2006

Nachdem es viele Reiki-Verbände gibt, möchte ich auch festhalten, dass ich bewusst keiner Vereinigung, Gruppe, oder sonst irgendeiner Reiki-Gemeinschaft angehöre. Ich bin zwar der tiefsten Ansicht, dass wir Menschen einander brauchen (um zu entwickeln), dies aber nicht unbedingt »formell« dazu notwendig ist. Und gerade bei Reiki ist ja die Grundaussage: »Man hat es selbst in der Hand«. Im Übrigen handhabe ich das auch so bei allen anderen Mitgliedschaften die das Leben so bietet. Meine Freiheit und Unabhängigkeit sind mir wichtiger als die möglichen Vorteile eines »Clubs« ...

Hauptberuflich bin ich Sicherheitsfachkraft für den technischen Arbeitnehmerschutz in einem internationalen Konzern für Digitalisierung, Automatisierung, Energie- und Medizintechnik. Der Oberbegriff meiner Tätigkeit lautet: »Prävention«, also schon vorher zu schauen, dass danach nichts passiert („*Vorbeugen ist besser als heilen*“). Im Zuge dessen arbeite ich eng mit anderen »Präventivfachkräften«

zusammen, wie zum Beispiel dem Gesundheitsmanagement, Ärztinnen und Psychologinnen. Und genau darin sehe ich eine direkte Verbindung zu Reiki. Denn bei Reiki geht es im Grunde genau *darum*: Schon »vorher« etwas für seine Gesundheit zu tun, bevor man danach seine Krankheiten »heilen« muss. Ein Spruch, der mich in meiner Tätigkeit als Sicherheitsfachkraft immer wieder begleitet und den ich in allen meinen Vorträgen und Seminaren »predige«, ist:

*„Wer heute nicht ein wenig Zeit und ein wenig Geld in seine Gesundheit investiert, muss später vielleicht einmal viel Zeit und viel Geld in seine Krankheiten investieren.“*

Die Betonung liegt hierbei aber auf dem Wort »vielleicht«. Denn eine Garantie gibt es weder bei Reiki, noch in der Arbeitssicherheit. Mit einem »Restrisiko« müssen wir immer leben (das aber – und die Zahlen bestätigen es – sehr gering ist).

Warum fällt es Menschen aber oft so schwer, etwas »präventiv« für ihre eigene Sicherheit und Gesundheit zu tun? Warum (re)agieren wir oft erst dann, wenn es eigentlich schon zu spät ist? Dieses Thema behandle ich intensiv in meinen Schulungen zur Verhaltenspsychologie und die Erklärungen sein eigentlich ganz einfach.

Fünf Gründe sind es, warum wir uns mit »präventivem Verhalten« so schwer tun:

Erstens, der fehlende »Lustgewinn«. In der Arbeitssicherheit sind Sicherheitsschuhe immer unbequem, unter einem Helm schwitzt man und der Gehörschutz drückt auf die Ohren. Nichts, was einem unter dem Aspekt der fünf Sinne