
ENERGIESTROOM

De constante stroom van energie door een menselijk lichaam strekt zich buiten het fysieke lichaam uit tot in de omgeving (dat noemen we aura). Lichamelijk letsel, emotionele pijn en traumatische ervaringen kunnen blokkades opwerpen in de natuurlijke energiestroom en dat is van invloed op je welzijn en het vermogen van je lichaam om zichzelf te genezen.

De beoefening van reiki houdt in dat je jezelf bewust openstelt voor de energiestroom en deze stuurt naar de plek waar hij nodig is. Dit staat bekend als kanaliseren (vanaf blz. 61 lees je meer over hoe je dit doet).

Door je energie te kanaliseren in het lichaam richt je de energiestroom en onderhoud je die om blokkades op te ruimen. Het lichaam kan zichzelf hiermee herstellen. Reiki-energie is een oneindige stroom die erop wacht om door jou te worden aangeboord.



**DE GROOTSTE
KRACHT IS DE
GODDELIJKE
KRACHT IN
JEZELF.**

The text is centered within a large white circle. This circle is surrounded by several concentric dotted lines in shades of orange and red. The background of the entire right page is a gradient from light orange at the top to a darker pinkish-red at the bottom, with several white starburst symbols scattered throughout.

LAILAH GIFTY AKITA

✧ ✧
Reiki
werkt voor
ieders
hoogste goed

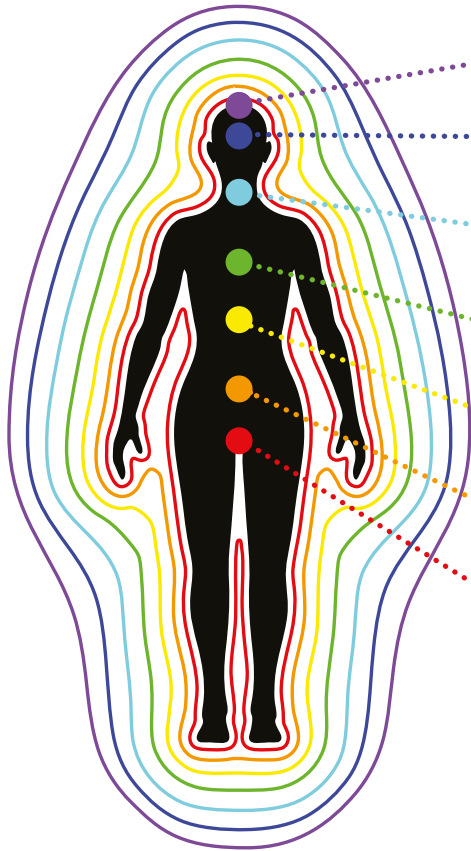
CHAKRA'S EN REIKI

Het menselijk lichaam bezit zeven hoofdchakra's. Chakra's zijn poorten waardoor energie het lichaam binnenkomt en verlaat. Om gezond te blijven en geest, lichaam en ziel in evenwicht te houden is het belangrijk dat je de chakra's in balans houdt (de snelheid waarmee energie door elk chakra stroomt is hetzelfde) en de energie er vrij doorheen laat stromen.

Elk van de zeven hoofdchakra's wordt geassocieerd met een lichaamsgebied en bijbehorende fysieke, mentale en emotionele toestanden, kleuren en symbolen (we komen hier op de volgende bladzijden op terug). Tijdens een reiki-behandeling wordt energie het lichaam in gestuurd met verschillende handposities op of vlak bij de chakra's. Reiki helpt de energie door de chakra's te stromen, wat tot algehele harmonie leidt.

De chakra's en de aura (een vluchtig omhulsel van de energie die tot buiten het fysieke lichaam komt) vormen samen 'het energielichaam'. Reiki behandelt de hele persoon: zowel het fysieke als het energielichaam.





Kruinchakra:

Violet, spiritualiteit, 'ik begrijp'.

Het hoger bewustzijn, geest, bron, universum, God of goddelijke wijsheid.
Verbonden met het spirituele lichaam, de zevende auralaag.

Derde-oog- of voorhoofdchakra:

Indigo, bewustzijn, 'ik zie'.

Intuïtie, inzicht, verlichting, innerlijke wijsheid, universele liefde.
Verbonden met het intuïtieve lichaam, de zesde auralaag.

Keelchakra:

Blauw, communicatie, 'ik spreek'.

Verbinding, waarheid, expressie, onafhankelijkheid.
Verbonden met het etherisch lichaam, de vijfde auralaag.

Hartchakra:

Groen, genezing, 'ik heb lief'.

Dankbaarheid, mededogen voor jezelf en anderen, vergeving, diepe verbinding.
Verbonden met het astrale lichaam, de vierde auralaag.

Zonnevluchtchakra:

Geel, wijsheid, 'ik doe'.

