

FRANS STIENE

*Het Hart*  
*van*  
**Reiki**

Herontdek je ware Zelf



Frans Stiene

# HET HART VAN REIKI

Herontdek je Ware Zelf

*Hajefa*   
uitgeverij

Copyright © Frans Stiene 2014

Oorspronkelijk gepubliceerd in 2015 in het Verenigd Koninkrijk door John Hunt Publishing Ltd., Laurel House, Station Approach, Alresford, Hants, SO24 9JH, United Kingdom

Oorspronkelijke titel: *The Inner Heart of Reiki, Rediscovering Your True Self*

Copyright © 2018, Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer, [www.hajefa.nl](http://www.hajefa.nl)

Eerste druk: januari 2018

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-  
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar  
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch,  
door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande  
schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vertaling: Renuis

Omslagontwerp: Peter Saarloos naar het ontwerp van de Engelse versie door  
Stuart Davies

Cover calligraphy: 'Rising Dragon' by Michiko Imai

ISBN: 978-94-6331-006-2

NUR: 728

## **Wat mensen zeggen over *Het hart van reiki***

Ik ben een Tendai-monnik, grondlegger van de Tendai-sekte, Denkyo Daishi Saicho, waarin doshin als zeer belangrijk wordt benadrukt – Heart for the Way. In *Denjyutsu Isshin Kaimon*, citeert Kojo (Tendai-monnik, 779-858) de beroemde woorden van Saicho: ‘Er is bestaansgrond in doshin, er is doshin in bestaansgrond.’

Ik bracht een week door met Frans Stiene tijdens zijn bezoek aan Japan, toen ik de eer had hem wegwijs te maken in boeddhistische praktijken. Ik was zeer onder de indruk van de doshin van Frans. Uit enorm respect voor de doshin van Frans Stiene, heb ik hem de kesa – monnikenstola – geschonken die ik heb ontvangen toen ik priester werd. De kesa is de ziel van een priester. Na getuige te zijn geweest van zijn doshin en ziel, zowel in persoon als via *Het hart van reiki: Herontdek je Ware Zelf*, kijk ik uit naar verdere initiatieven van Frans.

Reiki is niet slechts een ‘techniek’, maar speelt een belangrijke rol in het begeleiden van iemand die de ‘perfectie als mens’ wil bereiken. Het idee in de leefregels: ‘Ik maak mijzelf vandaag niet boos, ik maak mij vandaag geen zorgen...’ komt ook tot uiting in *One Day, One Life*, van mijn leraar Sakai Yusai Dai Ajari.

Als je wilt weten of een leraar al dan niet een echte reiki-meester is, hoef je hem/haar alleen maar te vragen wat het Ware Zelf is. Zonder het betrouwbare inzicht van het Ware Zelf kan niemand beweren dat hij of zij een ware discipel van Mikao Usui is. Uit dit boek blijkt dat de auteur een van de echte reiki-meesters is.

**Takeda Hakusai Ajari**

*Het hart van reiki* resoneerde diep in mij, want ik heb altijd geloofd dat we allemaal één zijn en dat Eenheid de essentie van ons

universum is. In dit boek neemt Frans Stiene ons mee op een reis door de Japanse boeddhistische leer en de betekenis van mantra's en kanji zoals onderwezen door Mikao Usui. Het is een reis terug naar ons Ware Zelf, Eenheid en reiki *zijn*, in plaats van te leven in dualiteit en reiki *toe te passen*. Dit boek moet je gelezen hebben, niet alleen reiki-beoefenaars en -meesters, maar iedereen die bezig is met de ontdekkingsreis van het leven. Frans deelt openlijk veel van zijn onderzoek en studie met de lezer. Frans praat er niet alleen over, hij brengt het ook in praktijk.

De Australian Reiki Connection Inc. beveelt *Het hart van reiki* aan, aan haar leden en de reiki-gemeenschap.

**John Coleman**, voorzitter van de Australian Reiki Connection Inc., de toonaangevende reiki-vereniging van Australië.

Eens in de zoveel tijd kom je een boek tegen dat alles verandert. Het is bijna alsof je een paradigmaverschuiving ervaart, en je neemt het op in elk nieuw beeld van hoe de wereld eruit zou kunnen zien. Dingen waar je altijd twijfels bij had worden duidelijker, zelfs al wist je niet dat er verwarring was. Het nieuwe boek van Frans Stiene *Het hart van reiki* is zo'n boek. Elke pagina nam me dieper mee in mezelf en wierp licht op plekken waar een schaduw van twijfel was over het reiki-systeem en het spirituele pad dat ik bewandel.

Ik heb een aantal jaren het boeddhisme bestudeerd en heb me de afgelopen jaren voorbereid op het zenpriesterschap. Ik heb ook een yogastudio en heb de afgelopen twintig jaar yoga onderwezen. Noch zen noch yoga hebben mij zo dicht bij mijn ware aard kunnen brengen als reiki. Als me wordt gevraagd welke religie ik aanhang, zeg ik altijd dat ik een reiki-boeddhist ben.

Er is in het boeddhisme een alom bekende soetra genaamd de Diamant Soetra. De Diamant Soetra wordt zo genoemd omdat die door misleiding snijdt. Dit boek is vergelijkbaar in dat het door de waan en de hype van de typische reiki-boeken snijdt en rechtstreeks naar de kern gaat van wat reiki eigenlijk is, een spiritueel pad. Dit boek treft het doelwit en het doelwit, zo blijkt, is het Ware Zelf.

Frans heeft meer dan wie ook in de wereld het reiki-systeem be-

studeerd en elke pagina ademt dat. Het boek brengt ons altijd terug naar ons Ware Zelf, het nodigt de lezers uit om zelf te ontdekken wat de ware essentie is. We hebben het geluk dat Frans het onderzoek voor ons heeft gedaan en dat we allemaal het pad kunnen volgen dat hij voor ons heeft vrijgemaakt.

Ik heb besloten niemand meer les te geven op het derde niveau van reiki, tenzij ze dit boek hebben gelezen, want als ze dat overslaan kunnen we geen goed gesprek hebben over wat de diepere elementen van het reiki-systeem zijn, en zou er geen reden zijn voor iemand om naar dat niveau te gaan.

**Jeff Emerson**, reiki- en yogadocent, auteur van *Unfolding the Lotus*

Dit boek moet door alle studenten van het reiki-systeem gelezen worden. Frans heeft, door zijn onderzoek en praktijk, de mythen van het reiki-systeem afgepeld en geeft ons een duidelijk inzicht in de reiki-reis. Hij laat ook zien dat meditatie een fundamenteel onderdeel van het systeem is. Dit boek is precies wat de reiki-wereld nodig heeft, geschreven door iemand die in praktijk brengt wat hij zegt.

