

Reiki: de kracht van het Licht

Geurige rooibosthee met honing, zachte klanken van 'Spirits of Nature' op de achtergrond, haar twee katten behaaglijk rondklauterend over de bank en uitzicht op een intrigerend glas-in-lood. Een perfecte ambiance voor een gesprek met Nelly over universele energiestromen en tintelende levenskracht: Reiki.

WAT BETEKENT REIKI EIGENLIJK?

"Reiki is een Japans woord. 'Rei' staat voor de universele, grenzenloze en onuitputtelijke energie; 'ki' voor onze persoonlijke levenskracht. 'Reiki' betekent het samenvloeien daarvan. Die universele energie is al eeuwenlang in veel oude culturen bekend. In India 'prana' genoemd, in China 'chi' en in de christelijke cultuur 'Licht' of 'Vlam'. Gemeenschappelijk in al deze culturen en religies is deze energie die alles in beweging brengt en met elkaar verbindt. Reiki stimuleert het zelfgenezend vermogen van het lichaam door een diepe ontspanning.

Reiki werd rond 1900 herontdekt door de Japanse monnik dr. Mikao Usui.

Rondtrekkend van klooster naar klooster – zoekend naar een antwoord op de vraag hoe in de bijbel handoplegging tot wonderbaarlijke genezingen kon leiden – vond hij dat na een periode van drie weken vasten in de bergen. Totaal onverwacht trof hem een Licht waardoor hij zich opgenomen voelde in een kanaal van universele energie. Deze energie noemde hij Reiki. Onmiddellijk daarna ervoer hij de genezende kracht ervan toen hij het hevig bloeden van zijn teen door handoplegging tot stoppen wist te brengen. In de jaren daarna genas Usui talloze armen en zieken en leerde hij hen zelf Reiki toe te passen. Bovendien stelde hij vijf leefregels op, die tot op de dag van vandaag richtinggevend voor Reiki zijn."

LEEFREGELS REIKI

- Erger je slechts vandaag niet
- Maak je slechts vandaag geen zorgen
- Heb respect voor je ouders, leraren en ouderen
- Verdien je brood op een eerlijke manier
- Voel dankbaarheid voor alles wat leeft

HOE BEN JE MET REIKI IN CONTACT GEKOMEN EN WAT BETEKENT HET VOOR JOU?

"Samen met mijn partner heb ik in 1997 een driedaagse cursus Reiki gevolgd bij een van onze hartsvriendinnen en Reikimaster Marjo. Daar hebben we geleerd hoe je jezelf Reiki kunt geven. Tijdens de cursus word je door de Reikimaster ingewijd door het openen van de energiekanalen. Daardoor krijg je meer levensenergie. Een fantastische ervaring! Deze cursus heeft heel veel emoties los gemaakt en blokkades die een vrije doorstroom van de levenskracht en kosmische energie belemmerden, opgeheven. Later heb ik mij aangemeld voor een vervolgcursus, waarin ik geleerd heb om ook afstandsbehandelingen te geven. Reiki is inmiddels een deel van mijn leven geworden. Ik beschouw het als een geschenk dat ik 'gratis' heb gekregen en dat niemand me meer kan afnemen. Weliswaar is het een tijdje op de achtergrond geweest, maar de laatste tijd merk ik dat ik weer de rust en ruimte in mezelf kan vinden om het weer op te pakken."

HOE 'WERKT' REIKI CONCREET?

"Reiki kun je zien als een natuurlijke geneeswijze die door handoplegging bij jezelf of bij anderen zijn kracht bewijst. Voorbeelden? Allerlei psycho-somatische klachten

zoals stress, nervositeit, angst, slaapstoornissen; maar ook griep, verkoudheid en botbreuken. Je kunt Reiki echter niet alleen toepassen op mensen, maar ook op planten en huisdieren die dat – zo is gebleken – als heel weldadig ervaren. De handposities corresponderen met een aantal vaste punten op het lichaam: de zeven hoofdchakra's. Het woord 'chakra' betekent 'wiel' of 'rad': draaiende lichtspiraal die de energie door ons lichaam laten stromen, van kruin tot stuit. Als ik mezelf of anderen Reiki geef, voel ik die energie dan ook door mijn handen stromen: ze worden warm en gaan tintelen. Hoewel Reiki bij iedereen anders werkt, is het doel van iedere Reiki-behandeling het bewerkstelligen van de eenheid van lichaam en geest, waardoor lichamelijke en mentale pijnen worden verzacht. Je kunt met Reiki ook fysieke en psychische klachten oplossen of wegnemen, zoals brandwonden, kneuzingen, hoofdpijn en rugklachten."

REIKI OP AFSTAND: WAT IS DAT PRECIES?

"Bij je inwijding in de tweede graad ontvang je van de Reikimaster een aantal (geheime) symbolen: een mentaal symbool, een afstandssymbool en een krachtsymbool. Samen met een mantra ('gebed' in het Sanskriet) vormen zij de sleutel om mentale boodschappen en genezende kracht over een afstand te versturen. Voorbeelden? Om iemand die voor een lastig examen zit te ondersteunen of een zetje in de rug te geven wanneer deze niet zo lekker in zijn vel zit. Je kunt dus Reiki naar het verleden, het heden en de toekomst sturen. Om Reiki op afstand te geven is het niet noodzakelijk dat je leert visualiseren ('zien' of 'voelen' van degene naar wie je energie wilt zenden en die energie via je handpalmen in zijn/haar richting sturen.) Gulden regel is overigens dat je nooit iemand Reiki mag opdringen of ongevraagd geven."

IS REIKI ALLEENZALIGMAKEND? EN HOE ZIT HET MET DE REGULIERE GENEESKUNDE?

"Reiki kan aanvullend werken bij allerlei fysieke en psycho-sociale kwalen. Bij ernstige klachten moet je natuurlijk altijd een arts raadplegen. Reiki is immers geen vervanging voor noodzakelijke medische behandelingen. Sterker nog, soms moet je ervan afzien om Reiki te geven, omdat het dan eerder schaadt dan baat. Reiki sturen naar iemand die onder narcose ligt is daarvan een voorbeeld. Dat moet je dus gewoon niet doen. Wat je de laatste jaren ziet, is dat het wantrouwen en de argwaan bij de reguliere geneeskunde sterk afneemt, en dat er een zekere erkenning is voor allerlei alternatieve geneeswijzen, waarvan Reiki er één is. Hoewel ik dat als heilzaam voor mijn innerlijke rust en harmonie ervaar, vind ik Reiki beslist niet alleenzaligmakend, want er is nog zoveel méér! Reiki heeft mijn leven 'verrijkt'. Ik kan mijzelf helen en dat voelt goed. "

* * *

Toeval of niet: op weg naar haar woonadres gaf mijn navigatiesysteem om onverklaarbare reden plotseling de geest: onvoldoende satellietverbindingen. Verstoorde kosmische energiestromen? Ik maakte me er maar geen zorgen over, laat staan dat ik me er aan geërgerd heb. Hoe dan ook, het bleek tot ruim de volgende dag te duren eer het systeem weer naar behoren functioneerde. Zou de kracht van Reiki dan...

Nieuwsgierig geworden? Kijk dan op www.reikilimburg.nl