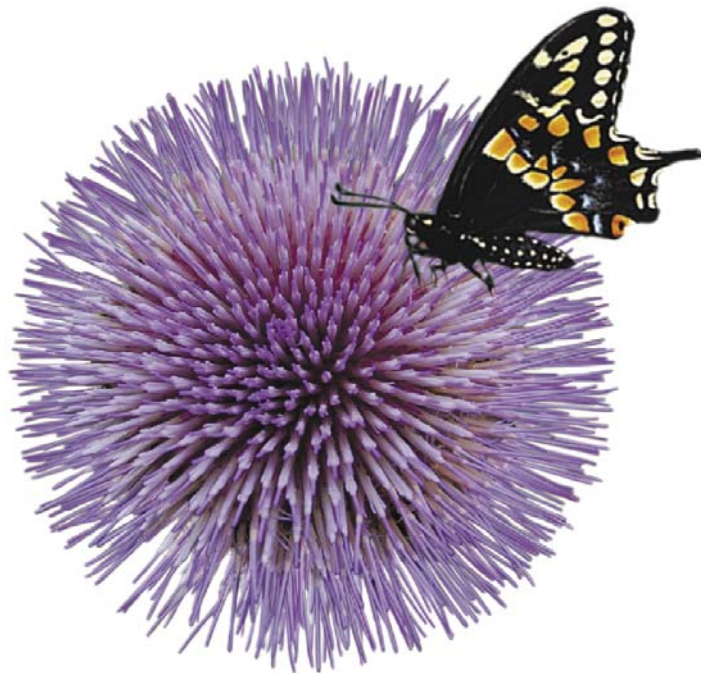


GENEZEN MET REIKI



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG-cursus Werken met Reiki.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

GENEZEN MET REIKI

Reiki is een manier van handoplegging waardoor de *universele levensenergie* weer door ons lichaam gaat stromen. Alles wat leeft heeft deze energie nodig om te kunnen leven, te groeien en te herstellen van ziekte. Het heeft effect op ons lichaam, onze geest en onze gevoelens. Deze energie is door de loop van ons leven geblokkeerd geraakt op lichamelijk, spiritueel, geestelijk en psychisch niveau. Een tekort aan deze levensenergie is debet aan een grotere gevoeligheid voor ziekten en vertraagt het herstel.

Doordat Reiki de storende blokkade oplost, geneest de ontvanger van Reiki zichzelf. Er zal ruimte ontstaan voor ontwikkelingen en bewustwording, nadat lichamelijke en geestelijke storingen opgeruimd zijn. Op lichamelijk vlak vindt er een reiniging plaats doordat er afvalstoffen loskomen. Ook op het psychische vlak komen er oude emoties los, om ze vervolgens definitief los te laten. Het onderdrukken hiervan kost veel energie en remt je groei-proces.

De Reiki-energie gaat altijd naar die blokkades in het lichaam die op dat moment het dringendst zijn. Daarom helpt Reiki bij de behandeling van alle kwalen. Tijdens een cursus Reiki leer je hoe je de universele energie kunt ontvangen en doorgeven. Dus eerst stroomt de energie in jou alvorens hij de ander doorstroomt. Vandaar dat je nooit moe wordt van het geven van een Reiki-behandeling, maar zelfs rustiger en helderder.

Je kunt Reiki geven door bijvoorbeeld kleding, gips of verband heen. Zelfs op afstand kun je iemand een behandeling geven. Reiki ondersteunt andere geneeswijzen en gaat prima samen met het geven van een massage of een behandeling van een arts, fysiotherapeut, psycholoog of psychotherapeut. Dit komt doordat Reiki de zelfgenezende krachten versterkt, het evenwicht herstelt in de endocriene klieren en iemand leert om te gaan met zijn verantwoordelijkheid ten aanzien van zijn

gezondheid. Reiki kan echter nooit de therapieën zoals eerder genoemd vervangen. In geval van acute klachten dien je dus altijd een bevoegd arts te raadplegen.

