

# HELEN METJE HANDEN

Reiki, de Usui methode van Natuurlijk genezen

靈氣

Reader bij de cursussen Reiki I, II en III

**Jack Stoop**  
**Reiki Master**

## 1. INLEIDING

Reiki, ofwel de Usui Methode van Natuurlijk Genezen, is een geneeswijze waarbij universele levensenergie wordt doorgegeven. Deze levensenergie stroomt vanuit de Kosmos, via de behandelaar naar de patiënt. Deze energie wordt Reiki genoemd. De naam Reiki wordt tevens gebruikt om de behandelmethode op zich aan te duiden. Reiki als geneeswijze is tegen het einde van de negentiende eeuw in Japan ontwikkeld door Mikao Usui op basis van leringen en technieken uit onder meer het Boeddhisme.

De basistechniek van Reiki is handoplegging. Maar de methode kan uitgebreid worden met symbolen en mantra's. Iedereen kan met Reiki leren werken door ingewijd te worden in de methode door een Reiki master.

### Reiki

Het woord Reiki wordt meestal vertaald met Universele Levensenergie. Rei staat voor het universeel of onbegrensd stromende aspect van deze levensenergie en Ki voor de levensenergie in elke mens. Deze energie stroomt door alles en iedereen wat leeft en is daarom ook voor iedereen beschikbaar. Bij een inwijding door een Reiki Master wordt de verbinding tussen Rei en Ki versterkt en in de inwijdeling in staat om deze energie door te geven aan zichzelf en anderen.

De Reiki-energie stroomt uit de bron waar alle leven uit voorkomt, de Kosmos. Reiki is niet gebonden is aan een bepaalde religie of levensbeschouwing. Weliswaar heeft Reiki haar oorsprong in het Boeddhisme, toch is de Usui Methode van Natuurlijk Genezen universeel van aard. Reiki als geneeswijze is in te passen in bijna elke religie en te combineren met praktisch alle andere geneeswijzen.

Ervaring van Reiki kan gepaard gaan met sensaties als warmte, koude, tinteling, trillingen of stroming. Lichamelijk zijn een knorrende maag en ontspanning normale verschijnselen.

De Reiki-energie is een stroom uit de Kosmische Bron van alle leven en dient met respect behandeld te worden. Het is een heilig geschenk voor alle mensen en andere schepselen om te komen tot genezing en groei.

### Inwijding

Reiki is de Universele Levensenergie die door alle leven stroomt, hierdoor kan iedereen er in potentie mee werken. Bij onze geboorte zijn we nog helemaal in contact met de bron van deze energie maar door onze opvoeding en ervaringen raken we dit bewuste contact langzaam kwijt. De kanalen waarmee de Levensenergie door ons lichaam en onze aura stroomt, slippen als het ware een beetje dicht.



Bij een inwijding door een Reiki master worden deze kanalen weer goed geopend en word je in bewust contact met Reiki gebracht. De verbinding tussen Rei, de bron in de in de Kosmos, en Ki, de vonk in onszelf, wordt hersteld. Hierna is de ingewijde weer in staat zich af te stemmen op Reiki en zichzelf en anderen te behandelen.

Een inwijding in Reiki wordt ook vaak een afstemming genoemd omdat het je afstemt op de Kosmos, de bron van de Reiki-energie. Dit afstemmen gebeurt door het openen van de Reiki-kanalen in het lichaam en de aura en de verbinding tussen de energie in het lichaam en de bron hiervan in de Kosmos te herstellen.

Reiki is behalve een geneeswijze ook een geestelijk pad, een levensweg. Wanneer je een inwijding in Reiki ondergaat gebeurt er veel meer dan alleen maar een afstemming op de Reiki-energie, je begint tevens aan een nieuwe fase in je leven waarin je oude patronen, gewoontes en blokkades kunt loslaten.

Bij een inwijding in Reiki worden de energiekkanalen in ons lichaam en onze aura schoongespoeld en geopend. Een inwijding kan worden opgevat als een zeer sterke behandeling met Reiki en heeft een krachtige genezende werking. Blokkades in de aura en de chakra's worden door een Reiki inwijding losgemaakt, zodat deze kunnen worden verwerkt en opgelost. Daarom volgt na de inwijding vaak een 21 daagse zuiveringsperiode waarbij je lichaam zich aanpast aan de sterkere energiestroom. De losgemaakte blokkades kunnen oude pijn en verdriet naar boven brengen waardoor je je rottig voelt en waardoor je allerlei lichamelijke klachten kunt krijgen. Zo kun je last krijgen van hoofdpijn, maagpijn of slapeloosheid. Er kunnen ook allerlei ziektes de kop opsteken. Zo kun je griep of verkoudheid krijgen, diarree of braakneigingen. Het zuiveringsproces in het lichaam vindt dan letterlijk plaats. De zuiveringsperiode begint vaak al enkele dagen voor de inwijding en duurt zoals gezegd ongeveer 21 dagen.

Ook kan het zijn dat er allerlei dingen in je leven gaan veranderen; je krijgt een nieuwe baan, je vriendin maakt het uit of je wordt zwanger. Door een inwijding in Reiki kom je in een nieuwe levensfase, dit werkt voor iedereen anders. Veel mensen merken na een inwijding weinig of niets van de verandering in hun leven behalve dat ze "op-eens" met Reiki kunnen werken. Anderen gaan eerst door een diep dal of komen hier juist uit.

Dit klinkt misschien allemaal erg heftig maar ik wil je op het hart drukken je hierdoor niet te laten afschrikken. Na de zuiveringsperiode is je lichaam waarschijnlijk een stuk fitter en gezonder dan daarvoor. Je kunt deze periode van zuivering gebruiken om te oefenen met je nieuw ontvangen geschenk van Reiki. Gebruik de zuiveringsperiode om veel aandacht aan jezelf te geven en je voor te bereiden op een nieuwe levensfase waarin het werken met Reiki een belangrijke plaats kan krijgen.

### **Het gradensysteem**

De Usui-methode van natuurlijk genezen wordt meestal onderwezen in drie graden. Deze vertegenwoordigen verschillende niveaus van werken met Reiki.

Na een inwijding in de eerste graad kan een cursist werken met de Reiki-energie. Hij of zij kan deze gebruiken voor zichzelf of anderen door de handen op te leggen en zo de Reiki-energie door te geven. Bij de tweede graad leer je gebruik te maken van bepaalde symbolen en mantra's waarmee je Reiki op afstand en door de tijd kunt geven. Je kunt behalve op fysiek niveau ook op mentaal en emotioneel niveau werken. De derde graad is die van Reiki master. De cursist leert nu een vierde symbool en mantra waarmee de eerste drie versterkt worden en is nu ook in staat om anderen in te wijden in Reiki.

Op elke inwijding in een bepaalde graad volgt weer een een-en-twintig daagse zuiveringsperiode omdat de frequentie van je energie weer verhoogd is waardoor weer nieuwe blokkades zijn losgekomen. Om deze reden is het verstandig een periode van enkele weken te laten zitten tussen de inwijdingen in de opeenvolgende graden.

## **Reiki als spiritueel pad**

De drie graden staan ook voor verschillende ontwikkelingsfases op je weg door Reiki. Behalve een geneeswijze is Reiki namelijk ook een weg naar zelfontwikkeling en spiritualiteit.

Hoe meer we met Reiki werken, des te sterker wordt de verbinding tussen de universeel stromende levensenergie en onze eigen energie, tussen de Rei en de Ki. Hierdoor worden we steeds bewuster van de kosmische vonk in ons wezen en komen we steeds meer in harmonie met onszelf en onze omgeving. Reiki voert ons als het ware terug naar de bron van alle leven in onszelf totdat we onszelf en anderen alleen nog maar ervaren als verschillende verschijningsvormen van dezelfde Universele Levensenergie uit de Kosmos.

## **Reiki geven**

Iedereen die is ingewijd door een Reiki Master kan zich openstellen als kanaal voor de Reiki-energie. De Reiki-energie stroomt dan vanuit de Kosmos door de kruinchakra van de behandelaar naar binnen en via de beide handen en de hartchakra weer naar buiten, naar de patiënt toe.

Dit gaat helemaal vanzelf, de Reiki-energie hoeft niet te worden opgewekt of gestuurd. De behandelaar hoeft zich alleen maar open te stellen voor Reiki en fungeert dan als kanaal waardoor de patiënt ,bewust of onbewust, de Reiki-energie aantrekt. Dit is een groot verschil met andere energetische geneeswijzen waarbij de behandelaar de energie naar de patiënt stuurt door voortdurende en intensieve concentratie. De behandelaar hoeft ook niet bang te zijn dat het geven van Reiki behandelingen hem zal uitputten. Hij fungeert immers alleen als kanaal voor de Levensenergie uit de Kosmos.

Dit betekent ook dat de behandelaar nauwelijks sturing kan geven aan de Reiki-energie. Als behandelaar moet je leren vertrouwen op Reiki en de werkzaamheid van de behandeling. Want Reiki werkt altijd, ook als je er niets van merkt of als er iets heel anders gebeurt dan je had verwacht. Reiki heeft als het ware een eigen wil, het volgt de wetten van de Kosmos. Bij het werken met Reiki is het belangrijk om niet te hechten aan bepaalde resultaten of effecten en je over te durven geven aan de genezende krachten van de Kosmos.

Reiki heeft een genezende werking op lichaam en geest. Klachten en kwalen die met Reiki behandeld worden zullen verminderen of genezen. Zo gezien verschilt de werking van Reiki niet of nauwelijks van andere alternatieve of reguliere geneeswijzen.

Behalve een genezende werking heeft Reiki ook een helend effect, Reiki geneest de kwaal of klacht namelijk door de oorzaak aan te pakken. In het holistische wereldbeeld waar de werking van Reiki op gebaseerd is, hebben lichamelijke klachten ook een geestelijke, emotionele of spirituele component. En ook deze aspecten van de klacht worden door Reiki behandeld.

## 2. DE GESCHIEDENIS VAN REIKI

Reiki als spiritueel pad en geneeswijze is ontwikkeld in het 19<sup>e</sup> eeuwse Japan door Mikao Usui en is na de Tweede Wereldoorlog overgewaaid naar de Verenigde Staten en heeft zich van daaruit verspreid over de hele wereld. Begin jaren '80 is Reiki in Nederland geïntroduceerd en heeft hier een grote vlucht genomen. Naar schatting zijn er in ons land inmiddels meer dan een half miljoen mensen ingewijd in Reiki.

### Mikao Usui

Reiki is ontwikkeld door de Japanse Boeddhist Mikao Usui. Mikao Usui werd op 15 augustus 1865 geboren in het dorp Taniai, een deel van de huidige stad Yamagata. Usui werd op vierjarige leeftijd naar een Tendai boeddhistische school gestuurd nabij de Kurama-berg (de Paardenzadelberg) ten noorden van Kioto. Hij studeerde in zijn jeugd Kiko, de Japanse versie van Qigong. Dit is een gezondheidsdiscipline alsmede een genezende discipline gebaseerd op de ontwikkeling en het gebruik van levensenergie. Usui werd omschreven als een getalenteerde, hardwerkende student, die hield van lezen. Zijn kennis van medicijnen, psychologie en theologie van diverse godsdiensten was al spoedig zeer aanzienlijk. Vanaf zijn twaalfde jaar beoefende Usui diverse oosterse krijgskunsten, waaronder Yagyu Ryu (Samoerai Zwaardmanschap). Op zijn vijfentwintigste bereikte hij Menkyo Kaiden, de hoogste graad in worstelen en wapentuig. Hierdoor kreeg hij naam en faam.

Usui ging om met veel mensen uit spirituele kringen, zoals enkele bekende Japanners: Morihei Ueshiba (stichter van Aikido), Onasiburo Deguchi (stichter van Omoto-religie) en Toshihiro Eguchi (stichter van zijn eigen religie). Usui leerde ook veel invloedrijke mensen kennen door te reizen. Hij werkte als privésecretaris van Shinpei Goto, het hoofd van het Ministerie van Volksgezondheid. Later werd Shinpei Goto burgemeester van Kioto en bleef Usui zijn secretaris. Na enige tijd besloot Usui zaken te gaan doen in medische apparatuur. In deze periode trouwde Usui met Sadako Suzuki. Ze kregen twee kinderen: een zoon, Fuji (1908 - 1946), en een dochter, Toshiko (1913-1935).



Usui zette zijn studie omtrent spiritualiteit verder voort. Het was in deze tijd dat hij zich aansloot bij een spirituele groepering genaamd 'Rei Jyutsu Kai'. Deze organisatie hield zich bezig met metafysica en bestaat tot op de dag van vandaag uit de meest spirituele monniken, nonnen en helderzienden. Hier leerde Mikao Usui veel over spiritualiteit en de connectie met healing, geneeswijzen en de uitwerking van het spirituele, mentale en emotionele lichaam op het fysieke lichaam. Door zijn opleiding binnen deze Rei-Jyutu-Ka begon de twijfel betreffende Kiko steeds sterker te groeien.

De 'Rei Jyutsu Kai' beweging had een centrum aan de voet van de heilige berg Kurama ten noorden van Kioto. Op die berg is een Boeddhistische tempel, Kurama-dera, waar een beeld staat van Amida Boeddha. De tempel was in die tijd eigendom van de Tendai sekte en was gebouwd in 770 na Chr. Kurama werd beschouwd als een krachtplaats en vele beroemde wijzen en zelfs de keizers plachten hier naartoe te komen om te bidden.

Rond 1900 heerste er een epidemie in de streek van Kioto. Ook Usui werd zeer ernstig ziek. Hij had een ingrijpende bijna-doodervaring waarbij hij in visioenen instructies kreeg van Mahavairocana Boeddha, de Grote Boeddha. Deze ervaring bracht Usui ertoe zich te heroriënteren op de betekenis van het leven. Het zou zijn leven voor altijd grondig veranderen. Vanaf dat moment ontwikkelde Usui interesse in de esoterische wetenschap van healing zoals die onderwezen werd door Boeddha. Uit compassie ontwikkelde hij de wens deze methode te mogen leren tot heil van de mensheid. Toen hij hersteld was van zijn bijna fatale ziekte, begon hij zijn ervaringen te bespreken met zijn familie en de familiepriester. Dezen waren geschokt en verbijsterd door Usui's claim dat hij Verlichte Boeddha's had gezien, en ze verzochten hem de tempel te verlaten. Usui bleef echter vastbesloten het antwoord te vinden op zijn vragen over zijn visioen.

Hij ontmoette de Shingon-priester Bonze, die Usui's enorme spirituele potentieel meteen onderkende en hem als student onder zijn hoede nam. Zodoende werd Usui een toegewijde Shingon-Boeddhist. Usui spendeerde intussen veel tijd en geld aan het verzamelen en bestuderen van boeddhistische geschriften om zijn nieuw ontdekte spirituele pad te volgen. In het bijzonder bestudeerde hij de boeddhistische healingtechnieken en energetische disciplines die gefocust waren op het gebruik van 'Ki'. Aangezien Kioto vele grote en uitgebreide boeddhistische bibliotheken en kloosters heeft met verzamelingen antieke teksten, is het zeer waarschijnlijk dat Usui daar veel onderzoek heeft gedaan.

In 1921 besloot Mikao zich voortaan bezig te houden met spiritualiteit. Hij trok zich terug in het Tendai-klooster op de berg Kurama en liet zich inwijden tot Tendai-monnik. Tijdens zijn verblijf in het Tendai-klooster kreeg hij onder meer Isyuguo-trainingen. Terwijl hij in het klooster verbleef, las hij ook de Tibetaanse Tantra Lotus Sutra. Hierin stond een symboolformule waarmee de techniek om Reiki te gebruiken geleerd kon worden. Maar de tekst was ruim 2500 jaar oud en moest op de juiste wijze geïnterpreteerd worden om gebruikt te kunnen worden voor heling. Deze interpretatie was verloren gegaan.

Hij begon ook andere stromingen te bestuderen, zoals het Hindoeïsme, Zoroastrisme, Shintoïsme, Shugendo en het Boeddhisme. Vooral in het Boeddhisme verdiepte hij zich grondig. In de oude teksten wordt immers melding gemaakt van het vermogen van de Boeddha om, net als Jezus later, zieken te genezen. Hij bezocht een groot aantal kloosters. Hij leerde gaandeweg eerst Chinees en vervolgens Sanskriet en Pali om oude, nooit vertaalde teksten te kunnen lezen. Uiteindelijk vond hij aanwijzingen in lessen van de Boeddha, die in Sanskriet zijn opgetekend, over diens wijze van genezen. Dit was voor hem een doorbraak.