**Helen Galpin**, medeoprichter van de British School of Meditation

Na sinds 1963/64 onderzoek gedaan te hebben naar de Grote Weg van de Aziaten in het sjamanisme, taoïsme, boeddhisme, de geneeskunde, oude wetenschap, tai chi en qigong, heb ik een bijzondere waardering voor elk 'systeem' dat de natuurlijke aanwezigheid van de waarheid en de macht van het heelal uitdrukt in de context van het Zelf. Versies van zelfontdekking, zelfbewustzijn, ultiem persoonlijk potentieel en de openbaring van het Ware Zelf – van Lao Tzu en taoïsten, tot Shakyamuni en het boeddhistische bloeien/gedijen, tot grote zenmonniken en dichters – allemaal wijzen ze op dezelfde opvattingen, inzichten en oefeningen. De Weg van Mikao Usui is een van die mooie uitingen van de beheersing van de aard van de menselijke ervaring en het Ware Zelf. Frans Stiene heeft ons een groot plezier gedaan door de actuele context van reiki te onthullen als een manier van

zelfontwikkeling die voornamelijk gericht is op verfijning van het zelf, een manier die toevallig een werkwijze omvat om anderen te helpen en te helen, een secundaire functie van De Weg.

**Dr. Roger Jahnke**, OMD, oprichter/directeur van het Instituut voor Integrale Qigong en Tai Chi (IIQTC); auteur van *The Healer Within* en *The Healing Promise of Qi*, <http://IIQTC.org>

Frans Stiene is een inspirerende leraar, omdat hij de spirituele gave van reiki belichaamt in al zijn daden, de hele dag door, niet alleen wanneer hij iemand behandelt. In dit prachtige boek weeft hij de draden van de rijke geschiedenis van de Japanse spirituele praktijken die hem hebben gebracht naar deze innerlijke heilige ruimte.

**Neil McKinney**, MD, auteur van *Naturopathic Oncology*

Frans Stiene is een van de belangrijkste reiki-meesters van de wereld en dit boek vormt een venster naar een van zijn verbazingwekkende lessen. Een van de bijzondere gaven van Frans is om extreem diepe spirituele waarheden gemakkelijk toegankelijk te maken. Dit boek wijst lezers op de diepere mogelijkheden van reiki en reikt oefeningen aan waarmee ze daar kunnen komen. Iedereen die geïnteresseerd is in reiki zou dit boek moeten lezen!

**Kathleen Prasad**, oprichter van Animal Reiki Source, voorzitter van Shelter Animal Reiki Association

*Het hart van reiki* is een geweldige metgezel voor de gevorderde reiki-student en/of -meester die dieper wil duiken in zijn dagelijkse praktijk en zijn/haar energetische kennis van reiki wil uitbreiden. Dit boek is een duidelijke en beknopte gids om je te helpen de verschillende componenten van het reiki-systeem te integreren – de leefregels, meditaties, symbolen/mantra's, en genezing door handoplegging – in je sessies, klassen en, belangrijker nog, in je leven.

Frans Stiene, vaak aangeduid als 'de leraar van de reiki-leraar', schetst vanuit zijn uitgebreide onderzoek en diepgaande persoonlijke kennis op zijn zachte, meedogende en vaak humoristische wijze een praktisch pad dat je kunt volgen.

Als reiki-meester en -beoefenaar vond ik dit boek adembene-  
mend. Adembenemend is het juiste woord – dit boek herinnert  
je je te verbinden met je ademhaling en je Ware Zelf terwijl je  
het leest! Het boek was echt geweldig, en iets wat ik zal herlezen  
en vaak naar zal verwijzen naarmate mijn eigen kennis van reiki  
toeneemt.

**Deborah Flanagan**, reiki-meester en auteur van *Building a Po-  
werful Practice: Strategies for Success to Create Your Wellness Business*

De empathische manier waarop Frans Stiene de ziel van het rei-  
ki-systeem beschrijft, toont aan dat hij in staat is om de ware  
betekenis van jezelf te begrijpen.

**Ben Midland**, auteur van *The Sacred Mirror*

Frans Stiene werpt licht op de complexiteit van reiki met het in-  
zicht en de eenvoudige elegantie van een meester. Zijn schrijven  
resoneert met de diepte van de ervaring.

**Barry Lancet**, bekroonde auteur van *Japantown*

Frans Stiene opende mijn ogen voor de oorspronkelijke leer van  
het reiki-systeem – en ik kon eindelijk de ultieme diepte begrij-  
pen die het biedt. Ik ben hier eeuwig dankbaar voor. De au-  
thentieke en inspirerende aanpak van Frans geeft studenten de  
mogelijkheid om reiki echt te omarmen – hun Ware Zelf – in  
hun dagelijkse leven. Je zou eerlijk kunnen stellen dat zijn ma-  
nier van doceren het begrip van het reiki-systeem naar een nieuw  
niveau in de westerse wereld heeft getild. Alle reiki-beoefenaars  
en -meesters moeten zijn boek, *Het hart van reiki: Herontdek je  
Ware Zelf*, lezen.

**Torsten A. Lange**, directeur van de Reiki Academy in Londen en  
auteur van *Reiki: Heal Your Body and Your Life with the Power of  
Universal Energy*



# Inhoud

Gravend naar de waarheid - een sprankje hoop.....	16
Voorwoord .....	18
Inleiding.....	21
<b>Deel I: Het hart van het reiki-systeem .....</b>	<b>23</b>
1 Reiki is het Ware Zelf.....	24
2 Usui Reiki Ryôhō .....	29
3 De leefregels en ons Ware Zelf.....	33
4 Hara/tanden.....	36
5 Geest, lichaam en energie .....	42
6 Mediteren om ons Ware Zelf te herontdekken.....	51
<b>Deel II: De leefregels.....</b>	<b>55</b>
7 Vertaling van de leefregels uit het schrift van Usui .....	57
8 Een aantal kanji onder de loep.....	59
Zegening: <i>Fuku</i> .....	59
Geheime methode: <i>Hihō</i> .....	59
10.000 dingen: <i>Mens</i> .....	62
Ziekte: <i>Byoo</i> .....	62
Boosheid: <i>Ikaru</i> .....	63
Zorgen: <i>Shinpai</i> .....	64
Dankbaar: <i>Kansha</i> .....	64
Praktijk: <i>Gyo</i> .....	65
Vriendelijkheid: <i>Shinsetsu</i> .....	67
Non-dualiteit: <i>Gassho</i> .....	68
Hart/geest: <i>Kokoro Ni Nenji</i> .....	68
Bid in stilte.....	69
<i>Shinshin Kaizen</i> .....	69

