

Meer informatie over Reiki

Ieder mens heeft de kracht in zich deze energie te gebruiken, te geven. Ga maar na waar je handen naar toe gaan als een kleuter gevallen is: naar de pijnlijke plek. Je hoeft hier geen kennis van zaken te hebben, dit is een aangeboren gave, en ieder levend wezen bezit deze gave. Wat je in het liefdegevoel voor de kleuter onbewust doet, doe je bij een behandeling met Reiki bewust.

Mikao Usui gaf de Japanse naam aan universele levensenergie. Niet om iets nieuws te creëren, maar om uitdrukking te geven aan de vorm waarin hij deze universele levensenergie aan de wereld wilde presenteren. Ook hij kende de andere aloude en cultuurbepaalde omschrijvingen van deze energie: zoals bv. Ki, Chi, Prana, Kundalini, Yin/Yang, Life Force. De toepassing van universele energie van Mikao Usui vind je terug in de vorm the Usui System of Reiki Healing, een heelmethode die je kunt herkennen door de vormen waarin het wordt toegepast: handoplegging, afstandsbehandelingen met gebruikmaking van symbolen, inwijdingen in de verschillende graden (1^e, 2^e en de Master graad). Wat Reiki of de universele levensenergie is, valt niet of nauwelijks te verklaren. Bovenstaande vrije vertaling van de Tao geeft een beeld van hoe beeldloos het eigenlijk is en alle interpretaties zijn precies dat wat ze zijn: een poging een omschrijving te geven van iets wat niet te omschrijven is. Elk geschetst beeld, elke visie, inzicht van wie dan ook is net zo waardevol als een ander. Zeer persoonlijk, wel of niet gebaseerd op een godsbeeld, gestoeld op ervaringen. Pogingen om op wetenschappelijke manier Reiki te verklaren blijven pogingen. Veel energievormen zijn onzichtbaar, onvoelbaar, b.v. grote delen van het lichtspectrum en geluid boven en onder een bepaalde trillingsfrequentie. Reiki valt niet onder deze vormen, hoewel het er wel vaak mee vergeleken wordt. Een Reikibehandeling geeft een lekker gevoel, alsof je zit te genieten van de zon, een lekker briesje, de samengebalde energie van golven, bergen en vele andere natuurverschijnselen die indruk op ons maken.

De een ziet de energie (kleuren), voelt de energie (warmte/trillingen), de ander merkt daar niets van. De een heeft bewijs nodig, de ander heeft vertrouwen.

Reiki als deel van een heelmethode

Wat wel te observeren valt, ook wetenschappelijk, zijn de effecten van het werken met Reiki. Vele cursisten en masters, die hun tijd en energie gestoken hebben in het behandelen van zichzelf en anderen, komen tot dezelfde slotsom. Het geven van Reiki ontspant lichaam en geest en ondersteunt daarbij het zelfgenezend vermogen van de ontvanger. Reiki geneest niet, ook de behandelaar kan niet beschouwd worden als genezer. De ontvanger van Reiki bepaalt bewust/onbewust wat hij of zij met deze energie doet. Dat wil zeggen, wanneer iemand open staat voor het laten doorstromen van Ki (energie) door het hele wezen (het fysieke, emotionele lichaam), kan dat tot genezing, heling of acceptatie leiden. Er treedt altijd een bepaalde verbetering op en leidt vaak tot een grotere bewustwording en verandering van inzichten, levensstijl en gewoonten.

Reiki kun je dus gebruiken als een op zichzelf staande heelmethode. Ook kun je met Reiki andere heelmethodes ondersteunen. Als je medicijnen krijgt van je arts zullen deze beter hun werk doen, waardoor ze waarschijnlijk wat sneller afgebouwd kunnen worden. Wel raden we hier aan dit nooit op eigen houtje te doen, maar altijd onder begeleiding van de behandelend arts. Als je hulp krijgt via het RIAGG, psychiater, psycholoog of andere hulpverleners, zul je sneller tot inzichten komen. Heb je je arm gebroken en je behandelt deze (door het gips heen), dan zul je merken dat de breuk eerder geneest. Zo zijn er legio voorbeelden te noemen waar je met Reiki zeer goed ondersteunend kunt werken. Nog een belangrijke noot hierbij is: alle geneeswijzen zijn ten behoeve van de mens (dier en plant); er is er niet een de enig juiste. Zodra een geneeswijze zich voordoet als zou het de enige juiste zijn en daarmee de andere vormen als fout betitelt, dan is dit een vorm die niet aan te raden is.