Mikao Usui had zijn antwoorden gevonden. Maar wijsheid bezitten zonder de kracht om die toe te passen, is als het scheppen van water met een vergiet. Je weet dat je iets hebt gevonden, maar je kunt er geen grip op krijgen. Om de volledige kennis over de genezende kracht, de transformatie en de manifestatie daarvan te kunnen bewerkstelligen, moest hij een bewustzijnsverruimende ervaring doormaken. Na een gesprek met de oudere abt van het klooster, Usui's mentor, besloot Usui om de "sluitsteen" van zijn speurtocht te gaan zoeken op de berg Kurama door te gaan mediteren, vasten en bidden. Tijdens deze 21-daagse Isyuguo-training beoefende Usui een zeer bijzondere meditatie, namelijk de "Morgenstermeditatie" (gumonji-ho), een esoterische meditatievorm.

Hij mediteerde 16 uur per dag en begon in de vroege uren met een 'wandelende meditatie'. Mediterend liep Usui van het klooster naar een plaats waar hij heel de dag in meditatie verbleef. 's Avonds keerde hij, nog steeds mediterend, naar het klooster terug. Het was tijdens één van deze Isyuguo-trainingen op deze berg (de dagen telde hij door het dagelijks weggooien van een steentje) dat er hem iets vreemds gebeurde. Tijdens het beoefenen van meditatie werd zijn hoofd gevuld met een groot spetterend licht. Daarbij ontving hij de energie om niet alleen zichzelf te healen, maar ook andere mensen, zonder zelf aan energie te hoeven verliezen. Voor hem was dit een zeer betekenisvolle inwijding.

In april 1922 stichtte Usui Sensei de 'Usui Reiki Ryoho Gakkai', ook wel de Usui Reiki Heelmethode Leersociëteit genoemd. Hij opende zijn eerste kliniek in Aoyama, Tokio waar hij Reiki praktiseerde en voor een groot publiek workshops gaf. Het onderwijs van Usui Sensei was in hoofdzaak gericht op het bereiken van verlichting, het één worden met de bron. De healingtechnieken maakten deel uit van zijn spirituele systeem. Het uitvoeren van behandelingen was daar slechts een onderdeel van. Usui opende zijn eerste studiecentrum in Harajuku, een buitenwijk van Tokio. De school was zijn thuis, het had een grote zaal die hij voor samenkomsten en onderwijs gebruikte. Zijn onderwijs was een ware spirituele leer die gebaseerd was op de Gokai (de Reikiprincipes) en het leiden van een fatsoenlijk leven.

In de jaren daarna wijdde hij zich aan het doorgeven van het systeem, dat officieel nog geen naam had. Usui verwees ernaar als 'methode om persoonlijke perfectie te bereiken'. Usui ontwikkelde zeven opleidingsniveaus. Ze werden genummerd van zes (laagste niveau) tot nul (hoogste niveau). Usui werkte met een kleine handleiding. Hierin stonden geen handposities voor het behandelen van anderen, maar grondbeginselen, meditaties en filosofische gedichten. In het begin deed hij nog niets volgens vastgelegde handposities maar puur intuïtief op de plekken van onbalans en pijn. Toen hij begon te onderwijzen in Reiho, kwam hij erachter dat het nodig was instructies te geven volgens een bepaald patroon. Hij noemde deze de Usui Reiki Hikkei.

Op 1 september 1923, net voor de middag, worden Tokio en Yokohama getroffen door de extreem sterke Kanto-aardbeving van 7.9 op de schaal van Richter. Het epicentrum lag op 75 kilometer van Tokio. Er vielen meer dan 100.000 doden en een ontelbare hoeveelheid zwaargewonden. Tokio en Yokohama gingen aan vlammen ten onder. Het zou de geschiedenis in gaan als de grootste natuurramp aller tijden in Japan. Gedurende deze noodsituatie werd Usui Sensei's methode geprezen vanwege de verlichtende en helende werking voor de vele slachtoffers. Hij deed dit werk veelal gratis en gaf gedurende deze periode aan velen 'Shoden', het beginniveau van Reiki door, zodat ook zij konden helpen het grote aantal gewonden met Reiki te behandelen. Usui Sensei werd door deze successen met Reiki en zijn barmhartige en liefdadige handeling beroemd in heel Japan.

De behoefte aan Reiki was enorm. Usui opende grotere Reiki-klinieken en reisde heel Japan rond om over Reiki te vertellen en mensen in te wijden. Hij gaf zijn kennis door aan meer dan 2000 mensen en een aantal leidde hij op tot het Shinpiden-niveau, ofwel het leraarniveau. Allen waren ze boeddhist: vier marineofficieren, vijf boeddhistische nonnen, een christelijke marineofficier, namelijk Chujiro Hayashi; de rest bestond uit gewone burgers.

In 1924 kreeg Mikao Usui van de Japanse keizer de Kun San To, een onderscheiding voor zijn verdiensten tegenover zijn medemensen. In 1925 verhuisde hij met zijn kliniek naar Nakano, een buitenwijk van Tokio. Inmiddels reisde Usui Sensei heel Japan af om les te geven in Reiki. Het valt op dat hij vooral in marinebases kwam en een groot deel van zijn leerlingen uit het leger stamde. Mogelijk dat de grote mate van discipline een rol speelde. Mikao Usui was een vriendelijke en soms wat olijke man met een constante glimlach op zijn lippen. Hij had een 'groot hart' en dito buikje, en was altijd goed gemutst. Hij leefde en dacht niet in problemen maar in mogelijkheden en lessen.

Tijdens een reis naar de stad Fukuyama werd Mikao Usui ziek en na korte tijd is hij op 9 maart 1926 overleden. Usui overleed in een herberg te Fukuyama aan een beroerte ten gevolge van een hartinfarct. Hij is begraven bij de boeddhistische Saihoji-tempel bij Tokio. Op de begraafplaats van de Saihoji-tempel in Tokio lieten een paar van Usui's studenten in 1927 een grote gedenksteen plaatsen, waarop het levenswerk van Usui Sensei is beschreven. Naast de gedenksteen liet zijn zoon Fuji een grafmonument oprichten. Hier zijn ook Usui's vrouw Sadako, zijn zoon Fuji en zijn dochter Toshiko begraven.

## **De export van Reiki**

Vlak voor zijn dood in 1926 wijdt Usui Chujiro Hayashi in als Master en benoemt hem tot zijn opvolger. Chujiro Hayashi richt meerdere Reiki-klinieken en Reiki-scholen op in Japan en formaliseert het onderwijs in Reiki.

In 1935 komt Hawayo Takata, een japanse vrouw uit Hawaï voor een behandeling in een van zijn klinieken. Ze geneest van haar tumor en vraagt of ze Reiki mag leren. Na een gedegen opleiding keert ze terug naar Hawaï om daar met Reiki te werken en mensen op te leiden. Tot haar dood in 1980 heeft ze 22 Masters opgeleid, waaronder haar kleindochter Phyllis Lei Furumoto. Deze heeft met enkele andere Reiki masters de Reiki Alliantie opgericht, een van de meest invloedrijke organisaties op het gebied van Reiki. Een andere leerlinge van mevrouw Takata, de Reiki master Barbara Weber Ray richtte de American International Reiki Association op.

Reiki, zoals het in het Westen wordt onderwezen en gebruikt, is gebaseerd op de leringen van deze twee organisaties. Door het werk van de Reiki Alliantie en de American International Reiki Association heeft Reiki zich snel verspreid en zijn er duizenden Reiki masters opgeleid. Vele hiervan hebben de Usui-methode van natuurlijk genezen verder ontwikkeld en uitgebreid. Sommige combineren Reiki met technieken van andere geneeswijzen, met edelstenen of shamanistische rituelen. Anderen plaatsen Reiki in een christelijke of New Age context. En weer anderen voegen nieuwe symbolen toe aan Reiki die ze hebben gevonden in Boeddhistische geschriften of die ze hebben doorgekregen van "Hogere Wezens" via een medium. Hierdoor zijn er momenteel tientallen Reiki-stromingen ontstaan zoals Tera-Mai Reiki, Karuna Reiki, enzovoort.

## **Reiki in Nederland**

Reiki is vanuit de Verenigde Staten naar Nederland gekomen. In 1980 wordt Inger Droog, een Canadese van Nederlandse afkomst ingewijd door mevrouw Furumoto. Zij introduceert in 1984 Reiki in ons land en wijdt in 1986 de eerste Nederlandse master in. Hierna verspreidt Reiki zich erg snel. Op dit moment zijn er ongeveer een half miljoen mensen die een of meer Reiki graden hebben. Er zijn in Nederland enkele duizenden masters, vele hiervan zijn aangesloten bij een vereniging zoals de Reiki Alliantie of Cirkel en veel anderen zijn ongebonden.

Reiki wordt tegenwoordig aangeboden in praktisch elk spiritueel centrum of buurthuis en in elke stad zijn meerdere Reiki Masters te vinden die cursussen of behandelingen geven. Sommige grote bedrijven hebben zelfs Reiki Masters in dienst om hun medewerkers te helpen ontspannen. Reiki is uitgegroeid van een obscure alternatieve geneeswijze tot een volwaardige behandelmethodede met honderdduizenden beoefenaars en duizenden docenten.



### **3. DE VIJF REIKI PRINCIPES**

Reiki als geneeswijze kent geen leerstellingen of dogma's die door cursisten of behandelaars onderschreven moeten worden. Het werken met Reiki is in te passen in praktisch elke religie of levensbeschouwing. Toch heeft Mikao Usui vijf "Reiki Leefregels" opgesteld om aan Reiki een ethische basis te geven en behandelaars een hulpmiddel te geven waarmee ze een levensstijl kunnen ontwikkelen die de werking van Reiki ondersteunt. Mikao Usui nam de leefregels over van de Japanse keizer Meiji met als doel innerlijke rust aan te leren als levensvervulling. De leefregels gaf Usui altijd mee aan zijn leerlingen; zij moesten deze elke dag lezen en naleven. Volgens de reiki-leer zijn deze regels de sleutel tot een vredig en gelukkig leven. Ze zijn, als morele basis, vergelijkbaar met de leefregels uit andere spirituele disciplines, en hebben tot doel het menselijk functioneren "op te tillen naar een hoger niveau", en daarmee het menselijk wezen te zuiveren, zodat de levensenergie er vrijelijk doorheen kan stromen.

Er bestaan meerdere versies van de Reiki principes die op detail verschillen maar in weze op hetzelfde neerkomen. Hieronder staat de versie die ik gebruik.

**De geheime methode om geluk uit te nodigen,  
een wonderbaarlijk medicijn voor alle ziektes van lichaam en geest:**

**Juist vandaag wil ik niet boos worden.**

**Juist vandaag wil ik me geen zorgen maken.**

**Juist vandaag wil ik eerlijk zijn.**

**Juist vandaag wil ik vriendelijk zijn.**

**Juist vandaag wil ik dankbaar zijn voor alles wat op mijn pad komt.**

Mikao Usui zei zelf het volgende over de reiki principes:

"Als de mensheid het juiste pad wil bereiken, moeten we volgens deze beginselen leven. Dat betekent dat we ons lichaam en onze geest door oefening verbeteren. Om dit te kunnen doen, helen we eerst onze geest. Daarna maken we het lichaam gezond. Wanneer onze geest zich op het heilzame pad van eerlijkheid en integriteit beweegt, wordt het lichaam als vanzelf gezond. Dus lichaam en geest zijn één en daardoor leven we ons leven in vrede en geluk. We helen onszelf en de kwalen van anderen; daarbij ons eigen levensgeluk en dat van anderen te vergroten en versterken: ... dat is het doel van Usui Reiki Ryoho."

#### **Oefening 1:**

***Ga ontspannen zitten en vouw je handen samen voor je lichaam met je duimen tegen je borstbeen. Dit is de Gassho-positie. Zeg in deze positie hardop en met aandacht de vijf Reiki-leefregels op. Doe dit dagelijks voor je jezelf Reiki geeft.***

### **De formulering**

De Reiki-leefregels beginnen allemaal met de woorden "juist vandaag wil ik" om aan te geven dat het hier gaat om het uitspreken van een intentie die je vandaag wilt waarmaken. Dit is om de verankering van de leefregels in het hier en nu aan te geven. Het gaat er niet om wat je in het verleden gedaan hebt of om alle goede voornemens die je voor de rest van je leven maakt. Het enige wat telt is juist wat je vandaag doet. Door deze formulering moet je elke dag weer streven naar de leefregels.

Verder komt het werkwoord "willen" in elke leefregel voor. Dit is om aan te geven dat het geen geboden zijn maar leefregels die je vrijwillig kunt nastreven. Ook als je de vijf principes bewust aan je laars lapt zal Reiki werken. "Willen" geeft tevens aan dat het vooral gaat om de intentie, het streven tot navolging. Als je je op een dag toch flink kwaad maakt hoef je je niet schuldig te voelen. Je hebt het geprobeerd en uit je falen zul je waarschijnlijk een wijze les kunnen halen.

### **Juist vandaag wil ik niet boos worden.**

Boosheid is een negatieve emotie of gedachte die strijdig is met de Reiki energie. Reiki is onvoorwaardelijke liefde voor alle leven. Als we boos worden, geeft dit aan dat we voor de persoon waarop we boos zijn minder liefde voelen of dat we voorwaarden aan deze liefde stellen. Dat belemmert de vrije stroom van Reiki, boosheid scheidt de wereld in goed en kwaad terwijl Reiki uitgaat van eenheid.

Boosheid wordt meestal opgewekt doordat anderen zich niet gedragen zoals wij dat graag zouden willen. Als mensen niet voldoen aan onze verwachtingen, behoeftes of verlangens worden we boos op hen. Hiermee geven we aan dat we de ander graag willen beheersen en daarmee zijn vrijheid en autonomie ontkennen. Feit is echter dat de ander evenveel recht heeft om zijn eigen beslissingen te nemen als wij en dat wij geen voorwaarden mogen stellen aan zijn of haar bestaan of gedrag.

### **Juist vandaag wil ik me geen zorgen maken.**

Je zorgen maken leidt af van het hier-en-nu en brengt een constante stroom van negatieve gedachten op gang in de vorm van doem-scenario's. Er is sprake van een gebrek aan vertrouwen in het feit dat achter alles een (verborgen) bedoeling zit. Dit vertrouwen is bij Reiki erg belangrijk omdat we er bij behandelingen ook op moeten vertrouwen dat de Reiki energie zijn werk naar beste vermogen doet. Reiki laat zich door gebruik van de eigen wil en de symbolen weliswaar in een bepaalde richting sturen, maar niet dwingen. Door je zorgen te maken, sta je niet helemaal open voor Reiki en werk je de energie zelfs tegen. Reiki is er immers op gericht het lijden van de mens te verminderen terwijl tobben dit lijden verergerd.

### **Juist vandaag wil ik eerlijk zijn.**

Deze leefregel wil zeggen dat eerlijkheid tegenover jezelf en anderen van groot belang is. Als je op oneerlijke wijze door het leven gaat, maak je een web van valsheid om je heen. Je bent dan niet in staat om de waarheid onder ogen te zien en bent dan ook niet in harmonie met jezelf en je omgeving.

Deze leefregel werd door Mikao Usui verwoord als "werk hard (aan jezelf)". Het geeft aan dat we de verantwoordelijkheid moeten nemen voor al onze daden. Alles wat we doen, zeggen of denken komt uiteindelijk naar ons terug en daar moeten we onze verantwoordelijkheid voor nemen. Als we een fout maken moeten we daarvan leren en als we iets willen bereiken dan moeten we ons daarvoor inzetten. Reiki is een verrijking van ons leven maar ontheft ons niet van onze verantwoordelijkheden. Als we een betere gezondheid willen dan kan Reiki ons daar goed bij helpen, maar we zullen waarschijnlijk ook het een en ander in onze leefstijl moeten veranderen. Reiki geeft het ons niet cadeau, we moeten het eerlijk verdienen.

### **Juist vandaag wil ik vriendelijk zijn.**

Reiki is Universele Levensenergie afkomstig uit de Kosmos en stroomt door alle levende wezens. Alle levensvormen zijn in feite verschillende verschijningsvormen van Levensenergie uit dezelfde Kosmische Bron. Door vriendelijk te zijn voor elk levend wezen toon je in feite doorlopend compassie naar andere wezens en respect voor de Reiki energie. Als je je bewust bent van het feit dat al het leven afkomstig is uit dezelfde bron en beziel is met Reiki, maakt dit het ook gemakkelijker om je tijdens behandelingen af te stemmen op de ander.

