



Ontdek de magie  
van

Usui Reiki

geschreven door

Lydia van der Bie

## Voorwoord

Lief mooi mens

Fijn dat jij dit boekje in handen hebt en dat ik jou mag uitleggen wat Reiki is en hoe Reiki in mijn leven gekomen is.

Zelf ben ik een gevoelsmens en help vanuit mijn hart graag anderen mensen. Daarmee gaf ik ook veel van mijn eigen energie weg, waardoor ik vaak moe was en weinig energie had.

Ook had ik last van energie van anderen en nam ik hun problemen en zorgen over en zelfs hun lichamelijke klachten.

Iemand had mij geadviseerd om een cursus intuïtieve ontwikkeling te gaan doen om hier beter mee om te leren gaan.

Energetische bewustwording was daar een belangrijk onderdeel van het jezelf energetisch beschermen, opladen en reinigen .

Tijdens de lessen werd ook over Reiki verteld en hoe deze universele levensenergie gebruikt kan worden om jezelf en anderen te behandelen.

Een wereld ging voor mij open en al snel volgde ik mijn eerste Reiki opleiding. In 2000 volgde Reiki 2 en later Reiki 3 en mocht ik gaan lesgeven in Reiki.

Sindsdien heb ik al aan vele cursisten Reiki mogen leren. Wat een geschenk om te mogen geven en dankbaar om te zien hoe zij het geschenk van Reiki hebben aangepakt.

Reiki is jou geboorterecht, het zit al in jou en jij kan daar ook mee gaan werken.

In dit boekje vertel ik er graag over en ik hoop dat ook jij JA zegt tegen Reiki en dat ik je binnenkort zie in de les.

Lieve groet,

Lydia van der Bie

Reiki is niet bedoeld ter vervanging van een huisarts maar is aanvullend.

Reiki vervangt ook geen medicijnen die door een arts zijn voorgeschreven.

Reiki is veilig maar let op de contra-indicaties.

De genoemde werking van Reiki is een ervaring en geen gezondheidsclaim.



## **Wat is Reiki?**

Reiki is een ander woord voor Universele levensenergie. Als mensen het over Reiki hebben, dan hebben ze het over de energetische healing methode dmv het doorgeven van Reiki via je handen aan jezelf en anderen.

Op het moment dat ik een officiële Reiki USUI behandeling geef ligt de cliënt op de rug op de behandeltafel en plaats ik mijn handen volgens de stappen van de behandeling op het hoofd, de schouders, het borstbeen, de buik, het bekken en vervolgens de benen en de voeten, armen en de handen.

Daarna draait de cliënt zich om naar buikligging en start ik bij de voeten en ga via de benen, het bekken, de rug, de schouders, de nek naar het hoofd.

Tijdens het neerleggen van de handen, kunnen deze warm worden en gaan tintelen.

In principe wordt iedere plaats 3 minuten behandeld (na Reiki 1) of 1 minuut behandeld (na Reiki 2) maar zelf werk ik op gevoel.

Sommige plaatsen hebben namelijk meer Reiki nodig dan andere plaatsen en door naar mijn gevoel te luisteren, voel ik waar ik langer of korter kan behandelen.

Reiki geneest niet maar helpt het lichaam zichzelf te genezen. Daar kom ik later nog op terug.

Van alle therapieën die ik geef is Reiki de makkelijkste. Zodra ik mijn handen neerleg met de intentie om Reiki te geven, stroomt de Reiki via mijn handen naar de ander.

Kennis over het menselijke lichaam is niet nodig, Reiki stroomt daarheen waar de Reiki nodig is.

Op die manier gaat Reiki naar de oorzaak van de klacht en is Reiki geen symptoom bestrijding.

Dat is mijn mening en ervaring en beslist geen gezondheidsclaim.

Heb jij wel eens een Reiki behandeling gehad?

