

The background of the cover is a surreal, painterly landscape. At the top, a large, glowing white orb, resembling a full moon or a planet, dominates the sky. Below it, the sky is filled with voluminous, golden-yellow clouds that appear to be illuminated from within, creating a warm, ethereal glow. In the lower center, a small, dark silhouette of a person stands on a highly reflective surface, possibly water or a polished floor. The person's reflection is clearly visible on the surface below them. The overall color palette is dominated by warm tones of gold, orange, and yellow, with a touch of blue in the upper corners.

Het Reiki Pad

De innerlijke leer
van Mikao Usui

Frans Stiene

Copyright © mei 2024
Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer
www.hajefa.nl

Oorspronkelijke titel: *The Way of Reiki; The Inner Teachings of Mikao Usui*
Copyright © 2021 Frans Stiene
Originally published in English by John Hunt Publishing Ltd
Published in 2024 under licence from John Hunt Publishing Ltd.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vertaling: René Argonijt

ISBN: 978-94-6331-052-9
NUR: 728

Het Reiki Pad

De innerlijke leer
van Mikao Usui

Frans Stiene

Hajefa 
uitgeverij

WAT MENSEN ZEGGEN OVER DIT BOEK

Dit boek is een meesterwerk. Frans Stiene heeft met helderheid en eenvoud een briljante synthese gemaakt van de essentie van het reiki-systeem als een pad van zelf-onderhoud (shugyo), leidend naar zelf-verwerkelijking. De inhoud van dit boek verraadt een diep begrip van Reiki in de context van Japanse cultuur, kunst, filosofie en religie als geheel. En dat in een stijl die pakt en verheldert. Dit is het soort boek dat je kunt blijven lezen, terwijl je er steeds weer nieuwe inzichten in vindt over wat het leven is, en het universum, en wat het is om mens te zijn. Het is een must voor reiki-leraars en -beoefenaars, en voor iedereen die geïnteresseerd is in heling door de eenheid van lichaam en geest, een essentieel concept in Japanse kunst en traditie.

– **Veronique Frede**, reiki-leraar aan het *Japanese Culture Center* in Chicago

Frans is een onderwijzer van onderwijzers. Hij levert een kristalheldere brug waarover westerse geesten de ware diepten van de Japanse reiki-wijsheid kunnen bereiken. Hij heeft vele jaren besteed aan het begrijpen van Mikao Usui's uitgangspunten bij het scheppen van het reiki-systeem, terwijl de toewijding aan zijn eigen praktijk door zijn teksten heen schijnt. Frans laat ons zien dat de ware rijkdom van dit systeem niet zit in hoe er gewoonlijk uitdrukking aan wordt gegeven, maar in de innerlijke onthulling van ons Ware Zelf, dat vanzelf de wereld om ons heen heelt en verlicht. Naar mijn mening is Frans de meest invloedrijke leraar in het Westen. Bij iedere nieuwe kennismaking met zijn werk ben ik weer meer geïnspireerd. *Het Reiki Pad* straalt een helder licht op het prachtige pad waarop we het licht in onszelf herontdekken. Dit boek is een gids om onszelf – en elkaar – te omarmen als het enorm mooie Universum dat we zijn. Ik ben zo dankbaar voor zijn werk!

– **Brigitta Moser-Clark**, auteur van *The Reiki Way*

Ik vind *Het Reiki Pad* geweldig! Onmisbaar voor de wereldwijde reiki-gemeenschap! Frans leeft en ervaart waarover hij schrijft, en daarom hebben zijn woorden een diepe resonantie. Het is als een heldere bergbeek die helderheid en voeding biedt aan alles wat erdoor wordt aangeraakt. Ik ben diep dankbaar voor de teksten en lessen van Frans. Ze hebben me geholpen om diepere lagen van het reiki-systeem te zien, en hebben me geïnspireerd om daarin zelf ook dieper te gaan graven. Dank je, Frans Stiene, voor dit ongelooflijke boek.

Ik zal het zeker herlezen, herlezen en herlezen.

– **Maria Kammerer**, oprichter van *Attune: The Art of Reiki* en de podcast *Be the Light*

Schrijven over het waarom en hoe van het reiki-systeem lijkt eenvoudig genoeg, maar net als het systeem zelf is die eenvoud bedrieglijk. Het vraagt een immens hoog niveau van ervaring en begrip om deze onderwerpen te onderzoeken en zo'n verhelderend boek te schrijven als *Het Reiki Pad*. Kortom, het vraagt om Frans Stiene, die diepe kennis van Mikao Usui's lessen combineert met een alomvattende spirituele praktijk. Stiene laat zich niet afleiden door de manier waarop je je hand moet houden of andere technische details. Hij gaat recht op het hart van reiki af: de geestestoestand waarin we oefenen met het terugvinden van ons Ware Zelf. Door ieder woord in dit boek schijnt hij zijn grote licht, zodat wij het onze kunnen vinden.

– **Nathalie Jaspar**, auteur van *Reiki as a Spiritual Practice: an Illustrated Guide* en *The Reiki Healing Handbook*

In zijn nieuwe boek, *Het Reiki Pad*, toont Frans Stiene ons de vele lagen van Mikao Usui's lessen. Het is begrijpelijk en helder geschreven, wat iedereen zal aanmoedigen het Reiki Pad te bewandelen.

– **Helen Galpin**, oprichter van *The British School of Meditation*

De westerse sluiers rond Reiki verzachtend, is dit een onmisbaar boek voor alle beoefenaars van dit prachtige systeem! Frans onthult de ware aard van Reiki. Wanneer die bekend is en zorgvuldig in de praktijk wordt gebracht, is Reiki veel meer dan een energetische healingtechniek met behulp van je handen.

Frans vereenvoudigt de complexe lessen voor ingewijden, door eerst uitdrukkelijk aandacht te geven aan de basis van de uitvoering. Dit boek is helder en systematisch, en het moedigt lezers aan om zelf te ervaren, waardoor ze het Reiki Pad bewandelen, en uiteindelijk hun eigen ware natuur onthullen.

– **Yolanda Williams**, presentator van de podcast *Reiki Radio*

Frans Stiene is een groot onderwijzer van het reiki-systeem, en een stralend, vreugdevol licht in de wereld. Zijn nieuwe boek, *Het Reiki Pad*, is voortreffelijk voor iedereen die interesse heeft in het reiki-systeem en bereid is het te onderzoeken als mogelijk onderdeel van zijn of haar spirituele praktijk. Ik ben dankbaar voor Frans' lessen, die altijd de verbondenheid van alles onderstrepen. Ze hebben mij op mijn pad gebracht. Ik ben verrukt over deze nieuwe toevoeging aan de wijsheid die hij zo liefdevol deelt met de wereld, en die verheldert wat anders verborgen zou blijven.