Verder wil deze leefregel ons zeggen dat we de eigenheid en de eigen wil van anderen moeten accepteren en respecteren. Elk wezen heeft een eigen weg te gaan waar je niet ongevraagd in mag ingrijpen. Door ongevraagd Reiki te geven aan anderen ontken je zijn autonomie en toon je geen respect.

### **Juist vandaag wil ik dankbaar zijn voor alles wat op mijn weg komt.**

Eigenlijk is deze leefregel de samenvatting van de eerste vier. Als je dankbaar bent voor alles wat op je weg komt maak je je niet boos en is er geen reden om je zorgen te maken. Je bent je bewust van het feit dat je alles wat je overkomt eerlijk verdiend hebt en je toont automatisch respect voor alle levende wezens. Het betekent ook dat je dankbaar bent als je per ongeluk wel boos bent geworden of hebt gelogen, je hebt dan immers een waardevolle les geleerd. Leven in dankbaarheid betekent een leven van overvloed omdat je blij en tevreden bent met wat je hebt en je niet focust op wat je nog niet hebt ontvangen. Een houding van dankbaarheid maakt dat je zeer ontvankelijk bent voor de Reiki energie en dat je goed in staat bent deze te ontvangen en door te geven zonder te hechten aan bepaalde resultaten.

***Wie naar deze regel kan leven mag de andere vier vergeten !***

### **Oefening 2:**

***De volgende oefening, de Yoshin Kokyo Ho meditatie is een goede manier om de energiestroom van Reiki door je lichaam en aura te voelen en deze te versterken.***

***Ga hierbij ontspannen zitten, met een recht rug en adem een paar keer goed in en uit. Je handen kun je in de Gassho positie houden of op je bovenbenen of buik leggen.***

***Adem nu langzaam en bewust in en stel je voor dat de reikienergie bij je kruin naar binnen komt en vervolgens naar je zonnevlecht, het chakra ter hoogte van je navel, stroomt. Hou je adem kort vast en adem dan weer langzaam en bewust uit. Stel je hierbij voor dat Reiki vanuit je zonnevlecht weer naar buiten stroomt en uitstraalt tot de horizon. Hou je longen even leeg en stel je dan op de inademing weer voor dat reiki vanaf je kruin naar je zonnevlecht stroomt. Doe dit gedurende ongeveer 15 tot 30 minuten.***

## 4. DE EERSTE GRAAD

De eerste graad is de eigenlijke afstemming op de reiki energie en de kennismaking met Reiki als behandelmethode en spiritueel pad. Door de inwijding wordt je eigen energie afgestemd op de kosmische bron van Reiki energie en komen blokkades in je aura en chakra's los zodat de energie weer vrij kan stromen. Er begint een nieuwe fase in je spirituele ontwikkeling als mens.

Zoals gezegd kunnen hierbij veel (oude) emoties loskomen en sluimerende ziektes en klachten (weer) de kop opsteken. Hiermee kun je echter gelijk aan de slag door jezelf te behandelen met reiki.

### Zelfbehandeling

Na de inwijding in de eerste graad kun je jezelf en anderen Reiki-energie geven door je handen op te leggen. Handoplegging is de standaard behandeltechniek van de Usui Methode van Natuurlijk Genezen.

Je begint en eindigt een Reiki behandeling altijd op dezelfde manier. Zo vormt de behandeling een afgerond geheel en is het voor je onderbewuste duidelijk wanneer je met reiki bezig bent en wanneer niet. Voor je een Reiki behandeling gaat geven was je eerst je handen en doe je je horloge af. Als je de tijd in de gaten wilt houden kun je beter op een klokje in de kamer kijken dan op je horloge.

Hierna ga je rustig zitten of staan. Je haalt een paar keer diep adem en doet eventueel een ademhalingsoefening om je te ontspannen en te aarden (zie oef. 2). Hierna vouw je je handen samen in de Gassho-positie en stem je je af op het geven van Reiki. Dit doe je door in gedachten de intentie uit te spreken dat je graag Reiki wilt geven en legt je handen op. Vervolgens zal Reiki beginnen te stromen en hoef je niets meer te doen dan te vertrouwen op dit feit.

Als je de behandeling wilt afsluiten vouw je je handen weer in de Gassho-positie en zegt "Dank U" tegen de Reiki-energie. Hierna kun je nog even blijven zitten om weer bij jezelf te komen of nog een oefening doen om te aarden. Tenslotte was je nogmaals je handen.

Reiki is in de eerste plaats bedoelt voor zelfbehandeling. Dit kan heel eenvoudig door de handen te leggen op de plek waar je eventuele klachten zich voor doen of door je handen op de hartchakra of zonnevlecht te leggen en gedurende 20 minuten jezelf Reiki te geven. Zeker als je pas bent ingewijd, maar eigenlijk ook daarna, is het goed om dit dagelijks bij jezelf te doen.

### Oefening 3:

**Adem een paar keer goed in en uit en laat alle gedachten los. Blijf met je aandacht bij je ademhaling en begin "ritmisch" te ademen. Hierbij adem je gedurende vier tellen in, houdt de adem gedurende drie tellen vast, ademt in vier tellen uit en laat je longen weer drie tellen leeg voor je inademt. (Je kunt behalve het beschreven ritme van 4-3-4-3 ook kiezen voor 3-2-3-2 of 3-3-3 als je dat prettiger vindt.)**

**Stel je dan voor dat er een lijn loopt van je kruin naar je stuit en laat deze lijn in gedachten verder zakken de Aarde in. Visualiseer dat deze lijn tot het middelpunt van de Aarde loopt en knoop hem daar vast. Kleur de lijn nu in gedachten rood en maak hem dikker. Maak de lijn zo dik als je zelf wilt, dat kan een centimeter of tien in doorsnede zijn, maar ook zo dik als een boomstam. Met deze lijn ben je energetisch verbonden met de Aarde, je bent geaard. Het is goed om deze oefening te doen voor je een Reiki behandeling gaat geven aan jezelf of iemand anders.**

## Het behandelen van anderen

Reiki is in de eerste plaats bedoeld voor jezelf, voor het genezen van de eigen fysieke, emotionele en mentale klachten en als manier om jezelf spiritueel te ontwikkelen. Maar de Usui Methode van Natuurlijk Genezen is ook heel geschikt om anderen te helpen.

Het behandelen van anderen met Reiki is een hele verantwoordelijkheid. Je bent weliswaar zelf niet in staat om de Reiki-energie te sturen of bepaalde resultaten te bewerkstelligen, maar je bent wel verantwoordelijk voor het feit dat je jezelf als kanaal voor Reiki naar die ander toe beschikbaar stelt. Door een behandeling of een reeks behandelingen met Reiki aan te bieden, schep je bepaalde verwachtingen bij de ander die misschien niet uitkomen. Teleurstelling kan hiervan het gevolg zijn en de ander voelt zich nog rottiger dan voor de behandeling. Leg dus altijd duidelijk uit dat niet jij maar de Reiki-energie zelf bepaalt wat het resultaat van de behandeling is. Vertel dat Reiki echt altijd werkt maar dat het resultaat niet of niet meteen merkbaar hoeft te zijn. Wees er heel duidelijk in dat jij je slechts als kanaal voor de Reiki-energie beschikbaar stelt.

Leg ook altijd goed uit wat de effecten van een Reiki behandeling kunnen zijn. Vertel de patiënt dat er allerlei veranderingen in zijn of haar leven kunnen optreden, dat hij in eerste instantie zelfs nog zieker kan worden dan hij al was. Mijn ervaring bij het behandelen van hoofdpijn is dat de pijn tijdens het geven van Reiki flink verergerd en pas een aantal minuten na de behandeling verdwijnt. De patiënt heeft er recht op dit te weten zodat hij een afgewogen keuze kan maken om al dan niet door jou behandeld te worden. Het is jouw verantwoordelijkheid als behandelaar de patiënt voor de behandeling goed te informeren.

Als er na de behandeling van alles gebeurt bij de patiënt dan is het jouw taak om hem hierin te begeleiden naar je beste kunnen. Zo zouden er bijvoorbeeld oude traumatische ervaringen boven kunnen komen na een behandeling. Als behandelaar is het dan je verantwoordelijkheid om naar het verhaal van de patiënt te luisteren, een troostende schouder te bieden en hem eventueel door te verwijzen naar deskundige hulp.

Verder is het belangrijk dat je je realiseert dat je niet verplicht bent om iemand te behandelen. Het zou kunnen dat iemand om een behandeling vraagt waarvan je weet dat deze persoon al een heel scala aan therapieën achter de rug heeft zonder enig resultaat. Misschien hoopt deze persoon dat hij van zijn problemen afgeholpen wordt zonder dat hij daar zelf iets voor hoeft te doen. In dit geval weet je dat behandelen met Reiki weinig zin heeft en is het veel meer jouw verantwoordelijkheid om hem ervan te overtuigen dat hij toch echt ook zelf aan zijn probleem moet werken.

Tenslotte moet je bij het behandelen van anderen met Reiki ook de grenzen van je eigen kunnen weten. Iemand met ernstige klachten zal altijd baat hebben bij Reiki maar heeft ook hulp nodig van de reguliere geneeskunde. Als behandelaar moet je de patiënt hiervan overtuigen en hem desnoods weigeren te behandelen als hij niet ook naar een gewone arts gaat.

Uiteraard behandel je alleen mensen die daar zelf om vragen. Je mag iemand wel een behandeling met Reiki voorstellen, maar niet aandringen. Het ontvangen van Reiki is de eigen keuze van de patiënt.

## **Vorbereiding op de behandeling**

Het is van belang dat je jezelf goed voorbereid op het geven van een Reiki behandeling. Je zorgt ervoor dat je ontspannen bent, ruim de tijd hebt en niet gestoord kunt worden. Als je iemand met Reiki gaat behandelen leg je eerst uit wat Reiki is, hoe het werkt en wat de patiënt van de behandeling mag verwachten.

Je zorgt voor een goede sfeer door de patiënt op zijn gemak te stellen en te informeren over wat je gaat doen. Reiki is een methode van handoplegging en het kan voor mensen heel bedreigend zijn om een vreemde aan hun lichaam te laten komen. Wees je hiervan bewust en bespreek dit zonnodig met de patiënt. Eventueel kun je de handposities vlak boven het lichaam doen zonder het echt aan te raken. Als er dan later meer vertrouwen tussen jullie is kunnen bij vervolgbehandeling misschien wel de handen worden opgelegd.

De patiënt moet zich volkomen op zijn gemak voelen en ontspannen zijn om helemaal open te staan voor Reiki. Dit kun je bevorderen door rustgevende muziek te draaien en een zoete wierook of etherische olie te branden.

Een Reiki behandeling wordt bij voorkeur in stilte gegeven zodat zowel de behandelaar als de patiënt zich in alle rust kunnen richten op het stromen van de Reiki-energie. Dit kun je het beste vooraf aan de patiënt vertellen, maar benadruk ook dat hij best iets mag zeggen als hij dat wilt. Een patiënt kan bij bepaalde handposities warmte, koude of een tinteling voelen en dat aan jou willen vertellen. Dat mag uiteraard, maar hou deze gesprekjes kort. Na de behandeling is er alle ruimte voor het delen van ervaringen. Ook mag een patiënt het uiteraard zeggen als een bepaalde positie onprettig is, zodat je je handen ergens anders kunt leggen.

## **De volledige behandeling**

De zogenaamde "volledige behandeling" is een standaard Reiki-behandeling. Hierbij wordt het hele lichaam van de patiënt behandeld met Reiki middels 22 handposities. Hierbij ligt de patiënt op een behandelafel of op bed en jij als behandelaar zit of staat ernaast. Als je ervoor kiest om erbij te zitten dat is het belangrijk dat je een stoel op wieltjes hebt, zodat je je gemakkelijk kunt verplaatsen. Ook is het belangrijk dat je met beide voeten op de grond komt. Deze volledige behandeling duurt ongeveer anderhalf uur en werkt ongeveer een week door en kan worden uitgebreid met edelstenen, chakrahealing, klank, kleur enzovoort.

Als de patiënt ontspannen en comfortabel ligt kun je jezelf voorbereiden en afstemmen op het geven van Reiki zoals eerder beschreven is.

Hierna begin je de behandeling met het afstrijken van de aura. Je legt je handen aan de zijkanten van het hoofd en strijkt rustig over het lichaam van de patiënt naar beneden tot de voeten en zwaait de energie dan als het ware uit diens aura. Dit doe je twee keer langs de zijkant van het lichaam en een keer er overheen. Hierbij ontwijk je lichaamsdelen waarvan je denkt dat aanraking als onprettig of te intiem ervaren wordt zoals de borsten van een vrouw en de schaamstreek. Dit afstrijken dient om oude energieën uit de aura te verwijderen en om de patiënt te laten wennen aan aanraking. Als je dit hebt gedaan kun je beginnen met de handposities

## **De Handposities**

Doe elke positie ongeveer drie minuten. Soms voel je dat een positie langer aangehouden moet worden en dat doe je dan ook. Echter niet langer dan vijf minuten. Is dat nog niet genoeg dan is dat een indicatie dat er meerdere behandelingen nodig zijn. Probeer ook tijdens het wisselen van handpositie contact te houden met de patiënt. Verplaats eerst de ene hand en dan pas de andere zodat de aanraking niet verbroken wordt.

**Positie 1:** Plaats de handen op de zijkant van het bekken. Hierbij geef je Reiki aan de geslachtsorganen en de heupgewrichten. De Reiki-energie stroomt tevens naar het eerste chakra en stimuleert hier het gevoel van veiligheid.



**Positie 2:** Plaats de handen op de bovenbenen. Je geeft zo Reiki aan de spieren van de bovenbenen.



**Positie 3:** Plaats de handen op de knieën Dit is een belangrijke positie waarbij de beide kniegewrichten behandeld worden. Op deze plaats zitten vaak blokkades en angsten die de levensloop bemoeilijken en de stroom van de Reiki-energie hinderen.



**Positie 4:** Plaats de handen op de enkels. Hier stroomt de Reiki naar de enkelgewrichten.



**Positie 5:** Plaats de handen op de voetzolen. Bij deze positie behandel je niet alleen de voeten maar het gehele lichaam. Je voeten onderhouden het contact met de Aarde en bij deze positie wordt dat versterkt. De energie in de aura die bij de behandeling loskomt kan zo gemakkelijker naar de Aarde stromen. Het is verstandig om bij deze handpositie niet achter maar naast de patiënt te staan. De oude energie die uit de voetzolen stroomt komt zo niet door jouw aura heen op weg naar buiten.



**Positie 6:** Je legt je handen over de ogen van de patiënt. De Reiki-energie behandelt nu de ogen, het voorhoofd en de kaak-, neus- en oorholtes. Ook de zesde chakra en de intuïtie krijgen nu Reiki.



**Positie 7:** Plaats de handen aan de zijkant van het hoofd op de slapen en de oren. Zo behandel je de beide hersenhelften en de oren. Reiki heeft hier een rustgevendende werking op de geest.



**Positie 8:** Maak van je handen een kommetje waarin het achterhoofd rust. De beide hersenhelften worden zo in balans gebracht en de hersenstam, de verbinding tussen de hersenen en het ruggemerg, krijgen een behandeling.



**Positie 9:** Leg je rechterhand boven op het hoofd en je linkerhand net onder de keel. Bij deze positie behandel je het hoofd, de keel, de slokdarm, de luchtpijp en de bronchiën. De Reiki-energie stroomt van de kruinchakra naar de keel- en hartchakra en werkt in op blokkades die te maken hebben met problemen bij het uiten van gevoelens. Bij deze handpositie kunnen heftige emoties bovenkomen.



**Positie 10:** Leg je handen op de schouders. Je behandelt bij deze positie de schoudergewrichten en de nekspieren. Hier zit vaak veel spanning in het lichaam.





**Positie 11:** Plaats de handen op de ellebogen. Hierbij behandel je de ellebooggewrichten en eventuele blokkades die te maken hebben met werksituaties.



**Positie 12:** leg jouw handen op die van de patiënt. Hierbij behandel je de handen en de pols- en vingergewrichten. De Reiki-energie stroomt ook naar de handchakra's.



**Positie 13:** Leg de handen op het borstbeen tussen de borsten. Deze positie moet je toepassen met respect voor de patiënt. Veel vrouwen zullen hier moeite mee hebben en dan kun je hem beter overslaan. Je behandelt hier de luchtwegen, de longen en het hart. Ook de hartchakra wordt hier behandeld.



**Positie 14:** Plaats de handen onder de borst op de onderste ribben. Je behandelt nu de ingewanden zoals de darmen en belangrijke organen als milt, lever, alvleesklier en gal.