## **Wie is de grondlegger van Reiki?**

De grondlegger van Reiki is Mikao Usui. Hij was een Christelijk voorganger en gaf les op een Universiteit. Hij ging op zoek naar de geneeswijze door handoplegging die Jezus had toegepast om mensen te genezen.

Tijdens een meditatie kreeg hij Reiki symbolen door en wist hoe deze toe te passen. Hij ontdekte vervolgens dat hij anderen kon genezen dmv handoplegging.

Hij noemde deze methode Reiki.

Eerst gaf hij alleen Reiki behandelingen maar later ging hij ook anderen leren hoe zij dat konden doen en hoe zij dat aan anderen konden leren.

Deze leraren noemde hij Reiki Masters. Deze Reiki masters hebben Reiki over de wereld verspreid.

Inmiddels zijn er heel wat Reiki masters die de Reiki aan cursisten kunnen doorgeven zodat ook zij met de Reiki kunnen gaan werken.

Ik ben ook Reiki master, vandaar dat ik Reiki lessen geef. Daardoor kan ik ook aan jou de mogelijkheid om Reiki te kunnen gaan geven, doorgeven.

Maar waarom is het zo belangrijk om Universele levensenergie te ontvangen?

Wat is levensenergie?

Wat zijn energetische blokkades?

Wat kan Reiki doen?

Op deze vragen ga ik nu dieper in.

Ieder mens, plant en dier  
beschikt over  
levensenergie.

Zonder levensenergie is  
leven niet mogelijk.

Daarom is het belangrijk  
dat wij goed met onze  
levensenergie omgaan.

Reiki is universele energie  
die onze levensenergie  
kan aanvullen en laten  
stromen.

## **Levensenergie**

Ieder mens, plant en dier beschikt over levensenergie. Zonder levensenergie is leven niet mogelijk. Daarom is het belangrijk dat wij goed met onze levensenergie omgaan.

De levensenergie stroomt door ons heen via energiebanen (meridianen) . De levensenergie is ook in en om ons heen als een energieveld (aura) en komt o.a. binnen via energiebronnen (chakra's).

Deze levensenergie heeft invloed op lichaam, geest en ziel en is dus belangrijk om gezond te zijn en te blijven en om onszelf te kunnen ontwikkelen.

Namen voor deze levensenergie zijn Prana (India), Chi (China), Qi of KI (Japan).

## **Energetische blokkade**

Om iedere cel van energie te voorzien, moet energie stromen.

Stroomt de energie niet goed in ons lichaam, dan is er sprake van een energetische blokkade. Dit is bijvoorbeeld herkenbaar aan koude handen en voeten, pijn, piekeren etc.

Pijnklachten zitten vaak op plaatsen waar de energie niet goed stroomt. Er kan bijvoorbeeld teveel energie in het hoofd zitten. Dan kunnen klachten zoals hoofdpijn ontstaan maar ook denken en piekeren en niet kunnen slapen.

Een energetische blokkade kan ontstaan door houding, beweging, voeding, medicijnen, leefgewoontes, gedachten en emoties etc.

Voor onze gezondheid en ontwikkeling is het belangrijk om energetische blokkades te voorkomen of te verwijderen indien deze er al zijn zodat de energie weer kan stromen.

Reiki kan ingezet worden om energetische blokkades te verwijderen echter dient ook de oorzaak aangepakt te worden.

Zo kreeg ik een man in mijn praktijk die last had van duizeligheid. Tijdens de behandeling voelde ik vooral mijn handen warm worden bij de nek en schouderzone. Ik kreeg het gevoel dat daar wel eens het probleem zou kunnen liggen.

Toen ik hoorde dat hij veel computerwerk deed, vroeg ik naar zijn houding tijdens zijn werk en gaf aan dat daar eens kritisch naar gekeken moest worden.

Na de behandeling ging hij in gesprek met zijn werkgever en kreeg hij een andere bureaustoel en toetsenbord. Daardoor kreeg hij een betere houding en verdween de energetische blokkade en zijn duizeligheid.