– **Kahtryn Hudson**, reiki-meester en auteur van *Inviting Angels into Your Life* en *Discover the Crystal Family*

Ik twijfel er niet aan dat dit nieuwe boek van Frans een waar geschenk aan de wereld is. Hij is een ongelooflijke schrijver en een wijze leraar. In dit boek deelt Frans diepe wijsheid en kennis op een manier die voor de lezer makkelijk te begrijpen en te behappen is. Ik neem graag dit boek in zijn geheel in me op, om daarmee mijn praktijk te verrijken.

– **Jasmin Harsono**, auteur van *Self Reiki: Tune in to Your Life Force to Achieve Harmony and Balance*

Voordat ik Frans Stiene persoonlijk ontmoette wisselden we een tijdlang zakelijke e-mails uit. Frans onderwijst en schrijft niet alleen over Reiki, hij *leeft* Reiki. De diepte van zijn kennis en de grondigheid van zijn aanpak maakt grote indruk op me. In mijn persoonlijke ervaring heb ik hem ervaren als uiterst levendig, altijd grappig, altijd grapjes aan het maken; heel anders dan ik me had voorgesteld. Voor mij is Frans er een groot voorbeeld van dat diepe spiritualiteit en levenslust, hoewel dit verschillende dingen zijn, niet elkaars tegenpolen hoeven te zijn. Spiritualiteit betekent niet het loslaten van de wereld of het vertrekken naar een andere wereld. Evenmin hoeft het te betekenen dat zijn leerlingen moeten veranderen van introverte in extraverte mensen. De lessen van Frans – die ik ken uit zijn boeken, maar ook uit zijn trainingen en retreats – hebben een duidelijke rode draad: ze gaan over het herontdekken van je Ware Zelf.

Iedereen heeft zijn persoonlijkheid, waarvan vele kanten uitdrukking zoeken die ze niet vinden. Deze kanten zijn bedolven onder lagen van ervaring, inprentingen en zelfs programmering. Frans leert ons daarom wat zijn opvatting is van de leringen en uitgangspunten van reiki-oprichter Mikao Usui: niet alleen de genezing van talloze ziekten en een geheime methode om geluk uit te nodigen naar je leven, maar een gids naar je Ware Zelf, dat vervolgens ook geleefd wil worden.

In dit nieuwe boek, *Het Reiki Pad, de innerlijke leer van Mikao Usui*, kijkt Frans naar deze dingen vanuit een nieuw, Japans standpunt. De fundamenten van de praktijk zijn daarbij even belangrijk als de toepassing op de drie reiki-niveaus.

Naar mijn mening is het boek niet alleen geschikt voor beginners op reiki-gebied, maar ook heel waardevol voor ervaren reiki-beoefenaars, omdat het de focus terugbrengt bij de essentie. Ik wens Frans alle geluk met zijn mooie werk, en ik wens het boek een grote mate van verspreiding toe.

– **Oliver Drewes**, auteur, uitgever en reiki-leraar

Na een reis door een oerwoud van twijfels, angsten en misverstanden, kwam ik tot het besef dat al deze hindernissen alleen bestaan in mijn geest. En nu heeft mijn pad zich gevormd onder mijn voeten, door het lezen van *Het Reiki Pad*. Ik ben eindelijk in een staat van diep vertrouwen en verbondenheid beland, en ik zie dat ik klaar ben voor de weg die ik wil be- gaan. Compassie is de ster die me leidt. Het besef dat ik mijn eigen innerlijke pad moet erkennen, als basis voor mijn reiki- praktijk, zie ik bevestigd in dit boek.

Absoluut begrijpelijk en duidelijk laat Frans zien hoe je je Ware Zelf kunt ontdekken en leven, en hoe authentiek hij is in 'Reiki zijn' toont zich weer eens in dit boek. Hij bekrachtigt ons. Hij nodigt ons uit om het pad te bewandelen van erkennen, waar- deren en respecteren van onszelf. We worden aangemoedigd om ons bewust te worden van onze eenheid met alles, stap voor stap, door voortdurende oefening, en om dat bewustzijn te verspreiden – als leraars en als beoefenaars. Dit boek leert ons de essentie van 'Reiki zijn' in woorden uit te drukken.

Het Reiki Pad is in mijn ogen een prachtige must-read.

– **Claudia Kindereit**, vice-voorzitter van het *Reiki-Verband*

In zijn boek *Het Reiki Pad* grondt Frans Stiene het reiki-sys- teem stevig in de Japanse praktijk, kunst en levenswijze. Door Frans' grondige onderzoek en diepgaande begrip delen de pagina's van dit boek juwelen die bouwstenen kunnen zijn voor een helderder en zuiverder reiki-beoefening.

– **Bronwen Logan**, co-auteur van *The Reiki Sourcebook*, *Your Reiki Treatment* en *The Japanese Art of Reiki*

Ik heb interesse in reiki, ben ervan onder de indruk en heb er een heel goed gevoel bij. Ik denk dat het bijna mystiek is.

– **John Cleese**, komiek, acteur, auteur en producer

Ik ken Frans Stiene zowel persoonlijk als zakelijk al ruim vijftien jaar. Zijn liefde voor en toewijding aan het reiki-systeem, zijn zorgvuldigheid en bereidheid tot onderzoek, samen met zijn bereidheid de resultaten daarvan te delen, zijn grote geschenken aan de reiki-gemeenschap.

Reiki is in de eerste plaats een spirituele praktijk, en het is dan ook de *praktijk* die het fundament vormt voor alle reiki-onderwijzingen. In zijn laatste boek, *Het Reiki Pad*, gaat Frans verder op deze basis, op een manier die voor alle lezers makkelijk te begrijpen is. Hij legt uit hoe je je Ware Zelf kunt herontdekken en er weer één mee kunt worden, in plaats van te blijven leven in dualiteit. Er is zoveel positiefs aan dit boek dat ik een boek zou kunnen schrijven over het belang ervan, voor alle reiki-beoefenaars en -leraars.

Ik ben een tendai-monnik. De oprichter van onze sekte, Denkyo Daishi Saicho, benadrukte dat 'doshin', hart voor het pad, het belangrijkste is. Denjyutsu Isshin Kaimon (tendai-monnik, 779-858) citeerde graag Saicho's beroemde woorden: 'Er zit leven in doshin, er zit doshin in leven.'

