

• Praktisch handboek •

REIKI

Louise Hocquigny

DELTA S

INHOUD

Reiki, wat is dat?



Een traditionele geneeswijze.....	7
Wat is de reiki-energie?	8
De geschiedenis van reiki, een duizenden jaren oude techniek om jezelf te genezen.....	10
Reiki: praktijk en voordelen	12

De 5 idealen van reiki, pijlers van je persoonlijke pad



* Loslaten	18
* Sereniteit beoefenen.....	20
* Dankbaarheid en vergiffenis.....	24
* Respect voor jezelf en voor anderen.....	28
* Niet oordelen	30

De chakra's: de werking van ons energetische systeem



De zeven chakra's.....	33
* Het 1ste chakra: het wortelchakra ..	34
* Het 2de chakra: het heiligbeenchakra.....	36
* Het 3de chakra: het zonnevlechtchakra.....	38
* Het 4de chakra: het hartchakra.....	40
* Het 5de chakra: het keelchakra.....	42
* Het 6de chakra: het derde-oogchakra.....	44
* Het 7de chakra: het kruinchakra.....	46

Reiki in de praktijk



Jezelf behandelen met reiki: een dagelijks energetisch evenwicht	49
* Zelfzorg in 13 stappen.....	51

De subtiele lichamen	58	De techniek van positieve bevestigingen	72
Het fysieke lichaam	59	✳️ Positieve bevestigingen om de chakra's in evenwicht te brengen ..	76
Het etherische lichaam	59	✳️ Meditatie, de basis van reiki	78
Het astrale lichaam	59	Oorsprong en voordelen	78
Het mentale lichaam	59	<i>Gassho</i> -meditatie	81
Het causale lichaam	59	Meditatie om aan je energetische evenwicht te werken	83
Het spirituele lichaam	60	✳️ Visualisatie van kleuren om de chakra's te activeren	84
Het goddelijke lichaam	60	✳️ Visualisatie om je chakra's onder de douche te reinigen	86
De aurascan	61	✳️ De kracht van de ademhaling	87
Op welke problemen kan reiki invloed hebben?	62	De voordelen	87
Benadering van lichamelijke klachten	62	✳️ De <i>Joshin Kokyu Ho</i> -ademhaling om de geest te zuiveren	89
Benadering van psycho-emotionele problemen	64	✳️ De <i>Seishin Toitsu</i> -ademhaling om de geest te focussen	90
Wie kan reiki ontvangen?	66	✳️ 30 dagen begeleiding bij je zelfzorg door middel van energie	92
Dieren	66		
Planten	68		
Voeding	68		
Ruimtes	68		
		Bibliografie	95

Reiki, een gereedschapskist om dagelijks te floreren



Positieve bevestigingen: mede je eigen leven vormgeven	71
De wet van de aantrekkingskracht ..	71







REIKI, *wat is dat?*

*'Reiki is liefde, liefde is heelheid,
heelheid is balans, balans is welzijn,
welzijn is vrij zijn van ziekte.'*

DR. MIKAO USUI

Een traditionele geneeswijze

Alle medische tradities in heel de wereld hebben iets gemeen als het gaat om de benadering van een ziekte: een ziekte ontstaat als de balans van de vitale energie verstoord is. De traditionele Oosterse geneeskunde wordt preventief genoemd, omdat hierin gesteld wordt dat de verklaarde ziekte eigenlijk de laatste fase is van de ziekte. De eerste fasen van de ziekte, die subtieler zijn dan in onze westerse cultuur, zijn talloze kleine signalen van een disbalans in onze vitale energie. Zoals Mikao Usui, de grondlegger van reiki, zegt, kunnen we al eerder ingrijpen door onze natuurlijke balans te leren respecteren en zo voorkomen dat ziektes zich ontwikkelen.

Het doel van dit boek is om je de beginselen van reiki bij te brengen en je de mogelijkheid te geven om de werking van de vitale energie te leren kennen. Reiki is een energetische praktijk waarin de nadruk wordt gelegd op de natuurlijke activatie van ons potentieel om een toestand van welzijn en balans te bereiken en dus vrij te zijn van ziektes. De universele vitale energie is overal in het universum en in ieder van ons aanwezig en we kunnen haar allemaal laten stromen.

Als beoefenaar bied ik je hier de basis van reiki aan, maar ook de technieken en oefeningen die voor iedereen toegankelijk zijn en die ik ook aanraad aan de cliënten in mijn praktijk. Zo wil ik je helpen om je welzijn in je dagelijks leven in eigen hand te nemen.

Wat is de reiki-energie?