**Positie 15:** Leg de handen op de maagstreek, een boven en een onder de navel. Met deze handpositie worden de spijsverteringsorganen en de maag behandeld en geven we Reiki aan de tweede en derde chakra. Ook het Hara-punt krijgt nu Reiki wat de stabiliteit van de patiënt ten goede komt.



Nu vraag je aan de patiënt of hij op zijn buik wil gaan liggen zodat je de rugzijde van het lichaam kunt behandelen.

**Positie 16:** Je legt je rechterhand op het achterhoofd van de patiënt en de linkerhand op de hals. Zo bevorder je de vrije doorstroom van energie van het hoofd naar de rest van het lichaam en maken de spanning los die in de nek is opgehoopt.



**Positie 17:** Plaats de handen op de schouderbladen. Zo behandel je de longen en de borsten.



**Positie 18:** Leg de handen op het midden van de rug. Bij deze handpositie worden de rugspieren en de inwendige organen zoals de nieren behandeld



**Positie 19:** Leg de handen onder op het heiligbeen. Hierbij behandel je het bekken en de eerste en tweede chakra.



**Positie 20:** Leg de handen in de knieholtes. Deze positie is voor de kniegewrichten en blokkades die hier zitten.



**Positie 21:** Leg de handen op de enkels. Zo behandelen we de enkelgewrichten.



**Positie 22:** Leg de handen weer op de voetzolen. Dit is de laatste handpositie van de volledige behandeling. Hij is erg belangrijk om de patiënt weer geard te krijgen en alle vrijgekomen energie uit diens aura te laten stromen. Pak eventueel de voeten van de patiënt stevig vast.



### **Beëindigen van de behandeling**

Als je alle beschreven handposities hebt gedaan kun je de behandeling afsluiten. Dit doe je door eerst de chakra's in balans te brengen. Bij het geven van een Reiki behandeling stroomt er veel energie door de aura en komt er veel oude energie en eventueel blokkades los. Het energie-evenwicht in de aura en de chakra's is dan ook danig verstoord en moet weer in balans gebracht worden. Een beschrijving van de aura en de chakra's volgt verderop in deze reader.

Bij het balanceren van de chakra's ligt de patiënt op zijn buik.

Je begint door je rechterhand op de kruinchakra te leggen en je linkerhand op de stuitchakra. Deze positie hou je ongeveer een minuut aan.



Dan ga je met de linkerhand naar de sacrale chakra en met de rechterhand naar het derde oog en houdt ook dat een minuut aan.



Vervolgens ga je naar de zonnevlecht en de keelchakra. Ook dit doe je een minuut.



Tenslotte leg je beide handen op de hartchakra en houd ze daar een minuut.



Hierna strijk je de aura van de patiënt glad. Tijdens de Reiki behandeling heeft er veel energie door de aura gestroomd en deze moet nu eerst tot rust gebracht worden. Je houdt je beide handen naast elkaar op ongeveer 15 centimeter van het lichaam. Je beweegt je handen zo langzaam met de klok mee het hele lichaam rond, beginnend en eindigend bij het hoofd. Dit doe je drie keer.

Tenslotte sluit je voor jezelf af door je handen in de Gassho-positie te vouwen en "Dank U" te zeggen.

Hierna is het goed om even met de patiënt te praten over zijn ervaringen tijdens de behandeling. Heeft hij iets gemerkt, was het fijn of juist niet? Je kunt nu ook jouw ervaringen met hem delen. Dit gesprek is voor de patiënt een mogelijkheid om zijn ervaringen te verwerken en de dingen die naar boven kwamen te uitten. Voor jou is het een mogelijkheid om iets te leren over het werken met Reiki en om te bepalen hoe je het beste verder kunt gaan met deze patiënt.

De volledige behandeling zoals hierboven beschreven staat werkt met vaste handposities en is een manier om het hele lichaam van de patiënt te behandelen. Zeker als je pas met reiki werkt is het prettig om je behandelingen zo een duidelijke structuur te geven, maar noodzakelijk is het niet. De Reiki energie stroomt immers vanzelf naar die plekken waar het nodig is ongeacht of je daar je handen wel of niet legt. Als je dus een handpositie vergeten bent of er een handpositie aan toe wilt voegen is dat dus geen probleem.

Naarmate je langer met Reiki werkt zul je waarschijnlijk veel meer op je intuïtie afgaan bij behandelingen en minder een vaste volgorde van handposities afwerken.

## Hindernissen

Als je net begint met het behandelen van jezelf en/of anderen met Reiki, zul je daar misschien een paar hindernissen bij tegenkomen. Beoefenaars van meditatie zullen deze hindernissen wel herkennen omdat ze ook daarbij vaak optreden.

Het gaat dan onder meer om het afgeleid worden door externe factoren zoals het geluid van een klok, huisgenoten of het verkeer op straat, afgeleid worden door fysieke gevoelens zoals pijn of kramp of afgeleid worden door emoties of gedachten. Als dit het geval is dan is het zaak om dit op te merken, de hindernis te erkennen en de aandacht weer terug te brengen naar datgene waar je mee bezig bent: het geven van Reiki aan jezelf of een ander. Je merkt bijvoorbeeld dat je afgeleid wordt door het verkeer op straat, dan zeg je in gedachten tegen jezelf "het geluid van het verkeer leidt me af" en je richt je aandacht weer op het geven van Reiki. En als je na korte of langere tijd weer wordt afgeleid dan doe je weer het hetzelfde. En dit geldt ook voor afleiding door gedachten en fysieke ervaringen. Al is het bij fysieke ervaringen ook altijd goed om even na te gaan of er misschien iets mis is met je houding en die indien nodig te corrigeren. Wordt vooral niet boos op jezelf omdat je wordt afgeleid, dat is namelijk niet erg. Het is heel normaal om afgeleid te worden en het is juist goed dat je het opmerkt en je aandacht weer terugbrengt naar waar je mee bezig bent.

Een andere hindernis is rusteloosheid/onrust/ongeduld en deze tredt vooral op bij het geven van een zelfbehandeling. Hij uit zich in het gegeven dat een zelfbehandeling heel erg lang lijkt te duren, het gevoel dat het maar niet opschiet en de neiging om constant even je ogen op te doen om op te klok te kijken of de 20 minuten nog niet om zijn. Ook deze hindernis kun je overwinnen door hem op te merken ("Oh jee, ik ben weer ongeduldig") en dan weer verder te gaan met waar je mee bezig was, Reiki geven. Dit klinkt misschien erg flauw, maar het werkt wel zo. Als je last hebt van deze hindernis dan is ook hier erkennen en gewoon doorgaan de enigste remedie. Geef er vooral niet aan toe door je zelfbehandeling in te korten want daar versterk je de onrust alleen maar mee. Als je deze hindernis echter erkent maar je er niet door van je behandeling laat afbrengen, zul je zien dat die 20 minuten na verloop van tijd omvliegen.

Een laatste hindernis die meer bij Reiki dan bij meditatie optreedt is die van twijfel. Soms zullen er gedachten in je opkomen als "waar ben ik in godsnaam mee bezig?", "Ik voel helemaal geen energie stromen", "Reiki werkt helemaal niet" of "ik maak mezelf belachelijk met dit zweverige gedoe.". Ook deze hindernis is normaal en niet erg. Herken ook deze hindernis als hij zich voordoet ("daar heb ik de twijfel weer") en richt je weer op het geven van Reiki. Eventueel kun je de affirmatie "Reiki is universele levensenergie, reiki werkt altijd!" in gedachten uitspreken als de twijfel toeslaat en dan je aandacht weer op het geven van Reiki richten.

Naarmate je langer met Reiki werkt en meer ervaring hebt, zul je minder last hebben van de hindernissen!

## 5. HET MENSELIJK ENERGIESYSTEEM

Veel oosterse geneeswijzen gaan uit van het bestaan van een allomtegenwoordige levensenergie die overal doorheen stroomt en alle levende wezens in stand houdt en met elkaar verbindt. Deze levensenergie wordt aangeduid met Ki (andere namen zijn Prana, Chi of Qi). Hiernaast heeft elke levend wezen een eigen energieveld om zich heen dat aura genoemd wordt. Deze aura is door energiepoorten, chakra's genaamd, verbonden met de overal stromende Ki. Door de chakra's kan nieuwe Ki in de aura stromen en oude Ki de aura verlaten.

Volgens de oosterse geneeswijzen zijn alle ziektes, zowel lichamelijk als geestelijk, een gevolg van een energetische onbalans. Een behandeling met Reiki is eigenlijk weinig meer dan jezelf openstellen als kanaal waardoor de Ki in de aura van jezelf of diegene die je behandelt kan stromen om zo de energetische onbalans weer te herstellen.

### De Aura

De aura is de verzameling van energetische lichamen waar het menselijk wezen uit bestaat. De aura wordt waargenomen als een ei-vorm die zich rond het fysieke lichaam op ongeveer een halve meter tot tachtig centimeter afstand bevindt. De kleuren van de aura zijn kleuren afhankelijk van iemands gezondheidstoestand en stemming. Het zien van aura's is niet voor iedereen weggelegd, maar gelukkig zijn er ook andere manieren om aura's waar te nemen die minder oefening vereisen. Voor Reiki is de belangrijkste manier om de aura waar te nemen het voelen ervan met de handen. De aura kan in de handen sensaties geven als warmte, tinteling, aantrekking of afstoting. Het geregeld werken met Reiki verhoogt de gevoeligheid van de handen om de energie van de aura waar te nemen.

De energie die door onze aura stroomt houdt ons in leven en zorgt voor onze gezondheid. Ons fysieke materiële lichaam vormt de eerste laag van de aura, de laag met de laagste trillingsfrequentie. De verschillende lagen van de aura staan in constante verbinding en wisselwerking met elkaar. Door Reiki aan de aura te geven kun je klachten op fysiek niveau genezen. Een fysieke klacht uit zich ook in de aura. Maar andersom kan ook, als er energie weglekt uit een van de hogere lagen van de aura kun je op fysiek niveau moe worden of hoofdpijn krijgen. Als je iemand Reiki geeft dan zal de Reiki-energie in de aura van de patiënt stromen en daar in alle lagen werken aan de oorzaak van de lichamelijke of geestelijke klachten.

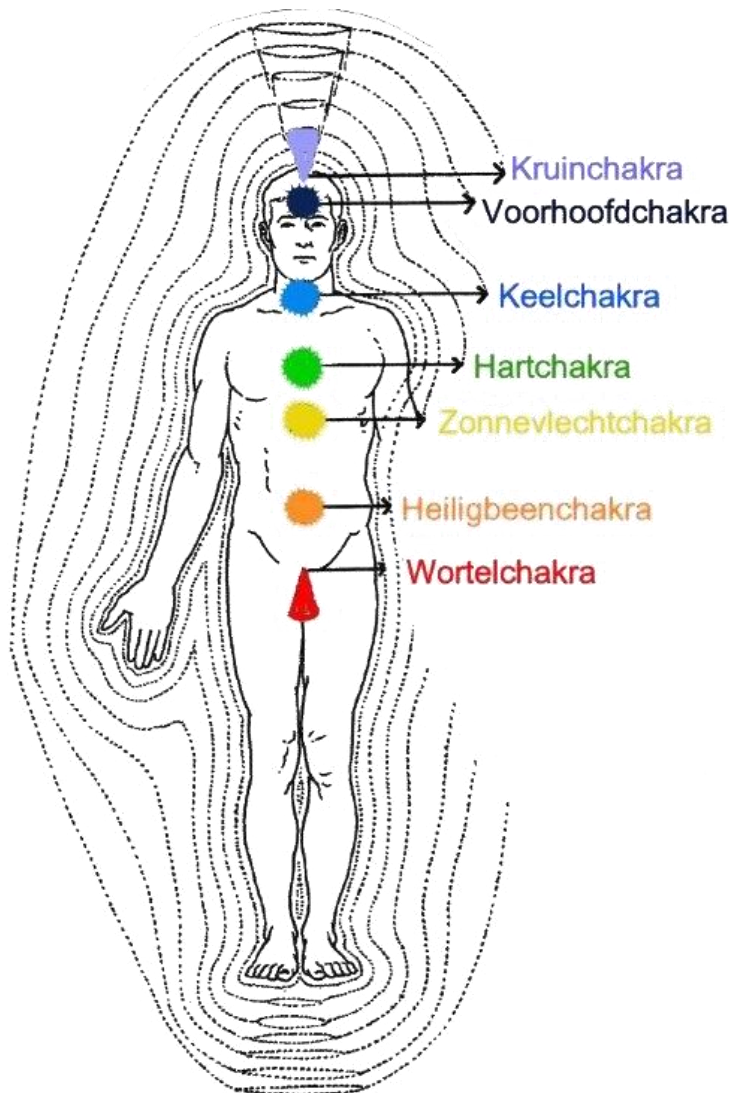
### Chakra's

De aura is geen statisch iets maar een constant stromend energetische vorm. Jouw eigen levensenergie stroomt er in rond en de jou omringende energie stroomt er doorheen. Via de aura staan we in verbinding met de energie om ons heen. Deze energie stroomt de aura in door energiepoorten of chakra's. We hebben zeven primaire of hoofdchakra's die langs de ruggegraat liggen en elk van hen correspondeert met een bepaald soort energie. Hiernaast hebben we nog een aantal secundaire of bijchakra's. Door de chakra's staat onze aura open voor energiën en invloeden van buitenaf, voor de leuke sfeer van een feestje of de warme aanwezigheid van een goede vriendin. Maar we kunnen ook minder leuke dingen oppikken zoals het verdriet, de boosheid of pijn van mensen om ons heen.

Bij het geven van Reiki moet je hier alert op zijn, doordat we ons openstellen als kanaal staan we ook open voor andere energiën dan Reiki. Je kunt zo informatie oppikken over de patiënt die belangrijk is voor de behandeling, maar je kunt ook zijn pijn of verdriet in je aura toelaten en deze zelf gaan voelen. Dit kun je voorkomen door goed geaard te zijn bij het werken met Reiki. Alle overbodige energie stroomt dan via de bijchakra's op de voetzolen naar de Aarde toe en blijft niet in je aura hangen. Door geregeld met Reiki te werken wordt je aura overigens wel regelmatig van nieuwe levensenergie voorzien en wordt eventuele negatieve energie losgemaakt en afgevoerd.

## Blokkades in de energiestroom

Emoties als verdriet, pijn en angst zijn sterke energieën die de energiestroom in de aura kunnen belemmeren. Dit kunnen we zien in de dagelijkse praktijk. Als we ergens bang voor zijn of ons erg verdrietig voelen kunnen we vaak niet helder meer denken en functioneren niet goed meer. Pas als we het eens goed hebben uitgeschreeuwd of lekker hebben uitgehuild kunnen we onze gedachten weer ordenen. De emoties en gevoelens zijn dan doorleefd en kunnen worden losgelaten. De angst of het verdriet komen los en stromen onze aura uit naar de Aarde. Als dergelijke emoties echter veel sterker zijn dan normaal en zich langdurig voordoen kunnen ze een permanente blokkade in de aura vormen en de energiedoorstroom constant belemmeren. Blokkades in de aura kun je herkennen aan een zwaar tintelend gevoel in je handen, je merkt dan dat de Reiki-energie veel weerstand ondervindt. Met Reiki kun je blokkades goed behandelen al zul je daarvoor meestal meer dan een behandeling nodig hebben. Reiki zorgt voor een diepe ontspanning en daardoor krijgen de emoties en gevoelens die de blokkade vormen de kans om los te komen en weer te gaan stromen. Vaak gaat dit gepaard met heftige emoties zoals huilbuien of aanvallen van boosheid. Geef de patiënt de ruimte om deze te beleven en te uiten, het is een wezenlijk onderdeel van het opheffen van blokkades. Blokkades kunnen loskomen tijdens de gewone behandeling met Reiki maar er zijn ook speciale technieken om blokkades die zich in de chakra's hebben vastgezet op te lossen. Deze behandel ik verderop.



De aura en de chakra's

## **De zeven hoofdchakra's**

We hebben zeven primaire of hoofdchakra's en hiernaast nog een aantal secundaire of bijchakra's. De zeven hoofdchakra's bevinden zich langs de ruggesgraat, van stuit tot kruin en vormen het kanaal waarlangs onze levensenergie loopt. Het is voor onze gezondheid van belang dat deze chakra's met elkaar in balans zijn. De hoofdchakra's zijn genummerd van beneden naar boven. Elke chakra is verbonden met een bepaalde klier en met een bepaalde soort energie die werkzaam is op een bepaald levensgebied.