Als je Reiki gaat geven is het mogelijk dat je je vingers of handpalmen voelt tintelen. Maar het is ook bekend dat sommigen niets van dit soort 'straling' voelen. Wees er dan van overtuigd dat de mensen die je behandelt jouw handen wel voelen. Je handen ontwikkelen hun bewustzijn door het werken met energieën en op een gegeven ogenblik zul je het Reiki-gevoel zelf ervaren.

Ons lichamelijke, geestelijke, psychische en spirituele niveaus staan op allerlei manieren met elkaar in verbinding en hebben een wisselwerking met elkaar. Dit uit zich in het energiesysteem dat ons tastbare lichaam omringt en dat ook wel *aura* genoemd wordt. Door de energiestroom die door Reiki op gang wordt gebracht, wordt de interactie tussen aura, chakra's en energiekanalen bevorderd.

In het algemeen zegt men dat de aura bestaat uit vier energielichamen, namelijk het *etherische*, het *astrale*, het *geestelijke* en het *spirituele* lichaam. Toch zijn er healers die wel zeven energielichamen om ons lichaam zien, die qua karakter zouden lijken op de functie van de zeven chakra's. In ieder geval is men het er over eens dat elk energielichaam anders van grootte, structuur, kleur, vorm, trillingsfrequentie en dichtheid is, en dat elke laag van de aura door de chakra voorzien wordt van levenskracht. Reiki geeft verlichting op elk genoemd niveau.

DE GESCHIEDENIS VAN REIKI

Reiki is in Japan ontwikkeld door dr. Mikao Usui. Hij was docent aan de universiteit van Kyoto, waar een van zijn leerlingen hem confronteerde met de vraag of er een bewijs geleverd kon worden dat handoplegging werkelijk kon leiden tot genezing. De docent vertrok naar Chicago om klassieke talen te studeren, omdat hij het vermoeden had de sleutel tot het antwoord te kunnen vinden door

authentieke Bijbelse geschriften te bestuderen. Na jarenlang onderzoek ging hij teleurgesteld naar Japan terug, waar hij zijn speurtocht voortzette langs boeddhistische kloosters.

Toen stuitte hij op aantekeningen die gemaakt waren door een volgeling van Boeddha en die beschreven hoe Boeddha mensen genas. Helaas kon dr. Mikao Usui de gebruikte symboliek niet 'vertalen', en was het einde van zijn zoektocht nog niet dichterbij gekomen. De abt van het klooster, waar hij deze gegevens gevonden had, raadde hem aan om op de top van een berg eenentwintig dagen te mediteren, zoals de kloosterlingen deden als zij met een groot probleem worstelden. Na twintig dagen van honger, dorst en ontmoediging, raakte hij in een diepe trance waarin hij betekenis kon geven aan de symbolen uit de aantekeningen van Boeddha's leerling. Hij daalde de berg af en besteedde de rest van zijn leven aan de genezing van de mensen.

Hij ervoer dat vele mensen na hun genezing werk vonden en in betere omstandigheden konden leven. Doch na verloop van tijd gaven zij er toch meer de voorkeur aan om ziek en afhankelijk te zijn, dan dat zij verantwoording namen voor de loop van hun leven. Dr. Usui leerde daarvan dat je iemand niet kunt genezen als hij daarvoor niet de volle verantwoording kan nemen. Het innerlijke evenwicht van de mens is afhankelijk van de vrije wil van elk individu. Daarom besloot dr. Mikao Usui de mensen, die werkelijk genezen wilden worden, te leren zichzelf en anderen te genezen volgens de principes van Reiki.

In Japan werd zijn volgeling dr. Hayashi zijn opvolger. Een vrouw uit Hawaii verspreidde de Reiki-kennis over de Verenigde Staten. Haar kleindochter Phyllis Lei Furumoto is tegenwoordig (1998) de *Grand Master* van Reiki en stichtte de *Reiki Alliance* waardoor Reiki nu bekend is in alle uithoeken van de wereld.

DE DRIE REIKI-GRADEN

De richtlijnen van de Reiki Alliance beschrijven drie verschillende graden waarin je Reiki kunt beoefenen. Zij geven de mate aan waarin je bent ingewijd in deze geneeswijze. Elke graad is een afgerond geheel. De graden sluiten op elkaar aan en bouwen je kennis van Reiki uit.