Men kan met Reiki alle kwalen genezen, maar niet alle mensen. Dit is een uitspraak met een grote kern van waarheid. Je kunt wel alle mensen behandelen, alleen het zal niet bij iedereen hetzelfde effect hebben.

- Het kan zijn dat het lijkt dat de behandeling geen uitwerking heeft op de persoon. Dit kan komen doordat de persoon voor een andere kwaal komt dan waar de energie zijn uitwerking op heeft. Bijvoorbeeld, iemand komt vanwege een bezerde schouder. Na verloop van tijd blijkt het met de schouder nog steeds niet vooruit te gaan. Maar ondertussen is bij die persoon wel 'n

depressie aan het verdwijnen. We zouden soms wel willen, maar deze energie is niet te sturen. Het zoekt zijn eigen weg. De energie gaat daar naartoe waar die het hardste nodig is, omdat dat de plaats is van de grootste onbalans.

- Het kan zijn dat de ontvanger en de geveer van de behandeling elkaar niet liggen. Het klikt niet tussen beiden, om het zo maar eens te zeggen. Als dit het geval is dan zal dit de doorstroming van energie blokkeren. Je kunt hetzelfde zien bij een omhelzing die niet van harte komt. Dat voel je! Er straalt geen liefde, geen warmte van af. Zo is het ook met de behandeling. Wordt deze niet met liefde gegeven, dan heeft de ontvanger hier ook geen baat bij.

- Het kan zijn dat de ontvanger een andere vorm van geneeswijze nodig heeft. Omdat er eerst iets anders moet gebeuren voordat je met Reiki behandeld kunt worden. Als je bijvoorbeeld een blindedarm hebt die nodig verwijderd moet worden, zal een behandeling de buikpijn alleen maar verergeren. Dit houdt in dat de signalen die het lichaam geeft duidelijker worden. Hierdoor komt de desbetreffende persoon dus eerder bij de arts of therapeut terecht, die hij of zij nodig heeft. Deze andere vormen kunnen zeer goed met Reiki ondersteund worden. Waardoor het herstel bespoedigd wordt.

- Het kan zijn dat iemand altijd ziek of zoekende is, louter en alleen omdat hij/zij op deze manier de aandacht krijgt en geen andere manier weet om deze te krijgen. Je kunt dan behandelen wat je wilt, maar er zal altijd weer iets zijn waardoor deze persoon opnieuw de aandacht zoekt. Meestal heeft hij of zij dit zelf niet in de gaten. En vaak willen ze het ook niet zien. Als dit het geval is dan kun je als behandelaar ook niets betekenen. Ook hierin moeten we de Vrije Wil, aan ieder van ons bij de geboorte gegeven, accepteren. Wil men er echter wel naar kijken dan is de grootste stap al gezet. En zal het herstel vlug volgen.

De meeste van ons schakelen automatisch de wil in om beter te worden, als we ziek zijn. En soms is de wil er wel, maar ontbreekt de energie. Door deze weer aan te vullen (b.v. door middel van het geven van behandelingen) kan de zieke het weer opbrengen te vechten.

Iemand die behandelingen geeft is een mens en niet altijd in staat om wonderen te verrichten. Ook al zijn deze de wereld nog niet uit. Men mag niet verwachten dat ziektes altijd voorkomen kunnen worden of dat iedere zieke geneest. Verder is het belangrijk te weten dat door de geleidelijke en zachte straling die wordt toegepast, een geleidelijke en rustige genezing zal plaats vinden. Het is dus geen spoedwerk.

Reiki als een intieme ervaring, sociaal en emotioneel

De vormen van behandelingen en de cursussen in Reiki volgens het Usui System bevorderen het onderlinge contact tussen mensen. Het brengt ze letterlijk en figuurlijk dicht bij elkaar. Het is mooi om te zien voor de geveer hoe degene die behandeld wordt, ontspant en verandert. Het is goed om de tijd te nemen voor jezelf om het eens te ondergaan en met de geveer daarover de ervaring uit te wisselen. Tijdens een cursus wordt daar veel tijd voor uitgetrokken. Het brengt de deelnemers dicht bij elkaar, men ervaart de warmte en de groeiende openheid naar elkaar.