	<i>Usui Reiki Ryôhô</i> .....	69
	Japanse inzichten .....	70
	Mijn eigen vertaling van de leefregels .....	72
9	De leefregels op de gedenksteen van Mikao Usui .....	74
	<b>Deel III: De reiki-symbolen en mantra's</b> .....	77
10	Choku Rei – het Ware Zelf .....	78
	Uitspraak .....	78
	De betekenis van de mantra .....	78
	De innerlijke leringen van Choku Rei .....	79
	Dingen zien zoals ze zijn .....	80
	Eigenschap .....	81
	Conclusie .....	83
11	Sei Heiki – Ware Zelf .....	84
	De betekenis van de mantra .....	84
	De innerlijke leringen van Sei Heiki .....	84
	Eigenschap .....	87
	Conclusie .....	90
12	Hon Sha Ze Sho Nen – Ik ben juiste geest .....	91
	De betekenis van de mantra .....	91
	De innerlijke leringen van Hon Sha Ze Sho Nen .....	93
	Eigenschap .....	95
	Conclusie .....	96
	Extra leringen .....	97
	Genezing op afstand .....	97
	Toestemming .....	99
	Bescherming .....	100
13	Dai Kômyô .....	106
	De betekenis van de mantra .....	107
	De innerlijke leringen van Dai Kômyô .....	108
	Eigenschap .....	113
	Conclusie .....	114
	Extra lessen .....	115
	Hart-soetra en Dai Kômyô .....	115
	Eén keer sterven .....	116
14	Een overzicht van de Japanse esoterische tradities .....	121

<b>Deel IV: Reiju en je Ware Zelf</b> .....	<b>123</b>
15 Reiju .....	124
16 Het hart van Reiju.....	128
17 Het erfgoed van Reiju .....	132
18 Hoe je een Reiju geeft en ontvangt .....	137
19 Wat is echt geven en ontvangen?.....	140
20 Spirituele regen .....	143
21 De paraplu .....	147
<b>Deel V: De praktijk</b> .....	<b>151</b>
22 Hoe leren we?.....	152
23 Verschillende maar toch dezelfde hulpmiddelen .....	157
24 Klaar of niet klaar .....	161
25 Het reiki-systeem is meditatie.....	164
26 Mediteren op de leefregels .....	167
27 Genezing door handoplegging als meditatie .....	170
28 Symbolen .....	177
29 Wegwijzers naar ons Ware Zelf.....	183
30 Blijven oefenen.....	185
31 Verbondenheid.....	188
32 Reiki doen versus reiki zijn .....	190
Woordenlijst met Japanse termen .....	193
Bibliografie.....	195
Over de auteur .....	198

## **Aan al mijn leraren**

Volle maan

Uw leringen nooit vergeten

Resoneren diep in mijn hart

Dank je wel, Sensei

Mijn leraren zijn mijn familie, medereizigers op het pad,  
mensheid, dieren, de aarde, de lucht, ruimte, in feite  
alles...

## Gravend naar de waarheid – een sprankje hoop

Een storm waait door mijn hoofd,  
ik word weggetrokken naar het verleden, heden en de toekomst.  
Herinneringen grijpen me vast als de koude ijzeren vuist van de winter.

Zorgen overspoelen me alsof ik verdrink in een meer,  
en de angst is overweldigend.

Mijn energie rilt als een pas geschoren schaap in de bittere nacht  
van de  
vroegse lente.

Maar diep onder al deze onrust in mijn verwarde,  
turbulente geest, kan ik een glimp zien.

Een sprankje hoop.

Ik moet diep graven onder de grond,  
mijn handen vuil maken,  
bladeren in mijn haar,  
een wilde blik in mijn ogen,  
naarmate ik dieper graaf dan ooit.

Maar hoe meer ik dat sprankje wil, des te dieper ik moet graven;  
het lijkt nooit te stoppen.

Dit sprankje hoop blijft me ontwijken alsof ik naar  
lucht probeer te grijpen met mijn blote handen.

Telkens als mijn handen dichtgaan, gluur ik naar binnen alsof ik  
het eindelijk begrijp,  
maar er is niets.

Ik ben moe van het graven, moe van de storm in mijn hoofd,  
moe, o zo moe...

Ik geef uiteindelijk op, mijn twijfel zo groot als de hoogste berg.  
Mijn twijfel dat ik niet sterk genoeg ben, als een os, om te graven.  
Ik val op het mos, nat van mijn tranen, geef het op,  
en ik laat het los.

De aarde begint te beven,  
plotseling lossen de wolken op en schijnt de zon in al zijn glorie.  
Mijn ogen zijn gesloten,  
een licht diep vanbinnen,  
hitte laait door me heen,  
verzengt al mijn twijfels en mijn turbulente geest.  
Laag op laag valt gewoon weg, als kastelen gemaakt van  
speelkaarten.  
Niets is over; ik ben naakt.  
De waarheid schijnt recht in mijn hart.  
Gewoon Zijn, Gewoon Zijn, Gewoon Zijn, fluistert het.

## Voorwoord

**W**at is genezing? Deze vraag stellen we onszelf allemaal wel eens, vooral wanneer mensen van wie we houden, of wij zelf, geconfronteerd worden met gezondheidsproblemen. In de laatste drie jaar van mijn gevecht tegen borstkanker kon ik deze vraag onmogelijk negeren. Voor mij als reiki-beoefenaar en al ruim zestien jaar meester – die mediteert en een gezonde levensstijl praktiseert en ademt – werd die vraag zo groot, zo complex en zo frustrerend dat het soms haast onmogelijk leek dat ik er ooit een antwoord op zou krijgen. En toch, op de pagina's van het boek dat je op dit moment in handen hebt, ligt een heel duidelijk, heel eenvoudig, heel reëel antwoord.

Dit boek is, in één woord, buitengewoon.

In één zin: doe je veiligheidsgordel om, want dit boek verandert je leven.

Dit is grotendeels te wijten/danken aan de geweldige mens die het geschreven heeft: Frans Stiene. Zijn lichaam, geest en ziel zijn doordrenkt met licht, compassie, wijsheid en vreugde. Zijn genezende aanwezigheid is zo omvattend en aanstekelijk; degenen onder jullie die hem hebben ontmoet, of deelgenomen hebben aan een cursus, weten wat ik bedoel. Degenen onder jullie die op het punt staan om zijn woorden te gaan lezen, weten het binnenkort ook.

