

Gabriela Hilf

# REIKI

*Lifestyle*

Mit Reiki und Heilsteinen  
zur vollkommenen Harmonie

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig – reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

Copyright © Verlag “Die Silberschnur” GmbH

ISBN 978-3-89845-218-2

1. Auflage 2007

Illustrationen: Beatrix Niemann/Dannstadt, Eduard Schwöbel/Dannstadt, Uwe Herrmann/Obersimten i. d. Pfalz, Rudi Parthe/Wien  
Gestaltung & Satz: XPresentation, Boppard  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Silberschnur Verlag · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · Email: info@silberschnur.de

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9	
Vorwort	11	
Kapitel 1	Heilsteine und Chakren	13
Kapitel 2	Grundlegendes über Reiki	59
Kapitel 3	Mein Ashram - Mit Reiki und Kristallen im Wellnesspark	73
Kapitel 4	Gott würfelt nicht - oder: Das Kreuz mit dem Kreuz	103
Kapitel 5	Der Seelenplan - Das Gesetz von Ursache und Wirkung	127
Kapitel 6	Seelenmuster - Erkenne dein Sein	141
Kapitel 7	Sex in the City	157
Kapitel 8	Murmeltiertage - Wenn die Welt zusammenbricht	163
Kapitel 9	Herkimer Diamant - Eine Uri Geller-Geschichte	175
Kapitel 10	Auf dem Flohmarkt - Jesus lebt	181
Kapitel 11	Die Zwölf - Die Kraft der Gruppe	197
Über die Autorin/Kontakt	207	
Quellenverzeichnis	209	

## Fernreiki-Lichtstrahl

Dieser wird bereits von zu Hause aus programmiert und fließt dann zu der Zeit, wenn man sich zum Beispiel gerade beim Ruhen auf der Wiese befindet. Einfach daliegen und genießen.

- Visuell Hände waschen.
- Reiki soll fließen am ... (Tag), den ... (Datum, Monat, Jahr), um ... (Uhrzeit).
- Erste gedankliche Bestimmung: *“Ich bin frei, die Energie anzunehmen oder abzulehnen.”*
- Zweite gedankliche Bestimmung: *“Die Reikienergie fließt speziell in den Rücken- und Nackenbereich oder dorthin, wo sie am dringendsten gebraucht wird.”*
- Dreimal den kompletten Vor- und Zunamen gedanklich sagen.
- HSZSN visualisieren.
- SHK visualisieren.
- Reiki-Lichtstrahl senden...!
- CKR visualisieren.
- Gedanklich Kontakt lösen mit: *“Friede sei mit dir, Gott schütze dich.”*
- Person gedanklich wegblasen.
- Danken.
- Hände wieder visuell waschen.

## Richtiger Gedankenaufbau und Affirmationen

Übung für Reiki-Grad II

### Für ein erfolgreiches Leben

Jeder Mensch ist fähig, sehr viel mehr zu erreichen als bisher, und man muss dafür nichts anderes tun, als sein Denken zu verändern! Denke ich: *“Das wird mir nie gelingen, ich kann das nicht”*, so wird

man meistens auch nicht erfolgreich sein, da die eigenen Gedanken den Erfolg nicht zulassen. Wenn die Gedanken dagegen richtig strukturiert und fest in das eigene Innere eingefügt und mit den höchsten Vorstellungen an das *Rad der Wiederholungen* gebunden werden – da es eben nicht ausreicht, einen positiven Gedanken nur einmal zu denken, um dann in die alten Muster zurückzufallen –, dann wird es tatsächlich für jeden Menschen möglich, leichter und erfolgreicher seinen Weg zum Ziel zu gehen und das zu erlangen, was er sich wünscht.

**Ratschlag:** Gib deinem Denken und deinem Verstand das Wort “Gott”, und wisse, dass dies der Punkt ist, aus welchem jeder Erfolg hervorgeht!

**a) Übung für den Erfolg:**

- Sich öffnen: Einmal das zweite Reiki-Zeichen, SHK, visualisieren, überziehen und um Reiki bitten.
- Programmieren: Beide Hände auf das Herzchakra legen, Reiki fließen lassen und mindestens dreimal eine der Formeln sagen, beginne z. B. mit Nr. 1!
- Versiegeln: Einmal das erste Reiki-Zeichen, CKR, visualisieren und überziehen, für Reiki danken.