De eerste graad

Eerst word je bevrijdt van blokkades in het hartchakra, het keelchakra, het voorhoofdchakra en het kruinchakra, met als doel 'schoon' te zijn om de universele levensenergie te ontvangen en door te geven. Deze genezende kanalen blijven vanaf nu voor altijd schoon. Je leert in deze eerste cursus energie door te geven door je handen te leggen op dieren, planten, mensen en op jezelf.

Ik zal je straks leren hoe je jezelf en de ander een Reiki-behandeling geeft volgens de eerste graad. Je leest ook hoe we in ons dagelijks leven blokkeren en hoe we dat kunnen voorkomen. Het is de bedoeling veel te oefenen, zodat je je energie sterker voelt stromen. Hoe vaker je hiermee werkt, hoe sterker de levensenergie is die door je heen stroomt.

De tweede graad

Een voorwaarde om aan de cursus voor de tweede graad deel te nemen is dat je minstens drie maanden hebt gewerkt met hetgeen je in de cursus voor de eerste graad hebt geleerd. Naarmate we onszelf meer in Reiki oefenen zullen we groeien en zijn we in staat de muurtjes tussen bewust en onbewust te doorbreken. Als deze grenzen steeds meer vervagen komen we bij onze krachtbron. Dit stelt je in staat weer toegang te krijgen tot de intuïtieve kennis van je Hogere Zelf, de wijsheid die in elk mens schuilt.

De derde graad

Samen met een zelfgekozen *Reiki-master* wordt er gekeken naar je sterke kanten en naar de belemmeringen in je groei. Je stippelt samen een weg uit hoe je naar

het *masterschap* toe kunt groeien. Het is belangrijk om hiervoor een aantal Reiki-cursussen te volgen en deze steeds vaker te begeleiden. Deze periode duurt minimaal een jaar.

REIKI ZELFBEHANDELING

Het is heel goed mogelijk om jezelf te behandelen met Reiki. De universele levensenergie door jezelf te laten stromen is immers een prima manier om voor jezelf te zorgen. Een zelfbehandeling stimuleert je gezondheid en je groeiproces en is simpel uit te voeren. Je kunt jezelf (maar ook anderen) zo vaak behandelen als je wilt en je kunt het ook zo lang laten duren als je wilt. Je kunt een zelfbehandeling zittend of liggend uitvoeren.

1. *Je legt de handen met gesloten vingers op je ogen, je voorhoofdsholten en bijholten. Hierdoor richt je jezelf naar binnen toe.*
2. *Daarna verplaats je je handen naar de slapen. Hiermee neem je de stress weg en centreer je je energie.*
3. *Dan leg je je handen boven elkaar op het achterhoofd met als doel je gedachten te harmoniseren en te verhelderen.*
4. *Leg je handen boven op je hoofd om zodoende het kruinchakra te harmoniseren.*
5. *Dan verplaats je je handen naar het gebied van de keel, met name de schildklier. Je bevordert hierdoor de stofwisselingsprocessen.*
6. *Leg je handen boven elkaar op het hartchakra en de thymusklier. Je bevordert hiermee het ontvangen en geven van liefde.*

7. *Je linkerhand leg je op je zonnevlecht en je rechterhand leg je op de linkerschouder.*
8. *Daarna wissel je deze handposities: je rechterhand leg je op je zonnevlecht en je linkerhand leg je op de rechterschouder. Met deze houding baken je je grenzen af.*
9. *Vervolgens leg je een hand boven en een hand onder de navel. Je brengt hiermee evenwicht in de maag en de darmen.*
10. *Je legt beide handen in een V-vorm op de dijen. Je harmoniseert hierdoor het stuitbeenchakra. Als je vaak last hebt van koude voeten doet deze houding wonderen.*
11. *Je kunt afsluiten door je voeten een voor een vast te pakken en de energie te activeren.*

Deze zelfbehandeling is een basisbehandeling, maar kun je naar believen uitbreiden of inkorten. Je zult merken dat bepaalde houdingen en handposities je beter liggen dan andere; die heb je op dat moment dan meer nodig dan de andere. Een bijkomend probleem is vaak dat je voelt dat de energie in je handen gaat stromen zodra je andere mensen behandelt, maar dat dit niet, of in mindere mate, gebeurt zodra je jezelf behandelt. Meestal heeft dit ermee te maken dat je een ander wel de moeite waard vindt om de universele levens- en liefdesenergie te ontvangen, maar jezelf niet.