Ik betwijfel of er iemand anders op deze planeet is die de oude Japanse leringen beter naar de moderne wereld kan brengen. Dit is een man die volledig toegewijd is aan de leer van Mikao Usui. In feite heeft Frans reiki gebruikt om zichzelf, evenals vele anderen, te genezen.

Natuurlijk ben ik volkomen bevooroordeeld. Ik ken Frans al meer

dan acht jaar en vanaf het moment dat ik hem heb ontmoet, heeft hij mijn leven veranderd. In het begin ging het allemaal over hoe ik zijn leer zou kunnen toepassen op mijn werk met dieren. De eerste keer dat ik een cursus van hem bijwoonde, gingen er veel lampen voor mij branden. 'Aha, dat is wat die hond me wilde vertellen', 'O, dat wilde dat paard me laten zien.' Met het perspectief van Frans had ik nu woorden voor de diepe genezingservaringen die ik had met de dieren als ik ze meditatief met reiki behandelde. Hierdoor werd ik een veel betere reiki-meester voor dieren.

Ik ben ook bevooroordeeld omdat ik weet dat deze leringen me hebben geholpen om kanker te verslaan. Ik had geen idee dat binnen een paar jaar van studeren en me deze oefeningen eigen maken, de leer van Frans mijn leidend licht zou zijn bij mijn eigen vergankelijkheid onder ogen te zien – en het daadkrachtig aan te pakken, niet omdat ik dat wilde, maar omdat de kanker me daartoe dwong. Eerlijk gezegd kan ik me niet voorstellen hoe ik al mijn kankeroperaties en -behandelingen zou hebben kunnen doorstaan zonder de wijze en zekere leiding van Frans. Zonder de spirituele steun en positiviteit die hij uitstraalde. Zonder de dagelijkse (soms elk uur) meditatieoefeningen die ik van Frans had geleerd. Op dit moment ben ik weer sterk. Ik ben genezen. En ik ben er 110 procent van overtuigd dat de leringen van Frans in deze wereld moeten worden gebracht, omdat ze hét tegengif zijn voor het lijden in de wereld. Ik voel me zeer vereerd dat ik dit boek mag introduceren!

Dit boek gaat niet over hoe je alle moeilijkheden in het leven kunt vermijden, maar het is een leidraad voor hoe je ware en blijvende genezing en welzijn kunt bereiken, ongeacht de situaties en problemen waar je in terecht kunt komen. Het is een verkenning van de technieken van Mikao Usui, niet alleen vanuit een intellectueel oogpunt, maar ook, en nog belangrijker, vanuit een ervaringsgericht oogpunt. Usui san wilde ons leren wat genezing werkelijk was, en hij liet ons daartoe veel aanwijzingen na, waarvan vele gedetailleerd in dit boek worden beschreven. Maar meer dan al deze gegevens, is dit boek een uitnodiging om vooroordelen over het leven en afgescheidenheid los te laten en je bewustzijn uit te breiden naar eenheid.



## HET HART VAN REIKI

Laat dit boek de vonk zijn om de vlam van de passie weer te laten ontbranden in je spirituele meditatie. Dit boek zal je de weg wijzen, heel eenvoudig, terug naar je eigen ware aard, je innerlijke hart en je diepste essentie. Ja, ik denk dat Mikao Usui heel trots zou zijn.

**Kathleen Prasad**, oprichter van Animal Reiki Source, mede-oprichter van The Shelter Animal Reiki Association, auteur van *Reiki for Dogs* en coauteur van *The Animal Reiki Handbook* en *Animal Reiki*

San Rafael, CA, februari 2015

## Inleiding

In dit boek zal ik niet te veel ingaan op het leven van Mikao Usui, aangezien je daarover informatie kunt vinden in een aantal andere boeken die ik heb geschreven, zoals *The Reiki Sourcebook*, *The Japanese Art of Reiki* en *Your Reiki Treatment*. Noch zal ik de specifieke meditaties of handposities uitleggen, omdat die uit en te na zijn beschreven in vele boeken over reiki. Ik ga direct naar het hart van het reiki-systeem: hoe we ons Ware Zelf kunnen herontdekken.

Dit boek zou niet mogelijk zijn geweest zonder de hulp van mijn leraren, maar het belangrijkste is dat dit boek niet mogelijk zou zijn geweest zonder mijn eigen ervaringen. Want alleen als we toegewijd dagelijks oefenen, kunnen we het echte hart van de leringen van Mikao Usui herontdekken. Meesters kunnen ons slechts de weg wijzen, we moeten zelf het pad bewandelen. Als we alleen maar de woorden van onze leraren herhalen, zijn we papegaaien geworden en onze eigen leringen zullen als een leeg vat zijn doordat ze de directe ervaring missen. Daarom komen de leringen in dit boek uit mijn eigen kennis, rechtstreekse ervaring en hoe ik de leer van Mikao Usui zie. Deze inzichten zijn tot stand gekomen door middel van mijn onderzoek en opleiding bij Japanse Shingon-, Tendai- en Shugendo-priesters. Als we het hart van het reiki-systeem willen vinden, moeten we ook naar de traditionele Japanse spirituele oefeningen kijken en zien hoe deze in verband staan met de leer van Mikao Usui. Ik heb dit boek dan ook doorspekt met citaten van beroemde spirituele leraren en leringen, voornamelijk Japanse, zodat je een duidelijk beeld krijgt van wat het hart van het reiki-systeem inhoudt en hoe al deze leraren naar hetzelfde verwijzen.

## HET HART VAN REIKI

Ik zou dit boek niet alleen hebben kunnen schrijven en ik wil dan ook Hiromi Hayashi bedanken voor haar hulp met alle Japanse kanji en vertalingen. Ik wil graag Eerw. Kuban Jakkoin, Eerw. Takeda Hakusai, Eerw. Jion Prosser, Eerw. Reyn Yorio Tsuru, en Eerw. Jiryō Shoden Doshi bedanken voor hun steun en lessen. Zonder hen had ik dit boek niet kunnen schrijven. Dank je, Bronwen, voor je steun en redactiewerk. Dank je, Bella, dat je bent wie je bent.

Zoals de titel al doet vermoeden, is dit boek niet alleen een reis naar het hart van het reiki-systeem, maar ook een reis naar je Ware Zelf. Dus laten we elkaar een hand geven en samen dit pad bewandelen.