### **1 De wortelchakra**

De eerste hoofdchakra is de wortelchakra die zich beneden aan de ruggesgraat bij de stuit bevindt. Deze chakra is verbonden met de bijnieren. Het element wat bij deze chakra hoort is aarde. De wortelchakra is de energetische verbinding van onze aura met het energieveld van de Aarde. Vandaar dat we bij het aarden een verbinding vanuit deze chakra visualiseren. Het kenmerk van het element aarde is vastigheid en deze chakra werkt dan ook op alle vaste dingen in ons lichaam zoals ons beenderstelsel en tanden. In dit chakra zit verder ons gevoel van veiligheid en zekerheid. Verstoringen van de energiestroom in de wortelchakra uiten zich in angstigheid, onzekerheid en zweverigheid. De kleur van de wortelchakra is rood.

Bij het wortelchakra horen de bijchakra's op de voetzolen. Via deze chakra's worden negatieve energieën uit onze aura afgevoerd naar de Aarde.

### **2 De sacrale chakra**

De sacrale chakra is de tweede hoofdchakra en bevindt zich op de ruggesgraat ter hoogte van het heiligbeen en is verbonden met de geslachtsklieren. Het bijbehorende element is water en deze chakra regelt dan ook de vloeistoffen van het lichaam zoals de urinewegen en de bloedsomloop. De sacrale chakra hangt ook samen met onze emoties en gevoelens. Storingen in deze chakra uiten zich als rusteloosheid, overgevoeligheid en seksuele problemen of gevoelloosheid en verslaving aan genotmiddelen. Het tweede chakra hangt namelijk ook sterk samen met de seksualiteit en de voortplanting. Ook onze creativiteit hoort bij deze chakra. De kleur van dit chakra is oranje.

### **3 De zonnevlecht**

Deze chakra bevindt zich een paar centimeter boven de navel en is verbonden met de alveesklier. Het element van deze chakra is vuur en het belangrijkste kenmerk is kracht. Lichaamelijk werkt deze chakra op de spijsvertering en de stofwisseling. Deze chakra beheerst de wilskracht en levenslust en is een van de belangrijkste ingangen van onze aura. Verstoringen in de energiestroom in de zonnevlecht uiten zich in futloosheid, besluiteloosheid en een gebrek aan wilskracht. Anderzijds kan verstoring ook leiden tot overactiviteit, driftbuien en machtswellust. Dit chakra is geel van kleur.

### **4 De hartchakra**

De hartchakra bevindt zich op de ruggesgraat ter hoogte van het borstbeen en is verbonden met de thymusklier. Dit chakra hoort bij het element lucht en regelt op lichamelijk vlak de longen en de huid. Het kenmerk van dit chakra is verbondenheid met anderen, de hartchakra is de poort waarmee we ons openstellen naar de ander toe. In deze chakra ervaar je vrede, heelheid en liefde en betrokkenheid bij jezelf en je omgeving. De secundaire chakra's op de handpalmen horen bij de hartchakra, het zijn de energiecentra waarmee je letterlijk naar buiten, naar anderen reikt. Verstoringen van de hartchakra uiten zich in gevoelens van liefdeloosheid, eenzaamheid, egoïsme of een gebrek aan zelfrespect. De hartchakra is groen van kleur.

Voor het werken met Reiki is de hartchakra van groot belang. Niet alleen omdat je je vanuit deze chakra afstemt op de patiënt maar vooral omdat de Reiki-energie via de hartchakra en de bijbehorende secundaire chakra's op de handpalmen naar de patiënt toestroomt.



## 5 De keelchakra

De keelchakra bevindt zich ter hoogte van het strottehoofd en is verbonden met de schildklier. Dit chakra is verbonden met het element ether of met het morfogenetisch veld. Lichamelijk werkt het op de stem en de keel. Het kenmerk van de keelchakra is vormgeving en expressie. Via deze chakra geven we uitdrukking aan onszelf en drukken we ons uit door middel van communicatie. Symptomen van een verstoorde keelchakra zijn geremdheid, verlegenheid en angst om de eigenheid te tonen. Omgekeerd kunnen overdreven geldingsdrang en angst voor stilte ook een gevolg zijn van een verstoorde keelchakra. De keelchakra is ook de plek waar we vrijheid ervaren. Het is dan ook belangrijk om bij het behandelen van deze chakra de handen niet op de keel te leggen maar een paar centimeter erboven omdat het anders als beklemmend ervaren kan worden. De kleur van de keelchakra is blauw.

## 6 Het derde oog

Het derde oog of de voorhoofschakra bevindt zich op het voorhoofd, net boven het midden van de wenkbrauwen en is verbonden met de hypofyse. Lichamelijk is deze chakra verbonden met de ogen en de voorhoofdsholtes. Het derde oog is de plek waar ons denken en ons inzicht zetelt. Hier worden we ons bewust van onszelf en ons handelen en vanuit dit chakra reflecteren we op onszelf. Ook onze fantasie en onze intuïtieve vermogens horen bij deze chakra. Verstoringen van het derde oog uiten zich in een gebrek aan vertrouwen in onze eigen inzichten en een gebrek aan zelfreflectie. Anderzijds kunnen een voortdurende twijfelachtigheid, een overdreven idealisme en een constant dagdromen ook duiden op verstoringen van deze chakra. De kleur van dit chakra is paars.

## 7 De kruinchakra

De kruinchakra is de zevende en laatste van de primaire chakra's en zit boven op de kruin van het hoofd. Deze chakra is verbonden met de epifyse en is de poort waardoor onze aura gevoed wordt met energie uit de Kosmos. Ook Reiki stroomt via de kruinchakra naar binnen. Lichamelijk is dit chakra verbonden met de hersenen en het hoofd. De kruinchakra is het energiecentrum waar onze hoogste vorm van bewustzijn zit en hier ervaren we onze verbinding met het leven en het goddelijke. Religieuze en mystieke ervaringen komen voort uit dit chakra. Via de kruinchakra zijn we verbonden met de bron van alle leven en kunnen we in contact komen met ons diepste wezen. Verstoringen van dit chakra kunnen zich uiten in een hoge mate van zweverigheid en een gebrek aan aarding of aan een levenshouding die volledig op het materiële niveau gericht is en alle vormen van spiritualiteit ontkent. De kleur van dit chakra is wit.

### Oefening 4:

***Ga goed zitten met een rechte rug en de voeten op de grond. Doe een oefening om te aarden en strek dan je armen recht voor je uit met de beide handpalmen naar elkaar toe gericht.***

***Beweeg je handen dan langzaam naar elkaar toe tot ze elkaar bijna raken en laat ze dan weer langzaam uit elkaar gaan. Als ze ongeveer 40 centimeter uit elkaar zijn beweeg je ze weer langzaam naar elkaar toe. Doe dit een minuut of vijf waarbij je de afstand tussen de handen steeds laat variëren.***

***Concentreer je op de energie tussen je handen en merk op wat je allemaal voelt in je handpalmen. Gaan ze tintelen, worden ze warm of voel je een aantrekkings- of afstotingskracht tussen je handen ?***

## Het behandelen van chakra's

Individuele chakra's kunnen we eenvoudig met Reiki behandelen. Als een bepaalde chakra wat minder ontwikkeld is of wat meer energie nodig heeft, dan houd je de linkerhand op de ruggegraat ter hoogte van de desbetreffende chakra en de rechterhand aan de voorkant een centimeter of tien voor het lichaam ook ter hoogte van de chakra die we behandelen. Zo geef je gedurende tien minuten Reiki aan de chakra. Deze methode is vooral geschikt als een chakra tijdelijk verstoord is doordat er bijvoorbeeld een ernstige aantasting van de veiligheid heeft plaatsgevonden (1e chakra) of de energie van de patiënt is uitgeput (3<sup>e</sup> chakra).

Als er een blokkade is in een bepaalde chakra dan kun je je linkerhand op de ruggegraat leggen ter hoogte van de te behandelen chakra en met de rechterhand aan de voorkant van het lichaam rondjes draaien boven de chakra terwijl je Reiki geeft. Je draait dan op het ritme van je adem rondjes met de klok mee gedurende zo'n vijf minuten. Eventueel kun je hierbij een geslepen bergkristal in je handen houden. Hierna geef je de chakra Reiki op de manier die hierboven beschreven is. Deze beide behandelmethoden doe je na een volledige behandeling en als je klaar bent sluit je af met het balanceren van de zeven hoofdchakra's. Een chakra met een blokkade zal meerdere keren behandeld moeten worden, het beste is eerst een aantal behandelingen met een paar dagen er tussen en daarna nog een paar behandelingen met wat langere tussenpozen.

## Oefening 5:

***Ga rustig zitten, sluit je ogen en adem een paar keer goed in en uit.***

***Ga nu met je aandacht naar je stuit, en trek hier met je gedachten een lijn diep de aarde in. Trek vanuit je stuit een lijn door de stoel, door de vloer, diep de aarde in. Laat deze lijn zich nu vertakken als de wortels van een boom en geef hem een rode kleur. voel hoe deze lijn jou verbind met de aarde.***

***Nu ga je met je aandacht naar een plek op een halve meter voor je en zet daar een rozenstruik neer. Bekijk deze struik, is hij groot of klein, zijn de rozen in knop of in bloei, zijn er doorns of niet? Bekijk de rozenstruik goed.***

***Nu zet je ook rechts naast je een rozenstruik neer en je bekijkt ook deze. hierna zet je ook achter je en links naast je een rozenstruik en bekijkt ook deze goed. Als je op vier plekken om je heen een rozenstruik hebt gezet, laat je ze met je verbeelding, je aandacht aan elkaar groeien. Je hebt nu een rozenhaag om je heen staan, een haag die jouw ruimte, jouw energieveld, je aura afbakent en beschermt.***

***Dan ga je weer met je aandacht naar je stuit en voelt hier je eerste chakra zitten. Je eerste chakra is jouw verbinding met de aarde. Voel deze verbinding. Het is ook de plek waar jouw gevoel van veiligheid, van stevigheid zit. Voel deze kwaliteiten nu ook op deze plaats. geef met je aandacht een heldere rode kleur aan dit chakra.***

***Hierna ga je met je aandacht een klein stukje naar boven, naar je heiligbeen. Dit is de plek van je tweede chakra. Hier zitten je gevoelens en emoties, je creativiteit en je seksualiteit. Ervaar deze eigenschappen op deze plek en geef er de kleur oranje aan.***

***Vervolgens ga je weer een stukje naar boven met je aandacht. Je laat je aandacht wervel voor wervel langs de ruggegraat naar boven gaan tot je ter hoogte van je navel bij je derde chakra komt, je zonevlecht. Hier zit jouw kracht, je macht, je power. Voel dit ook op deze plek en geef het de kleur geel. Als een krachtige zon in je buik.***

**Hierna ga je weer een stukje naar boven langs de ruggesgraat tot je ter hoogte van je borstbeen bij je hartchakra aankomt. Hier voel je de verbondenheid met de wereld om je heen, met je geliefden, je familie en vrienden, je medemens, de dieren en planten. je verbondenheid met de natuur en Moeder Aarde. Voel dit hier en geef deze verbondenheid de kleur groen.**

**En weer ga je een stukje langs de ruggesgraat naar boven met je aandacht tot bij je keel. hier zit je vijfde chakra. Probeer bij je keel ruimte te ervaren en vergroot deze ruimte. het is de ruimte die je nodig hebt om uitdrukking te geven aan wie jij bent. Neem deze ruimte, vergroot deze ruimte en geef hem de kleur blauw.**

**Ga nu nog verder naar boven met je aandacht tot je ter hoogte van je schedelbasis aan de achterkant, en ter hoogte van je ogen aan de voorkant, bij de zesde chakra komt. Dit is je derde oog, de plek van je fantasie, je intuïtie en van magisch werk. Ervaar deze kwaliteiten op deze plek en geef er de kleur paars aan.**

**Tenslotte ga je nog verder naar boven met je aandacht, helemaal naar je kruin. Hier zit je zevende chakra, de poort naar de kosmos, het goddelijke. Open deze poort en voel hoe er een stroom van wit licht naar binnen in je aura en lichaam stroomt. Laat deze witte energie als een geestelijke douche door je hele lijf stromen en probeer hem overal te voelen. Voel hoe hij alle negativiteit wegspoelt, blokkades oplost en je helemaal oplaadt.**

**Laat deze douche vervolgens los en zak weer met je aandacht naar beneden, naar je derde oog. Zie hier weer de kleur paars en zak vervolgens nog verder naar je keelchakra. Zie hier weer de kleur blauw en ervaar de ruimte die je hebt om jezelf te zijn. Zak daarna verder naar je hartchakra, voel je verbondenheid met de wereld om je heen en zie de kleur groen weer. Zak daarna verder naar je zonnevlecht, voel je power, zie het geel en daal verder af naar je tweede chakra. Zie de kleur oranje en ervaar je emoties, je seksualiteit en je creativiteit. Ga hierna weer verder naar beneden naar je wortelchakra bij je stuit. Ervaar je basis en zie de kleur rood.**

**Tenslotte kijk je weer naar de rozenhaag om je heen. Zie je veranderingen? Zijn er bloemen bijgekomen of juist verwelkt, is hij gegroeid of niet, zijn er doorns bijgekomen? Neem dergelijke veranderingen waar.**

**Laat dan ook het beeld van de rozenhaag los, beweeg je tenen en je handen, en open daarna rustig je ogen.**

## 6. DE TWEEDE GRAAD

Bij de inwijding in de eerste graad Reiki worden de energiekanalen in het lichaam en de aura geopend en afgestemd op de Reiki-energie waardoor je hiermee kunt gaan werken. Bij de tweede graad worden de mogelijkheden van het werken met Reiki fors uitgebreid doordat je gebruik leert maken van symbolen en mantra's. Hiermee ben je in staat om Reiki op afstand te geven en in de tijd te werken. De symbolen geven je de mogelijkheid om bepaalde aspecten van de Reiki-energie aan te spreken en te versterken. De tweede graad krijg je net als de eerste door een inwijding waarop ook weer een 21 daagse zuiveringsperiode volgt. Ook na het behalen van deze graad zullen er waarschijnlijk veranderingen optreden in jezelf en je leven. Traditioneel wordt gesteld dat je minstens drie maanden met Reiki I moet hebben gewerkt voor je toe bent aan de tweede graad. Omdat je lichaam en geest deze tijd nodig hebben om aan Reiki te wennen. Tegenwoordig worden de eerste en tweede graad ook wel direct of veel korter na elkaar gegeven.

### Symbolen en mantra's

Bij de inwijding in de tweede graad krijg je drie symbolen en hun bijbehorende mantra's van je master die je kunt gebruiken bij het werken met Reiki. Deze symbolen worden in je aura en in je handpalmen geschreven. Je kunt daarom in principe alleen maar werken met de symbolen die je bij je inwijding hebt gekregen. Traditioneel moeten de symbolen uit het hoofd geleerd worden en mogen ze niet worden opgeschreven. Hierdoor zijn in de loop der tijd verschillende varianten van de symbolen ontstaan. Voor de werkzaamheid maakt dit niet uit, zolang je de varianten gebruikt waarmee je bent ingewijd zullen ze prima werken.

De symbolen zijn heilige tekens en dienen met respect behandeld te worden. Dat is de reden waarom er traditioneel op gehamerd werd (en door velen nog steeds wordt) dat ze niet mochten worden opgeschreven en uit het hoofd geleerd moesten worden. Tegenwoordig is het steeds meer gebruikelijk dat er een exemplaar van de symbolen bewaard mag worden als geheugensteuntje. Zelf heb ik ze ook op een visualisatiekaartje getekend als hulpmiddel bij het uit het hoofd leren er van.

De symbolen en mantra's zijn door Mikao Usui aan Reiki toegevoegd om de beoefenaar te helpen zich op verschillende aspecten van de Reiki energie te concentreren. De mantra's zijn als eerste toegevoegd in het tweede decenium van de vorige eeuw, het zijn 'woorden die de geest dragen' en ze helpen je om bewust een bepaald aspect van Reiki te activeren. Rond 1923 is aan elke mantra een symbool toegevoegd als extra focus. De symbolen komen uit het Boeddhisme (Sei He Ki, Cho Ku Rei, Dai Kho Myo en Raku) of bestaan uit Japanse karakters (Hon Sha Ze Sho Nen).

### Het activeren van de symbolen

Als je gaat werken met Reiki II stem je je eerst af op het geven van Reiki zoals je dat ook voor Reiki I doet. Hierna activeer je de symbolen door ze te visualiseren. Je sluit je ogen en stelt je voor dat je de symbolen voor je ziet, je tekent ze als het ware in gedachten voor je "geestesoog". Als je dat moeilijk vindt kun je ze ook met je hand of vinger in de lucht of op het lichaam van de patiënt tekenen. Tijdens of na het visualiseren of tekenen herhaal je de bijbehorende mantra driemaal in gedachte. Het symbool is nu geactiveerd en zal zijn werk doen. Tijdens de behandeling kun je geregeld de mantra's driemaal blijven herhalen als je bijvoorbeeld even afgeleid bent geweest. Zo activeer je telkens weer de kracht van het symbool. Het visualiseren van de symbolen doe je alleen aan het begin van de behandeling.