Ik heb de gelegenheid gehad om met Frans Stiene te werken toen hij Japan bezocht, en het was mijn eer om hem wegwijs te maken in de boeddhistische praktijk. Ik was erg onder de indruk van Frans' doshin. Nu ik getuige ben geweest van zijn doshin en ziel, door zijn boeken en zijn persoon, volg ik met belangstelling zijn verdere ondernemingen. Reiki is niet alleen maar een 'techniek': het speelt een vitale rol in het bereiken van perfectie als menselijk wezen. Het idee achter het adagio 'alleen vandaag, maak je niet boos, maak je geen zorgen' wordt weerspiegeld door het concept van 'één dag, één leven' van mijn meester, Sakai Yusai Dai Ajari.

Als je wilt weten of een reiki-leraar en ware reiki-leraar is of niet, hoef je hem alleen maar te vragen wat het Ware Zelf is. Zonder de betrouwbare inzichten van het Ware Zelf kan niemand beweren een echte volgeling te zijn van Mikao Usui. Dit boek laat zien dat de auteur een ware reiki-leraar is.

– **Takeda Hakusai Ajari**

In zestien heerlijke, diepgaande hoofdstukken, plus een niet te versmaden slotwoord, houdt Frans Stiene onze hand vast tijdens een diepe duik in de boeddhistische, taoïstische en shinto filosofische en culturele raamwerken en contexten waarbinnen Mikao Usui de lessen en praktijken van Usui Reiki Ryōhō ontwikkelde. Frans weeft een eigen stramien van denken, doen en zijn door de hoofdstukken heen, waardoor een prachtig weefsel ontstaat. Aan het eind van *Het Reiki Pad* onthult dit weefsel de kern van het reiki-systeem.

Wat wordt dan onthuld? Dat door toewijding aan het beoefenen van de onderdelen waaruit het reiki-systeem bestaat, we onze geest kunnen laten rusten in non-dualiteit, in onze eigen ruimtelijkheid. Na verloop van tijd kunnen we dan vrijheid en vrede ervaren.

Dit boek is verplichte stof voor alle leerlingen en beoefenaars van welke traditie van wijsheid en compassie dan ook.

– **Elise M. Brenner**, auteur van *Reiki: A Self-Practice to Live in Peace with Self and Others*

Frans Stiene leidt ons met zijn nieuwe boek, *Het Reiki Pad*, dieper in de helende kunst van Usui Reiki Ryōhō, door middel van de lessen van Mikao Usui, traditionele Japanse esoterische praktijken, en de zienswijzen uit die tijd. Door deze te combineren met zijn eigen, directe ervaringen, legt Frans op welsprekende wijze voor ons bloot wat de essentie is van het reiki-systeem en welk pad leidt naar onze ware aard, ons daarbij uitnodigend om de grenzen van onze eigen reiki-beoefening te verleggen. Dit boek is verplichte literatuur voor iedere reiki-leraar en -leerling die toegang wil krijgen tot de diepste healing binnen het reiki-systeem, ten behoeve van de mensheid en onze planeet.

– **Mary Hambly**, hoofdredacteur van het Nieuw-Zeelandse *Reiki News*

Van Frans Stiene's vele waardevolle boeken over Reiki, is *Het Reiki Pad* het kroonjuweel.

Na bij Frans dertien Shinpiden-reikiworkshops te hebben gevolgd, en intensieve reiki-retreats, en na het lezen van honderden posts over reiki op zijn blog en sociale media, en ontelbare onderwerpen met hem te hebben besproken, via e-mail en in het echt, heb ik het geluk dat ik heb mogen proeven van de diepte van het reiki-systeem.

Op de één of andere manier heeft Frans het onmogelijke bereikt. Hij heeft al zijn kennis, inzichten, en nog meer, gestopt in dit wonderbaarlijke geschenk, *Het Reiki Pad*. Door duidelijk te maken dat non-dualisme de essentie is van de reiki-onderrichtingen, leidt Frans de serieuze beoefenaar naar het besef van wat het reiki-systeem in de kern was, is en altijd zal zijn: een pad naar zelf-verwezenlijking.

Voor iedereen die oprecht op zoek is naar spiritualiteit, en iedere reiki-beoefenaar en reiki-leraar, is dit boek pure verwennerij. Het brengt je niet alleen tot de non-duale kern van Reiki, maar leidt je ook naar het Grote, Heldere Licht dat jouw eigen, ware natuur is. Dit boek is een luid klinkende herinnering aan het feit dat jij Reiki bent.

– **Sundar Kadayam**, auteur van *Awaken: An Experiential Exploration of Enlightenment* en oprichter van ReikiHealingNetwork.com

Inhoud

Voorwoord	15
Dankbetuiging	17
Het Internationale Huis van Reiki.....	19
Inleiding.....	21
Deel I: Voorbereiding.....	25
1. Reiki	27
2. Het reiki-systeem	31
3. De innerlijke betekenis van Reiki.....	37
4. De leefregels.....	43
5. Geest, lichaam, spraak.....	61
6. Verbeteren van lichaam en geest.....	67
7. Het Grote Heldere Licht.....	73
8. Hara.....	77
9. Praktische tips.....	85
10. Vorm en geen-vorm	93
11. De drie tijden	97
12. Resultaten.....	101
Deel II: Praktijk.....	105
13. Shoden Reiki I.....	107
14. Okuden Reiki II.....	139
15. Shinpiden Reiki III.....	171
16. Geschiedenis	199
Slotwoord	213
Lijst van Japanse termen	225
Bibliografie	227
Over de auteur.....	237

Dank aan Eukie, mijn moeder,
en dank aan Oliver Stiene,
voor het zijn van grote leraars in mijn leven

‘In ons leven moeten we ons Ware Zelf omarmen. We moeten onze ware bestemming ontdekken. Aankomen bij dit Ware Zelf is wat we verlichting noemen. Door werkelijk onszelf te zien, met onze voeten stevig op de grond, wandelen we zonder het zicht te verliezen op wie we zijn.

Zo bega je het Pad.’

– **Kodo Sawaki**, *Discovering the True Self*

Voorwoord

In het Japans heeft het begrip 'pad', 'dō', wortels in filosofie en religie. Daarnaast impliceert het discipline. Door herhaalde oefening krijgen we een diep begrip van en uiteindelijk meesterschap over een onderwerp, over onze geest, en de mysteries van het leven.