# **Deel I**

## **Het hart van het reiki-systeem**

# 1

## Reiki is het Ware Zelf

Het woord 'reiki' is op verschillende manieren vertaald, maar de echte betekenis van het woord reiki is Ware Zelf. Denk er eens over na, het woord 'reiki' betekent, letterlijk vertaald, spirituele energie. Maar dan moeten we ons afvragen: wat en waar is deze spirituele energie? Ligt die buiten ons, in ons, of beide? Als die buiten ons ligt, zou dat betekenen dat spiritualiteit zeer extern is, nooit naar binnen kijkt, nooit naar de echte problemen kijkt. Als we denken dat ze alleen maar in ons is, dan vergeten we geleidelijk aan anderen; we worden egoïstischer. Maar als we na onderzoek gaan beseffen dat spirituele energie zowel binnen als buiten onszelf is, krijgen we een veel beter beeld van wat ze werkelijk behelst.

We kunnen echter op een nog diepgaander niveau ervaren dat die energie zowel binnen als buiten onszelf is: we kunnen herontdekken dat deze spirituele energie noch binnen, noch buiten onszelf is; ze is allesomvattend. Stel je je eens een lege glazen pot voor; we zouden kunnen denken dat de ruimte binnen de pot anders is dan de ruimte erbuiten, maar wat als we een hamer nemen en de pot aan stukken slaan? Kunnen we dan nog steeds zeggen welke ruimte binnen of buiten de pot was? Nee, want de ruimtes binnen en buiten de pot zijn vermengd en we kunnen ze niet meer onderscheiden; we zouden kunnen zeggen dat ze één smaak zijn geworden. Een ander woord voor deze ervaring van 'één smaak' is non-dualiteit. Deze non-duale ervaring is ons Ware Zelf, wie we werkelijk zijn, zonder de grenzen van het ego. Dat is spirituele energie. Dat is reiki, ons Ware Zelf.

We kunnen ook het beeld van een kuiken in een ei gebruiken; wanneer het kuiken door de schaal breekt, is de ruimte binnen en

buiten gelijk geworden. Echter, en dit is echt belangrijk, het kuisen doorbreekt de schaal van binnenuit. Zo is het ook met onze eigen spirituele herontdekking van ons Ware Zelf: het moet van binnenuit komen. Daarom leggen alle spirituele leringen nadruk op het naar binnen gaan.

*Deze Ene Geest die in jou en mij is, is niet binnen, buiten, of in het midden. En hij is tegelijkertijd binnen, buiten, en in het midden. Net als de stilte van de lege ruimte, hij dringt overal door.*  
Xunyun, in Sheng Yen, *Attaining the Way: A Guide to the Practice of Chan Buddhism*

Er is echter een probleem bij deze lering, namelijk dat we iemand niet zijn Ware Zelf kunnen laten zien. Waarom niet? Omdat het Ware Zelf, net als de ruimte binnen en buiten de pot, zeer moeilijk aan te wijzen is. Hoe kunnen we ruimte duiden? We kunnen ze niet vasthouden, ze heeft geen kleur of geur, dus hoe kunnen we tegen iemand zeggen: ‘Kijk, hier is ze’? Daarom gebruikten de oude meesters symbolen, rituelen, cryptische woorden en geluiden als wegwijzers naar ons Ware Zelf. Vaak vergeten we dat deze wegwijzers niet meer zijn dan dat: wegwijzers die ons wijzen naar ons Ware Zelf. We worden vaak afgeleid door de wegwijzers zelf. We zeggen bijvoorbeeld: ‘Deze wegwijzer is zo krachtig, die moeten we altijd gebruiken!’ We omarmen de wegwijzer, laten die nooit meer los, in plaats van te kijken waar de wegwijzer naar wijst: ons Ware Zelf.

Binnen de leringen van Mikao Usui vinden we vijf wegwijzers:

- De leefregels
- Meditatietechnieken
- Symbolen en mantra’s
- Reiju/initiatie/afstemming
- Genezing door handoplegging

Al deze vijf wegwijzers wijzen in de richting van ons Ware Zelf. Deze herontdekking van ons Ware Zelf wordt in Japan *anshin ritsumei* of *satori* genoemd. Door het volgen van deze wegwijzers worden we op een dag als de pot: we zullen door de barrière van

afgescheidenheid breken en we zullen onze non-duale aard, ons Ware Zelf, realiseren. Op dat punt zijn we reiki geworden en verandert ons leven in ‘reiki zijn’ in plaats van ‘reiki doen’. Dat is het hart van het reiki-systeem: hoe kunnen we ons reiki eigen maken?

*Als we het zelf echt vergeten, is er geen scheiding meer tussen binnen en buiten, geen scheiding tussen jou en mensen buiten jou. Op die manier kunnen we het leven in zijn volheid waarderen.*

Taizan Maezumi, *Appreciate Your Life: The Essence of Zen Practice*

Mikao Usui gebruikte een prachtige metafoor voor ons Ware Zelf in zijn leringen, namelijk ons eigen aangeboren grote heldere licht (in het Japans *Dai Kōmyō* – de Shinpiden Reiki niveau III-mantra). Ons Ware Zelf is altijd helder, wat er ook gebeurt. Stel je een lamp voor met een lampenkap eroverheen; als we meer lampenkappen over het licht plaatsen, lijkt het alsof het licht afneemt. Halen we alle lampenkappen eraf, dan lijkt het licht sterker te worden. Maar in werkelijkheid wordt het licht zelf niet zwakker of helderder, het blijft hetzelfde. Zo is het ook met ons Ware Zelf, ons grote heldere licht. Wanneer we de meditatieoefeningen toepassen, lijkt het alsof ons licht helderder wordt, en als we bijvoorbeeld boos zijn, lijkt het alsof ons licht afneemt. Maar in werkelijkheid is ons licht altijd helder. We zouden kunnen zeggen dat we door te oefenen helderder worden, of dat we ons kunnen verbinden met meer energie, maar gezien vanuit het oogpunt van ons Ware Zelf, ons grote heldere licht, valt er niets te vermeerderen of te verbeteren. Het is erg moeilijk om je dat meteen te realiseren. Mikao Usui begreep dat ook en daarom creëerde hij een specifiek systeem van leringen, zodat wij ooit ons grote heldere licht kunnen blootleggen.

*Zoals de oude Gakkai-leden zeiden, Usui Sensei onderwees de weg naar satori aan diegenen die een bepaald niveau hadden bereikt.*

Hiroshi Doi, *A Modern Reiki Method for Healing*

## 5

# Geest, lichaam en energie

**E**en van de belangrijke elementen van de leer van Mikao Usui, en wat dat betreft van veel Japanse spirituele leringen, is het concept van geest, lichaam en energie/spraak. In het Japans worden deze *sanmitsu* genoemd, wat zich vertaalt als de drie mystieke praktijken.