## **Energetische uitputting**

De hele dag door krijgen wij of verliezen wij energie.

Wij krijgen energie van rusten en slapen, de juiste voeding, de juiste ademhaling, juiste leefgewoontes etc.

Wij verliezen ook energie in uitwisseling met andere mensen, door onvoldoende ontspannen, door ongezond te eten, door gedachten en emoties.

Wij moeten er voor zorgen dat onze energievoorraad voldoende is. Raken wij namelijk teveel energie kwijt zonder deze aan te vullen, dan kan overspannenheid en burn-out ontstaan. Hier heb ik zelf jarenlang last van gehad.

Mensen die zelf weinig energie hebben, trekken vaak energie bij andere weg...dat noemen wij de energie zuigers. Vooral gevoelige mensen die klaar staan voor anderen en andere graag willen helpen kunnen leeggezogen worden.

Ben jij een geveer en herken je dat?

Dat alleen zou al een goede reden kunnen zijn om bij mij een Reiki 1 lesdag te komen volgen. Dan wordt je afgestemd op de Universele levensenergie en geef je die energie door aan anderen en niet je eigen levensenergie.

Door Reiki ben je meer beschermd tegen energiezuiigers en mocht het toch gebeuren, dan kan je door Reiki die energie weer snel aanvullen.

Ook kan het zijn dat energie van anderen aan ons blijft plakken, bijvoorbeeld boosheid, negatieve gedachten en gevoelens. Het is belangrijk dat wij dit uit ons energetisch systeem (aura, meridianen en chakra's) zetten. Lekker wandelen in de natuur of even een douche nemen kan hierbij helpen.

## **Wil je meer weten over energetisch beschermen, opladen en energetisch reinigen?**

Dan is de opleiding intuïtieve ontwikkeling iets voor jou. Deze kan je schriftelijk volgen maar ook in combinatie met een praktijkdag.

Een voorbeeld was een cliënte die bij mij in de praktijk kwam omdat ze zo moe was. Zij hoorde dat Reiki energie kon aanvullen. Na de Reiki behandeling kreeg zij ook meer energie maar naar verloop van tijd merkte zij dat haar vermoeidheid terugkwam.

Het was duidelijk dat zij ergens energetisch op leeg liep.

Zij bleek een geveer te zijn en cijferde zich vaak weg om andere te kunnen helpen. Dit ging ten koste van haar eigen gezondheid en energieniveau.

Door de Reiki kreeg zij het inzicht dat zij in eerste instantie goed voor zichzelf moest gaan zorgen en dat zij ook aandacht aan zichzelf mocht geven en zich beslist niet steeds moest wegcijferen. Toen ze dat ging doen, liep zij energetisch niet meer leeg.

Een ander voorbeeld was een cursiste van mij die tevens mantelzorger was voor haar moeder. Doordat haar moeder afhankelijk van haar was, ging veel van haar energie naar haar toe. Zij ging gebukt onder de taken en verantwoordelijkheid die zij op haar schouders had genomen en kreeg dan ook last van de nek en schouders.

Reiki bracht haar het inzicht dat ze meer hulp van buitenaf kon inschakelen. Zij zorgde er vervolgens voor dat iedere dag een maaltijd bij haar moeder werd gebracht ipv dat zij deze zelf kookte en bracht en dat haar moeder huishulp kreeg voor huishouding en persoonlijke verzorging.

Daardoor werd de druk op haar schouders minder en gingen de klachten ook weg.

Doordat zij zelf geleerd had hoe ze Reiki moest geven, gaf zij deze vervolgens aan haar moeder en aan haar zelf. Beide kwamen daardoor beter in hun vel te zitten.

Door Reiki wordt  
UNIVERSELE energie (REI)  
verbonden met  
onze eigen levensenergie  
(KI).