Reiki betekent 'universele levensenergie'. De *ki* verwijst naar de vitale energie, de levenskracht in ieder van ons (zoals de *qi* in de Chinese geneeskunde of de *prana* in het Sanskriet). De *rei* staat voor de universele natuur. Het gaat dus om de energie waaruit alles in ons universum bestaat: de zichtbare en de onzichtbare.

靈氣



Deze energie is overal aanwezig, om ons heen en in onszelf. Het is een trillingsveld dat uit golven bestaat. De reikibeevenaar werkt met de universele energie in plaats van met de eigen energie, zoals bij magnetisme. Hij gebruikt de universele energie om de vitale energie in ieder van ons in harmonie te brengen. Uit de idealen van reiki zal blijken dat het ook een levensfilosofie is die zowel lichaam als geest in harmonie wil brengen. Alles is energie en het is belangrijk om ons ervan bewust te zijn dat alles wat we meemaken, denken of eten invloed heeft op ons energiesysteem. Het gaat dus om ons algehele welzijn, want we zijn veel meer dan alleen maar een fysiek lichaam. Door op alle niveaus aandacht te besteden aan de kracht van deze energie kunnen we onze natuurlijke harmonieuze toestand dus herstellen.

De energie is voortdurend aanwezig in de natuur om ons heen, of we ons daar nu van bewust zijn of niet. De planeten, de zee, de wind, vulkaanuitbarstingen: we kunnen die energie erkennen als we de kracht ervan kunnen meten. De energie circuleert voortdurend, het is de kracht die voedt, transformeert, opbouwt en alles verbindt. De oude beschavingen die in symbiose leefden met de natuur, voelden deze energie met hun verschillende zintuigen en konden ermee communiceren. Wie heeft nooit de weldadige

werking gevoeld van een wandeling in de natuur? De universele energie is onuitputtelijk, ze is overal en is voor ons allemaal toegankelijk!

Deze energie stroomt door het innerlijk van elk mens. Een goede doorstroming zorgt voor een balans die ons lichamelijk en geestelijk gezond houdt. Bij onze geboorte krijgen we allemaal een potentieel aan vitale energie mee en die groeit of neemt af afhankelijk van onze levenswijze, zowel lichamelijk en mentaal als emotioneel. Een gebrek aan vitale energie leidt tot storingen in de werking van ons lichaam.

Het lichaam is een complexe machine en de goede werking daarvan is van verschillende interne en externe factoren afhankelijk. We weten dat wat we eten en de lucht die we inademen invloed hebben op onze lichamelijke gezondheid. Het is belangrijk om niet te vergeten dat onze mentale toestand, onze gedachten en onze emoties een even grote invloed hebben op onze balans. Negatieve emoties verstoren die energiedoorstroming in ons lichaam en dan verschijnen de lichamelijke tekenen van deze verstoring. De pijn is er om ons erop te wijzen dat onze energie kwetsbaar is.

De ziekte vertelt ons iets over onze lichamelijke en mentale gezondheid. We

zeggen het trouwens spontaan: 'Ik heb die ruzie niet goed verteerd', 'Dat ligt zwaar op mijn maag' of 'Ik heb er mijn buik van vol'. In werkelijkheid verwoorden we hiermee de blokkades of de overdaad aan energie in onze energetische centra, de chakra's. Een teveel aan energie zorgt voor een ontsteking in die zone, een ziekte op -itis (artritis, hepatitis, appendicitis...). Als de energie op is, ontstaat er uitputting, een verlies aan vitaliteit met een vertraging van de vitale functies. Dat kan tot uiting komen in de vorm van een chronische vermoeidheid, spijsverteringsproblemen, hoofdpijn, angst of depressie.

Het begrijpen van de werking van de vitale energie is het begin van een weg naar ontwaken en harmonie. Zo kunnen we onze gezondheid en onze omgeving op een andere manier gaan bekijken en kunnen we onze balans in eigen hand nemen. Als we naar de signalen van ons lichaam luisteren, kunnen we een energetische disbalans 'herstellen' en bewust handelen!

De geschiedenis van reiki, een duizenden jaren oude techniek om jezelf te genezen

De grondlegger van reiki is Mikao Usui, een Japanse mediteerder die geboren werd in 1865. Hij wordt omschreven als een serieuze leerling met grote energetische krachten. Hij werd gedreven door

een voortdurende zoektocht naar spiritualiteit en sereniteit. Hoewel reiki pas vrij recent (in 1922) is ontstaan, is het belangrijk om te begrijpen wat de invloed is van de opleiding van Mikao Usui om de oorsprong van deze methode te snappen.

