



# **REIKI eerste graad (Shoden)**

**bij**

**DE KERN boz**  
**Praktijk voor Natuurgeneeskunde**

De Snoostraat 13  
4624 VJ Bergen op Zoom  
Telefoon 0164-210700

Email: [info@dekernboz.nl](mailto:info@dekernboz.nl)  
Website: [www.dekernboz.nl](http://www.dekernboz.nl)

Kamer van Koophandel nr.: 20124437

## **Reiki leefregels**

Alleen voor vandaag:

*Wees niet boos  
Maak je geen zorgen  
Wees nederig  
Wees oprecht in je werk  
Heb mededogen met jezelf en anderen*

Door deze principes regelmatig uit te spreken,  
eenmaal 's morgens en eenmaal 's avonds,  
word je steeds meer bewust  
van wat de principes je te leren hebben.

### **Wat is Reiki?**

De letterlijke betekenis van het Japanse woord Reiki is 'spirituele energie'. Rei betekent 'spiritueel' en Ki 'energie'.

*Reiki is een methode op het gebied van werken met energie.*

### **Wat doet Reiki?**

Reiki is een methode om energie op te nemen uit het energieveld en te gebruiken voor jezelf of anderen. Op fysiek niveau heeft ieder mens een immuunsysteem dat het vermogen heeft om lichaamsvreemde stoffen, zoals virussen, bacteriën, enzovoort onschadelijk te maken. Deze arbeid wordt onder andere gevoed door energie. We weten dat als we een goed werkend immuun-systeem hebben, we minder vatbaar zijn voor verkoudheid of een virus en eerder zullen herstellen als we toch iets opgelopen hebben. Op geestelijk vlak zorgt de energie ervoor dat je innerlijke kracht sterker wordt, waardoor je beter in je vel komt te zitten, wat weer een effect heeft op je gezondheid.

*Met andere woorden, Reiki ondersteunt het zelfgenezend vermogen van lichaam en geest.*

### **Hoe werkt Reiki?**

Iedereen is van nature (d.w.z. vanaf zijn geboorte) in staat om energie uit het energieveld op te nemen. Dat vermogen wordt door verschillende oorzaken in meer of mindere mate gehinderd, waardoor we niet meer in staat zijn voldoende energie op te nemen. De oorzaken zijn divers.

*Reiki zorgt ervoor dat het vermogen om energie op te nemen hersteld wordt en daardoor beter energie opgenomen kan worden.*

### **Moet je een speciale gave hebben om met Reiki te werken?**

Nee, absoluut niet. Wij maken allemaal onderdeel uit van het energieveld en bestaan allemaal uit energie.

*Reiki is een methode om met deze energie te werken en die methode kan iedereen leren.*

### **Kan Reiki spontane genezing brengen?**

Reiki is geen wonderpilletje voor allerlei ziekten. Reiki is erop gericht om de balans te herstellen en dat is vaak een lang(zaam) proces. Het heeft dus tijd nodig om zijn 'werk' te kunnen doen. Vaak heb je er jaren over gedaan om een onbalans te bereiken, en zo zal ook het hervinden van de balans enige tijd en toewijding van je vergen.

*Reiki is enkel en alleen een ondersteuning in welk proces dan ook en is geen vervanging voor de reguliere hulpverlening.*

Uiteraard zijn de effecten, die Reiki heeft op allerlei uiteenlopende lichte aandoeningen, zoals spierpijn, hoofdpijn, maag-/buikpijn, vermoeidheid, verkoudheid, enzovoort (de zogenaamde 'huis-, tuin- en keuken'-aandoeningen) wel vaak direct merkbaar!

Ook kan je probleemgebieden extra aandacht schenken met behulp van Reiki.

### **Kun je Reiki ook toepassen als je gezond bent?**

Je kunt Reiki gewoon toepassen als je gezond bent. De behandelingen zorgen er dan voor, dat je energiereservoir op peil blijft. Door zichzelf dagelijks te behandelen, ervaren veel mensen dat ze dichterbij zichzelf komen en staan, krachtiger worden en meer verbinding hebben met hun gevoel en energieveld. Ook heeft het als voordeel dat je geest tot rust komt en je daardoor veel meer inspiratie, inzicht en creativiteit in het dagelijks leven zult ervaren.

### **Wat kan Reiki doen als ik beperkingen heb?**

Beperkingen hebben we allemaal en sommige mensen zijn er meer mee bedeed dan anderen. Zij hebben dan blijkbaar andere zaken in hun leven uit te werken en te doorstaan.