Energetische blokkades  
kunnen verdwijnen  
doordat het  
zelfherstellend vermogen  
van ons lichaam wordt  
geactiveerd.

## **Hoe werkt Reiki?**

Door Reiki wordt UNIVERSELE energie (REI) verbonden met onze eigen levensenergie (KI).

Energetische blokkades kunnen verdwijnen doordat het zelfherstellend vermogen van ons lichaam wordt geactiveerd.

Daardoor kan men verlichting krijgen en klachten kunnen indien mogelijk ook verdwijnen.

Reiki kan indien mogelijk het genezingsproces vaak ook versnellen.

Oude emoties kunnen bovenkomen om te worden verwerkt en losgelaten.

Reiki kan ook helpen om te kunnen ontspannen en kan denken en voelen meer in balans brengen.

Afvalstoffen kunnen door de behandeling afgevoerd gaan worden en om die reden is het raadzaam water te drinken na behandeling zodat je deze kan uitplassen.

Ook de energie in de aura, meridianen en chakra's wordt positief beïnvloed door Reiki.

Reiki kan onze eigen energie aanvullen indien deze omlaag is gegaan door bijvoorbeeld te weinig ontspanning of doordat je bent leeggezogen door situaties of door anderen.

Reiki kan energie beter verdelen over ons lichaam (teveel energie in het hoofd zorgt bijvoorbeeld voor onrust en piekeren en een betere verdeling zorgt voor ontspanning).

### **Reiki werkt dan ook op de volgende gebieden:**

- **Lichamelijk**     Reiki kan lichamelijke verlichting of genezing brengen.  
Denk hierbij aan het ademhalingsstelsel, hormoonstelsel, spijsverteringsstelsel, bloedsomloop etc.
- **Mentaal**        De psyche kan kalmeren of juist geactiveerd worden.  
Reiki kan inzicht geven en helpen problemen op te lossen.  
Reiki kan helpen relativeren.  
Reiki kan helpen accepteren.  
Reiki kan helpen bij persoonlijke groei.  
Reiki kan helpen overtuigingen die niet meer dienen los te laten.
- **Emotioneel**     Reiki pakt emotionele problemen aan.  
Het is niet zo dat je emoties niet meer voelt maar je neemt ze anders waar.  
Je wordt bewuster dat je emoties hebt en niet bent.  
Je kan sneller relativeren.
- **Energetisch**     Reiki heeft invloed op de aura, de chakra's, de meridianen.
- **Spiritueel**       Reiki helpt je verbinden met je hart en je intuïtie.  
  
Je wordt je bewust dat je geen mens bent maar een ziel met een menselijke ervaring.

Reiki probeert de oorzaak van de klacht aan te pakken zowel op lichamelijk alsmede emotioneel vlak.

Lichamelijke klachten kunnen namelijk niet alleen lichamelijke oorzaken hebben maar ook emoties kunnen klachten veroorzaken.

Klachten waarvan de oorzaak emotioneel is noemen wij psychosomatische klachten.

**Reiki probeert de oorzaak van de klacht aan te pakken zowel op lichamelijk alsmede emotioneel vlak.**

Lichamelijke klachten kunnen namelijk niet alleen lichamelijke oorzaken hebben maar ook emoties kunnen klachten veroorzaken. Klachten waarvan de oorzaak emotioneel is noemen wij psychosomatische klachten.

Denk hierbij ook aan de spreekwoorden...

“Iets ligt zwaar op de maag”

“Iets op de lever hebben”

“Een brok in de keel hebben”

“Ergens pijnlijk over zijn”

**Reiki activeert je zelfherstellend vermogen.**

Het lichaam heeft van nature te neiging om gezond te zijn en te blijven. Merkt het lichaam dat er iets mis is, dan gaat het zelfherstellend vermogen aan de slag.

