

Ki

Hans Peter Roel

Werkboek



Kracht van binnenuit

Ki werkboek

Kracht, een energiek gevoel en geluk zijn niet te koop. Ze zijn in jou al aanwezig en willen bevrijd worden.

Hans Peter Roel

Ki Hans Peter Roel **werkboek**

Kracht van binnenuit

 **N.E.X.T. Company**
PUBLISHERS

Colofon

Copyright © 2011 Hans Peter Roel

Tekstredactie: Felice Ghering

Omslagontwerp: Looney2

Eerste druk: maart 2011

Tweede druk juni 2012

Derde druk: juni 2013

Vierde druk: juni 2014

Vijfde druk: november 2014

Zesde druk: november 2015

ISBN: 9789079677207

NUR: 728

Een uitgave van:

Uitgeverij N.E.X.T. company BV te Baarn

info@nextcompany.nl

www.kicentrum.nl

www.nextcompany.nl

www.hanspeterroel.nl

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van N.E.X.T. company BV.

Inhoudsopgave

Het witte kerkje	7
Een eeuwenoud geheim	9
Wat levert Ki je op?	15
Wat is Ki?	17
De Ki-principes	25
De kracht van positieve Ki	45
Ki in het dagelijks leven	59
- <i>Levenspad</i>	59
- <i>De innerlijke balans</i>	65
- <i>Oorverdovende stilte</i>	68
- <i>De gelukkige geest</i>	71
- <i>Houding</i>	84
- <i>Ademen</i>	87
- <i>Slapen</i>	91
- <i>Opstaan</i>	95
- <i>Voeding</i>	96
- <i>Beweging</i>	104
- <i>Straling</i>	106
Ki als hulpmiddel	111
- <i>Stress</i>	111
- <i>Burn-out</i>	119
- <i>Slapeloosheid</i>	124
- <i>Een dip</i>	127
De Ki-ademhaling	131
Aan de slag	135

Het witte kerkje



Tijdens haar regeerperiode bezocht koningin Juliana deze plaats dikwijls. Ik bevind me in het witte kerkje aan de Kampstraat in Baarn. Destijds fietste onze vorstin met haar hofdame van paleis Soestdijk naar deze kleine, intieme kerk in de Kampstraat. Zonder enige bewaking. De tijden zijn veranderd.

Het is bijna twee uur op deze zonnige zaterdag in mei 2010. Zo dadelijk zijn er twintig cursisten die aan de Ki-workshop gaan deelnemen. Ze zijn allen lezers van mijn boek Ki, en op zoek naar verdieping. Mooie mensen, zoals elke keer weer blijkt: een meisje met examenvrees, mannen op zoek naar hun gevoel en een paar deelnemers die zichzelf volledig zijn kwijtgeraakt in onze hectische maatschappij. Allemaal zijn ze op zoek naar de kracht in zichzelf.

Sinds koningin Juliana dit kerkje bezocht is er veel veranderd. We leven in een hightechmaatschappij waarin we alles kunnen kopen, alles behalve geluk. De winkels liggen vol met iPads, smartphones, computers en met genetisch gemanipuleerd voedsel. Gelukkig is de mens zelf niet zo'n programmeerbaar hightechproduct. Mensen zijn spirituele wezens, bestaan uit vlees en bloed en zijn naarstig op zoek naar innerlijke kracht. En juist daarom hebben deze twin-

tig mensen hun vrije zaterdagmiddag opgeofferd om naar de Ki-workshop te komen. Ze gaan vanmiddag leren hoe krachtig ze werkelijk zijn. En tijdens een oefening zullen ze verbijsterd toekijken hoe een slanke, jonge vrouw niet op te tillen is door twee bomen van kerels.

Je innerlijke kracht herontdekken is het doel van deze middag. Ik heb zelf lang moeten wachten voordat ik Ki leerde kennen. Pas tijdens mijn reis naar de Himalaya, toen ik driedertig jaar oud was, kwam ik met de kracht van Ki in aanraking. En het duurde nog vele jaren voordat ik Ki helemaal in mijn leven had geïntegreerd. Ki is de sleutel naar hemels geluk hier op aarde. Niet voor niets zijn de boeddhistische monniken zo intens gelukkig zonder veel bezit. En dat is wat mij het meeste is bijgebleven van mijn reis naar de Himalaya. In onze drukke samenleving wordt het hoog tijd om je innerlijke kracht weer te gaan ontdekken. Hiervoor heb ik dit boek geschreven. Vrij baan voor Ki!

Een eeuwenoud geheim



Onze hectische maatschappij heeft een weerslag op ons geluk en op onze energie. Velen leven alsof ze maar weinig kracht en energie hebben. We zoeken het geluk buiten onszelf in bezit, relaties en goeroes. Misschien herken je dit beeld.

“Je innerlijke turbo heet Ki.”

Hoe hard we ook buiten onszelf zoeken, geluk en kracht zijn alleen in onszelf te vinden.

Ieder mens heeft een onmetelijke krachtbron gratis en voor niets bij de geboorte bijgeleverd gekregen. Deze innerlijke turbo heet Ki. Met behulp van dit boek ga je deze innerlijke turbo ontdekken en praktisch leren gebruiken. De kracht van Ki zit in de eenvoud. Je leert de principes in slechts een paar minuten en Ki verandert je leven radicaal.

Wie wil zich niet sterker en energiever voelen?

We hebben allen dit waardevolle leven gekregen met de opdracht om onze “footprint” op deze wereld achter te laten. Aan het einde van de rit, op je sterfbed, maak je de balans op. Wat heb je bereikt en hoe ben je met anderen omgegaan? We dragen allemaal bij aan de ontwikkeling van de wereld.