### Oefening 6:

**Neem een voorwerp zoals een mok of een schaar en zet dat op ongeveer een meter voor je neer. Observeer het voorwerp dan aandachtig gedurende drie minuten en sluit je ogen. Probeer nu het beeld van dat voorwerp zo goed mogelijk in gedachten te krijgen en het vast te houden. Doe dit een week lang elke dag.**

**Als dit je goed afgaat doe je hetzelfde met voorwerpen die je niet eerst observeert. Neem bijvoorbeeld de wekker op je slaapkamer of je koffiezetapparaat en probeer in gedachten een beeld van dit voorwerp te vormen en vast te houden.**

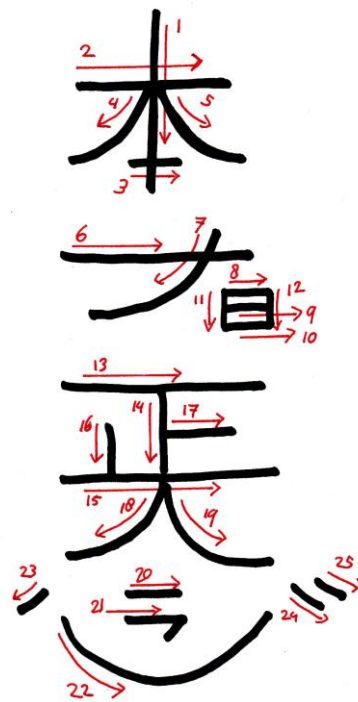
**Als dit je ook goed afgaat kun je met de symbolen beginnen. Teken een symbool eerst een aantal keer en probeer dan het symbool in gedachten te visualiseren en vast te houden. Je kunt ook een kaartje nemen waar je de symbolen op tekent en dit observeren voor je gaat visualiseren.**

**Oefen dit net zolang tot je elk symbool in gedachten kunt tekenen en het beeld vast kunt houden.**

### De Hon-Sha-Ze-Sho-Nen

Het eerste en meest complexe symbool van de tweede graad is de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen ofwel de Brug.

Dit symbool brengt de Reiki-energie uit de Kosmos naar beneden en laat hem stromen door tijd en ruimte. De belangrijkste functie is dan ook een brug te vormen tussen de behandelaar en die- of datgene wat behandeld wordt, zonder belemmeringen van tijd en ruimte. Met dit symbool kun je Reiki op afstand geven en zelfs Reiki geven aan het verleden en de toekomst. De Hon-Sha-Ze-Sho-Nen richt de Reiki-energie op het mentale lichaam van de aura en op de bewuste geest en is daardoor ook erg geschikt om te werken aan problemen op geestelijk gebied zoals negatieve gedachtenpatronen. Als je het gebruikt bij meditatie dan helpt het om je ego te overstijgen en het Goddelijke in alles te ervaren. Hoewel je met de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen op afstand Reiki kunt geven, kun je dit symbool, net als de andere, ook gebruiken bij een behandeling waarbij je de handen wel oplegt.

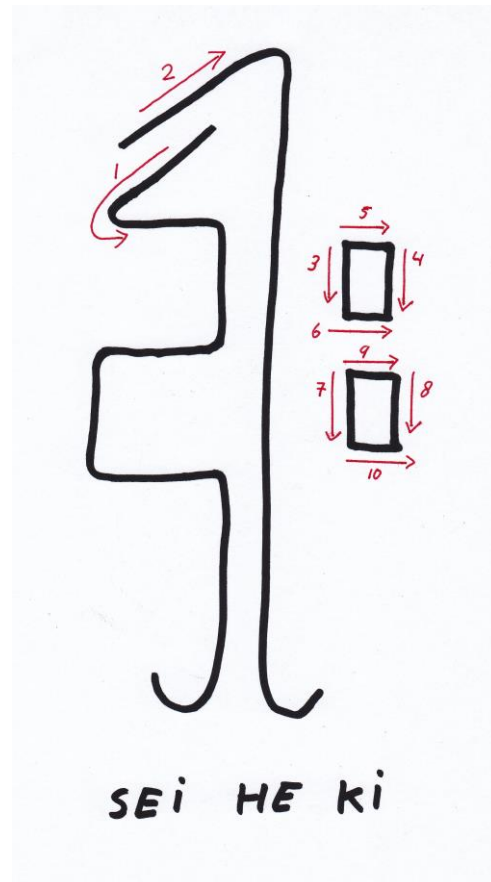


**HON SHA ZE SHO NEN**

### De Sei-He-Ki

Het volgende symbool is de Sei-He-Ki en wordt ook wel de Sleutel genoemd.

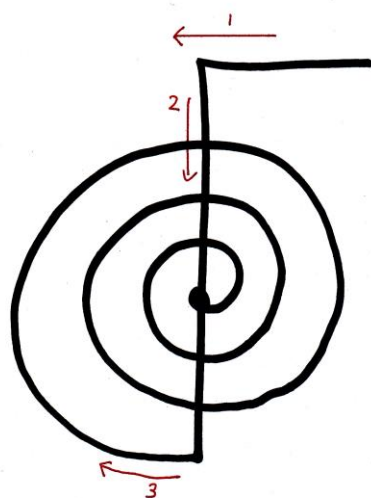
Het maakt blokkades los, zuivert en brengt het lichaam en de aura weer in balans. De Sei-He-Ki werkt met name op het emotionele lichaam en kan goed gebruikt worden bij het verwerken van verdriet, pijn en emotionele problemen. De zuiverende werking van dit symbool helpt om het lichaam te reinigen van gifstoffen en vermindert de bijwerkingen van bijvoorbeeld een chemokuur, narcose of medicijnen. Verder is dit symbool de sleutel tot het onderbewuste en helpt het om de diepere oorzaak van klachten naar boven te halen en los te laten. Bij meditatie helpt de Sei-He-Ki om gedachten los te laten en dieper door te dringen in jezelf.



### De Cho-Ku-Rei

Cho-Ku-Rei ofwel de Versterker is het laatste symbool van de tweede graad.

Dit symbool versterkt de werking van de Reiki-energie en de andere symbolen door deze op een punt te concentreren en werkt met name op het fysieke lichaam. De Cho-Ku-Rei versterkt ook de werking van medicijnen en je kunt het gebruiken om de energetische waarde van voedsel mee te verhogen door het symbool boven je bord te tekenen. Het is verder een goed beschermingssymbool tegen negatieve energieën. Je kunt het in iemands chakra's of aura tekenen om deze zo te beschermen tegen negatieve invloeden. Bij meditatie zal het je helpen om je te concentreren en sneller een meditatieve staat van bewustzijn te bereiken.



CHO KU REI

De Cho-Ku-Rei kan op twee manieren getekend worden: tegen de klok in en met de klok mee. De Cho-Ku-Rei tegen de klok in getekend zou verbinding maken met de energie van de Aarde en die met de klok mee met de energie van de Kosmos. Zelf gebruik ik vrijwel uitsluitend de Cho-Ku-Rei getekend met de klok mee. Dat is ook de richting waarin de zon zich beweegt en in de meeste spirituele en occulte stromingen wordt dit beschouwd als een richting om energie op te bouwen. Mijn ervaring is dat deze variant veel beter werkt dan het symbool tegen de klok in getekend. Die richting wordt in occulte stromingen beschouwd als afbrekend. De Cho-Ku-Rei tegen de klok in gebruik ik alleen als ik iets wil zuiveren van negativiteit.

### **De volgorde van de symbolen**

De traditionele en meest gangbare volgorde waarin de symbolen gebruikt worden, is de volgorde waarin ze hierboven beschreven staan. Ik vind het ook de meest logische omdat je zo eerst de Reiki-energie naar je toe haalt en deze onbeperkt (ongeacht tijd en ruimte) beschikbaar stelt, er vervolgens de zuiverende werking van activeert en er diepgang aan geeft en tenslotte de energie versterkt.

Ik gebruik bijna altijd alle drie de symbolen omdat ze elkaar aanvullen en versterken. In mijn ervaring vormen ze een soort drie-eenheid waarmee je alle aspecten van de Reiki-energie optimaal benut. Als je bijvoorbeeld iemand Reiki geeft om van zijn rookverslaving af te komen, dan geef je Reiki aan de patiënt vrij van verslaving aan roken en de gevolgen daarvan. De Hon-Sha-Ze-Sho-Nen werkt dan op het mentale niveau om de geestelijke verslaving aan te pakken en de Sei-He-Ki werkt aan de onbewuste factoren die de verslaving in stand houden. Tevens zuivert dit symbool lichaam en geest van de negatieve invloeden van rookverslaving. De Cho-Ku-Rei versterkt de werking van beide andere symbolen, trekt hun werking door naar het fysieke niveau en beschermt tegen invloeden die het afkicken tegenwerken.

Je kunt de symbolen uiteraard ook apart gebruiken als je bijvoorbeeld alleen Reiki aan het mentale niveau wilt geven of alleen de zuiverende werking van Reiki wilt benutten.

Er zijn ook Reiki stromingen die de symbolen in omgekeerde volgorde gebruiken, dus eerst de Cho-Ku-Rei, dan de Sei-He-Ki en tenslotte de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Dit werkt ook prima, maar zelf vind ik het voor het geven van behandelingen minder logisch om de redenen die ik hierboven heb uitgelegd.

Wel kan ik me goed voorstellen dat je met deze omgekeerde volgorde werkt als je Reiki vooral als meditatietechniek gebruikt gericht op spirituele ontwikkeling. Je concentreert dan eerst je geest met de Cho-Ku-Rei, duikt in je onderbewuste met de Sei-He-Ki en overstijgt tenslotte de begrenzings van tijd en ruimte met de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Ik raad je aan om beide volgordes eens te proberen en te kijken wat je het beste bevalt.

### **Het leren kennen van de symbolen**

Een goede manier om de symbolen en hun energie te leren kennen is door ze een voor een te gebruiken bij meditatie. Hierbij ga je gemakkelijk en ontspannen zitten met een rechte rug en je voeten op de grond. Je ademt een paar keer goed in en uit en sluit je ogen. Dan visualiseer je het symbool waarop je wilt mediteren en zegt in gedachten de bijbehorende mantra. Je ademt een keer bewust en met aandacht en zegt dan weer de mantra, vervolgens adem je weer een keer heel bewust en zegt weer de mantra. Dit herhaal je ongeveer twintig minuten. Doe dit een week lang dagelijks voor en doe deze meditatie dan met het volgende symbool.

### **Reiki behandelingen op afstand**

Een van de nieuwe mogelijkheden met de tweede graad is het behandelen met Reiki op afstand. Met behulp van de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen is het mogelijk om iemand Reiki te geven die zich aan de andere kant van de wereld bevindt of aan plekken op je eigen lichaam waar je met je handen niet bij kunt. Bij een afstandsbehandeling stem je zoals

altijd af op het geven van Reiki en visualiseert hierbij minstens de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen. Je legt je handen op je bovenbenen en zegt in gedachten aan wie je Reiki wilt geven. Je kunt er dan rustig op vertrouwen dat Reiki de patiënt wel weet te vinden. Als je dat prettiger vindt kun je ook een foto van de persoon in je handen houden of een knuffelbeest dat als "surrogaat-patiënt" dient. Als je hiervoor altijd dezelfde knuffel gebruikt, zal deze zich opladen met Reiki en ook gebruikt kunnen worden bij kinderen die slecht slapen.

Als je iemand op afstand behandelt, is het goed om daar een tijd voor af te spreken zodat de patiënt zich kan afstemmen op het ontvangen van Reiki door bijvoorbeeld rustig in de bank te gaan liggen met de handen op de buik. Het is ook aan te raden om een dag later even te bellen om te vragen of de patiënt iets gemerkt heeft van de behandeling. Vaak zal het voorkomen dat de patiënt op het moment van de behandeling niets gemerkt heeft maar pas later (of soms eerder) de Reiki-energie voelde aankomen. De Hon-Sha-Ze-Sho-Nen is namelijk ook het symbool waarmee je in de tijd kunt werken.

### **Behandelingen in de tijd**

Met behulp van de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen kun je ook Reiki door de tijd sturen, naar de toekomst of het verleden. Zo kun je vooraf Reiki geven aan jezelf wanneer je bij de tandarts in de stoel ligt of als je die moeilijke presentatie moet houden. De Reiki-energie zal dan aankomen op het moment dat je die nodig hebt. Ook het verleden kun je Reiki geven. Misschien zijn er in het verleden dingen gebeurd waar je nu nog last van hebt, je kunt dan Reiki geven aan jezelf op dat moment in die situatie. Het kan je helpen om de klachten die je door deze gebeurtenis in het heden hebt te doen afnemen. Als je een patiënt behandelt voor klachten waarvan je vermoedt dat de oorzaak in het verleden ligt kun je ook Reiki geven aan zijn of haar verleden. Je overlegt dan eerst met de patiënt waar deze denkt dat de oorzaak ligt en geeft daar dan Reiki aan. Als de patiënt er geen vermoeden van heeft waar in het verleden de oorzaak ligt dan kun je gewoon Reiki geven aan de oorzaak van de klachten in het vertrouwen dat Reiki die oorzaak wel weet te vinden. Pas hier echter wel mee op want je weet niet wat je allemaal naar boven kunt halen!

### **De Reiki-bal**

Met behulp van de symbolen kun je ook een soort Reiki bal maken. Je houdt je handen dan voor je en beweegt ze langzaam naar elkaar toe en weer uit elkaar zoals beschreven staat in oefening drie. Hierbij visualiseer je de symbolen tussen je handen en stelt je voor dat de Reiki-energie een soort gouden bal vormt tussen je handen. Deze bal breng je tot op dertig centimeter afstand van de chakra of de plaats die je wilt behandelen en dan blaas je hem met een krachtige adem in de aura van de patiënt. Op deze manier breng je in een keer een flinke hoeveelheid Reiki-energie in de aura. Dit doe je maximaal drie keer achter elkaar. Deze methode is erg geschikt bij het doorbreken van blokkades en bij het geven van extra energie na bijvoorbeeld een grote inspanning.

Je kunt de Reiki bal ook ophangen aan het plafond boven je werkplek of je bed zodat je er telkens uit kunt putten als je dat nodig hebt. Een Reiki bal die je hebt opgehangen moet je elke week vernieuwen omdat de Reiki-energie anders opgaat in de energie van de ruimte.

### **Reiki voor groepen**

Met de symbolen voor de tweede graad, en met name door de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen te gebruiken kun je Reiki geven aan groepen mensen. Dit kan alleen als deze een soort eenheid vormen, een groep zijn. Als er bijvoorbeeld in een gezin problemen zijn zou je alle gezinsleden afzonderlijk Reiki kunnen geven maar waarschijnlijk is het effectiever om Reiki te geven aan de familie Jansen.



Zo behandel je niet alleen de mensen die deel uitmaken van dit gezin maar geef je ook Reiki aan de onderlinge relaties van deze mensen. Uiteraard mag je dit alleen maar doen als alle groepsleden hier toestemming voor hebben gegeven.

Een andere methode om groepen te behandelen is de zogenaamde energie-meditatie. Hierbij gaan alle deelnemers in een kring zitten en leggen ze hun handen op de derde chakra. De deelnemers houden tijdens de meditatie hun aandacht en gevoel gericht op hun handen. Jij geeft ondertussen Reiki aan de groep deelnemers. Dit is een hele geschikte manier om mensen kennis te laten maken met Reiki of om een cursus af te sluiten.

Behalve aan een groep kun je ook Reiki geven met een groep. Je legt dan met meerdere mensen tegelijkertijd de handen op bij een patiënt. De Reiki-energie zal dan heel sterk stromen en de behandeling kan korter duren. Vooral bij mensen die ernstig ziek zijn is dit een geschikte methode omdat er zo heel veel Reiki-energie gegeven kan worden. Dit kun je uiteraard ook op afstand doen.

