

Reiki. Voor lichaam en geest

Door: Karin Tjaberings

Reiki is een helingsmethode met een rijke traditie, die wereldwijd wordt beoefend en nog steeds groeit in populariteit. Juist in onze huidige, soms hectische maatschappij voelen veel mensen zich aangetrokken tot de eenvoud, de natuurlijkheid en de zachte, liefdevolle kracht van reiki. Wetenschappelijk onderzoek toont steeds duidelijker de positieve effecten aan van een gezonde en bewuste levensstijl. Zo speelt levensstijl een belangrijke rol bij kwaliteit van leven, bij preventie van ziekte en bij herstel (fysiek en psychisch). Reiki is een prachtig gereedschap om in balans te komen en te blijven. Het is veilig te gebruiken naast elke vorm van reguliere zorg.

Reiki: wat is het en wat doet het?

De term reiki staat voor universele levensenergie. Dat is de energie die permanent om ons heen is en waaruit we zelf ook bestaan. Bij een reikibehandeling wordt door middel van handoplegging reiki doorgegeven. Hiermee wordt het zelfgenezend vermogen gestimuleerd waardoor heling plaats kan vinden. Een volledige reikibehandeling duurt ongeveer een uur. Tijdens een behandeling lig je gekleed op een behandeltafel. De reiki-energie gaat door de kleding heen. De behandelaar legt de handen op verschillende plaatsen op je lichaam (voornamelijk hoofd en romp) en laat ze daar enkele minuten liggen. De behandelaar geeft op deze manier reiki door.

Wanneer de universele levensenergie vrij door je heen stroomt, geeft dat een gevoel van welzijn, balans en levensvreugde. We hebben echter allemaal wel verstoringen in ons energiesysteem, dat is menselijk. Zo'n verstoring belemmert je in je dagelijks leven in meer of mindere mate. Voorbeelden van verstoringen zijn ziekte, slecht slapen, stress, burn-out, angsten, somberheid, gedachtepatronen die je maar niet kunt doorbreken, relaties die niet lekker lopen, maar ook een vaag gevoel van onbalans of onbehagen en onvrede met het leven en je plek daarin. De verstoringen liggen dus op verschillende niveaus, namelijk fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Reiki werkt op zowel lichaam als geest en zorgt ervoor dat verstoringen in het energiesysteem oplossen. De ene keer gaat dit verrassend snel, de andere keer zet reiki een gestaag proces van heling en groei in gang. Vaak zijn fysieke en/of psychische klachten aanleiding om te kiezen voor een reikibehandeling. Je hoeft echter helemaal geen klachten te hebben om toch baat te hebben bij een behandeling. Reikibehandelingen passen bij een gezonde levensstijl waarin je

goed voor jezelf zorgt. Reiki doet altijd wat op dat moment goed voor je is. Waarvoor je reiki wilt gebruiken, hangt dan ook af van wat er in je leven speelt. Reikibehandelingen kunnen bijvoorbeeld tot steun zijn in periodes in je leven die mogelijk veel van je vragen, zoals examenperiodes, verandering van werk- of woonomgeving, het krijgen van een kind of rouwverwerking.

Iedereen kan reiki leren

Veel mensen vragen zich af of ze zelf ook kunnen leren om reiki-behandelingen te geven. Iedereen kan door het volgen van een cursus leren om zichzelf en anderen te behandelen. Reiki is voor alle leeftijden, is niet gebonden aan een religie en je hebt er geen speciale gave voor nodig. De groep deelnemers aan een cursus is dan ook zeer divers. Het Usui-systeem (zie kader) kent twee graden en een Mastergraad.

Een reiki 1-cursus (eerste graad) volgens het Usui-systeem is een cursus van vier sessies van twee tot drie uur en wordt gegeven door een erkend Reiki Master. Tegenwoordig wordt meestal gekozen voor twee hele dagen, vaak in een weekend. De cursus is een mondelinge overdracht van Reiki Master op student. De basis van de cursus ligt in het samen zijn, behandeld worden en het geven van behandelingen. Je leert daarnaast hoe je jezelf kunt behandelen. Verder legt de Reiki Master uit wat reiki is en hoe je het kunt toepassen. Het verhaal over het ontstaan van reiki wordt verteld en de vijf beginselen van reiki worden besproken. Er zijn vier inwijdingen verdeeld over de sessies en er is voldoende ruimte voor het stellen van vragen. Een reiki cursus kost ongeveer € 195.