Mikao Usui heeft een religieuze opvoeding gehad die gebaseerd was op het shintoïsme en het boeddhisme. Het blijkt dat hij vooral als volwassene het esoterische boeddhisme (*mikkyō*) heeft bestudeerd. Het esoterische boeddhisme focust op de zoektocht naar de *shunyata*, de leegte. Deze leegte moet gezien worden als een transcendentie van de dualiteit, met andere woorden: wanneer het 'ik' niet meer losstaat van de 'ander'. Het 'ik' bestaat alleen maar door onze verbeelding en vormt het ego. Als we ons daar eenmaal van bevrijd hebben, hervinden we onze natuurlijke toestand van leegte waardoor we enerzijds de samensmelting van het ik met het universum kunnen ervaren en anderzijds de terugkeer naar de eenheid. Dit concept vinden we tegenwoordig terug in de reikimethode.

Na zijn jaren van religieuze studie was Mikao Usui nog steeds op zoek naar spiritualiteit en voelde hij zich niet voldaan. Om antwoorden te vinden op zijn vragen besloot hij in 1922 om een retraite te doen van 21 dagen op de berg Kurama, ten noorden van Kyoto. Deze berg is al



duizenden jaren een plek voor spirituele retraites en zijn uitzonderlijke energie trekt ook nu nog steeds mensen aan die op zoek zijn naar evolutie.

Tijdens deze drie weken, waarin hij de bekeringsmeditatie van de lotus beoefende (meditatie van 21 dagen voor spirituele ontwikkeling), kreeg Mikao Usui een *satori*, een verlichting. Hij ontdekte dat er een nieuwe energie in zijn handen stroomde en thuis begon hij deze energie te gebruiken voor zichzelf en voor zijn naasten. Toen stelde hij vast dat deze

energie veel verder ging dan alles wat hij hiervoor ervaren had. Volgens hem kon er geen nieuwe energie zijn, het moest om de universele energie gaan. Vervolgens wijdde hij zich helemaal aan deze energie, die hij definieerde als ‘universele levensenergie met een eigen bewustzijn’.

Hij ontwikkelde zijn eigen leerschool, de Usui Reiki Ryōhō Gakkai, en begon in heel Japan seances en initiaties te geven. Hij overleed een paar jaar later, in 1926, en liet een leer achter die zich over de hele wereld zou verspreiden. Chujiro Hayashi,

een van zijn voornaamste volgelingen, opende zijn eigen centrum na een aantal jaren in de leer te zijn geweest bij Mikao Usui, en voerde een aantal wijzigingen door aan de oorspronkelijke methode, bijvoorbeeld werken uitgestrekt op een bed, zoals dat nu gebeurt.

Het succes van reiki in het Westen is te danken aan een Japanse vrouw die in 1900 werd geboren in Hawaï, Hawayo Takata. Ze was arm en ziek en ging na de dood van haar zus naar Japan om een oplossing te vinden voor haar eigen gezondheidsproblemen. Ze kreeg vier maanden lang een intensieve reikibehandeling in het centrum van Chujiro Hayashi en was daarna helemaal genezen. Ze was zo onder de indruk van haar genezing dat ze vroeg om ingewijd te worden in reiki. Daarna opende ze haar eigen praktijk in Hawaï. Na de Tweede Wereldoorlog gaf

Hawayo Takata reikiseances en stages. Talloze mensen uit de Verenigde Staten consulteerden haar. Door haar werk werd reiki bekend in de Verenigde Staten en van daaruit heeft het de rest van de westerse wereld bereikt.

Reiki: praktijk en voordelen

Reiki is een energetische praktijk die uitgevoerd wordt door handoplegging om de energie te laten circuleren. Dat kan met je eigen handen tijdens een behandeling van jezelf of met de handen van een reiki-beoefenaar die ze op verschillende plekken op het lichaam van de persoon die hij behandelt, zal leggen. De handen kunnen ook een klein beetje boven het lichaam van de persoon gehouden worden, contact is niet noodzakelijk. Reiki wordt trouwens ook op afstand gedaan vanaf een bepaald initiatieniveau.

Tot wie richt reiki zich?

Reiki richt zich tot iedereen, kinderen, volwassenen, zwangere vrouwen, zieke of gezonde mensen. Het is een techniek om iedereen die meer balans in zichzelf zoekt, wat meer welzijn te geven in het dagelijks leven. Er zijn geen speciale gaven of aangeboren talenten voor nodig, het is voldoende om een initiatie te krijgen en de magie van de reiki-energie haar werk te laten doen.