Reiki kan ervoor zorgen dat je leert omgaan met je beperkingen, dat er een proces van acceptatie van je beperkingen op gang komt en dat je ondanks of dankzij de beperkingen en tegenslagen een gelukkig mens kunt worden.

### **Waarom de cursus Reiki volgen?**

Veel mensen hebben een reden om de cursus Reiki te volgen.

Eigenlijk weten ze diep van binnen dat de balans bij hen weg is, dat ze een chronisch energietekort hebben of teveel stress in hun leven hebben.

Zij zoeken een manier die doorwerkt in de oorzaken van hun problemen. Zij hebben als doel om zichzelf met behulp van Reiki verder te ontplooiën, zich te ontdoen van blokkades en een energierijker mens te worden.

*De cursus opent alleen de deur, jij 'moet' de rest verder zelf doen.*

Door de cursus Reiki te doen word je vaak wel bewuster van je leefgewoonten.

Bewustwording is een eerste stap naar verandering. Veel mensen gaan vanuit zichzelf al gezonder leven, omdat ze de energierijke effecten daarvan merken en zichzelf, en daarmee hun omgeving, het beste gunnen.

De energie inwijdingen/initiaties die je krijgt tijdens de cursus zorgen ervoor dat je op het moment dat je tijdens een behandeling energie geeft, je ook tegelijkertijd energie opneemt.

Je wordt een soort doorgeefluik.

Dus, op het moment dat er energie via je handen uitgaat, komt er via je kruin energie naar binnen. Het voordeel hiervan is, dat je nooit je eigen energie weggeeft en je na een behandeling zelf je eigen energie nog volledig hebt.

Hoe langer je met Reiki werkt, hoe meer je zult merken, dat het gewoon veel met je doet en dat het er eigenlijk niet toe doet waardoor dat precies is gekomen.

*Reiki is een van de vele methoden om je bewust te worden van de mogelijkheden van energie en het energieveld en om dit verder te verbreden c.q. te ontwikkelen.*

### **Wat brengt de cursus Reiki?**

De cursus Reiki helpt je om je vermogen om energie op te nemen te verbeteren. De energie inwijdingen/initiaties die plaatsvinden tijdens deze cursus, zorgen ervoor dat je weer beter aangesloten wordt op het energieveld. De cursus leert je de eenvoudige technieken toe te passen om energie te geven aan jezelf of anderen en daarmee een dagelijkse ondersteuning te worden voor jezelf en je omgeving.

### **Wat zijn inwijdingen/initiaties?**

De inwijding/initiatie is een techniek waarbij de leraar als een soort tussenschakel fungeert om jou weer beter in contact te laten komen met het energieveld. Eigenlijk worden jouw van nature aanwezige vermogens weer hersteld door deze hernieuwde verbinding.

### **Wat houdt de cursus Reiki eerste graad in?**

De cursus Reiki eerste graad richt zich met name op het fysieke niveau, omdat je fysiek gericht bezig bent met deze graad. Je leert je eigen lichaam en dat van anderen te behandelen. De energie zelf werkt wel op alle niveaus door, dus ook op het geestelijke niveau.

### **Hoe ziet de cursus Reiki eerste graad eruit?**

De cursus Reiki eerste graad houdt over het algemeen in, dat je vier dagdelen doorbrengt over twee aaneengesloten hele dagen.

Je krijgt een gedeelte theorie, wat inhoudt dat je leert wat energie is, wat je wel en niet met de energie kunt doen en iets over de geschiedenis van Reiki.

Het praktijkgedeelte houdt in, dat je gaat oefenen in het behandelen van jezelf en van anderen. Bij het behandelen van anderen leer je de stoelbehandeling in samenwerking met een andere cursist. De groepsbehandeling op de behandeltafel houdt in dat er afwisselend iemand op de behandeltafel gaat liggen en de rest van de cursisten oefenen dan op die persoon.

Tijdens de cursus krijg je ieder dagdeel een inwijding/initiatie (de 'deur' naar het energieveld verder openen) op het energieveld. Dit vindt meestal plaats in vier stappen, om dit proces geleidelijk te laten plaatsvinden.

