

Reiki Meditatie: hoe kun je Reiki ervaren?

Raymond Besems-Fagoe

Bij Reiki wordt gebruik gemaakt van hand oplegging. De handen van de genezer worden op of boven verschillende de energiecentra of Chakra's van de ontvanger gehouden in een vastgestelde volgorde, van hoofd tot voeten. De helende energie stroomt vervolgens door de handen van de genezer naar de plekken in het lichaam van de ontvanger waar de energie nodig is.

Hieronder heb ik beschreven wat Reiki volgens mij is, wat het niet is en waarbij de Reiki meditatie kan helpen. Je kunt de Reiki oefeningen pdf onderaan deze pagina downloaden.

Wat Reiki is:



- Een natuurlijke geneeswijze die gebaseerd is op de vitale levens energie.
- is altijd beschikbaar. Als je er eenmaal op bent afgestemd, raak je het nooit meer kwijt.
- kun je altijd veilig gebruiken, in elke situatie
- is makkelijk te leren
- balanceert de natuurlijke energie
- wordt gebruikt om het natuurlijke genezingsproces te versnellen
- helpt om het welzijn te behouden en stimuleren
- is een krachtig gereedschap voor persoonlijke en spirituele groei
- werkt in harmonie met medicijnen en medicinale behandeling
- is een compleet systeem van natuurlijk genezen.

Wist je dat Reiki oorspronkelijk uit Tibet komt? Het is echter herontdekt door Mikao Usui, een Japanse Reiki Master (1865-1926), die de techniek verder ontwikkelde en verspreid heeft.

Reiki is tegenwoordig erg populair omdat er geen bij-effecten zijn van de

geneesmethode. Verder kun je reiki erg makkelijk leren toepassen. Het is gebaseerd op het meest natuurlijke concept van cosmische energie. Deze energie heet 'ki' in het Japan, 'chi' in het Chinees, 'prana' in het Indiaas en 'bio-energie' of 'orgon' in de alternatieve wetenschap. Reiki zorgt ervoor dat tekorten aan deze energie in het lichaam worden opgeheven zodat je weer in balans bent. Als je een beginner bent in het werken met Reiki of je wilt een idee hebben van hoe het werkt voordat je je inschrijft voor een cursus, dan is dit precies waar je moet zijn. Hieronder beschrijf ik een eenvoudige oefening die je zal helpen energiek te blijven na een lange dag en die je helpen om de stress uit het dagelijks leven op te lossen.

Stap 1 reiki meditatie.

Je kunt dit zittend of liggend doen en je kunt de oefening overal toepassen, of het nu thuis is of op je werk. Sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling. Voel hoe de adem naar binnen gaat waarbij je buik wat uitzet. Voel dan hoe de adem weer naar buiten gaat waarbij de buik inkrimpt. Sla de ademhaling enige minuten gade.

Stap 2 reiki oefeningen pdf.

Als je een regelmatig ademhalingsritme hebt gevonden, zul je je steeds wat meer kunnen ontspannen. Tegelijkertijd zul je wellicht een paar plekken kunnen voelen waar zich spanning heeft verzameld in je lichaam. Leg je handen neer waar je voelt dat er spanning is. Je zult automatisch de plekken weten. Zie het niet als een krachtsinspanning om de plekken te vinden.

Stap 3 reiki meditatie.

Als je de spanningsplekken hebt gevonden en je hebt er je handen neergelegd, stel je je voor dat je adem energie is. Je stuurt deze energie in de richting van je handen. Laat het door je hele lichaam stromen en zich verzamelen in je handen. Ontspan je tegelijkertijd. Je zult de ontspanning zich voelen verspreiden naar dat specifieke gedeelte van je lichaam waar je je handen hebt neergelegd. Daarna zal de ontspanning zich verspreiden naar het hele lichaam vanuit die plek. Doe dit ongeveer 5 minuten.

Stap 4 reiki oefeningen pdf.

Verplaats je handen nu naar een andere plek en herhaal het proces. Adem naar je handen en voel de 'ki' door de bewuste plek in je hele lichaam vloeien. Misschien kom je tijdens deze oefening gedachten en ervaringen uit het verleden tegen. Ga daar niet op in. Laat jezelf daarentegen ontspannen en voel de 'ki' stromen. Laat je handen ook op deze plek ongeveer 5 minuten liggen.

Stap 5 van de reiki meditatie.

Behandel nog twee andere plekken. Mocht je je vermoeid of ingespannen voelen, ga dan verder met de volgende Stap.

Stap 6 van de reiki oefeningen pdf.

Open langzaam je ogen. Rek je helemaal uit en open je ogen. Adem diep in en uit. Ga verder met je normale activiteiten. Je zult een nieuw gevoel van ontspanning voelen en je voelt je waarschijnlijk kalmer na het doen van deze oefening.

Tijdens de Reiki cursus van Anand wordt je afgestemd op de Reiki energie en leer je Reiki te gebruiken en door te geven.

Wil je hier meer over weten, klik dan op [deze link](#).