Geest = *i mitsu* = mentale mystieke praktijk – mandala

Lichaam = *shin-mitsu* = lichamelijke mystieke praktijk – mudra

Energie/spraak = *ku mitsu* = verbale mystieke praktijk – mantra.

Zij worden mystiek genoemd omdat ze erg moeilijk te begrijpen zijn. Het zijn mysteries, net als Shinpiden, de mysterie-leringen. Alleen een directe ervaring kan het mysterie ontrafelen. Shinpiden is het mysterie van het universum, zodat we daarin *sanmitsu* zien; het een kan niet zonder het ander. Uiteindelijk moeten we samengaan met de geest, het lichaam en de energie van het universum; met andere woorden, we moeten ons realiseren dat onze geest, ons lichaam en onze energie hetzelfde zijn als de geest, het lichaam en de energie van het universum. Dit samengaan realiseert onze eenwording met het grote heldere licht, Dai Kômyô, dat in wezen verbonden is met een godheid genaamd Dainichi Nyorai. Deze verbinding met de godheid zal later worden besproken. Gezien vanuit een traditioneel Japans, spiritueel perspectief echter gaan we samen met Dainichi Nyorai als we samengaan met de drie mysteries. Dus in het hart van het reiki-systeem kunnen we veel interessante verbindingen zien die ons leiden naar de herontdekking van ons Ware Zelf.



*Als een beoefenaar in staat is om de juiste handelingen in overeenstemming met de drie mysteries te ontwikkelen, in gemeenschap met de Nyorai, dan heeft hij verlichting bereikt in dat specifieke lichaam. David Edward Shaner, *The Bodymind Experience in Japanese Buddhism**

We zouden kunnen zeggen dat onze geest, ons lichaam en onze energie in ons normale dagelijkse leven geconditioneerd zijn geworden. Deze conditionering is het resultaat van onze opvoeding, de maatschappij, invloeden, noem maar op. Iedereen wordt anders geconditioneerd, afhankelijk van vele factoren, die op hun beurt bestempelen en oordelen oproepen. Dat is de reden waarom we niet kunnen zeggen: ‘Dit is heet’ of ‘Dit is koud’ – het hangt volledig af van de toestand van de persoon die het zegt. Mitsu betekent ook ‘verbondenheid’, net als de kanji van vriendschap in de leefregels. We zullen verbondenheid later in meer detail bespreken. De verbondenheid van sanmitsu betreft het werken met als doel de verbinding met onze eigen geest, lichaam en energie, want pas dan kunnen we één, of verbonden, worden met de geest, het lichaam en de energie van het universum.

*Er wordt verder ontologisch bedacht dat alle levende wezens van nature dezelfde mystieke vormen van handelen bezitten als de Boeddha – zoals het technisch ‘無相の三密’ (muso no sanmitsu) wordt genoemd – maar ze beseffen die pas als ze succesvol de voorgeschreven manier van oefenen uitvoeren en eenheid met de Boeddha bereiken. Kukai, Shingon-teksten*

Als we naar het reiki-systeem kijken, zien we deze drie mysteries duidelijk vertegenwoordigd.

De geest bevat visualisaties die de symbolen zijn, maar de geest is ook het intellectuele element van de leefregels. Het lichaam wordt vertegenwoordigd door de handposities voor onszelf en anderen, maar ook de positie die we aannemen tijdens de meditatieoefeningen, en de bewegingen die we maken tijdens de Reiju/inwijding/afstemming. Energie is altijd gekoppeld aan spraak, wat op zijn beurt de mantra’s in de leer is, maar ook het zingen

# 11

## Sei Heiki – Ware Zelf

**D**e tweede mantra die wordt gebruikt binnen Okuden niveau II is Sei Heiki 性癖 en net als de vorige mantra verwijst ook deze mantra naar ons Ware Zelf.

### **De betekenis van de mantra**

In de moderne praktijk is deze mantra verbonden met emotionele en mentale genezing. Deze emotionele en mentale genezing wordt vaak gezien als het loslaten van gewoonten, bijvoorbeeld roken, drinken, een specifiek probleem met iemand, enzovoort. Maar ligt er een diepere betekenis verborgen in Sei Heiki? Wat is de echte emotionele en mentale genezing waarnaar Mikao Usui verwees? Voordat ik antwoord geef op deze vragen, laten we eerst eens kijken naar de kanji van Sei Heiki.

Sei 性 betekent natuur, seks, de innerlijke essentie van iets, aangeboren, inherent, de eigenschap waarmee men zijn Ware Zelf realiseert, zodanigheid, werkelijkheid, geslacht.

Heiki 癖 betekent gewoonte, wijze, knik, ondeugd, karaktertrek, indigestie, probleem met de milt, eigenaardigheid, neiging.

Als we naar de kanji van Sei Heiki kijken, zien we al een veel diepere betekenis dan alleen emotionele en mentale genezing.

### **De innerlijke leringen van Sei Heiki**

*Dit Zelf heeft geen vorm, kent geen geboorte, geen dood. Het is niet een Zelf dat je kunt waarnemen met je fysieke ogen. Alleen de mens die Verlicht is, kan dit zien. Men zegt dat de mens die dat ziet, in zijn eigen aard heeft gezien en een boeddha werd. Het is noch een gedachte gebruiken noch redeneren, maar recht vooruitkijken.*

## Reiju

Het traditionele Japanse woord dat Mikao Usui gebruikt voor de afstemmingsinitiatie is Reiju.

*In de loop van de middeleeuwen werden geheime initiatie en lineaire transmissie gangbaar in alle scholen van het boeddhisme, met inbegrip van de 'nieuwe' Zen en Pure Land tradities, alsook in Shugendo (bergascese), Onmyodo (yin-yang waarzeggerij) en in Yoshida Shinto. Het gebruik van de geheime overdracht ontwikkelde zich ook in de culturele kunsten, waaronder poëzie, kalligrafie, het No-drama, biwa recitatie, bloemschikken, theeceremonies; in de vechtkunsten; en in de ambachten en de productiekunsten. Kortom, dit werd de normatieve modus van het overbrengen van kennis in het pre-moderne Japan.*

Jacqueline Stone, *Original Enlightenment and the Transformation of Medieval Japanese Buddhism*

Het woord Reiju kan vertaald worden als 'spirituele zegen' of 'spiritueel offer'. De praktijk van Reiju heeft veel verwarring binnen de huidige reiki-gemeenschap veroorzaakt, dus laten we eens kijken of we dit wat kunnen verduidelijken.