Ik kom vaak tegen dat mensen veel oordelen hebben tegenover liefde voor jezelf. Velen van ons hebben immers geleerd dat je lief moet zijn voor anderen, wat tot gevolg heeft dat de anderen weer lief voor jou zijn. Deze liefde is dan verdiend en gebonden aan voorwaarden. Dit soort indirecte liefde staat bol van verlangens en verwachtingen en vormt geen basis voor de liefde voor onszelf. Van onszelf houden betekent dat we vol zijn van de opwinding van het leven, dat we van het leven houden en

dit vrijelijk door het lichaam laten stromen. Het is onvoorwaardelijke liefde die we nodig hebben om van het leven te mogen genieten. Deze liefde geeft zonder iets terug te verwachten. Deze liefde houdt een totale acceptatie van onszelf en van anderen in. Men zegt bijvoorbeeld dat God liefde is. In het licht van deze omschrijving is dat gemakkelijk te begrijpen.

Als je voelt dat het voor jou wat moeilijk is de liefde en de levensvreugde toe te laten en te laten stromen, raad ik je aan de *spiegeloefening* te doen. Liefde is de krachtigste energiestroom om gezondheid te verbeteren. Zoals Mahatma Gandhi al zei, rennen de enige duivels die er bestaan rond in ons eigen hart.

Hieronder noem ik een aantal manieren om liefde tot uitdrukking te brengen, waardoor je gezondheid zal verbeteren.

- Probeer negatieve gedachten, woorden en daden uit de weg te gaan, omdat zij onze negatieve ervaringen in stand houden. Liefde trekt immers liefde aan.
- Als je iemand wil corrigeren, dan doe je dat met begrip en acceptatie. Probeer de mens tegen wie je het zegt lief te hebben en los te zien van zijn tekortkomingen.
- Zoek altijd naar het goede. Wij allemaal hebben behoefte aan erkenning en waardering. Tijdens onze jeugd hebben we allemaal te maken gekregen met kritiek, waardoor we onszelf leerden verdedigen en ons gevoel van eigenwaarde wat hebben verloren. Als je merkt dat je iemand in woord of gedachte bekritiseert, zoek dan ook naar iets positiefs in die persoon.
- Als je leert kritiek zonder wraakgevoelens te accepteren voel je je veel gelukkiger en gezonder.
- Probeer een ander op te beuren als hij zich niet gelukkig voelt. Bij het afscheid zullen jullie je beiden beter voelen.

- Probeer jezelf te verbeteren.
- Gebruik je wijsheid en vriendelijkheid om invloed uit te oefenen op een ander.
- Ontdek de vreugde van het geven.
- Meditatie leidt tot vrede. Nogmaals wil ik benadrukken om hiervan het liefst een dagelijkse gewoonte te maken.

REIKI BASISBEHANDELING



Als je een ander een Reiki-behandeling wilt geven is het heel belangrijk dat hij werkelijk Reiki wil ontvangen. Het is heel begrijpelijk dat je je positieve ervaringen met iemand wilt delen, maar je mag Reiki niet aan iemand opdringen. Als iemand aangeeft Reiki te willen ontvangen, dien je in eerste instantie op vier achtereenvolgende dagen een behandeling te geven die een tot anderhalf uur duurt.

Door deze intensieve kuur komen er veel afvalstoffen, pijn, verdriet en chronische klachten los, die steeds door de liefdevolle energie van Reiki ondersteund worden. De ontvanger komt in deze eerste dagen tot een dieper emotioneel inzicht en hij wordt zich bewust welke aangesnoerde levensconcepten zijn energie blokkeren. Afhankelijk van de ernst van de klachten is het raadzaam om na deze vier behandeldagen nog een of twee keer per week een Reiki-behandeling te geven, gedurende ongeveer een maand.