Na het volgen van een reiki 1-cursus heb je reiki voor altijd en kun je het direct toepassen voor behandeling van jezelf en anderen. De mogelijkheid om jezelf te behandelen is een groot voordeel van reiki. Als reikibehandelaar geef je nooit je eigen energie weg. Je geeft energie door en pikt er zelf wat van mee. Een leuk detail van reiki is dat je het ook kunt geven aan (huis)dieren, dieren zijn erg gevoelig voor reiki.

Voor wie een volgende stap wil zetten in reiki en zich thuis voelt in het systeem, is er de reiki 2-cursus. Je verdiept daarmee je reiki-beoefening en leert werken met mantra's en symbolen waarmee je ook op afstand kunt helen. Er is een Reiki Practitioner-opleiding voor wie reikibehandelingen wil geven in een professionele praktijk. Voor mensen die reiki als pad in hun leven kiezen en dit willen uitdragen, is er de master-opleiding.

"Juist in onze huidige, soms hectische maatschappij voelen veel mensen zich aangetrokken tot de eenvoud, de natuurlijkheid en de zachte, liefdevolle kracht van reiki."

Reiki, meer dan een helingsmethode

De fysieke basis van reiki is het helen door middel van handoplegging. Reiki is echter veel meer dan dat. Hoe meer je reiki toepast, hoe meer het voor je kan doen. Reiki zet een proces van persoonlijke groei in gang. De werking van reiki gaat verder dan wij met ons verstand kunnen bevatten. Reiki brengt daarmee verwondering in ons leven. Het geeft ruimte aan mystieke ervaringen als een natuurlijk onderdeel van ons bestaan. Reiki brengt je steeds dichterbij jezelf en bij je natuurlijke, krachtige staat van zijn. Dat is een staat van zijn waarin lichaam en geest één zijn en tegelijk de verbinding met de wereld om je heen voelbaar is. De vijf beginselen van reiki bieden ondersteuning en reflectie voor reikibeoefenaars op alle niveaus. Door al deze aspecten wordt reiki voor wie dat wil, een manier van leven.

Karin Tjaberings is Reiki Master, aangesloten bij Reiki Ryoho en eigenaar van het Tjaberings Centrum - Reiki en persoonlijke ontwikkeling

Meer lezen over reiki of interesse in een behandeling of cursus? Kijk op: www.tjaberingscentrum.nl

De Usui Reiki Methode

Reiki als methode is ontstaan in Japan aan het begin van de vorige eeuw. De grondlegger van de methode is Mikao Usui en de volledige naam van het oorspronkelijke systeem is Usui Shiki Ryoho, het Usui-systeem van natuurlijk genezen. Van elke erkende, traditioneel gevormde Master is de afstamming bekend en terug te leiden tot Mikao Usui. De vorm van het systeem is tegenwoordig duidelijk vastgelegd. Hierdoor is er wereldwijd een helder kader voor beoefenaars dat duidelijkheid biedt voor cliënten en cursisten. In Nederland wordt dit systeem ondersteund door de organisaties Reiki-Ryoho en de Reiki-Alliance. Op de websites van deze organisaties kun je alles lezen over het Usui-systeem. Je kunt ook in hun registers zoeken naar erkende Reiki Masters en/of Reiki Practitioners die reiki uitoefenen volgens dit systeem.

www.reiki-ryoho.nl
www.reikialliance.com/nl



TPnet

Transpersoonlijk.net, netwerk voor zorgprofessionals
Transpersoonlijk.net (TPnet) is hét netwerk voor de begeleider, coach, counselor, therapeut, kunstenaar & schrijver met focus op verbinding & verdieping.

Agenda

'Wmo als markt' op 12 januari met Natska Jansen in Apeldoorn. Na een volle bijeenkomst in Assen is het nu tijd om je op te geven: info@transpersoonlijk.net

Het leertraject "Kracht van Zelfkennis" gaat voor de tweede keer op 21 januari 2016 van start.

Wil je meer weten? Er is een kennismakingsavond op donderdag 17 januari in Groningen.

Volgens de huidige deelnemers hadden ze het leertraject niet willen missen. Het heeft veel meer gebracht dan ze van tevoren hadden verwacht. Zie: www.transpersoonlijk.net/enneagram-kracht-zelfkennis/
Het leertraject is SKB-geaccrediteerd en gecertificeerd voor 105 studiepunten

Leden van TPnet hebben veel voordeel. Adverteren met hun activiteiten en een persoonlijke webpagina.

Zie: www.transpersoonlijk.net/info-lidmaatschap/

