

Alles draait om de eenvoud

Uit het veelzijdige en kleurrijke aanbod van energetische geneeswijzen valt Reiki natuurlijk niet meer weg te denken. De van oorsprong Japanse behandelvorm is ook in het Westen inmiddels zo ingeburgerd dat zelfs regulier geschoolde verpleegkundigen er af en toe gebruik van maken. Toch hangt voor de gemiddelde Nederlander nog een zweem van mystiek om deze in de kern eenvoudige en doeltreffende methode. Hoogste tijd om de mist te verdrijven. **TEKST: NIELS BRUMMELMAN**

De Japanner Mikao Usui is de grondlegger van Reiki. Als hoofd van een christelijke priesterschool in Kyoto kreeg hij naar verluidt de vraag voorgelegd of mensen in staat zijn om, net als Christus en Boeddha, middels handoplegging te genezen. Om een antwoord op deze vraag te vinden reisde en studeerde Usui vervolgens heel wat af, totdat hij zich voor 21 dagen op een heilige berg terugtrok om te vasten en te mediteren. Pas toen kwam het inzicht tot hem en ging hij genezingen verrichten. Tegenwoordig beschouwt men Reiki vooral als een therapeutische behandelmethode, maar Usui zag het breder: als een weg naar harmonie, geluk en spirituele ontwikkeling. De term 'Reiki' bestaat uit twee Japanse karakters, te weten 'rei' ('geest' of 'ziel') en 'ki' ('energie' of 'levenskracht'). De behandelaar is als een doorgeefluik of kanaal van universele levensenergie. Het doorgeven kan zowel plaatsvinden via handoplegging als op afstand.

EHBO-KISTJES

Beoefenaars van Reiki zijn blij met de populariteit die de therapie geniet. Al was het maar vanwege het feit dat daardoor onze natuurlijke behoefte aan aanraking, die in zekere zin altijd genezend werkt, bevredigd wordt. Maar vooral de eenvoud van Reiki is een groot voordeel ten opzichte van andere behandelvormen, zo benadrukken zowel beoefenaars als hun cliënten. Reiki Master Miep Seelbach-Scholte: "Iedereen kan Reiki doen. Je bent ermee geboren. Onze handen zijn als EHBO-kistjes die we permanent bij ons dragen. Velen van ons zijn echter vergeten hoe we de universele levensenergie moeten gebruiken, onder andere vanwege de schuchterheid om elkaar aan te raken. Denk aan het kind dat valt en een zere plek heeft. Mama geeft er een kusje op of wrijft

erover en de pijn is weg. Dat is een vorm van energieoverdracht, net als Reiki." Arie Luijterink, sinds 1989 Reiki Master, vult aan: "Vooral de eenvoud van het onderwijs en de beoefening sprak mij onmiddellijk in Reiki aan. In twee dagen word je als het ware geopend om levensenergie uit je handen te laten stromen en daar anderen, en niet te vergeten ook jezelf, mee te helen. Ik ken geen andere behandelmethode die zo eenvoudig aan te leren is. En dan, als mensen na zo'n simpele cursus thuis met Reiki aan de slag gaan, zien ze telkens weer wondertjes gebeuren. Wondertjes van heling en persoonlijke groei." Opvallend genoeg kan juist de eenvoud van het systeem voor sommigen een drempel zijn. Daaronder René Onstenk, die vanaf 1989 een praktijk in Reiki runt: "De simpelheid van de methode trok me aan en stootte me tegelijkertijd af. Usui Shiki Ryoho Reiki (de meest oorspronkelijke vorm van Reiki – red.) werkt simpelweg door je handen neer te leggen. Ik kon me niet voorstellen dat het zo eenvoudig was. Tegelijkertijd zit er onmetelijke kracht in die eenvoud. De uitdaging van Reiki is om je daaraan over te geven."

CADEAU VOOR JEZELF EN DE ANDER

Met name het feit dat Reiki in de kern zo eenvoudig is en je er zo snel zelf mee aan de slag kunt, heeft volgens sommige experts geleid tot een wildgroei aan stromingen en varianten. René heeft het in dit verband over 'aanpassingen waarmee tegemoet wordt gekomen aan de gehaastheid van deze tijd' en Arie over 'nieuwe manieren om water bij de wijn te doen'. Reiki Master Henk Roodbeen formuleert het als volgt: "Meer dan honderd jaar geleden werd Reiki ons gebracht door Usui. Commercieel absoluut niet de meest aantrekkelijke vorm van therapie, dus er moest het een en ander veranderen om de broodwinning voor de Reikibehandelaars veilig te stellen. Vandaar dat er inmiddels ruim dertig vormen bestaan. Cursussen werden in mootjes gehakt en zo ontstonden Reiki 1, 2, 3A, 3B enzovoorts. Dit met het doel de cursist zo lang mogelijk 'vast te houden'. Vergelijk het met de uitvinding van de auto. Die had vier wielen. Vaak is geprobeerd dat concept aan te passen, maar tegenwoordig heeft een wagen nog steeds vier wielen. Iets wat goed is mag goed blijven." Reiki Master Ruth Breuer is minder cynisch en vindt dat oud en nieuw combineerbaar zijn, ook in het geval van Reiki: "Iedere traditie hoort levend te blijven, te groeien en vorm te krijgen door alle mensen die hun ervaring en bewustzijn eraan geven. Zo gaat de essentie niet verloren, maar krijgt het systeem steeds andere