Toen ik voor het eerst kennismaakte met het reiki-systeem, werd me niets geleerd over een pad. Er werden me wat definitives, methodes en technieken aangereikt, zonder veel uitleg. Er werd me gezegd waar ik mijn handen moest plaatsen en hoe lang, maar nooit waarom en in welke geestestoestand. Toen ik mijn Reiki II-training had voltooid, verrichtte ik allerlei reiki-handelingen, maar dat waren echt alleen 'handelingen'. Er was geen diepte. Wel was er een boel giswerk, en de voortdurende angst: doe ik dit wel goed, en werkt het wel?

Pas toen ik een boek van Frans Stiene tegenkwam, daagde het bij me dat er veel meer diepte in het reiki-systeem zit dan ik dacht. En toen ik voor het eerst een training bij hem volgde, kreeg ik de belangrijkste les voor mijn praktijk: het reiki-systeem is niet iets om uit te voeren, maar om te ontdekken.

Frans gaf me niet meer tools en bracht me geen nieuwe technieken bij. In plaats daarvan leerde hij me waarom we behandelen en in welke geestestoestand. Hij leerde me dat begrip hoger is dan techniek, zelfs als dit begrip het resultaat is van het gedisciplineerd herhalen van een techniek.

Het Reiki Pad geeft dit geschenk nu aan iedere reiki-beoefenaar. In dit juweel van een boek brengt Frans de wijsheid over die hij heeft verworven tijdens vele jaren van beoefening en

studie, en dat op een manier die toegankelijk is voor reiki-beoefenaars op alle mogelijke niveaus.

Frans blaast leven in de principes die de kern vormen van het reiki-systeem, en daarmee het doel ervan: het leven en belichamen van deze principes. Hij legt de verborgen betekenis bloot van de reiki-kanji en -symbolen, zodat die meer worden dan praktische gereedschappen. Hij verschuift ons denken over afstemming en handoplegging door ons de historische en spirituele context te geven waaruit ze zijn voortgekomen. Kortom, hij geeft ons de perfecte routebeschrijving naar begrip van de leringen van Meester Mikao Usui, en wijst ons in de richting van de herontdekking van ons Ware Zelf.

– **Nathalie Jaspas**, auteur van *Reiki as a Spiritual Practice: an Illustrated Guide* en *The Reiki Healing Handbook*
New York, 12 mei 2021

1

Reiki

‘Als we die energie een naam geven, zeggen we Boeddha, boeddha-natuur of het Ware Zelf. We gebruiken verschillende termen, maar ze slaan allemaal op dezelfde oorspronkelijke energie van de wereld als geheel: de grenzeloze en mededogende energie van het zijn, die voortdurend, als water uit een bron, uit de grond omhoog komt.’

– **Dainin Katagiri**, *The Light that Shines through Infinity*

Wat is Reiki nu eigenlijk? Letterlijk betekent het woord ‘spirituele energie’. En deze energie is niet één of andere specifieke trilling die ergens in de lucht hangt. Deze energie is onze essentie, ons Ware Zelf. Mijn leraar Takeda Ajari zegt: ‘Reiki is kami en Boeddha.’ Kami staat in Japan voor ons innerlijke goddelijke wezen en Boeddha voor de Boeddha in onszelf, onze boeddha-natuur. Dit zijn slechts namen. Hoe kun je met namen de essentie van je Ware Zelf aanwijzen, dat eindeloos uitgestrekt en open is, zonder begin of einde? Dat is onmogelijk. Maar om dit begrip werkbaar te maken zijn woorden onmisbaar.

Mikao Usui was de grondlegger van het reiki-systeem, en hij noemde deze spirituele energie niet alleen Reiki, maar ook het Grote Heldere Licht, 大光明 dai kōmyō.

Waarom? Omdat ons Ware Zelf lichtgevend is en straalt door het hele universum. In zekere zin *is* het het universum. De oude leraren zeiden: ‘Wij zijn het universum en

het universum is ons. Het is onze ondeelbare essentie.’
In Japan wordt wel gezegd: dai kōmyō is leegte.

‘Van wat wij de bron van menselijke persoonlijkheid noemen, het Ware Zelf, wordt gezegd dat het een soort eeuwig bestaan is, maar toch bestaat het niet buiten het levende lichaam.’

– **Omori Sogen**, *Introduction to Zen Training*

Deze benamingen kunnen verwarrend zijn als we niet het juiste begrip hebben van waar het om gaat. Als we het bijvoorbeeld over innerlijke leegte hebben, kun je denken dat dit betekent dat we leeg zijn als zombies, en dat ons leven saai wordt omdat we leeg zijn, maar zo is het niet. Leegte is lichtgevend, waardoor we in een staat van leegte alles duidelijk zien. We kunnen bijvoorbeeld zien waarom en wanneer we boos worden, wat ons weer de mogelijkheid geeft om de boosheid gewoon weg te laten smelten. En door deze helderheid zien we ook hoe we anderen kunnen helpen, en hoe we mededogend kunnen zijn naar anderen, en naar onszelf. Want de essentie van leegte is mededogen en wijsheid. Helderheid. En meer dan dat: leegte is puur. Het is pure energie, niet vervuild door verwarde en kromme visie.

Met andere woorden, leegte – Reiki – is een geestestoestand waarin onze geest vrij is van overtollige ideeën; ideeën die eerder zijn voortgekomen uit ervaringen of oordelen dan uit ons Ware Zelf, onze boeddha-natuur. Leegte is een staat zonder grenzen en verwachtingen; zonder labels, vooropgezette ideeën en verkeerde overtuigingen; ongekunsteld, opgebouwd uit pure vrijheid, wijd open, helemaal vrij van dualistische fixatie. Met die leegte stroomt zuivere energie door ons hele wezen, in en uit, als een Groot, Helder Licht dat in alle richtingen uitstraalt. Deze zuivere energie is de bron van onze compassie en vriendelijkheid, onze motivatie om anderen te helpen en om anderen te helpen hun eigen Grote, Helder Licht te herontdekken. Dat is Reiki.

‘Oorspronkelijk zijn we volledige uitgestrektheid. In de uitgestrektheid van het universum is er geen tweedeling, geen onderscheid. Er is volmaakte vrede en harmonie. Filosofisch gesproken wordt dit leegte genoemd. Soms wordt uitgestrektheid gepersonaliseerd en wordt het Boeddha genoemd. Als je die leegte ervaart, wordt dat de boeddha-natuur genoemd. Eenvoudig gezegd is het universeel bewustzijn.’