**Formel:**

*GOTT, ICH BIN vollständig fähig, in jeder Anstrengung Erfolg zu haben, die ich wahrheitsgetreu beginne. (3-mal)*

*GOTT, ICH BIN die genaue Kenntnis dessen, was mich im Erfolg bestätigt. (3-mal)*

*GOTT, ICH BIN die Intelligenz, die all` meinen Erfolg in richtige und vorteilhafte Wege leitet. (3-mal)*

*GOTT, ICH BIN das göttliche Wissen und die göttliche Weisheit, welche meinem Erfolg Vollkommenheit verleihen. (3-mal)*

*GOTT, ICH BIN die vollkommene Dreiheit, Gott, der siegreiche Christus, Gott-Mensch, der eine Zentralpunkt in der Schöpfung. (3-mal)*

*GOTT, ICH BIN GOTTESKRAFT! (3-mal)*

Täglich im Voraus danken: "Ich danke dir, Gott, für den Überfluss an Leben und Licht, voll und frei; für vollkommenen Wohlstand, Gesundheit, Kraft und unbegrenzte Freiheit.

Wisse: Dein Schicksal kommt per Vorkasse. Du musst erst geben (tun) und wirst dann zu einem späteren Zeitpunkt den Gegenwert für deine Bezahlung erhalten.

#### **b) für Gesundheit**

Gesundheit ist ein vollkommenes Sein, ein vollkommenes Ganzes. Es ist nicht nötig, einem Heiler nach dem anderen hinterherzujagen in der Hoffnung, durch ihn/sie geheilt zu werden, denn auch er/sie kann nur vollbringen, was längst in einem selbst veranlagt ist. Jeder kann in Kontakt mit seinem "eigenen inneren Heiler" kommen, wenn man sich in Richtung nach innen begibt.

#### *Formel:*

*GOTT, ich löse mich von Unvollkommenheit hin zur Vollkommenheit.*

*GOTT, ich kehre zurück zum Anfang, zu GOTT, und erbe jetzt auf direktem Weg das, was von Anfang an SEIN war.*

*GOTT, meine Heilkraft ist in mir, und ich lasse sie jetzt so wirken, wie sie für mich erforderlich ist.*

*GOTT, ICH BIN vollkommen, wie mein Vater im Himmel vollkommen ist.*

*GOTT, jetzt, von heute an und immer: ICH BIN VOLLKOMMENHEIT.*

*Gott, ICH BIN lebendig für GOTT.*

c) Gegen Albträume

*Formel vor dem Einschlafen programmieren:*

*ICH BIN eins mit der Vollkommenheit. Sei still und wisse, ICH BIN GOTT. (3-mal)*

d) Für mehr Lebensfreude

*Formel morgens programmieren:*

*ICH BIN Freude, und in nie endender Freude haben alle Dinge, die mir heute begegnen, ihren Ursprung. (3-mal)*

c) Bei Gemütsregungen

*Formel direkt in der Situation:*

*Friede, sei still! – Friede, sei still! – Friede, sei still!*

d) Zur Eigenreinigung

*Formel:*

*Ich befreie mich von meinen vergangenen negativen Gedanken und Handlungen. (Reinigung)*

*Ich akzeptiere, dass es mir ab sofort in jeder Hinsicht besser und besser geht, Tag für Tag! (Umprogrammierung)*

*ICH BIN die unendliche Liebe, die alle Substanz zu mir heranzieht, die ich zu meinem Erfolg benötige. (Füllen)*

## *Atemübungen zur körperlichen Kräftigung und Regeneration*

### **Die Chakra-Atmung für die Hauptchakren**

Konzentriere dich auf das Wurzel-Chakra, zwischen den Beinen, ziehe dort sanft die Luft mehrmals ein, und lasse sie auch über das Chakra sanft wieder hinaus.

Mehrfach über das Sakral-Chakra, zwei Zentimeter unter dem Bauchnabel, langsam und sanft ein- und ausatmen.