Hoe is het om aandacht te krijgen van een groep mensen van wie je weet dat ze je ondersteunen in datgene dat jij als beste voor jou ervaart. Kijken, zoeken naar wat je blokkeert om die te zijn die je wilt zijn. Kijken, zoeken waar je naar toe wilt en hoe je dit wilt bereiken. Voelen dat je partners bent. Je mag je vrij en open voelen. Vertellen wat je kwijt wilt op het moment dat je het wilt delen, niet eerder, niet later. Je bepaalt je eigen tempo. Het is jouw groei op jouw manier. Er heerst tijdens een cursus, behandeling of workshop over het algemeen een ontspannen, geborgen sfeer. Het maakt dat je je vertrouwd en veilig voelt. Dat is wat je vrij maakt om naar buiten te durven treden. Dingen aan te roeren, waar je tot dan toe niet het lef voor had.

In het blad Gezond Thuis stond ooit een artikel "aanraken is gezond". Hierin werd geschreven over tests die men op een aantal ratten had gedaan. De groep werd in tweeën gesplitst. De ene groep leefde onder gewone omstandigheden. De ratten in de andere groep werden elke dag minimaal een keer geaaid. Na verloop van tijd werden de verschillen duidelijk. In de niet geaaide groep was er meer stress, waren er meer zieken en sterfgevallen. In de geaaide groep was er meer verdraagzaamheid, vachten zag er mooier en dus gezonder uit en ze leefden langer (en gelukkiger zou ik haast willen zeggen, maar dat heeft nog geen van de ratten verteld).

Hiermee wilden de onderzoekers bewijzen dat het niet voldoende is omringd te zijn door goede zorgen, maar dat het van levensbelang is dat we ook lichamelijke aandacht krijgen. Aanraken dus!

Het is fijn te weten dat iemand je aardig vindt, maar voel eens hoe het is als deze persoon dit ook nog eens bekrachtigt met een aai over je hoofd. Woorden, maar ook aanrakingen zijn vaak hol als ze niet worden bijgestaan door je gevoel. Door iemand eens vast te houden of een aai te geven laat je de ander voelen wat je voor hem/haar voelt. Maar doe dit zonder voorwaarde, ook niet onderhuids. Heeft de ander een verborgen agenda, dan wordt dit acuut opgevangen door ons zeer wel ontwikkeld radarsysteem en ervaren we deze aanraking als bedrukkend, als worden we geclaimd. Een averechts effect ontstaat. In plaats van dat je heerlijk geliefd voelt en opengaat, heb je dan het idee dat jou iets vies bekruipt. Je sluit je af om maar zo min mogelijk hiervan in ontvangst te hoeven nemen.

Aanraken is gezond, is heel gezond. Aanraken is zeer essentieel voor ons welzijn. Maar hoe wen je hier opnieuw aan in deze aanrakingsbange maatschappij?

Met de vorm van Reiki is dat al heel gemakkelijk. Reiki is een vorm voor deze onvoorwaardelijke aanraking. Je voelt je geliefd, belangrijk, de zorg die je krijgt tijdens een behandeling. Deze gevoelens zijn zeer belangrijk voor ons wezen. Hierdoor geef je jezelf de kans om open te gaan, dit wil dus ook zeggen dat je jezelf de kans geeft het beste in je te laten ontluiken. Verwacht niets van de ander, maar ben blij met alles wat je krijgt. En laat zien hoe mooi je bent. Ben hierin gerust heel ijdell. Gewoon lekker blij zijn met jezelf, dan maak je het anderen ook heel gemakkelijk blij te zijn met jou.

Reiki als een spirituele weg

Velen stappen de weg van Reiki op om eerst lichamelijke en emotionele ongemakken op te lossen. Na behandeling of cursus is de kans groot dat er een spontane verandering optreedt, die vaak eerder door de omgeving dan door de persoon zelf opgemerkt wordt. De al besproken ontspanning die bijna altijd optreedt, valt als eerste op. Door die ontspanning is het mogelijk om je eigen situatie, relatie, kortom alle levensomstandigheden en beschouwingen eens rustig te bekijken. En ook de vijf beginselen van Usui, die tijdens een Reikicursus meegegeven worden, kunnen daaraan een goede bijdrage leveren. Velen beseffen dat ze tot meer in staat zijn, dan werd aangenomen. Niet alleen in hun dagelijkse leven, maar vermogens die eerst alleen aan meer begenadigde mensen werden toegeschreven, worden ontdekt en ontwikkeld. Alles wat gemakshalve als "paranormaal" betiteld wordt, blijkt binnen ieders bereik te liggen. Het is dus normaler dan we dachten. Het omgaan met Reiki, door jezelf en anderen te behandelen, vergroot je intuïtieve gevoelens. Ook hier ligt een taak voor de begeleidende Reiki-Master. Anderen te ondersteunen in hun besef van het eigen vermogen, de eigen innerlijke kracht. Het wordt dan ook zachtjes aan tijd dat we verantwoording nemen voor ons eigen leven. Doe je dit dan zul je ook hierdoor de kracht gaan voelen.