**Bijvoorbeeld**

Je snijd je in je vinger. Onmiddellijk stroomt er meer bloed naar de plek. De wond spoelt door het bloeden schoon. In het bloed zitten witte bloedlichaampjes. Zij zijn onderdeel van onze afweer tegen vreemde stoffen, virussen en bacteriën en zijn nodig om te voorkomen dat de wond gaat ontsteken.

In het bloed zitten ook stoffen die het bloed laten stollen, zodat het bloeden stopt.

De huid gaat zich herstellen en na enkele dagen zie je er niets meer van.

Reiki kan ingezet worden om dit proces te bevorderen. Dat kan zo snel gaan.

Toen mijn zoontje klein was stond hij met zijn voet in glas. Het was een diepe snijwond en hij was erg geschrokken en moest huilen. Wij waren op een strandje en iemand was zo lief een flesje water aan te geven om de wond schoon te spoelen.

Wij schrokken want het was echt een diepe snee.

Terplekke ga ik wat Reiki en hij werd daar gelukkig rustig van.

Eenmaal thuis heb ik hem Reiki gegeven en aangezien hij dat inmiddels zelf ook kan, hield hij zijn voetje een tijdje vast. Na een half uurtje keek ik nog even hoe de wond eruit zag maar er was niets maar dan ook helemaal niets meer te zien. Ook de pijn was verdwenen en even later rende hij weer vrolijk rond.

Zo snel heb ik zelf nog nooit een snijwond zien genezen.

### **Geen genezing mogelijk**

Reiki kan heel vaak genezing ondersteunen maar het kan ook voorkomen dat genezing niet mogelijk is. Dan kan verlichting soms wel mogelijk zijn of acceptatie.

Mijn eerste cliënt die ik niet kon genezen zal ik nooit meer vergeten. Mijn praktijk had ik toen al 5 jaar en het was de eerste keer dat ik wel zag waar iemand last van had maar ook zag dat de behandeling niet aansloeg. Dat was overigens voor een voetreflex behandelingen.

Hij had dusdanige klachten dat hij zeker wist dat hij ziek moest zijn, maar de artsen konden niets vinden. De voetreflexzones, die corresponderen met organen, weefsel en klieren, lieten wel duidelijk zien waar energetisch verstoringen waren.

Na vier behandelen was er geen verbetering en besloten wij de behandeling te stoppen.

Achteraf vonden de artsen wel degelijk wat er mis was. Hij had op vele plaatsen in zijn lichaam kanker en na de diagnose heeft hij nog maar 1 week mogen leven.

Zijn vrouw verteld hoe blij hij was geweest met de voetreflex behandeling want ik kon aan zijn voeten zien waar hij last van had en die bevestiging was voor hem heel belangrijk geweest.

Hoe graag wij iedereen ook beter willen maken, het is niet altijd mogelijk. Niet met voetreflex, niet met Reiki.

Dat wil dus niet zeggen dat behandelen geen zin heeft want berusting, even iets minder pijn, even beter in je vel zitten, even een luisterend oor zijn ook belangrijk.

## **Tijdens de behandeling**

**Ligt de cliënt(e) op een behandeltafel** waarbij de kleding wordt aangehouden. Door de handen te plaatsen met de intentie om Reiki te geven, gaat de Reiki energie stromen.

Tijdens de lesdag Reiki Usui 1 leer je een behandeling geven volgens het USUI stappenplan. Daardoor is het mogelijk een volledige behandeling te geven.

De Reiki stroomt door jou heen en via jouw handen naar de ander. Tijdens het geven van de Reiki behandeling, geef jij jezelf ook de mogelijkheid je eigen energie weer aan te vullen.

Je kunt er ook voor kiezen om de handen alleen te plaatsen op de plek die Reiki nodig heeft, bijvoorbeeld indien er sprake is van pijn.

De Reiki stroomt vervolgens door de cliënt(e) heen naar de plaats waar de Reiki nodig is.

Het is dus niet noodzakelijk dat je medische kennis hebt om Reiki te kunnen geven.