# Die Hauptchakren

## 7. Kronen-Chakra

Aufgabe: *Gotterkenntnis – Erleuchtung*

Farbe: *Violett, Weiß, Gold*

Element: –

Sinn: *kosm. Bewusstsein*

## 6. Stirn-Chakra (Drittes Auge)

Aufgabe: *Intuition – Weisheit*

Farbe: *Dunkelblau, Indigoblau*

Element: –

Sinn: *Siebter Sinn*

## 5. Hals-Chakra

Aufgabe: *Kommunikation – Wahrheit*

Farbe: *Hellblau*

Element: *Äther*

Sinn: *Hören*

## 4. Herz-Chakra

Aufgabe: *Liebe – Toleranz – Mitgefühl*

Farbe: *Grün, Rauchfarben, Rosa*

Element: *Luft*

Sinn: *Tasten*

## 3. Solar-Plexus-Chakra

Aufgabe: *Willenskraft – Selbstkontrolle*

Farbe: *Gelb, Gold*

Element: *Feuer*

Sinn: *Sehen*

## 2. Sakral-Chakra

Aufgabe: *Sexualität entdecken – schöpferische Lebensenergie entwickeln*

Farbe: *Orange*

Element: *Wasser*

Sinn: *Schmecken*

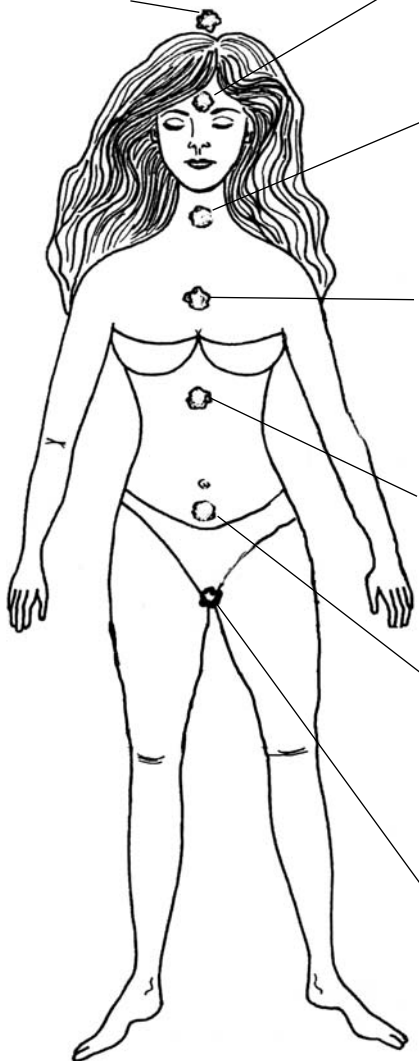
## 1. Wurzel-Chakra

Aufgabe: *Urvertrauen entwickeln – Sicherheit entwickeln*

Farbe: *Rot*

Element: *Erde*

Sinn: *Riechen*





Mehrfach über das Solar-Plexus-Chakra, eine Handbreit unter der Brust, langsam sowie sanft ein- und ausatmen.

Mehrfach über das Herz-Chakra, Brustmitte, langsam und sanft ein- und ausatmen.

Mehrfach über das Kehlkopf-Chakra, Halsgrube, langsam und sanft ein- und ausatmen.

Mehrfach über das Dritte-Auge-Chakra, Stirnmitte, langsam und sanft ein- und ausatmen.

Das Kronen-Chakra, Kopfmittle, muss nicht zwingend beatmet werden, denn dieses Chakra ist in Harmonie, sobald die sechs unteren Chakren harmonisch kreisen.

### Die Chakra-Atmung für die Nebenchakren

Sanftes Ein- und Ausatmen über die Fuß-Chakren - Kniekehlen-Chakren - Hand-Chakren - Ellbogen-Chakren - Verantwortungs- und Ernährungs-Chakren - Yin- und Yang-Chakren.