Je hoeft dan niet meer te zeggen, "ja, maar die ander...". Dit is niet meer nodig, je bent Vrij! Niet meer afhankelijk van wat de ander wel of niet doet. Je bent vrij om je eigen keuzes te maken. Je bent vrij om jezelf gelukkig te voelen. Je kijkt naar wat je zelf kunt, wie je zelf bent en wat je zelf doet. De gevolgen hieruit zijn ook voor je eigen rekening, die hoeft je ook niet meer af te schuiven op iemand anders. Je bent niet langer deel van het probleem, maar deel van de oplossing.

Een ander maakt jou niet gelukkig, dat doe je zelf. Een ander kan wèl deel uitmaken van je geluk.

Het is goed te beseffen dat we mogen genieten van het leven, dat het geen worstelwedstrijd hoeft te zijn. Het is goed ons bewust te zijn van onze gezamenlijke oorsprong, de onderlinge band die we daardoor hebben. Het is goed te weten, dat we elkaar tot steun kunnen zijn.

Reiki, energie rond en in mij

Vaak wordt Reiki beschouwd als een energie, waarover je pas kunt beschikken als je het inwijdingsritueel van het Usui System of Reiki Healing ondergaan hebt. Wij zijn daar iets genuanceerder over gaan denken, na onze ervaring met Reiki-inwijdingen en behandelingen. Iedereen en alles is vanaf de conceptie al doordrenkt met levensenergie, hoe anders zouden we in leven blijven? Wanneer we lekker in ons vel zitten, echt ontspannen zijn, dan is er geen reden waarom de Ki niet zonder blokkering door ons lichaam stroomt. Misschien daarom ook wel de opmerking: "hoe meer ik ontspan, hoe meer ik bereik!"

De wereld, die we gecreëerd hebben, is voor ons geen gemakkelijke. We zijn fysiek en emotioneel slecht opgewassen tegen de ongezonde spanningen, die we toch steeds weer opzoeken. In de jacht naar grotere materiële welstand, waar het grote geluk wordt verondersteld, lopen we tegen ons zelf aan, na korte of lange tijd. De kans op overspanning, of de daaruit volgende kwalen en gebreken is gigantisch. Onze energiehuishouding raakt danig in de war. Veel daaruit volgende problemen probeert de reguliere geneeskunde te voorkomen of te verhelpen, maar het blijft vaak bij het bestrijden van de symptomen. Door deze, door onszelf gemaakte blokkades van spanningen, angsten, muurtjes tussen ons en de ander weg te halen, kan de Ki weer vrij stromen. Niet alleen in onszelf, maar ook rondom ons. Hoe meer we ons vrij maken van wat ons soms letterlijk bedrukt, hoe lekkerder we ons voelen en hoe meer dat afstraalt op onze omgeving. Dus goed voor je zelf zorgen houdt in dat je goed voor je omgeving zorgt.

Daar kunnen we voor kiezen. Die keuzes kun je onderstrepen, door op bewuste wijze een behandeling met Reiki en/of de inwijdingen van Reiki te ondergaan. Inwijdingen in Reiki zijn een belangrijk onderdeel van een Reiki-cursus. De inwijding is een mooie symboliek die staat voor het opschonen van de kanalen, zodat de levensenergie weer vrij door je lichaam kan stromen. Soms wordt de inwijding als mysterieus, geheimzinnig afgedaan. Liever beschouwen wij het als een mystiek, wonderlijk, zeer krachtig puntje op de i, zoals bij het doopsel, het huwelijk en andere belangrijke keerpunten in je leven. Hoe bewuster die stap, hoe krachtiger de energie in je aan het werk gaat. Een goede inleiding en begeleiding van de inwijdend Reiki-Master is daarbij onontbeerlijk.

Het begrip Reiki is misschien wel nooit verklaarbaar, tastbaar te maken, vergelijkbaar met liefde. Maar iedereen die er mee in contact is gekomen snapt wel waar het over gaat. En als de effecten bevorderlijk blijken voor ieder af

bron reiki.nl