– **Dainin Katagiri**, *The Light that Shines through Infinity*

Deze leegte, de non-dualiteit, is ons geboorterecht, ons mens-zijn. Vaak raken we in de war en denken we dat mens-zijn betekent dat we boos en bezorgd moeten zijn, in ieder geval af en toe, zo niet altijd. Maar volgens het etymologische woordenboek komt het woord ‘humaan’ van het Latijnse ‘humanus’, wat ‘menselijk’ betekent, maar ook ‘filantropisch, vriendelijk, beleefd, geleerd, verrijnd, beschaafd’.* Vanuit dit perspectief bezien, betekent ‘humaan’: menselijk, vriendelijk, zachtaardig en beleefd zijn. Wanneer we boos, bezorgd en angstig zijn, verliezen we feitelijk deze vriendelijkheid, zachtheid en beleefdheid, en worden we dus het tegenovergestelde van menselijk! Het reiki-systeem helpt ons echter om weer een echt mens te worden, vol liefde en mededogen.

‘Meester Usui onderwees dat handelingen die uitgaan van het juiste begrip van de natuur en het universum helpen om het zelf te ontwikkelen. Wanneer Reiki-beoefenaars tot een volledig begrip van dergelijke handelingen komen en in staat worden zichzelf te disciplineren, worden hun spraak en gedrag in overeenstemming gebracht met het universum, waardoor ze een oneindige kracht bereiken. Dat is wat het betekent om een echt mens te zijn.’

– **Anoniem**, tekst uit een folder van Reiki Ryōhō, geciteerd in: Hiroshi Doi, *A Modern Reiki Method for Healing*

* www.etymonline.com.

Om te kunnen beseffen dat we Reiki *zijn*, dus non-dualiteit, leegte, het Grote Helder Licht, Boeddha, kami, het universum, of welk woord je daarvoor ook wilt gebruiken, moeten we een systeem hebben om ons dit te helpen herinneren. Want in onze moderne samenleving is het niet zo makkelijk om je dit herinneren. Daarom heeft Mikao Usui zeer specifieke oefeningen opgenomen in zijn systeem, het reiki-systeem. Die moeten echter wel op de juiste manier gebruikt worden, net zoals je bij het bakken van een taart de ingrediënten moet samenbrengen op de juiste manier, en die een bepaalde tijd moet verhitten op een bepaalde temperatuur – zoals voorgescreven in het recept. Als je dat niet doet, kun je een taart krijgen die misschien niet eens eetbaar is.

Daarom heb je een goede leraar nodig, die zelf het Reiki Pad heeft bewandeld, en die je kan leiden naar de juiste manier om dat te doen, zodat je een directe ervaring kunt hebben van je Ware Zelf, van je non-dualistische aard. Want alleen door deze directe ervaring maken we werkelijk een verschil in de wereld, want dat verschil maken we in onszelf. Dat is waar *Het Reiki Pad* over gaat. We zullen hier een veel duidelijker beeld van krijgen nadat we in dit boek alle verschillende leringen die Mikao Usui in zijn systeem heeft geplaatst, onder de loep hebben genomen. We zullen dan ook beginnen te ontdekken dat het reiki-systeem veel meer behelst dan het breed gepromote helen door handoplegging. Dat is er inderdaad één onderdeel van, maar Reiki is nog heel veel meer.

‘Ons Ware Zelf kennen is de basis van ons eigen wezen. Wie zich dat realiseert, kan het zich niet veroorloven om tot handelen over te gaan zonder zich rekenschap te geven van het kennen van het Ware Zelf.’

– **Omori Sogen**, *Introduction to Zen Training*

2

Het reiki-systeem

Om onze non-dualistische – Reiki – bloot te leggen, moeten we het reiki-systeem volgen. Vandaar dat we Reiki én het reiki-systeem hebben. Om onze Reiki te onthullen, moeten we naar binnen gaan, in onze eigen geest, lichaam en energie; naar binnen gericht, zoals alle leraren van vroeger. In deze moderne tijden zijn we echter meer en meer buiten onszelf gaan kijken, waardoor we stappen wegzetten van de herontdekking van ons Ware Zelf. Ons Ware Zelf kan alleen werkelijk herontdekt worden wanneer we stoppen met buiten onszelf te kijken, en alle oefeningen naar binnen gaan brengen. Mikao Usui wees hier keer op keer op in zijn eigen lessen, zoals we zullen zien in onze verkenning van de verschillende oefeningen en aanwijzingen die deel uitmaken van het reiki-systeem.

‘Er is geen verschil tussen het pad van de Ouden en het pad vandaag.’

– **Kodo Sawaki**, *Discovering the True Self*

Het reiki-systeem bestaat uit vijf onderdelen, die we ten volle zullen verkennen, zodat we een heel duidelijk beeld krijgen waar de leer van Mikao Usui over gaat. We zullen ook onderzoeken wat we volgens deze leer moeten doen om onze aangeboren compassie en wijsheid bloot te leggen.

‘Wat werkt is het gebruik van energie. Sinds de Oudheid hebben mensen in het Oosten spirituele, medische en martiale tradities ontwikkeld die gebaseerd zijn op de stroom van de universele energie, levenskracht, die afwisselend chi, qi en ki wordt genoemd.’

– **Dainin Katagiri**, *The Light that Shines through Infinity*

Als eerste zijn er de leefregels: zij vormen de basis van het gehele systeem; het fundament ervan. Als je een huis wilt bouwen, begin je met de fundering. Deze moet sterk en solide zijn, anders stort het hele huis in.

Hoewel ze het fundament van het systeem zijn, worden de leefregels in veel van het moderne reiki-onderricht slechts kort aangestipt, wat een instabiel fundament creëert. Als je dan bij de meer diepgaande oefeningen komt, kun je daar misschien geen vooruitgang boeken, omdat je basis niet stevig genoeg is. Daarom is het het beste om de tijd te nemen om elk onderdeel van het reiki-systeem te doorgronden. Wat betekent het om de tijd te nemen? Dit betekent het beoefenen en overdenken van de oefeningen en leringen, steeds opnieuw en opnieuw; steeds weer opnieuw.

Traditioneel zou je leraar je hierin begeleiden en je pas de volgende stap laten zetten als hij of zij dacht dat je daar klaar voor was; dat je basis er sterk genoeg voor was. Maar tegenwoordig willen mensen zich door deze leer heen haasten, een hokje aanvinken en snel leraar worden. Door dat te doen, missen ze de kostelijke essentie van de leringen, en natuurlijk missen ze ook de directe ervaring van hun Ware Zelf. Haast maakt het onmogelijk om onze essentiële natuur, onze leegte, bloot te leggen. Leegte is als een spiegel. Een spiegel weer spiegelt alles, maar een spiegel plakt nooit etiketten op. Een spiegel wil niets en oordeelt niet. Een spiegel is vrij. En onze menselijke reis op deze planeet leidt ertoe om deze vrijheid werkelijk te omarmen. Neem daarom de tijd voor elk onderdeel van het reiki-systeem, want al-

leen door deze onderdelen steeds weer direct te ervaren, kunnen we ze in ons dagelijks leven brengen, in alles wat we doen. Hier de tijd voor nemen, getuigt van compassie voor jezelf.