Persoonlijke kracht, zelfbeheersing, vitaliteit, doel, richting.
Verbonden met het mentale lichaam, de derde auralaag.

Sacraal- of heiligbeenchakra:

Oranje, creativiteit, 'ik voel'.

Seksualiteit, gevoelens, relaties, plezier, nieuwe ideeën.
Verbonden met het emotionele lichaam, de tweede auralaag.

Wortelchakra:

Rood, vertrouwen, 'ik ben'.

Erbij horen, veiligheid, eigenwaarde, verbinding met de aarde.
Verbonden met het fysieke lichaam, de eerste auralaag.



VOORDELEN VAN REIKI

Reiki is inclusief; het is voor iedereen die ervoor openstaat om deze energie te ontvangen.

Reiki kun je gebruiken naast elke andere vorm van spiritualiteit, reguliere geneeskunde of alternatieve geneeswijze.

Reiki is niet invasief.

Reiki is holistisch; ze helpt de hele persoon, fysiek, mentaal en spiritueel.

Reiki helpt met troost, acceptatie en een positievere kijk op de dingen.

Reiki bij jezelf beoefenen helpt je het gevoel te geven dat je jezelf kunt helpen.

Reiki is intelligent en wijs en stroomt daarheen waar ze nodig is.

Reiki brengt je in een staat van diepe ontspanning, zodat het lichaam zichzelf beter kan genezen.

Reiki brengt harmonie en balans.

Reiki bevordert mindfulness.

Reiki helpt stress te verminderen.

Reiki kan vreedzame gevoelens opwekken, je helpen centreren en je de kracht geven waarmee je het leven aankunt.

Reiki verlicht pijn en ongemak.

ZIJN ER BIJWERKINGEN?

Reiki is vriendelijk en niet-indringend, waardoor er maar heel weinig bijwerkingen zijn. Het is normaal dat je je heel ontspannen of slaperig voelt na een behandeling. Door te aarden, dat wil zeggen door je lichaam en energie te verbinden met de aarde, en rust te nemen ontspan je makkelijker (zie blz. 54). Probeer deze ontspannen toestand vast te houden, want je lichaam geneest effectiever als het ontspannen is. Veel mensen zeggen dat ze beter slapen na een reiki-behandeling. Mogelijk moet je iets vaker naar het toilet of zweet je iets meer dan normaal vanwege de gifstoffen die je lichaam verlaten. Deze verschijnselen verdwijnen meestal binnen 24 tot 48 uur. Drink veel water om te hydrateren en je lichaam te helpen ontgiften. Vermijd ongezond voedsel, tabak, alcohol en cafeïne na reiki, want ze werken averechts op het lichamelijke genezingsproces.

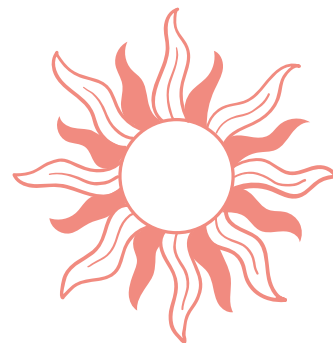
Het verplaatsen van emotionele blokkades kan tot heftige emoties leiden, dus wees lief voor jezelf als deze emoties vrijkomen. Je kunt na elke sessie een dagboek bijhouden: schrijf alles op wat je na verloop van tijd opmerkt. Misschien merk je dat bepaalde thema's en ideeën regelmatig terugkomen, en het kan nuttig zijn om dit soort boodschappen te noteren.



VANDAAG ZAL IK ME GEEN ZORGEN MAKEN

Piekeren is zonde van je tijd omdat er niets door verandert, en het kan leiden tot angst, stress en ongelukkig zijn. Piekeren kan onbalans veroorzaken in je geest, lichaam en ziel en blokkades vormen in het wortelchakra. Er gebeuren genoeg zorgwekkende dingen in het leven, maar de manier waarop je dat aanvaardt en ermee omgaat, bepaalt je uiteindelijke geluk en welzijn. Door veerkracht op te bouwen met hulpmiddelen zoals reiki-zelfbehandeling, mindfulness en meditatie zul je beter kunnen omgaan met wat er om je heen gebeurt.

Door je zorgen opzij te zetten en te kiezen voor een positievere instelling word je vrolijker en heb je de meeste kans op een harmonieus, gelukkig leven. Herinner jezelf er af en toe aan dat je de toekomst niet kunt voorspellen. Door veel te piekeren over dingen die misschien nooit zullen gebeuren ben je een dief van je eigen tijd en je gemoedsrust.



DE GROOTSTE FOUT
DIE JE KUNT MAKEN,
IS VOORTDUREND
BANG ZIJN DAT
JE EEN FOUT
ZULT MAKEN.

ELBERT HUBBARD