DE UITGANGSHOUDING

Net als bij de voorbereidingen die je voor andere massages treft, is het belangrijk dat je de ontvanger ontmoet in een rustige en ontspannen sfeer. Zachte meditatieve muziek en een aangenaam geurtje kunnen dat bevorderen. Zorg ervoor dat de ontvanger kan gaan liggen op een zachte massagetafel, met een hoofdkussen onder

zijn hoofd en een voetrol onder zijn knieën. Zet voor jezelf een krukje neer en houd de tissues bij de hand.

De ontvanger moet zijn schoenen uitdoen, maar mag zijn kleding aanhouden, mits hij knellende kleding losmaakt. Hij dient ook zijn sieraden en horloge af te doen. De ontvanger gaat op zijn rug liggen met zijn armen naast het lichaam, en let er daarbij op dat hij zijn benen niet kruist. Je legt een deken over de ontvanger en vraagt hem zijn ogen te sluiten.

Om jezelf op de behandeling voor te bereiden

- spoel je je handen af onder een koud stromende kraan
- leg je je handen enkele minuten op je buik, waarbij de ene hand boven en de andere hand zich onder de navel bevindt. In het begin, als je handen nog niet zo gevoelig zijn voor energie houd je elke positie ongeveer vijf minuten vol.

AFSTRIJKEN VAN DE AURA

Je begint met het afstrijken van de aura van de ontvanger.

1. *Je gaat links van de ontvanger staan en je legt je linkerhand op je eigen 'hara' (ongeveer een hand breedte onder de navel).*
2. *Met je rechterhand strijk je langs de aura van de ontvanger, op ongeveer dertig centimeter afstand. Je begint voorbij het kruinchakra van de ontvanger te strijken tot voorbij zijn voeten. Daarna strijk je weer terug tot voorbij zijn kruinchakra. Je herstelt hierbij de harmonie van de ontvanger.*
3. *Herhaal deze beweging drie keer. Let erop dat je je linkerhand op je hara blijft houden. En let er gedurende de behandeling tevens op dat je steeds met één hand contact blijft houden met de ontvan-*

ger, zodat de Reiki-stroom niet onderbroken wordt. Als je het hoofd en de schouders behandeld hebt, ga dan bij voorkeur verder met je behandeling aan de linkerkzijde van de ontvanger, omdat dit zijn ontvangende lichaamszijde is.

Na dit in acht te hebben genomen kan de Reiki-behandeling gaan beginnen.

DE HOOFDPOSITIES

Je zit aan het hoofdeinde van de ontvanger.

- 1. Je legt je handen zonder druk op het gezicht, over het voorhoofd, de ogen en de wangen. De Reiki stroomt nu naar de ogen en de holten in de aangezichtsschedel.*
- 2. Je legt je handen langs de slapen tot over de oren. Reiki werkt nu verhelderend en kalmerend.*
- 3. Je legt het hoofd van de ontvanger in je beide handen, die de vorm van een kommetje hebben. Je vingertoppen komen tot voorbij de achterhoofdsrand. De Reiki activeert in deze positie de beide hersenhelften. Het geeft de ontvanger een beschermd en geborgen gevoel.*
- 4. Heel zacht leg je je handen op de schouders. De Reiki stroomt door het gehele lichaam naar de voeten toe. Dit draagt ertoe bij dat je zorgen en irritaties van de ontvanger wegneemt.*
- 5. Je verplaatst je handen naar het gebied van de sleutelbeenderen en het borstbeen. De Reiki stroomt nu in het chakra van de keel en het hart en brengt evenwicht in de werking van de schildklier en de bronchiën. In dit gebied zijn vaak te lang opgekropte emoties opgeslagen. Door hier Reiki te geven help je de opgekropte emoties los te laten.*

DE LICHAAMSPOSITIES

Je staat aan de linkerkant van de ontvanger.