Het tweede onderdeel van het reiki-systeem is een reeks zeer specifieke meditatiepraktijken die werken met ademhaling, je persoonlijke energie en de kunst om controle te krijgen over je apenbrein. Deze oefeningen gaan over het verkrijgen van focus, zodat we niet worden afgeleid door onze zintuigen – door wat we zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Door ons niet te laten afleiden, kunnen we onze non-dualistische natuur, onze essentie, onthullen. Ook dit is naar binnen gaan, in ons eigen lichaam, want het lichaam is het huis van de geest en diens energie, en het is in het lichaam dat onze trauma's liggen opgeslagen. Deze trauma's kunnen de stroom van onze energie stoppen, wat op zijn beurt ziekten en verwarring kan scheppen.

Deze meditatiepraktijken moeten ook steeds opnieuw beoefend worden, en niet slechts één of twee keer. Bij voorkeur dagelijks, en dit misschien wel jaren achtereen. Als het 'doel', tussen aanhalingstekens, is om je Ware Zelf bloot te leggen, waarom zou je dan halverwege stoppen? Blijf oefenen totdat je je Ware Zelf volledig onthult; tot het volledig ontwaakt en volledig verlicht is.

Het derde onderdeel van het reiki-systeem is handoplegging, dus healing met de handen – en dat in eerste instantie toegepast op jezelf. Pas wanneer we hier een diep begrip van hebben gekregen, een solide basis, kunnen we dit aspect van de leer op anderen gaan toepassen. Veel mensen willen meteen beginnen met anderen te helpen, maar als je geest nog verward is, hoe zou je dan anderen echt kunnen helpen? Daarom is het beter om eerst een goed intellectueel begrip te krijgen van de leringen en direct te ervaren wat het betekent om een goede basis te hebben, voordat je je

waagt aan het helpen van anderen. Anders zul je niet meer dan een blinde zijn die andere blinden helpt te zien.

Het vierde onderdeel bestaat uit symbolen en mantra's, die vanaf Okuden Reiki II en Shinpiden Reiki III worden onderwezen. Deze symbolen en mantra's moeten ook geïnternaliseerd worden: ze zijn als sleutels om te ontsluiten wat binnen in ons verborgen is, ons Grote Heldere Licht, ons Ware Zelf. Daarom noemde Mikao Usui het tweede niveau van zijn leringen 'okuden'. Dat betekent 'verborgen of innerlijke leringen'.

Dit geeft direct aan waarop we ons op moeten richten: niet buiten, maar binnenin onze eigen geest, lichaam en energie. Door ons naar binnen te richten, beginnen we te ontdekken wat daar verborgen ligt, wachtend om ontdekt te worden. Als we de symbolen en mantra's extern gebruiken, zal het moeilijk zijn om onze innerlijke verborgen kwaliteiten van mededogen en wijsheid naar boven te brengen.

Dat is ook de reden waarom Mikao Usui zijn derde niveau 'Shinpiden' noemde. Dat betekent 'mysterieeler'. Op dit niveau beginnen we de onthulling van het mysterie van wie we werkelijk zijn, waar we allemaal naar op zoek zijn geweest in ons leven. Hoewel het vaak wordt voorgesteld alsof dit niveau gaat over onderwijzen, is dat helemaal niet het geval. Onderricht komt voort uit het blootleggen van wat we werkelijk zijn: het Grote, Heldere Licht, pure luminositeit.

Het vijfde onderdeel van het reiki-systeem is de 'reiju', vaak 'initiatie' of 'afstemming' genoemd, maar de juiste vertaling van dit woord is 'spirituele zegening' of 'offerande'. In zekere zin kunnen we dit vijfde onderdeel ook het eerste onderdeel noemen, maar dat komt later nog terug.

Deze onderdelen zijn geen afzonderlijke dingen. Ze zijn allemaal met elkaar verbonden. Ze moeten alle-

maal beoefend worden om een goed begrip te krijgen van het reiki-systeem, en om een directe ervaring te hebben, steeds weer, van ons Ware Zelf. Met andere woorden, alle vijf onderdelen maken een huis. Als er één ontbreekt of verkeerd begrepen wordt, mist het huis een dak of een gevel. Deze onderdelen zijn bouwstenen die op de juiste manier en in de juiste verhouding benut moeten worden, om tot een stevig, leefbaar en vruchtbaar bouwwerk te komen.

‘Dhammapada zegt: Door zichzelf wordt kwaad gedaan. Door zichzelf lijdt men. Door zichzelf wordt het kwaad ongedaan gemaakt. Niemand kan een ander zuiveren.’

– **Albert Low**, *Hakuin on Kensho*

Slotwoord

Om de concepten die we hebben verkend af te ronden en samen te brengen, geef ik een paar aanvullende leringen die nuttig kunnen zijn voor het begrijpen van het reiki-systeem, alsook de reis die we maken naar de herontdekking van ons Ware Zelf. Voor reiki-beoefenaars en -leraren zijn deze leringen in het bijzonder belangrijk, omdat ze helder weerspiegelen wat Mikao Usui ons probeert te leren.

Non-dualistische Reiki

Stel je voor dat je op een bankje in een park zit. Het is een zonnige dag. Er zijn bomen, wat mensen die hun hond uitlaten, een paar ouders met kinderen, wat insecten in het gras, overal bloemen, en een kleine rotstuin.

Je zit in meditatie op het bankje en toch zijn je ogen open. Je ziet alles en toch is er geen gehechtheid aan wat je ziet. Je bent in die open geestestoestand. Op datzelfde moment voel je een diepe verbondenheid met alles om je heen. Reiki, je Grote, Heldere Licht, stroomt. Je intentie is dat alles uit deze diepe verbondenheid kan nemen wat het maar wil, wat het maar nodig kan hebben.

Als je nu de mensen in het park ziet, ga je dan de Reiki, de verbondenheid met deze mensen, als 'mensen-reiki' bestempelen? Het is erg onwaarschijnlijk dat je dat doet, net zo min als je de boom 'boom-reiki' gaat noemen en, als je de ouders ziet, hen 'ouders-reiki' gaat noemen. Als je de honden ziet, ga je ze niet 'dieren-reiki' noemen en

de kinderen niet 'kinderen-reiki'. Hetzelfde geldt voor het gras, de insecten en de rotstuin.