### **Reiki voor dieren**

Ook dieren zijn heel goed te behandelen met Reiki. Als je huisdieren hebt zul je merken dat deze vaak je nabijheid zoeken als je met Reiki bezig bent om zo ook een graantje mee te pikken van de behandeling. Dieren geven meestal ook zelf aan wanneer een behandeling lang genoeg geduurd heeft door weg te lopen als ze het genoeg vinden. Het behandelen van dieren gaat precies hetzelfde als het behandelen van mensen. Als een dier de stroom Reiki-energie eenmaal ervaart vinden hij het meestal bijzonder prettig. Het komt wel voor dat dieren bepaalde handposities niet fijn vinden en daar moet je als behandelaar dan ook rekening mee houden. Ook moet je het respecteren als een dier duidelijk te kennen geeft geen Reiki te willen. Reiki is toe te passen op alle dieren al spreekt het voor zich dat een groot dier een langere behandeling vraagt dan een klein dier.

Net als bij mensen verdient het de voorkeur om Reiki te geven door de handen op te leggen maar soms kun je dieren beter op afstand behandelen. Het gaat dan met name om gevaarlijke dieren of dieren in het wild. Als je een ziek jong dier ziet liggen mag je dat niet aanraken omdat jouw geur voor de moeder zou afschrikken.

### **Reiki en planten**

Bloemen en planten kun je met de symbolen van de tweede graad goed behandelen met Reiki. Je kunt een bos snijbloemen Reiki geven waardoor ze minder snel verwelken en kamerplanten behandelen zodat ze beter groeien en bloeien. Je houdt je handen dan een centimeter of tien van de plant af en geeft ze dan een afstandsbehandeling. Natuurlijk werkt dit het beste als je ze ook goed verzorgd en er geregeld tegen praat. Het water dat je aan je planten geeft, kun je overigens ook eerst met Reiki behandelen. Je kunt ook heel goed je tuin een afstandsbehandeling geven nadat je daarin gesnoeid hebt. Vooral bomen kunnen een Reiki behandeling erg waarderen. Je gaat dan met je rug tegen de stam zitten en geeft Reiki aan jezelf en de boom. Natuurlijk kun je ook je handen direct op de stam leggen.

### **Reiki en de dood**

Reiki is een genezende energie, maar niet iedere patiënt kan genezen worden. Toch kunnen ook mensen die stervende zijn veel baat hebben bij Reiki. De Reiki-energie kan de klachten in de laatste fase van een ziekte verlichten, ontspanning bieden en mensen helpen om onafgemaakte dingen uit hun leven los te laten en het naderende einde te aanvaarden. Verder kan het voelen van Reiki-energie mensen die niet geloven in een hiernamaals of in het Goddelijke alsnog hoop geven dat er toch iets meer is dan het aardse leven. Ze ervaren immers een energie die ze ook niet kunnen verklaren. Het is ook erg goed om iemand in de laatste levensfase in te wijden in Reiki zodat deze zichzelf kan behandelen wanneer hij dat nodig vindt.

De inwijding en de zuiveringsperiode die er op volgt kan iemand helpen om het aardse leven los te laten en de naderende dood te aanvaarden.

Als je ooit gevraagd wordt om iemand die stervende is Reiki te geven vraag jezelf dan goed af of je hiertoe in staat bent. Behalve het geven van Reiki komt er dan ook een stuk stervensbegeleiding bij kijken waartoe je dan wel in staat moet zijn. Durf gerust te weigeren als je ook maar de minste twijfel hebt over je eigen kunnen op dit gebied! Als iemand net overleden is kun je nog eenmaal Reiki geven aan iemands geest of ziel om de weg naar gene zijde te vergemakkelijken, maar daarna niet meer. Reiki is voor de levenden.

### Reiki en meditatie

Bij het geven van Reiki ben je afgestemd op de bron van de Reiki-energie en je bent met heel je aandacht bij de behandeling en de patiënt. Je let op de signalen en aanwijzingen die je krijgt van je intuïtie en op de respons van de patiënt. In feite is zowel het geven van een Reiki behandeling als het ontvangen ervan al een meditatie op zich.

Ik ervaar het behandelen van mezelf met de symbolen van de tweede graad als een echte meditatiesessie. Zowel het visualiseren van symbolen als het herhalen van mantra's zijn technieken die bij verschillende meditatievormen voorkomen. Bij het jezelf behandelen met Reiki II zit je met gesloten ogen en de handen op je bovenbenen en ben je met je aandacht bij het stromen van de Reiki-energie. Als je merkt dat je toch weer in gedachten verzeild ben geraakt dan herhaal je weer drie keer de mantra's. In feite is dit hetzelfde principe als bij vormen van aandachtsmeditatie als Vipassana en mindfulness waarbij de adem als focuspunt gebruikt wordt.

Een meditatie techniek die erg geschikt is als voorbereiding op het werken met Reiki is de gassho meditatie. Gassho betekent twee handen bij elkaar en is een goede manier om bij jezelf te komen, je hoofd, hart en handen in balans te brengen en op de Reiki energie af te stemmen. Het is een zogenaamde Mudra meditatie, een meditatie waarbij de positie van de handen het belangrijkste focuspunt is. Door je handen voor je borst tegen elkaar te leggen ondersteun je de innerlijke concentratie en bewerkstellig je harmonie, evenwichtigheid, rust, stilte en vrede. Met dit gebaar activeer en harmoniseer je de coördinatie tussen de linker en rechterhersenhelft. Je drukt er tevens je eerbied en dankbaarheid mee uit. In India is het bovendien het gebaar dat je maakt ter begroeting of van dankbaarheid, waarmee je je medemens eerbied betoont.

De Gassho meditatie staat beschreven in oefening 6. Mikao Usui begon hier elke les of behandeling mee en raadde zijn leerlingen aan deze meditatie elke dag 15 tot 20 minuten te doen.

### Oefening 7:

***Ga op je knieën zitten of op een stoel met een rechte rug. Sluit je ogen en houdt je handen met de palmen tegen elkaar met de beide duimen op je borstbeen. Ga met je hele aandacht naar het punt waar de beide handen elkaar raken en blijf daar.***

***Als er tijdens deze Gassho meditatie andere gedachten opkomen dan merk je die op en laat ze los. Je gaat dan weer bewust met je aandacht naar het raakpunt van de handen. Ook lichamelijke prikkels zoals warmte of tinteling merk je op zonder er aandacht aan te besteden.***

***Door de ademhaling te reguleren kan men de werking van deze meditatie versterken, denk hierbij aan bijvoorbeeld het vertragen van de ademhaling, of het verlengen van de pauze tussen in- en uitademing. Ook kan men de druk op de vingertoppen gebruiken om een bepaald effect te bereiken. Een stabiele druk brengt evenwicht en bouwt meer kracht op, terwijl het verhogen van de druk op de inademing de wilskracht versterkt en verfrist. Wie tijdens de uitademing de druk versterkt streeft meer naar rust en ontspanning.***

***Als je het te moeilijk vindt om je handen voor je borstbeen te houden kun je ze langzaam laten zakken tot op je schoot. Ook als je in een andere houding wilt gaan zitten dan doe je dat zo langzaam en bewust mogelijk zonder je handen van elkaar te halen.***

***Doe deze meditatie gedurende twintig minuten en bij voorkeur op een vast tijdstip zoals 's ochtends na het opstaan. Je kunt deze meditatie verdiepen door aan het begin de Reiki principes met aandacht op te zeggen zoals bij oefening 1.***



## 7. DE DERDE GRAAD

De derde en hoogste graad binnen Reiki is de graad van Reiki Master. Bij de inwijding in de derde graad ontvang je het derde en vierde Reiki symbool en ben je in staat om anderen in te wijden in Reiki. Deze graad was oorspronkelijk slechts voor weinig mensen weggelegd. Mikao Usui wijdde maar een klein aantal mensen in tot Reiki Master en ook mevrouw Takata die Reiki naar het Westen bracht wijdde slechts 22 mensen in tot Master. Tegenwoordig worden steeds meer mensen ingewijd in de derde graad en er zijn momenteel dan ook duizenden Reiki Masters Nederland.

### De graad van Reiki Master

De derde graad Reiki krijg je net als de eerste twee graden door een inwijding. Op deze inwijding volgt net als bij de andere graden een zuiveringsperiode van een-en-twintig dagen waarbij blokkades worden losgelaten.

Bij sommige reiki stromingen zoals de Reiki Alliantie en Vereniging Cirkel is de derde graad vaak in tweeën gesplitst. Je krijgt dan eerst een inwijding in de derde A graad en daarna in de derde B graad. Na de inwijding in de derde A graad ben je Master Practitioner en krijg je een deel van het derde symbool, de Dai-Kho-Myo. Hiermee kun je geen inwijdingen geven maar wel de genezende kracht van Reiki versterken en optimaal aanwenden.

De derde B graad krijg je vervolgens na een opleiding van ruim een jaar bij een Reiki Master. In deze opleiding leer je veel over de theorie en achtergronden van Reiki en krijg je les in anatomie, ziektebeelden en het behandelen van specifieke klachten. Ook loop je een soort van stage bij een Reiki Master en assisteer je bij het geven van cursussen. Zo leer je onder begeleiding hoe je mensen kennis laat maken met Reiki, hoe je ze kunt begeleiden door de zuiveringsperiode na hun inwijding en hoe je hen kunt helpen om Reiki een plaats te geven in hun leven. Na deze opleiding wordt je ingewijd in het volledige meestersymbool en kun je zelfstandig cursussen en inwijdingen geven. Je bent dan officieel Master Teacher. Meestal geef je dan nog uitsluitend inwijdingen in Reiki I en II, pas na een aantal jaar en vele inwijdingen ben je ook bevoegd om iemand tot master op te leiden.

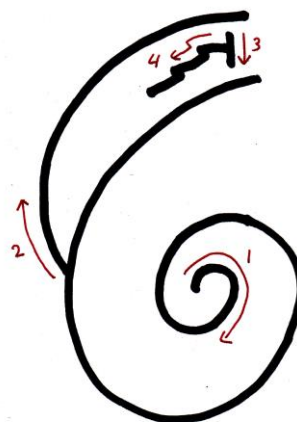
In veel modernere Reiki tradities is de derde graad niet gesplitst en krijg je meteen het gehele Dai-Kho-Myo symbool, en afhankelijk van de reiki stroming ook het vierde Rakusymbool, waarmee je inwijdingen kunt geven.

### De Dai-Kho-Myo

De Dai-Kho-Myo, de Vlam, is het vierde Reiki symbool.

Net als bij de andere symbolen zijn er verschillende variaties van dit symbool in omloop die allemaal op elkaar lijken. Alleen de Dai-Kho-Myo die door de traditie van Diane Stein, en dus ook door mij, gebruikt wordt, wijkt hier sterk van af. Toch is de werking van dit moderne symbool vergelijkbaar met die van de traditionele variant.

De Dai-Kho-Myo versterkt de werking van de overige symbolen en van de Reiki-energie als geheel. Het richt de Reiki-energie op het spirituele lichaam en de hartchakra.



DAI KHO MYO

De energie die ik ervaar bij de Dai-Kho-Myo is er een van genezende liefde en eenwording. Dit is moeilijk in woorden uit te drukken, maar de Dai-Kho-Myo voert je terug naar de kern van je wezen en laat je daar een mee worden. Hierdoor is het ook geschikt om inwijdingen te geven. De Dai-Kho-Myo verbind je met je kern, met de bron van je levensenergie en herstelt zo de verbinding tussen Rei en Ki. Door deze verbinding ben je weer in staat om de universele levensenergie, de Reiki-energie naar buiten te brengen en door te geven aan anderen. Dit proces van naar binnen gaan en weer naar buiten brengen wordt in het moderne symbool ook visueel tot uitdrukking gebracht. De moderne Dai-Kho-Myo wordt als een soort spiraal van binnen naar buiten getekend met een kleine "bliksemflits" aan het einde die weer naar binnengaat.

### De Raku

Bij de Reiki-stroming van Diane Stein wordt behalve de Dai-Kho-Myo ook nog een ander symbool bij inwijdingen gebruikt, namelijk de Raku of Bliksemflits.

Dit symbool gebruik je aan het einde van een inwijding om de Reiki-energie en de Reiki symbolen in het lichaam en de aura van de inwijdeling te verankeren. Het symbool activeert de energiebanen waardoor deze de energie van de Reiki inwijding door de aura en het lichaam verspreidt. Verder scheidt het de aura's van de inwijder en de inwijdeling die tijdens de inwijding met elkaar vervlochten zijn. Het symbool heeft een aardende werking. Hierdoor is het erg geschikt om de inwijding af te sluiten. De Raku wordt niet bij behandelingen of meditaties gebruikt, het is uitsluitend bedoeld voor inwijdingen.



### Reiki Master

Als je eenmaal Reiki Master bent, zullen er waarschijnlijk ook al vrij snel mensen voor een inwijding bij je aankloppen. En dan kom je voor een aantal vragen te staan. Hoe geef ik mijn cursussen vorm, geef ik mijn cursisten een reader mee of volsta ik met mondelinge uitleg en een boekenlijst, organiseer ik ook terugkomdagen of niet? In dit hoofdstuk staan wat handvaten genoemd die je kunnen helpen bij het beantwoorden van deze vragen.

### Theoretische lesstof

Reiki is een praktische geneeswijze die weinig theoretische kennis vereist en die je vooral leert door haar in de praktijk te brengen. Desondanks zul je toch wat achtergrondinformatie over Reiki aan je cursisten moeten overdragen. Het is heel belangrijk dat je goed uitlegt wat Reiki is, hoe het werkt, wat inwijdingen zijn en wat voor effecten een inwijding kan hebben en uiteraard hoe je een Reiki-behandeling geeft. Hiernaast zou je wat kunnen vertellen over de geschiedenis van Reiki en de verschillende Reiki-stromingen, over chakra's, over meditatie of over het combineren van Reiki met edelstenen. Probeer hierbij zoveel mogelijk te praten vanuit je eigen ervaring. Zo leren de cursisten de achtergrond van hun Master een beetje kennen en merken ze dat je weet waarover je het hebt.

Verder is het zinvol om aan te sluiten bij de achtergrond en interesse van je cursisten. Een gereformeerde cursist zal waarschijnlijk niet zitten te wachten op een verhaal over Reiki-gidsen of het gebruik van Reiki bij natuurmagie. En bij iemand die aangeeft Reiki uitsluitend voor zichzelf te gaan gebruiken kun je wat minder vertellen over het geven van de volledige behandeling en wat meer over de meditatieve aspecten van Reiki. Op zich kun je bij het geven van cursussen volstaan met een goed mondeling verhaal over de theorie achter Reiki. Mensen die meer willen weten kun je dan een boekenlijst meegeven waarmee ze zelf hun kennis kunnen verdiepen.

Toch wil ik er voor pleiten dat je je cursisten een reader meegeeft waar alle informatie instaat waarvan jij vindt dat ze die moeten weten. Je mondelinge verhaal tijdens de cursus kun je dan meer laten aansluiten bij de interesses van de cursist. Bovendien geeft dit de cursist de mogelijkheid om thuis alles nog eens na te lezen, te overdenken en te laten bezinken. Tijdens de cursus komt er immers zoveel op hem af dat dit vaak niet goed mogelijk is.

Het verdient de voorkeur om je reader zelf te schrijven. Niet alleen omdat je dan niemands auteursrecht schendt, maar vooral omdat het dan jouw verhaal is en je cursisten je daar ook op kunnen aanspreken. Door het schrijven van een reader zet je bovendien ook voor jezelf op een rijtje wat je belangrijk vindt over Reiki. Het dwingt je na te denken over de theorie achter Reiki zodat je er zelf ook nog wat van leert. Als je dat leuk vindt kun je voor elke graad een andere reader schrijven maar je kan ook een reader schrijven voor alle drie de graden. Dit heeft als voordeel dat al je cursisten dezelfde theoretische kennis hebben en dat ze weten wat ze bij een eventuele volgende cursus kunnen verwachten.

### **Cursussen**

Reiki-cursussen worden meestal gegeven in kleine groepjes van vijf tot twaalf cursisten. Dit maakt het mogelijk om goed aan te sluiten bij ieders persoonlijke achtergrond en interesses. Ook maakt dit het mogelijk om de cursus thuis te geven zodat je geen zaal hoeft te huren. Een nadeel is dat je beperkt bent in het doen van allerlei oefeningen. Zelf geef ik cursussen voor groepjes tot vijf personen thuis en ik beperk me dan tot een a twee meditaties. Zo'n cursus duurt ongeveer drie a vier uur. Voor grotere groepen (tot 15 personen) huur ik een zaal en doe ik meerdere meditaties, contactoefeningen en behandeltechnieken met de cursisten. Zulke cursussen duren ongeveer zes uur. Hiernaast organiseer ik soms lezingen waarin ik uitleg geef over Reiki en waarbij mensen door een energiemeditatie kennis kunnen maken met de Reiki-energie. Hierbij hanteer ik een maximum van 25 deelnemers. Deze lezingen zijn vooral bedoeld voor mensen die overwegen een cursus te gaan doen of die er gewoon iets meer van willen weten.