1. *Je legt je beide handen naast elkaar onder de rechterborst. Je ondersteunt hierbij de werking van de lever en de galblaas.*
2. *Nu leg je je handen naast elkaar onder de linkerborst, hetgeen de werking van de milt en de alvleesklier stimuleert.*
3. *Je legt je ene hand boven en je andere hand onder de navel. Je activeert hierdoor het tweede en derde chakra. In het lichaam stroomt er Reiki naar de spijsverteringsorganen en de nieren.*
4. *Je legt je handen in een V-vorm langs de liezen, waardoor er energie het stuitbeenchakra binnenstroomt. Op lichamelijk gebied wordt de energie geactiveerd van de geslachtsorganen en van de organen die zorgen voor de uitscheiding van afvalstoffen.*

Terwijl je de ontvanger vasthoudt, verzoek je hem zich om te draaien en zijn armen naast het lichaam neer te leggen.

DE RUGPOSITIES

Je staat links van de ontvanger.

1. *Net onder de nek leg je je handen naast elkaar op de bovenkant van de rug. Reiki stroomt nu het keelchakra in. Deze positie draagt bij tot het verminderen van angst.*
2. *Je legt je handen op beide schouders. De Reiki-energie brengt ontspanning ingeval van irritatie en woede. Reiki werkt in op de lasten van de schouders, zoals schuldgevoelens en verantwoordelijkheden.*


3. *Zonder de ontvanger aan te raken, strijken we aan weerszijden van de ruggengraat tot op het heiligbeen. De zin om van het leven te genieten wordt hiermee gestimuleerd.*
4. *Vervolgens leg je een verbinding door de ene hand op de nek en de andere hand op het stuitbeen te plaatsen. De doorstroming van de energie in de ruggengraat wordt hierdoor bevorderd.*
5. *Je legt je handen voorzichtig tegen de bekkenbasis aan, op de billen. Je laat hiermee het stuitbeenchakra vollopen met energie.*
6. *Langzaam en aandachtig werk je dan de benen af door met je handen de beide benen steeds op gelijke hoogte vast te houden. Je begint bij de dij en eindigt bij de voeten. Je vingers wijzen daarbij van je lichaam af. Je vergroot er de aarding mee en daardoor de totale activering van lichaam en geest.*
7. *De voeten houd je vast door je handpalmen en vingers over de hakken te leggen.*
8. *Sluit de behandeling af door wederom driemaal de aura glad te strijken zoals je dat voor de behandeling gedaan hebt.*

Na de behandeling spoel je je handen weer af in koud stromend water en wissel je je ervaringen uit met de ontvanger.

Deze behandeling duurt ongeveer een uur en kun je nog uitbreiden door twintig à dertig minuten te besteden aan het balanceren van de chakra's. Dit kun je doen terwijl de ontvanger op zijn buik ligt.

DIVERSE VARIATIES MOGELIJK

Als de ontvanger op zijn rug ligt kun je bijvoorbeeld op de volgende manier de chakra's harmoniseren.

1. *Je legt je rechterhand op het kruinchakra en de linkerhand op het basis- of stuitbeenchakra. Wacht tot je de energie in je handen voelt stromen. Beide chakra's wisselen daarbij energie uit en ondersteunen elkaars werking.*
 2. *Daarna leg je je rechterhand op het voorhoofd - chakra en je linkerhand op het heiligbeenchakra en wacht je weer tot je de energie voelt stromen.*
 3. *Je verplaatst je rechterhand naar het keelchakra en je linkerhand naar het zonnevlechtchakra. Als je de warmte-energie door je handen voelt stromen ga je verder met punt 4.*
 4. *Je legt beide handen naast elkaar op het hartchakra.*
 5. *Je strijkt de aura af door op ongeveer dertig centimeter afstand van het lichaam vanaf het kruinchakra tot en met de voeten af te strijken.*
- 

Deze minicursus is een module uit de SORAG-cursus Werken met Reiki.

Het is mogelijk om tegen betaling deel te nemen aan de diverse inwijdingen (graad I, II en Master).

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