### Beatmung des Energiekanals

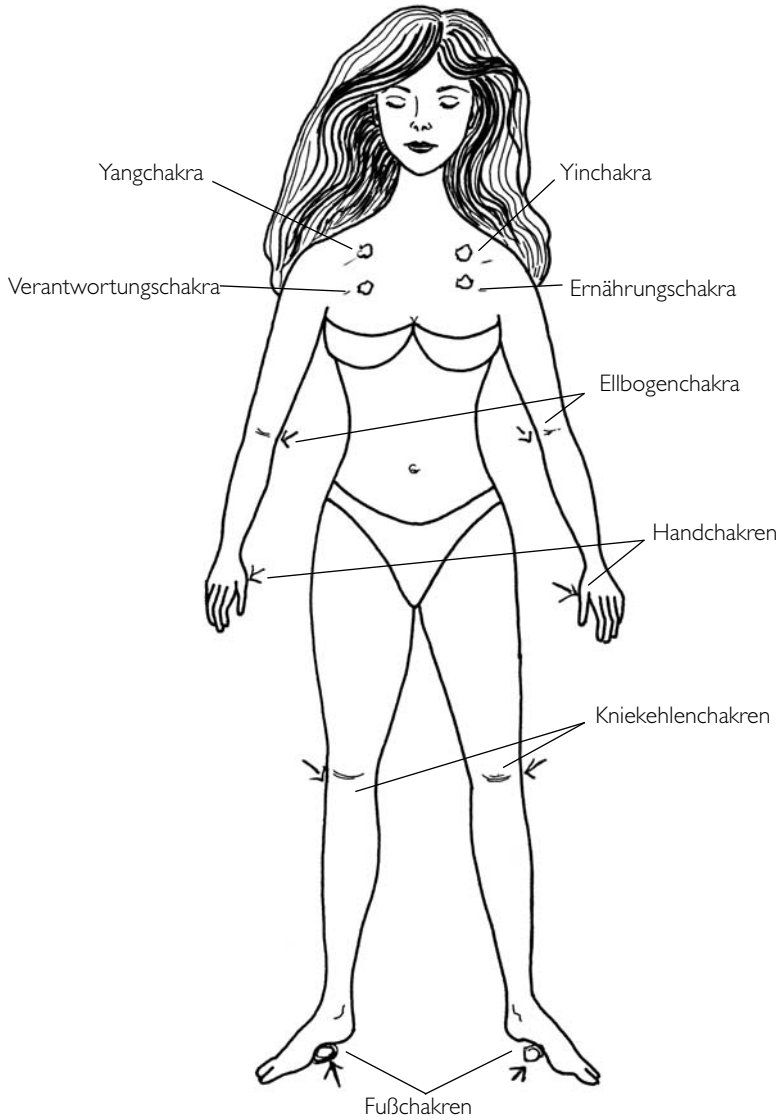
Luft sanft einziehen über das erste Chakra, das Wurzelchakra, den Wirbelsäulenkanal hochziehen bis zum Umkehrpunkt, kurzes bewusstes Anhalten und dann weiter fließen lassen, bis die Luft zum Kronenchakra ausfließt. Mehrmals wiederholen.

Jetzt die Luft über das Kronen-Chakra sanft einziehen, die Wirbelsäule hinunter bis zum Umkehrpunkt fließen lassen, kurzes bewusstes Anhalten und dann die Luft weiter fließen lassen bis zum Wurzel-Chakra, wo sie den Körper wieder verlassen kann. Mehrmals ganz sanft wiederholen.

Kurze Konzentration auf die restlichen Chakren - zwei bis sechs - und gleichzeitig über diese die Luft sanft über die Körpervorderseite einatmen, Umkehrpunkt beobachten und zum Rücken ausatmen.

Jetzt umgekehrt, vom Rücken ausgehend über die gleichen Chakren - zwei bis sechs - einatmen, Umkehrpunkt beobachten und die Luft über die Körpervorderseite abgeben.

## Die 12 Nebenchakren



Abschluss: Einmal oder mehrmals sanft vom Kronen-Chakra Luft einziehen und sich dabei gedanklich vorstellen, wie sie in und um den gesamten Körper herum fließt.

### Edelsteine zur Unterstützung der Übungen und Chakren:

#### *Amethyst (lila)*

stärkt das Vertrauen, fördert die Meditation, den inneren Frieden, sorgt für geistige Wachheit und verstärkt die Konzentration. Er fördert die Flexibilität und hilft bei Entscheidungen.