Een mooi voorbeeld daarvan is mijn dochter die op 2 jarige leeftijd al Reiki kon toepassen.

Diverse kinderen hebben ik de training "Reiki voor kinderen" mogen geven, waarna ook zij met Reiki aan de slag zijn gegaan.

## **De behandeling kan ook gegeven worden aan een cliënt(e) die zit.**

Ook dit leer je tijdens de Reiki 1 Usui praktijkdag.

Reiki kan je ook aan jezelf geven.

## **Hoe vaak behandelen?**

1 behandeling kan al doeltreffend zijn maar bij chronische klachten zijn vaak meerdere behandelingen nodig.

Reiki mag iedere dag gegeven worden en kan variëren van enkele minuten (op 1 plaats) tot een volledige behandeling.

Reiki is veilig  
maar let wel op  
de contra-indicaties.

Je mag dus **niet** altijd  
behandelen.

Raadpleeg indien nodig  
eerst een arts.

## **Reiki is veilig maar let op de contra-indicaties**

Reiki mag niet gegeven worden indien er sprake is van een wond die eerst gehecht moet worden of indien men bijvoorbeeld een vinger is verloren die nog kan worden aangezet.

Reiki mag niet gegeven worden op een botbreuk indien deze nog niet medisch is behandeld.

Reiki mag je niet geven indien er sprake is van koorts.

Reiki mag je niet geven op een plaats die ontstoken is.

Je mag Reiki alleen geven op het moment dat de ander deze Reiki zelf wil ontvangen...dus dring niet op. Mensen kunnen zo hun redenen hebben dat zij geen Reiki willen ontvangen. Dat dienen wij te respecteren.

Wil je Reiki geven aan iemand die kanker heeft? Doe dat dan in overleg met de arts.

## **Tijdstip van behandelen**

Het maakt niet uit wanneer je Reiki geeft maar sommige mensen ontvangen het liever in de ochtend en andere liever in de avond om de volgende redenen...

Krijgt men veel energie van Reiki dan is het wel verstandig Reiki in de ochtend te geven.

Wordt men juist ontspannen van Reiki dan is de avond een beter tijdstip.

Heeft men een drukke dag gehad dan is Reiki in de avond heerlijk om te kunnen slapen.

Wordt je in de nacht wakker en kan je niet verder slapen? Dan kan je jezelf behandelen met Reiki.

## **Reiki geven aan dieren**

Dieren kunnen heel goed aangeven of zij wel of geen Reiki willen ontvangen. Zodra je de handen oplegt met het doel Reiki te geven gaat de Reiki stromen. Wil het dier het niet meer ontvangen of is het genoeg, dan loopt het dier vanzelf weg als het hier toe in staat is.

Ook onbekende dieren, die volgens hun baasjes heel schuw zijn, kunnen spontaan naar je toekomen om Reiki te ontvangen.

Zo was ik eens bij iemand op bezoek van wie de kat bij mij op schoot kwam liggen en ik voelde de Reiki stromen. Vervolgens zie ik de eigenaresse zeer verrast kijken. Zij had de kat al jaren en hij kwam nooit bij iemand op schoot, ook niet bij haar. Uiteraard heb ik haar uitgelegd wat de reden was zodat ze zelf Reiki kon leren toepassen en aan haar kat geven.

Onze eigen kat Mick kwam graag op schoot en aaien vond hij geweldig. Op een dag legde ik mijn hand in zijn nek neer en het viel mij op dat mijn hand koud werd. Dat is vaak een teken dat op die plaats geen Reiki gegeven mag worden. De grote vraag was natuurlijk waarom.

Er was op die plaats niets te zien tot enkele dagen later de haren op die plek uitvielen en er een kale plek ontstond. Bij de dierenarts bleek dat er onderhuids een abces zat (ontsteking) en dat was dus de reden waarom er geen Reiki naartoe mocht want warmte en ontsteking gaan niet samen.