### **Wat is een zuiveringsperiode?**

Dat is de 21-daagse periode (symbolische periode) na een cursus, die bedoeld is om de inwijdingen/initiaties te laten integreren in je energiesysteem en het ontgiften te laten plaatsvinden. Het is ongeveer die tijd die je lichaam en geest nodig hebben om weer vertrouwd te raken met de hervonden energiestroom. Om deze periode zo effectief mogelijk te gebruiken, is het verstandig om jezelf dagelijks een volledige Reiki behandeling te geven en veel water of kruidenthee te drinken (overmatige alcoholgebruik beperken) ter ondersteuning van het ontgiften. Door de dagelijkse Reiki routine krijgt Reiki een kans een tweede natuur te worden. Een dagelijks vast tijdstip vinden helpt je ook om na die 21 dagen op dezelfde wijze door te gaan met Reiki.

### **Waar komt Reiki vandaan?**

Het Reiki energiesysteem (het traditionele Usui systeem) komt uit Japan en is herontdekt door Mikao Usui. Hij heeft de naam Reiki aan de methode van werken met energie toegekend. De methode komt zelf voort uit het boeddhisme. Siddharta Gautama Boeddha leefde in de periode (543-480) voor Christus.

### **Hoe zit de geschiedenis nu in elkaar?**

Mikao Usui (geleefd van 15 augustus 1865 tot 9 maart 1926)

was een Japanse boeddhist die zeer geboeid was door de vraag hoe het toch mogelijk was om door middel van de handen energie over te brengen. Hij bestudeerde onder andere daarom de oude boeddhistische geschriften, die soetra's worden genoemd. Soetra betekent 'leidraad' en is een tekst waarvan beweerd wordt dat deze door Boeddha zelf is uitgesproken en opgetekend werd door één van zijn leerlingen. Het is bijzonder om te ontdekken dat men vele eeuwen terug het energieveld al kende en dat er veelvuldig mee werd gewerkt! In deze soetra's stonden symbolen, mantra's en de volledige technieken vermeld, hoe je energie uit het energieveld kon opnemen en hoe de onbalans in je energiesysteem hersteld kon worden. Usui gaf de naam Reiki aan deze methode. Om zijn kennis te integreren in zijn energiesysteem is hij 21 dagen gaan vasten en mediteren op de berg Kurama, waardoor de symbolen en mantra's die de basis van de Reiki methode vormen, energetisch met hem werden verbonden (21-daagse zuiveringsperiode).

Door aan zichzelf te werken, kon Usui het oeroude systeem van werken met energie nieuw leven inblazen. Daarmee heeft hij inmiddels ontelbare mensen op deze aardbol geholpen. Hij begon in Tokio een praktijk en richtte een stichting voor de Usui-geneeswijze op (Usui Reiki Ryoho Gakkai). Rond 1920 startte hij met het geven van Reikicursussen.

### **Hoe loopt de stamboom van het Usui systeem tot in Nederland?**

Een van Usui's studenten was Chujiro Hayashi, een gepensioneerde marineofficier. Hij was zo intensief met Reiki bezig, dat Usui hem opleidde tot Reikileraar. Chujiro Hayashi startte vervolgens een eigen praktijk, waar op een dag in 1935 een vrouw uit Hawaï werd behandeld. Deze vrouw, Hawayo Takata was zo enthousiast dat ze zelf ook Reiki wilde leren.

In februari 1938 heeft Chujiro Hayashi haar op Hawaï tot Reikileraar opgeleid. Hawayo Takata stierf op 12 december 1980 en heeft in totaal 22 leraren opgeleid, waaronder haar kleindochter Phyllis Furumoto, die The Reiki Alliance oprichtte. Inger Drooger is de eerste Nederlandse Reiki leraar.

### **Verdere informatie**

- Aan het eind van de cursus krijg je een certificaat en een handleiding.
- Na 3 weken is er een terugkommoment om te evalueren en om de behandelingen nog eens te herhalen.

### **Tot slot**

- De cursus wordt gegeven op zaterdag en zondag.
- Voor data: kijk op [www.dekernboz.nl](http://www.dekernboz.nl) of bel of mail even.
- Tijd: van 10.00 uur tot 17.00 uur  
Je bent welkom vanaf 09.30 uur.
- Kosten: € 150,-

Er kunnen zich maximaal 6 personen per cursus inschrijven.  
De inschrijving vindt plaats op volgorde van aanmelding.

Wanneer je je aanmeldt, vinden wij het prettig om een korte kennismakingsgesprek met je te hebben. Wij zullen hiervoor een afspraak met je maken.