#### *Aventurin (grün)*

bewirkt - mit der Spitze vom Körper weg deutend - ein sanftes Ausleiten von negativen Energien, lindert Übelkeit und Unwohlsein, beruhigt, harmonisiert weibliche und männliche Energien, verstärkt vorhandene Führungsqualitäten und stoppt Energieverlust durch menschliche Energievampire.

Mit der Spitze zum Herzen deutend verstärkt er den Kontakt zum persönlichen Geistführer und schenkt das Gefühl, von Liebe überflutet zu sein.

#### *Bergkristall-Doppelender (weiß)*

dient einer energetischen Intensivreinigung und -stärkung. Er sorgt für Klarheit und Stärkung des eigenen Standpunktes. Bergkristall-Doppelender verfügen über die Fähigkeit, Farben bei Überschuss auszuleiten und bei Farbangel diesen Fehlbereich auszugleichen (rot sehen - zu viele Rotanteile, Blässe, Farbangel).

#### *Opal (rosa)*

ist der Stein der Erneuerung und Balsam für die Seele. Er unterstützt das spirituelle Erwachen und befähigt, leichter in einen meditativen Zustand zu kommen. Er klärt den Verstand, läutert das Herz und glättet die Haut.

### *Pop Rock-Steine*

sind ein energetischer Genuss beim Ruhen, eine ausgezeichnete Energiequelle. Einen Energiekreislauf kann man sehr intensiv spüren, wenn je ein Stein (ein männlicher und ein weiblicher) in einer Hand gehalten wird, der Benutzer entscheidet dabei am besten selbst, welche Seite für welchen Stein. Sie reinigen, schützen und füllen die Aura, so dass diese gefeit ist vor der Aufnahme von unerwünschten Energien.

### *Rosenquarz (rosa)*

wird der Stein der sanften Liebe genannt, denn er kann Frieden und Ruhe in Beziehungen bringen. Er schenkt Urvertrauen, befreit von Sorgen, verleiht den Mut, das Leben zu lieben, stärkt auf dem Herzchakra das Herz, vermag aber auch jedes andere Chakra in die richtige energetische Schwingung zu bringen. Er heilt exzellent verletzte Gefühle und stimuliert wieder die wahre Lebenskraft in uns - die LIEBE.

### *Turmalin/Schörl (schwarz)*

eignet sich wunderbar zum Erden, zur Entstörung von Narben, er ist ein hervorragender Strahlenschutz und hilfreich auch gegen schwarze Magie, Verfluchung oder Mobbing. Der Schörl ist ein kräftiger Schutzstein, sollte aber mit dem Bergkristall kombiniert werden, da er ansonsten bei dem ein oder anderen die Schutzmauer zu hoch werden lässt.

### **Ihre Verwendung:**

#### *Soft-Reinigung bei der ersten Ruhepause*

- Einen Amethyst entweder auf das Dritte-Auge-Chakra legen oder in der Hand halten = reinigt die Gedanken und ist hilfreich beim Abschalten.

- Einen Aventurinstab entweder auf das Herz-Chakra, auf einen schmerzenden Bereich legen oder in der anderen Hand halten.  
= reinigend und entspannend

#### *Intensiv-Reinigung bei der zweiten Ruhepause*

- Vier Bergkristall-Doppelender auflegen auf Wurzel-Chakra, Sakral-Chakra, Solar-Plexus-Chakra sowie Herz-Chakra und dazu einen Rosenquarz. Diese Kombination reinigt die Körper-Lichtbahnen und füllt fehlende Farben auf. Der Rosenquarz fügt zudem LIEBE hinzu.

#### *Innere Einkehr und Meditation*

- Einen rosa Opal entweder auf das Herz-Chakra, das Dritte-Auge-Chakra oder in die Hand legen - meditationsfördernd.
- Ein paar Pop Rock-Steine jeweils in eine Hand nehmen - sie fördern und bilden einen Energiekreislauf, der ebenfalls die Meditation unterstützt.
- Einen Schörl zwischen die Füße legen zum Erden.

*Gott schläft in den Steinen,  
er atmet in den Pflanzen,  
er träumt in den Tieren  
und er erwacht in den Menschen.*