Hieronder staat het programma van de cursussen zoals ik ze meestal geef. De onderdelen tussen haakjes doe ik alleen tijdens de langere cursus voor grotere groepen. Cursisten mogen mij te allen tijde onderbreken als ze een vraag hebben. Je kunt er ook voor kiezen na elk onderdeel een vragenronde te houden.

### **Cursusprogramma:**

#### **Reiki 1**

Kennismakingsronde  
Uitleg Reiki  
(Kundalini Yoga-oefeningen)  
Pauze  
Chacrameditatie  
Inwijding  
Korte pauze  
Uitleg volledige behandeling  
Zelfbehandeling

#### **Reiki 2**

Kennismakingsronde  
Uitleg Reiki 2  
Symbolen leren  
(Kundalini Yoga oefeningen)  
Pauze  
Inwijding  
(symboolmeditatie)  
Elkaar behandelen op afstand  
zelfbehandeling

#### **Reiki 3**

Kennismakingsronde  
Uitleg Reiki 3  
Symbolen leren  
(Grote Hemelse Omloop)  
Pauze  
Inwijding  
Korte pauze  
Uitleg inwijdingen geven  
Elkaar behandelen  
Zelfbehandeling

## Terugkomdagen

Veel Reiki Masters bieden hun cursisten de mogelijkheid om deel te nemen aan 'terugkomdagen' om zo contact te houden met andere cursisten van hun cursus en mensen te leren kennen die op een ander tijdstip een Reiki cursus hebben gevolgd. Dit geeft hen de kans om ervaringen uit te wisselen en te praten met mensen die al een cursus voor een volgende graad hebben gedaan. Op zulke terugkomdagen worden Reiki-behandelingen uitgewisseld en onderwerpen besproken die de cursusstof verdiepen zoals "de ethiek van Reiki" of het combineren van Reiki met edelstenen of massage. Veel cursisten stellen het op prijs als hun Reiki Master dit soort dagen als extra service aanbiedt.

## Algemene tips

Voor zowel cursussen als terugkomdagen is het goed om je aan een aantal praktische tips te houden. Kleine dingen die eigenlijk vanzelfsprekend zijn, maar die ik toch niet onvernoemd wil laten:

- Zorg voor een schone en rook-vrije cursusruimte.
- Zorg voor een open, veilige en ontspannen sfeer.
- Brandt wat wierook en een kaarsje en richt evt. een Reiki-altaar in
- Verdeel je aandacht gelijk over alle cursisten en geef iedereen de ruimte zijn verhaal te doen.
- Benadruk dat alles wat in de cursus gebeurt binnen de cursus blijft.
- Zorg voor thee, koekjes en eventueel wat fruit.
- Behandel alle cursisten vriendelijk en met respect.

## Inwijdingen geven

***Het geven van een inwijding is veel meer dan mensen Reiki leren. Het is een heilige ceremonie waarbij je mensen over de drempel van een nieuwe levensfase begeleidt waarin ze mogelijkheden krijgen aangereikt en in contact komen met aspecten van zichzelf waar ze voordien geen flauw benul van hadden. Inwijden is een grote verantwoordelijkheid die je niet lichtvaardig op je moet nemen !!!***

Een inwijding in Reiki is een ritueel waarbij gebruik gemaakt wordt van symbolen, mantra's, ademhaling, handoplegging en kloppen. Bij de Reiki-stroming van Diane Stein wordt er slechts een inwijdingsritueel gebruikt dat voor elke graad hetzelfde is. Voor alle drie de graden is telkens slechts een inwijding nodig.

1. Doe voor de inwijding een korte meditatie met de inwijdeling waardoor jullie beide alle aardse, materiële beslomeringen los kunnen laten en helemaal afgestemd zijn op het geven en ontvangen van de Reiki inwijding.
2. Laat de inwijdeling op een rechte stoel gaan zitten in de Gssho-positie. Zelf neem je deze positie ook aan en stemt je af op het geven van een Reiki inwijding. Dat is vergelijkbaar als het afstemmen op een behandeling.
3. Als je jezelf hebt afgestemd haal je diep adem en neemt de Hui Yin positie aan. Dat wil zeggen dat je je sluitspieren dichtknijpt en je tong tegen het verhemelte achter de bovenste voortanden plaatst. Deze Hui Yin positie houdt je de hele inwijding vast.



4. Je gaat achter de inwijdeling staan en opent diens aura met een handbeweging. Met je handen tegen elkaar snij je de aura boven de kruin als het ware open en opent deze dan door je handen uit elkaar te doen.

5. Hierna teken je de Dai-Kho-Myo boven de kruinchakra van de inwijdeling. Dan reik je over diens schouders en neemt zijn handen in de jouwe en blaast op de kruin.

6. Adem weer diep in en teken de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, de Sei-He-Ki en de Cho-Ku-Rei boven de kruin van de inwijdeling en reik over diens schouder om de handen vast te pakken. Dan blaas je weer op de kruin.

7. Haal weer diep adem en loop met de klok mee naar de voorkant van de inwijdeling. Neem diens handen van en open ze als een boek. Teken dan de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen in de handen en tik er drie keer op. Vervolgens teken je de Sei-He-Ki, de Cho-Ku-Rei en de Dai-Kho-Myo op de handen ook gevolgd door drie tikken. Breng de handen van de inwijdeling dan weer samen voor diens borst en hou ze vast. Je blaast nu van de wortelchakra naar de hartchakra van de inwijdeling.

8. Je haalt weer diep adem en loopt met de klok mee weer naar de achterkant van de inwijdeling. Je sluit diens aura door met je handen van beneden naar de kruin te gaan en tekent dan de Raku langs de ruggegraat naar beneden. Nu adem je uit en laat de Hui Yin positie los.

9. Laat de inwijdeling nog even zitten en geef hem Reiki op afstand. Hierna vraag hem of haar op te staan en de handen op zichzelf of een medecursist te leggen. Het is belangrijk om na de inwijding meteen een behandeling te doen zodat de Reiki-energie door de nieuwbakken ingewijde behandelaar kan gaan stromen.

### **Reiki en geld**

Reiki is in Nederland geïntroduceerd door de Reiki Alliantie en veel Masters van deze organisatie hanteren zeer hoge prijzen voor hun cursussen. Deze prijzen worden gerechtvaardigd door er op te wijzen dat Reiki een heilig geschenk is waar je best wat voor over mag hebben en dat er bij inwijdingen sprake moet zijn van een ruil. De Reiki-energie moet betaald worden in materiële energie, namelijk geld.

Ik ben het met beide argumenten niet eens. Mensen moeten er weliswaar iets over hebben om Reiki te leren, maar ik denk dan toch eerder aan tijd en moeite. De 'ruil' die er bij een inwijding moet zijn hoeft volgens mij ook niet in geld te worden uitgedrukt. De Reiki-energie die een inwijdeling ontvangt komt van de Kosmos en die heeft geen behoefte aan geld. De Master waarschijnlijk wel, maar die heeft geen deel aan de 'ruil', hij vormt slechts het kanaal waarlangs de ruil kan plaatsvinden. Bovendien krijgt Reiki door de hoge bedragen die soms voor behandelingen en cursussen gevraagd worden een slechte naam en ook dat is erg jammer.

Vandaar dat ik wil benadrukken dat je prijzen voor behandelingen en cursussen redelijk moeten zijn in de zin dat ze in verhouding moeten staan tot de tijd en energie die je er als behandelaar of Master in steekt.

**Geld mag nooit een reden zijn om iemand Reiki te onthouden!**

### **Oefening 8:**

***De Grote Hemelse Omloop is een fijne Kundalini-oefening om de energiebanen in je lichaam te zuiveren en te activeren.***

***Ga gemakkelijk zitten op een stoel met een rechte rugleuning en met beide voeten op de grond. Nu neem je de Hui Yin positie aan. Dat wil zeggen dat je de sluitspier van je anus aantrekt en je tong tegen je verhemelte legt net achter je bovenste voortanden. Deze positie houdt je de hele oefening vast. Als je merkt dat je hem hebt losgelaten dan neem je hem weer aan. De Hui Yin positie houdt je energie vast in je aura.***

***Als je goed zit en de Hui Yin positie hebt aangenomen adem je een paar keer goed door, je sluit je ogen en begint met de oefening.***

***Je gaat met je aandacht naar je eerste chakra en ademt daar ook naar toe. Zo verzamel je energie bij dit chakra. Je stelt je voor dat je met je adem een bal van energie maakt bij de eerste chakra.***

***Als de bal groot genoeg is laat je hem naar je bekken gaan en dit zuiveren.***

***Dan laat je de bal via de achterzijde van je bovenbenen naar je knieholte gaan. Je voelt hoe de energie je knieholte schoonmaakt en verwarmd.***

***Dan laat je de bal via de achterkant van je benen naar je voetzolen zakken. De energie stimuleert de chakra's op de voetzolen.***

***Via de bovenkant van je voet en de voorkant van je onderbenen laat je de energie naar je knieën gaan. De energie-bal verwarmt je knieën. Hierna laat je hem via de voorkant van je bovenbenen naar je bekken en weer naar je eerste chakra gaan.***

***Bij het eerste chakra neem je weer even de tijd om met je adem en je aandacht energie aan de bal toe te voegen.***

***Daarna laat je de bal langs je ruggegraat, via je heiligbeenchakra, je zonnevlecht, je hartchakra en je keelchakra, naar boven gaan tot de eerste nekzwervel.***

***Van je nek gaat de energie naar je schouders. Voel hoe de energie de schouders verwarmt en zuivert.***

***Dan laat je de energie langs de achterkant van je bovenarmen naar je ellebogen gaan en ook deze verwarmen.***

***Hierna gaat de energie-bal via de bovenkant van de onderarm naar de bovenkant van je hand en je vingers. Laat hem tussen je vingers door naar je handpalmen gaan waar hij de palmchakra's zuivert en activeert.***

***Dan laat je de energie via je onderarm naar je elleboogholte gaan en deze verwarmen. Hierna gaat de energie via de bovenarm weer naar de schouders en de eerste nekzwervel.***

***Nu laat je de energie via de nek naar je kruinchakra gaan. Je gaat met je aandacht en je adem naar deze chakra toe en vult de bal hier weer aan met energie.***

***Als je genoeg energie hebt toegevoegd aan de bal laat je hem via je voorhoofd en je gezichtsholtes naar je keel zakken.***

***Bij je keelchakra laat je de bal groter worden om ruimte te creëren in je borstkas.***

***Dan laat je de energie langzaam zakken naar je hartchakra en je buikholte.***

***Tenslotte laat je de bal terugkeren naar de eerste chakra waar je er weer energie aan toevoegt door er met je aandacht en je adem heen te gaan.***

***Je houdt de Hui Yin positie nog steeds vast. Dan begin je weer opnieuw met de oefening.***

***Dit doe je drie keer.***

## **8. DE WEG NAAR MEESTERSCHAP**

De derde graad is de laatste graad van Reiki en een inwijding als Reiki Master is de afsluiting van de opleiding binnen Reiki. Toch ben je nu nog niet uitgeleerd. Integendeel, nu begin je pas met leren. Na je inwijding als master ga je, net als na je eerste inwijding, een nieuwe wereld binnen vol mogelijkheden die je voorstellingsvermogen te boven gaan.

Reiki is niet alleen een methode van handoplegging of het geven van energie op afstand; Reiki is een energie die je op alle gebieden van je leven kunt toepassen en die overal een versterkende en helende werking zal hebben. Reiki kun je als een soort 'Haarlemerolie' overal bij gebruiken; je kunt er sollicitatiebrieven mee opladen, je haperende computer mee behandelen en je kunt een groep beginnen die maandelijks een uur Reiki geeft aan slachtoffers van oorlogen wereldwijd. Je kunt Reiki inbrengen bij meer occulte zaken als divinatie en magie en je kunt onderzoeken hoe Reiki je kan helpen je dagelijks werk beter te doen. De mogelijkheden zijn onbegrensd. Wel moet je je bewust blijven van het feit dat Reiki een heilige kracht is die met respect behandeld en aangewend moet worden, Reiki is geen speelgoed.

Reiki is meer dan een alternatieve geneeswijze en meer dan een universeel toepasbare energie, Reiki is bovenal een spirituele levensweg waarbij je steeds meer en beter in contact komt met de kosmische bron van levensenergie in jezelf, en daardoor ook in anderen. Reiki is in de beste Boeddhistische traditie een pad naar de Verlichting, naar God, Godin of naar de Kosmos. Een pad dat voor iedereen beschikbaar is ongeacht religie, afkomst of opleiding. Een pad waarop je dagelijks nieuwe wonderen mag aanschouwen.

**Ik wens je veel Licht en Liefde op het Reikipad !!!**

## LITERATUURLIJST

***Bij een verdere studie van Reiki en de mogelijkheden van de Usui Methode van Natuurlijk Genezen kunnen we de volgende literatuur van harte aanbevelen !***

- Brennan, Barbara Ann (1987). **Licht op de aura**. Becht, Haarlem.
- Bronwen & Stiene, Frans (2007). **Reiki volgens de Japanse traditie**. Ankh-Hermes, Deventer.
- Cochie, Orpha (1998). **Het edelstenen handboek**. Parsival, Amsterdam.
- Horan, Paula (1990). **Reiki: de kosmische levenskracht**. Schors, Amsterdam.
- Kivits, Jos (1999). **Volledig verbonden**. Ankh-Hermes, Deventer.
- Kivits, Jos (1997). **De zeven chacra's**. Ankh-Hermes, Deventer.
- Krieger, Dolores (1993). **Therapeutic Touch in de praktijk**. Becht, Haarlem
- Lübeck, Walter (1995). **Rainbow Reiki**. Schors, Amsterdam.
- Lübeck, Walter (1991). **Het Reiki handboek**. Schors, Amsterdam.
- Passé, André (1999). **Werken met bergkristallen**. Ankh-Hermes, Deventer.
- Rendel, Peter (1989). **Over chacra's**. Ankh-Hermes, Deventer.
- Sonnenberg, Petra (1999). **Helende stenen van A tot Z**. Schors, Amsterdam.
- Stein, Diane (1999). **De kern van Reiki.** Becht, Haarlem.
- Stoop, Jack (2000). **Basiscursus Werken met Reiki**. Sorag Akademie, Beringe.
- Usui, Mikao & Petter, Frank Arvaja (2000). **Het oorspronkelijke handboek van Dr. Mikao Usui**. Panta Rhei, Katwijk.

## Over de Auteur:

**Jack Stoop (1971)** is voor het eerst met Reiki in aanraking gekomen toen een vriend zijn hoofdpijn behandelde. De krachtige werking van Reiki intrigeerde hem en hij besloot om zelf ook Reiki te leren. In 1994 volgde hij de cursus Reiki 1 bij Paul Barnhoorn, een Reiki Master van de Reiki Alliantie, te Kerkrade. Een jaar later volgde hij hier ook de cursus Reiki 2. Jack combineerde het gebruik van Reiki met meditatie, edelstenen, klank en magie, en leerde hierdoor de uitgebreide mogelijkheden van de Usui Methode van Natuurlijk Genezen goed kennen.

In 2000 volgde hij de cursus Reiki 3A (Master Practitioner) bij Wim Zeewald, Master van vereniging Cirkel, te Arnhem. Na het behalen van Reiki 3A schreef Jack de schriftelijke cursus "Werken met Reiki" voor de SORAG Akademie. Verder volgde hij de cursussen Reiki 1, 2 en 3 bij Justin Peach in Twello om zich te verdiepen in de Reiki methode van de Amerikaanse Reiki Master Diane Stein



Inmiddels heeft Jack tientallen cursussen, workshops en lezingen over Reiki gegeven en meer dan 150 inwijdingen gedaan. En nog steeds leert hij vrijwel dagelijks bij over Reiki.

Naast Reiki cursussen verzorgt Jack ook workshops meditatie en lezingen over diverse onderwerpen als divinatie, magie, Paganisme, Hekserij, runen, mythologie en Tantra. Ook treed hij op als verteller van sagen, legenden, mythen en volksverhalen.

**Voor meer informatie:**  
[flierefluit@jackstoop.eu](mailto:flierefluit@jackstoop.eu)

*[www.jackstoop.eu](http://www.jackstoop.eu)*

## Colofon

**Tekst & Lay Out:** Jack Stoop  
**Illustraties:** Jack Stoop  
**Fotografie:** Hans Ploubis & Corine Kramer

© 2016 Yggdrasil, Natuurlijke Spiritualiteit