Een ander leuk voorbeeld was een paard die ik tijdens mijn wandeling regelmatig tegen kwam. Zodra hij mij zag, kwam hij naar mij toe (stapvoets) en draaide zijn rug zo naar mij toe dat ik Reiki kon geven. Iedere keer als ik langskwam gaf ik Reiki. Na enkele weken kwam hij niet meer stapvoets naar mij toe maar in galop. Hij was genezen.

Een leerlinge van mij ging op vakantie nadat zij bij mij Reiki 1 geleerd had. Het viel haar op dat er een paard in de wei hoestte. Zij heeft het dier enkele dagen achter elkaar behandeld met Reiki en het hoesten stopte.

Bij onze burens vloog een vogel tegen de ruit en die was daarna helemaal versuft. Ik was toevallig op bezoek en heb het dier tussen mijn handen gehouden en heb Reiki gegeven. Na enkele minuten kwam het dier bij positieve en ging rondkijken. Mijn bovenste hand heb ik toe weggehaald zodat het dier in staat was om weg te vliegen. Tot onze verbazing gebeurde dat echter niet en bleef het nog een tijd op mijn hand zitten. Daarna vloog het dier op mijn schouder en bleef daar ook nog een tijd zitten. Vervolgens vloog het naar de schuur, keek nog een keer om en vloog weg.

## **Reiki geven aan planten**

Ook planten kan je Reiki geven. Je kent misschien wel dat experiment waarbij er drie potten met gekookte rijst neergezet worden.

1 pot krijgt positieve aandacht

1 pot wordt genegeerd

1 pot krijgt te horen dat het niet deugt, er niet uitziet etc.

Na enkele weken ziet de rijst in pot 1 nog wit, in pot twee al grijs en in pot 3 zwart.

Een collega heeft dit met planten gedaan. Ze kocht er twee en deze werden op dezelfde plaats gezet en kregen beide evenveel water. 1 plant gaf zij echter ook Reiki. Deze plant groeide duidelijk beter, had bladeren die meer glanstte en zag er in het geheel veel beter uit.

Water in een gieter kan je opladen met Reiki en ook het drinkwater van dieren kan je opladen door het bakje met water een tijdje in je handen te houden.

## **Reiki is een geboorterecht**

Van nature brengen wij onze hand naar een plaats die pijn doet. Dat is een vorm van Reiki. Ooit gebruikte iedereen Reiki en feitelijk is nog steeds ieder mens in staat Reiki te geven.

De Reiki in jou is echter nog een klein zaadje dat zich mag gaan ontwikkelen en de Reiki 1 opleiding is een goede start.

Tijdens de Reiki 1 les krijg je 4 initiaties, waardoor je energiekanalen opengaan en je beter Reiki kan ontvangen uit het Universum en kan laten stromen via je handen.

## **Reiki helpt je verbinden met je essentie**

Door je hand op je hart te leggen, verbind je niet alleen met je persoonlijk hart (je verdriet, je boosheid en onmacht maar ook liefde en vreugde) maar ook met de liefdevolle kern in jou, je essentie. Je kunt dan verbinden met wie jij echt bent, met je passie en de bron van onvoorwaardelijke liefde en wijsheid.

Reiki opleiding

Reiki usui 1

na 3 maanden

Reiki usui 2

na 1 jaar

Reiki usui 3

**De Reiki opleiding bestaat uit 3 verschillende graden:**

- Reiki 1

Tijdens deze lesdag wordt je afgestemd op Reiki waarna je deze kunt doorgeven.

Je leert zowel een zittende alsmede liggende behandeling geven en ontvangt deze ook. Ieder positie dient 3 minuten te worden behandeld. De Reiki heeft vooral invloed op lichamelijke aspecten.

Na de lesdag kan jij Reiki toepassen en zal deze zich de volgende drie maanden nog verder ontwikkelen.