Allereerst, zoals de vertaling aangeeft, is de Reiju spiritueel van aard; niet fysiek. Uit traditionele lessen blijkt dat wanneer Mikao Usui zijn studenten een Reiju aanbood, dat zonder fysiek ritueel plaatsvond. In plaats daarvan 'zat hij gewoon' tegenover de student. Maar dat was niet zomaar zitten – Mikao Usui was een levende belichaming van het grote heldere licht, Dainichi Nyorai, zijn Ware Zelf. Deze geestestoestand vertegenwoordigt niet-gehechtheid, waaronder niet-gehechtheid aan ons ego. Het

duidt op een staat van zijn, zonder enig gevoel van een ‘jij’ of een ‘ik’ of zelfs van ‘doen’. Het belichaamt een ruimte van open mogelijkheden.

Mikao Usui zat ‘gewoon’ als het grote heldere licht, hij omvatte de hele kosmos en was die ruimte van open mogelijkheden.

In die ruimte kon Usui de Reiju als genezing, zegen, initiatie of allemaal tegelijk aanbieden. In die ruimte kon de student ontvangen wat hij op dat moment nodig had. Er was geen behoefte aan een ritueel, alleen moest de persoon die de Reiju ‘gaf’ het grote heldere licht kunnen zijn. In het Japans wordt de essentie van deze staat van zijn *nyu ga ga nyu* genoemd, of overdracht van geest tot geest. Een andere vertaling van *nyu ga ga nyu* betekent: ‘het zelf gaat de Boeddha in en de Boeddha gaat het zelf in’. Met andere woorden, we kunnen zeggen dat dit soort Reiju van het Ware Zelf naar het Ware Zelf is, geen afscheiding. Dit is wanneer zowel de meester als de student die glazen pot breken waarover we het hadden in het eerste hoofdstuk. Beiden gaan samen, non-dualiteit, geen afscheiding van ‘ik’ en ‘jij’, gewoon Zijn.

*De laatstgenoemde, ‘initiatie op basis van geest’ (ishin kanjo), maakt geen gebruik van enige vorm of ritueel, en wordt beschouwd als de hoogste vorm van initiatie.*

Taiko Yamasaki, *Shingon Japanese Esoteric Buddhism*

Als we echt denken dat de Reiju alleen maar een fysiek ritueel is, dan zijn we niet eerlijk – iedereen kan leren om het fysieke ritueel te doen, maar betekent dit dat ze een Reiju, een spirituele zegen kunnen aanbieden, dat ze ‘in het grote heldere licht kunnen zijn’? Als dat zo is, moeten we iedereen in de wereld leren hoe ze het ritueel moeten uitvoeren, dan kunnen we het allen op elkaar toepassen en binnen notime zal de wereld een betere plek zijn.

Helaas, maar weinig huidige reiki-meesters zijn in staat om de egoïzante overdracht van geest tot geest, de basis van Reiju, toe te passen. Velen begrijpen misschien zelfs amper de leefregels, laat staan dat ze het grote heldere licht ‘zijn’. Het is uiterst moeilijk om het ego volledig uit te schakelen – ons ego heeft een enorm sterke greep op alles. Daarom is het reiki-systeem spiritueel en levenslang.

## Hoe leren we?

**D**e meesten van ons weten dat mensen op vele verschillende manieren leren, bijvoorbeeld kinesthetisch, visueel, auditief, mentaal. Mikao Usui wist dat ook en paste zijn leer dienovereenkomstig aan. Laten we eens kijken naar elk van deze leerstijlen en zien hoe die relateren tot zijn leer. Bedenk wel dat de ene niet beter is dan de andere, alleen maar een andere manier. Als je bijvoorbeeld een kamer in loopt die gevuld is met een prachtige energie, maakt het dan uit of je door de visuele deur loopt, de auditieve deur, de mentale deur, of de kinesthetische deur? Natuurlijk niet, zolang je maar de kamer in kunt lopen.

De mentale lesinstrumenten van Mikao Usui zijn de leefregels; we moeten ze mentaal begrijpen voordat we ze ons eigen kunnen maken met ons hele wezen. Als iemand zelfs niet mentaal kan begrijpen wat het betekent om mededogend of vriendelijk te zijn, dan zal het zeer moeilijk zijn om zich dat eigen te maken. Sommige van de concepten die Mikao Usui mondeling zou hebben overgedragen zouden ook in deze rubriek zijn gevallen. Vaak luisteren we naar of lezen we eerst een aantal leringen, maar dat is niet genoeg. We moeten er vervolgens over nadenken om te zien of ze zin hebben. Veel meesters schrijven of zeggen dingen en wij nemen ze voor lief. Ik vraag je om ook in dit boek niets als vanzelfsprekend aan te nemen; onderzoek het, denk erover na, en kijk of het allemaal zinvol is voor je.

Zelfs contemplatie is niet genoeg, want we moeten het ook rechtstreeks ervaren. Zo zou ik kunnen zeggen dat Choku Rei verbonden is met de aarde-energie; je kunt dat gewoon als vanzelfsprekend aannemen, maar dat is niet erg verstandig. Je kunt nadenken over wat ik zeg en jezelf afvragen of het zinvol is. Maar uiteindelijk

moet je maandenlang zelf mediteren over de Choku Rei en kijken wat jouw rechtstreekse ervaring is. Dan en alleen dan pas kun je weten of wat ik heb gezegd waar is of niet. Als we deze dingen niet rechtstreeks ervaren, zullen we ze nooit echt kennen.

De visuele aspecten in de leer van Usui zijn de reiki-symbolen. Van oudsher waren ze bedoeld om erover te mediteren als een visueel hulpmiddel en ze werden niet extern gebruikt. Ze waren er om je te helpen je meer bewust te worden van je Ware Zelf en je dat te herinneren. De student ging in meditatie zitten en haalde het symbool steeds opnieuw in zijn gedachten, zodat hij niet afgeleid zou worden door het verleden, heden en toekomst. Door dit steeds maar weer te oefenen zou men uiteindelijk het symbool worden. Een ander visueel aspect van de leer van Usui is te vinden in de meditatieoefeningen, zoals *joshin kokyu hō*. Tijdens deze meditatie visualiseert de student dat hij lichtenergie in de hara brengt en dat ze zijn hele wezen vult.

Waarom zou het nuttig zijn om jezelf te visualiseren als een symbool of als een helder licht? Het helpt je bij het loslaten van het 'ik' en het te vervangen door een symbool of een helder licht. Als je dit elke dag oefent, helpt je dat de grip op het 'ik' te verzachten, wat op zijn beurt ons helpt om ons eigen zuiver potentieel, ons Ware Zelf te herontdekken. Pas nadat we het 'ik' loslaten, kunnen we ons de leefregels eigen maken. Het is het 'ik' dat boos wordt; het is het 'ik' dat zich zorgen maakt en angstig is. Het is het 'ik' dat ons ervan weerhoudt mededogen voor onszelf en anderen te hebben.