Je gaat ook niet zeggen: 'De vibratie van de rots is lager dan die van de baby, omdat de rots alleen maar een rots is.' Je gaat ook niet zeggen: 'Ik heb een hogere vibratie dan die persoon daar, dus laat mij hem genezen.' En je gaat waarschijnlijk ook niet zeggen, dat je 'verschillende vibraties moet kanaliseren naar alle verschillende dingen die je ziet'.

Want als we dat doen, labelen en oordelen we. En als onze geest op een plek is waar we labelen en oordelen, zijn we niet meer in die open staat van non-dualistische, lege geest. Als we labelen en oordelen, zijn we afgereisd naar een plaats van dualiteit, waar ik staat tegenover jij, groot tegenover klein, hoger tegenover lager, enzovoort. In plaats van naar die beperkte plaats van vergelijking te reizen, ga je in Reiki zijn en blijf je in die open geestestoestand van onderlinge verbondenheid, van leegte. Dat is de non-dualistische staat van Reiki waarin onze open, verruimde geest diepe onderlinge verbondenheid voelt met al wat is, zodat alles kan mee profiteren van deze geestestoestand. Dat is de werkelijke staat van Reiki zijn, ons Ware Zelf. Want als we de hele tijd labelen en vergelijken, zijn we niet werkelijk mededogend, want werkelijk mededogen, ware compassie, komt voort uit onze ontwaakte geestesaard, leegte, non-dualiteit.

'In absolute zin is mededogen de ontwaakte aard van de geest.'
– **Dilgo Khyentse Rinpoche**

Zoals we gezien hebben, draait het reiki-systeem in essentie om non-dualiteit. Mikao Usui wees hier keer op keer op: binnen de leefregels, de symbolen en mantra's, binnen de meditatie-oefeningen, de reiju, en ook als het gaat over healing met de handen.

‘Het doel van verzaking van de geest, mededogen, het chan-ten van mantra’s en contemplatie op de adem is allemaal om het dualisme uit te graven. Deze praktijken zullen de puzzel van het dualisme oplossen.’

– **Dzongsar Khyentse Rinpoche**

Wanneer we de diepere lagen van het Reiki Pad aanboren, beginnen we langzaam aspecten van deze non-dualistische geestestoestand te ervaren. Dat is de ultieme waarheid. Daarom moeten we ons als beoefenaars richten op deze non-dualiteit, want in die staat van non-dualiteit kunnen we onszelf werkelijk gaan helen.

Terugkerend naar de basis, wordt deze non-dualistische staat beschreven in de leefregels:

Wees niet boos

Maak je geen zorgen

Wees dankbaar

Wees trouw aan je weg en je wezen

Heb mededogen met jezelf en anderen

Vaak vinden we dit echter erg moeilijk en dan gaan we in het park zitten en plakken we overal etiketten op, alsof de ene Reiki een hogere vibratie heeft dan de andere. Of we zitten in het park met het idee dat er verschillende soorten Reiki zijn, zoals ‘mensen-reiki’ of ‘boom-reiki’, en dat ze van elkaar verschillen. Door dat te doen, blijven we ons richten op dualiteit, en het is deze ervaring van dualiteit die woede, zorgen en angst triggert en ons ervan weerhoudt om echt mededogen te voelen. Met andere woorden, dualiteit weerhoudt ons ervan de leefregels te belichamen. En als we deze dualiteit aan onze leerlingen onderwijzen, sturen we onze leerlingen in de richting van woede, zorgen en angst, en *totaal niet* in de richting van mededogen. Zonder het zo te bedoelen of zelfs zonder het te beseffen, leiden we onze leerlingen weg van de leefregels die we hun proberen te leren.

Daarom is het zo belangrijk om gewoon te gaan zitten en de meditatiepraktijken te beoefenen die Mikao Usui in het reiki-systeem heeft opgenomen, zodat we inzicht krijgen in de non-dualistische aard ervan. Dit zal ons weer helpen om onze leerlingen te begeleiden in de richting van non-dualiteit, en ware genezing. Door dit te doen beginnen we ook een pad naar mededogen te bewandelen, zoals in de leefregels wordt aangegeven.

Als we ons richten op dualiteit in onze praktijk en onderwijs – dit is beter of hoger dan dat, dit is anders dan dat – voeren we deze dualiteit vanzelf door in ons dagelijks leven. Dan kunnen we dingen gaan zeggen of denken als: ‘Ik ga vriendelijk en ondersteunend zijn voor deze groep maar niet voor die groep’, ‘Ik mag alleen dit soort mensen en niet die’, ‘Ik ben een betere reiki-meester dan jij omdat ik een hogere vibratie gebruik’, of ‘Ik ben beter dan jij omdat ik met mensen, dieren of bomen werk’. Dualiteit triggert verdeeldheid, en verdeeldheid triggert woede, zorgen en angst, maar geen mededogen. Non-dualiteit triggert mededogen.

‘Zonder non-dualiteit
zal elke handeling leiden tot teleurstelling.’

– **Dzongsar Khyentse Rinpoche**

Aangezien Mikao Usui zijn leer baseerde op non-dualiteit, is het belangrijk dat we in onze reiki-beoefening en -onderwijs geen dualisme omarmen of daarnaar afdwalen. Want in essentie willen we allemaal een vreedzame, mededogende wereld. En vreedzaam mededogen kan zich alleen manifesteren als we onze non-dualistische natuur blootleggen.

‘Als je niet dagelijks probeert jezelf te verbeteren, zul je gemakkelijk op een dwaalspoor gebracht worden. Als je je beoefening niet dagelijks bijhoudt, zal deze gaan roesten. Hier moet je je Ware Zelf niet uit het oog verliezen, en elke dag boeddhaschap nastreven. Je moet je voedsel benaderen alsof je boeddhaschap bereikt. Verlies in alle situaties nooit je Ware Zelf uit het oog.’

– **Kodo Sawaki**, *Discovering the True Self*

‘Je hebt een kop koffie in je hand en er komt iemand langs die je duwt of aan je arm schudt, waardoor je overal koffie morst. Waarom heb je dan koffie gemorst?’

“Nou, omdat iemand tegen me opbotste, natuurlijk!”

Dat is het verkeerde antwoord.