'Onze handen zijn als EHBO-kistjes die we permanent bij ons dragen'



dimensies aangereikt die het aanvullen en verreiken.” Het mooie van Reiki is dat niet alleen de ontvanger zelf er profijt van heeft. Ook de ‘zender’ zou positieve effecten ondervinden. Usui Reiki Master Anna van der Horst: “Reiki is voor iedereen. Het is als een cadeau dat je jezelf en de ander gunt.” René stelt dat Reiki er in de eerste plaats voor jezelf is: “Bij een zelfbehandeling zorg ik ervoor dat ik een uur lang niet gestoord kan worden. Ik sluit mijn ogen en leg op acht verschillende plaatsen mijn handen. Na een aantal minuten ervaar ik de energie die we Reiki noemen. De effecten lopen uiteen van een kwispelende hondenstaart of een gevoel van welbehagen tot meer vertrouwen en een verbeterde vitaliteit en gezondheid.” Arie, tot slot: “Op een gegeven moment werd ik geraakt door het gegeven dat ik niet meer met Reiki bezig kon zijn zonder dat het ook met mij bezig was.”

PREVENTIEF & ONDERSTEUNEND

Reiki schijnt een breed en diepgaand effect op de fysieke en geestelijke gesteldheid van behandelaar en behandelde te hebben. De meeste beoefenaars zien de rol die Reiki binnen de gezondheidszorg kan spelen met name als een preventieve en ondersteunende. Arie: “Als men met Reiki werkt, neemt de behoefte aan het gebruik van de reguliere gezondheidszorg af. Daarnaast is het zo dat mensen die bijvoorbeeld een chemokuur ondergaan, baat hebben bij een Reikibehandeling. Zij hebben veel minder last van de stevige bijwerkingen ervan.” Ruth: “Reiki kan een preventieve, begeleidende en versterkende rol spelen wanneer andere behandelmethodes worden toegepast. Toch zijn er ook verrassend veel gevallen bekend waarin Reiki op succesvolle wijze als belangrijkste

methode tot genezing werd ingezet. Persoonlijk gebruik ik Reiki om tot de meest brede spirituele ontwikkeling te komen, waarin de rol van het lichaam geheel getransformeerd wordt en de beperkingen van de geest, van waaruit uiteindelijk al het leed voortkomt, opgeheven kunnen worden.” Op die transformerende kwaliteiten wijst ook Miep: “Door Reiki kunnen er zaken rigoures in je leven veranderen. Het kan zijn dat je opeens ander werk wilt doen, of dat je ontdekt dat je niet tevreden bent met je relatie.” Toch staan de gezondheidseffecten voorop. Wetenschappelijk onderzoek heeft inmiddels herhaaldelijk aangetoond dat Reiki bloeddrukverlagend werkt, stressverschijnselen reduceert, wondgenezing stimuleert en pijn, hartslag en vermoeidheid doet afnemen. De effecten gaan dus beduidend verder dan het creëren van een gevoel van welbehagen. Vandaar ook dat Reiki Masters zich geen zorgen maken over de toekomst. Zo voorspelt Anna de komst van een tijdperk waarin spiritualiteit in z’n algemeenheid weer ‘Paranormaal Natuurlijk’ zal zijn en wijzen Henk en Miep erop dat steeds meer verpleegkundigen Reiki toepassen, zij het veelal heimelijk. Miep refereert daarnaast aan het feit dat Reiki het zelfgenezend vermogen van het lichaam aanspreekt en daarmee de torenhoge kosten voor de gezondheidszorg naar beneden kan brengen. Tegelijkertijd stelt ze echter dat Reiki geen wondermiddel is en nooit een reguliere medische behandeling kan en mag vervangen. Diagnoses zul je behandelaars als het goed is niet horen stellen. Maar als ontspannings- en ondersteuningsmethode heeft Reiki zich inmiddels wel bewezen. Miep: “Soms zijn de dingen gewoon zoals ze zijn. Je ziet toch ook niet waar de energie vandaan komt die de lamp doet branden? Maar stop je je vingers in het stopcontact, dan voel je de stroom wel degelijk!” ■

Wil je meer weten over Reiki en de meningen van deze experts? Ga naar www.paravisie.nl