*Concentratie op een geluid of object stimuleert de aandacht, een opstapje naar satori, en leren zich te concentreren is van vitaal belang voor het ervaren van satori.*

H. E. Davey, *The Teachings of Tempu: Practical Meditation for Daily Life*

Dit loslaten van het 'ik' was ook het doel van de auditieve lessen van Mikao Usui. De auditieve elementen binnen zijn leer zijn de mantra's die we gedetailleerd in enkele van de voorgaande hoofdstukken hebben besproken. Het zingen van een mantra is

## Over de auteur

**F**rans heeft sinds begin 2000 een grote invloed op het wereldwijde onderzoek naar het reiki-systeem. Zijn praktische kennis van de Japanse invloed op het systeem heeft studenten wereldwijd de mogelijkheid gegeven om deze praktijk diep in zich te laten doordringen.



Studenten reageren van nature op de warmte en intelligentie van Frans. Zijn eigen persoonlijke spirituele reiki-praktijk is een model dat veel studenten willen nabootsen en het biedt veel stimulansen voor degenen die zich op hetzelfde pad bevinden.

Frans is medeoprichter van het International House of Reiki en Shibumi International Reiki Association samen met zijn vrouw Bronwen Stiene. Hij schreef ook samen met haar de veelgeprezen boeken *The Reiki Sourcebook*, *The Japanese Art of Reiki*, *A-Z of Reiki Pocketbook*, *Reiki Techniques Card Deck* en *Your Reiki Treatment*.

Oorspronkelijk afkomstig uit Nederland, woont Frans nu vooral in Australië en heeft sinds 1998 in diverse landen opleidingen gevolgd, zoals Japan, Nepal, Italië, het Verenigd Koninkrijk en Australië. Sommigen van zijn reiki-leraren zijn Hyakuten Inamoto, Doi Hiroshi en Chris Marsh. Het onderzoek van Frans behelsde ook interviews van Yamaguchi Chiyoko en andere Japanse leraren, onder wie Dr. Matsuoka. Hoewel Frans opgeleid is als Gendai Reiki Ho Shihan (leraar) en als Komyo Reiki Shihan (leraar), geeft hij de voorkeur aan een traditionele vorm van de

Japanse reiki, Usui Reiki Ryôhô, dat volgens hem een verlangen weerspiegelt om de leringen terug te brengen naar hun bron, het herontdekken van ons Ware Zelf. De meeste leraren in Japan onderwijzen het reiki-systeem vanuit het oogpunt van Chujiro Hayashi, terwijl Frans probeert het zo veel mogelijk te leren vanuit het oogpunt van Mikao Usui.

*Maar ik kwam tekenen tegen dat hij [Chujiro Hayashi] de 'Usui-methode' al had omgezet in de 'Hayashi methode', zelfs voordat hij Takata Sensei onderwees. Hij leek Reiki-ho te proberen te moderniseren op basis van zijn medische kennis en ervaring als praktisch therapeut.*  
Hiroshi Doi, *A Modern Reiki Method for Healing*

Frans is momenteel in de leer bij een Japanse Shingon-priester, Takeda Hakusai Ajari, die ooit een Tendai-monnik was als leerling van de grote Sakai Dai Ajari; Frans wil graag over Shinto, Shugendo, Tendai en Shingon leren. Frans studeert ook bij de Eerwaarde Yamabushi-priester Kûban in Frankrijk.

*Frans blijft traditionele Japanse leringen onderzoeken en beoefenen om erachter te komen wat Mikao Usui zelf beoefende om zo een beter begrip te krijgen van wat het reiki-systeem echt inhoudt. Dit zal hem helpen om een betere leraar te worden en om studenten te ondersteunen in hun begrip van het systeem en hun eigen spirituele praktijk. Frans is een van de zeldzame reiki-leraren die deze praktijken onderneemt.*

Eerwaarde Kûban Jakkôin, Shugendo-priester

De inhoud van wat Frans onderwijst, wordt gevormd door wat er sinds begin 1900 is beoefend in Japan, lang voordat het reiki-systeem buiten Japan werd geïntroduceerd, en door de onderzochte invloeden op het systeem. Deze bijzondere methode behelst fysieke en energie-verbeterende oefeningen om beoefenaars te helpen reiki dieper in zich op te nemen. De eerdere leringen overwegen dat het systeem niet alleen maar een genezingspraktijk door handoplegging is, maar een die zich ook richt op het spirituele pad van een student.



## HET HART VAN REIKI

*Het spirituele niveau van de beoefenaar weerspiegelt rechtstreeks de impact van reiki. In zekere zin, hoe meer je verlicht bent, des te meer de effectiviteit van reiki toeneemt. Hoe meer je reiki beoefent om anderen te redden, des te helderder je aangeboden licht schijnt om de wolken te verdrijven die je geest bedekken. Volgens mij is dit de kwintessens van reiki. Ik hoop dat de manier van Frans Stiene om reiki te begrijpen zich verspreidt in de wereld als een licht voor hen die reiki beoefenen gebaseerd op oppervlakkige kennis van de traditie.*

Eerwaarde Takeda Hakusai

De open, humoristische, en informele stijl van lesgeven van Frans is een bron van inspiratie voor studenten en cliënten in de Verenigde Staten, Europa, Azië en Australië. Zijn doel is om studenten de meest uitgebreide en up-to-date informatie over het reiki-systeem te geven, evenals een sterke energetische verbinding met de leer van Mikao Usui.

Afgezien van het onderwijzen van alle drie niveaus van het reiki-systeem en het geven van gespecialiseerde cursussen, biedt Frans over de hele wereld beperkte een-op-een trainingen voor studenten en genezingssessies door handoplegging van een uur. Hij doet ook een-op-een sessies via Skype, onderwijst door middel van telelessen en biedt retraites aan. Tijdens zijn retraites verdiept je reis van het herontdekken van je Ware Zelf, wat een vereiste is als je anderen wilt helpen. Zijn Shinpiden Reiki III cursussen worden bijgewoond door vele bestaande reiki-leraren die hun praktijk naar een dieper niveau willen brengen.

Voor meer informatie over alle cursussen, blogs, enzovoort, bezoek de website van International House of Reiki: [www.IHReiki.com](http://www.IHReiki.com).

Facebook voor International House of Reiki:  
[www.facebook.com/IHReiki](http://www.facebook.com/IHReiki)

Facebook van Frans Stiene:  
<https://www.facebook.com/frans.stiene>