- Reiki 2

De verdieping van Reiki 1. De Reiki wordt krachtiger en korter behandelen wordt mogelijk (1 minuut ipv 3 minuten).

Ook behandeling op afstand wordt mogelijk.

Reiki 2 gaat ook dieper in op de behandeling van emoties.

Reiki 2 mag drie maanden na Reiki 1 gevolgd worden.

- Reiki 3

De Reiki graad waarin je leert hoe je Reiki lessen kunt gaan geven en anderen kunt inwijden.

Er moet minimaal 1 jaar zitten tussen Reiki 2 en Reiki 3.

### **Individuele inwijdingen**

Tijdens de Reiki 1, 2 en 3 graden ontvang je Reiki inwijdingen. Jouw energie wordt aangesloten op de Universele energie, de energiekanalen waardoor Reiki stroomt worden geopend. De universele energie (Rei) wordt verbonden met onze eigen energie (Ki).

De inwijding wordt initiatie genoemd. Zelf noem ik het liever afstemming ipv inwijding.

Bij Reiki 1 krijg je 4 inwijdingen, bij Reiki 2 krijg je 1 inwijding en bij Reiki 3 krijg je er ook 1.

### **Reactie op de inwijding**

Je kunt tintelingen voelen, een teken dat de energie gaat stromen.

De handen kunnen warm worden.

Het lichaam kan gaan ontgiften en er kan o.a. hoofdpijn ontstaan. Ook kan de urine en ontlasting donker worden en sterker geuren en huidklachten kunnen tijdelijk ontstaan. Veel water drinken is dan ook het advies.

Ook opboeren, niezen en hoesten kunnen reacties zijn. Is vaak een teken van innerlijke reiniging.

Je kunt meer gaan dromen omdat via de droom emoties verwerkt gaan worden, even een huilbui krijgen of je juist weer heel blij, speels en vrolijk gaan voelen.

Deze reacties zijn allemaal tijdelijk en werken alleen maar in jou voordeel.

Zo had ik een cursiste die na de inwijding de hik kreeg. De hele les ging dat door maar toen ze zelf de Reiki behandeling ontving stopte dat.

Vaak voel ik ook waar de cursist de komende tijd zichzelf extra met Reiki mag behandelen.

## **Certificaat**

De Reiki graden worden afgesloten met een certificaat. Op het certificaat staat een Reiki stempel.

De Reiki die je bij mij volgt is volgens het USUI systeem. Er zijn ook nog andere vormen van Reiki maar USUI is het originele Reiki systeem.

## **Na je eerste lesdag**

ga je de komende tijd jezelf (en anderen) behandelen met Reiki. Je zult merken dat je de Reiki nog krachtiger wordt de komende weken. Dit duurt 3 maanden. Daarna mag je een Reiki 2 training volgen.

## **Reiki 2**

Nadat je Reiki 1 hebt gevolgd mag je dus na 3 maanden Reiki 2 doen. Tijdens de Reiki 2 training krijg je 1 inwijding waardoor de Reiki nog krachtiger gaat worden.

Daardoor is korter behandelen mogelijk (1 minuut ipv 3 minuten), werkt de Reiki krachtiger op emoties en kan je op afstand gaan behandelen door je energetisch af te stemmen op de ander .

### **Reiki 3**

Tussen Reiki 2 en Reiki 3 zit minimaal 1 jaar. Tijdens de Reiki 3 training leer je les geven in Reiki en andere inwijdingen geven. Daarna kan je zelf als Reiki Master lessen gaan verzorgen.

### **Reiki is een geschenk, pak jij het aan?**

Meld je dan vandaag nog aan om met Reiki aan de slag te kunnen gaan.

[www.lydiavanderbie-opleidingen.nl](http://www.lydiavanderbie-opleidingen.nl)

Reiki usui 1

datum

-----

Mijn ervaring

Reiki usui 2

datum

-----

Mijn ervaring

Reiki usui 3

datum

-----

Mijn ervaring