Je hebt koffie gemorst omdat er koffie in het kopje zat. Als er thee in had gezeten, had je thee gemorst. Wat in het kopje zit, is wat eruit zal komen. Daarom, als het leven langskomt en je door elkaar schudt – en dat zal gebeuren – zal wat er in je zit, eruit komen. Zolang je niet door elkaar wordt geschud is het makkelijk om de schone schijn op te houden. Maar ook dan is de vraag: wat zit er in je beker? Als het leven moeilijk wordt, wat komt er dan uit? Vreugde, dankbaarheid, vrede en nederigheid? Of boosheid, bitterheid, harde woorden en daden?’

– **Onbekend**

Eigen verantwoordelijkheid

Wanneer we door het leven lopen, zullen veel mensen ons aanstoten of door elkaar schudden. Dat kunnen we niet vermijden. Maar we hebben het vermogen om zelf onze reactie te bepalen wanneer mensen of situaties ons aanstoten of door elkaar schudden. We hebben de kracht om te veranderen wat er in ons zit, en dus wat eruit komt. Meestal geven we echter anderen de schuld: je hebt me boos gemaakt, je hebt me dit of dat aangedaan. Anderen de schuld geven is een makkelijke uitweg, maar als we willen veranderen hoe we reageren op de uitdagingen

Over de auteur

Frans Stiene is van grote invloed geweest op het wereldwijde onderzoek naar het reiki-systeem sinds het begin van deze eeuw. Zijn praktische begrip van de Japanse invloeden op het reiki-systeem heeft mensen over de hele wereld in staat gesteld zich diepgaand te verbinden met Reiki.

Door Frans' warmte en intelligentie is hij in staat zijn leerlingen op natuurlijke, vanzelfsprekende wijze mee te nemen in wat hij onderwijst. Zijn eigen spirituele praktijk vormt dan ook een voorbeeld dat veel van zijn leerlingen willen navolgen, en een aanmoediging voor iedereen die hetzelfde pad begaat.

Frans is samen met Bronwen Stiene-Logan medeoprichter van *The International House of Reiki* en de *Shibumi International Reiki Association*. Samen met haar schreef hij de veelgeprezen boeken *The Reiki Sourcebook*, *The Japanese Art of Reiki*, *A-Z of Reiki Pocketbook*, *Reiki Techniques Card Deck* en *Your Reiki Treatment*. Zelf schreef hij *Reiki Insights* en *The Inner Heart of Reiki*, dat in Nederland is verschenen als *Het Hart van Reiki*.

Frans is gevestigd in Nederland en heeft sinds 1998 in verschillende landen trainingen gevolgd, waaronder Japan, Nepal, Italië, Groot-Brittannië en Australië. Enkele van zijn reiki-leraren zijn Hyakuten Inamoto, Hiroshi Doi en Chris Marsh. Frans' onderzoek bestond onder andere uit het interviewen van Chiyoko Yamaguchi en andere Japanse leraren, waaronder Dr. Matsuoka.

Om meer te leren over Shinto, Shugendo, Tendai en Shingon, is Frans ook onderwezen door de Japanse Shingon-priester Takeda Hakusai Ajari, die ooit een Tendai-monnik was, en leerling van de grote Sakai Dai Ajari. In 2019 nam Frans een groep van zijn leerlingen mee naar Japan om Takeda Hakusai Ajari te ontmoeten voor lessen en training.

Hoewel Frans is opgeleid als een Gendai Reiki Ho Shihan (leraar) en een Kōmyō Reiki Shihan (leraar), geeft hij de voorkeur aan het onderwijzen van een traditionele vorm van Japanse Reiki, Usui Reiki Ryōhō, uit een diep verlangen om de leer terug te brengen naar de bron, het herontdekken van ons Ware Zelf.

De meeste leraren in Japan onderwijzen het reiki-systeem vanuit het gezichtspunt van Chujiro Hayashi, terwijl Frans dit zoveel mogelijk vanuit het gezichtspunt van Mikao Usui probeert te doen.

‘Frans blijft de traditionele Japanse leer onderzoeken en beoefenen, op zoek naar wat Mikao Usui zelf deed om een dieper begrip te krijgen van waar het reiki-systeem echt over gaat. Dit helpt hem om een betere leraar te worden en om leerlingen te ondersteunen in hun begrip van het systeem en hun eigen persoonlijke spirituele beoefening. Frans is één van de weinige reiki-leraren die dit doet.’

– **Eerwaarde Kûban Jakkōin**, Shugendo-priester

De inhoud van wat Frans onderwijst, is gevormd door wat er in Japan wordt beoefend sinds de vroege twintigste eeuw, lang voordat het reiki-systeem buiten Japan bekendheid kreeg. Deze specifieke methode bevat fysieke en energieverhogende oefeningen, bedoeld om beoefenaars te helpen dieper in hun reiki-beoefening te duiken. Deze oudere leer beschouwt het reiki-systeem niet alleen als een methode voor praktische genezing, maar ook als een hulpmiddel op het pad van spirituele groei van de leerling.

‘Het spirituele niveau van de beoefenaar weerspiegelt direct het effect van Reiki. In zekere zin is het zo dat hoe meer je verlicht bent, des te effectiever Reiki wordt. Hoe meer je Reiki beoefent om anderen te redden, hoe helderder je aangeboren licht de wolken die je geest bedekken, verdrijft. Ik denk dat dit de essentie van Reiki is. Ik hoop dat Frans Stiene’s visie op Reiki zich in de wereld verspreidt, om diegenen te verlichten die Reiki beoefenen op basis van een oppervlakkig begrip van de traditie.’

– **Eerwaarde Takeda Hakusai**

Frans’ open, humoristische en informele stijl van lesgeven is altijd een groot succes geweest, en een inspiratie voor leerlingen en cliënten in Amerika, Europa, Azië en Australië. Zijn doel is om leerlingen te voorzien van de meest uitgebreide en actuele informatie over het reiki-systeem en een sterke energetische verbinding met de leer van Mikao Usui.

Naast lesgeven op alle drie de niveaus van het reiki-systeem en gespecialiseerde lessen, biedt Frans beperkte één-op-één trainingssessies aan aan zijn leerlingen, en één-uur-durende healingssessies, over de hele wereld. Hij doet ook één-op-één Skype-sessies, geeft online les en biedt retraites aan. Zijn Shinpiden Reiki III-cursussen worden gevolgd door veel gevestigde reiki-leraren die hun beoefening naar een dieper niveau willen brengen. Voor meer informatie over cursussen, blogs en meer, bezoek je de internationale website van *The International House of Reiki*: www.ihreiki.com.

The International House of Reiki op Facebook:
www.facebook.com/IHReiki

Frans Stiene op Facebook:
www.facebook.com/frans.stiene

Frans Stiene op Instagram:
www.instagram.com/stienefrans/