

NIEUWS VAN

Zijn

APRIL 2018 | Nr 5



SCHOOL & PRAKTIJK
VOOR USUI SHIKI RYOHO REIKI

Johannes Camphuysstraat 150-152 | Den Haag
070 - 367 79 64 | www.reikicentrum-zijn.nl



Een verhaal over voorbereiding door Annemarie Karsten

Op 19, 20 en 21 mei 2017 gaf Reikimaster Rick Bockner in Reikicentrum Zijn een verhalenavond over Hawayo Takata en een tweedaagse workshop over het leven van het vijfde Reikiprincipe. Hij vertelde over Hawayo Takata en de lessen die hij van haar geleerd had. Hij vertelde dat hij van haar geleerd had dat we vaak geen idee hebben hoe we in ons leven en jeugd door de omstandigheden gevormd worden, maar ook voorbereid worden op een taak die we later vervullen. Deze woorden van Rick hebben me enorm aan het denken gezet. Ik dacht na over mijn eigen voorbereiding op het Reikimasterschap.

Sinds ik een Reikipraktijk opende in april 2014 en tot master ben ingewijd in september 2014, heb ik vele cliënten in mijn praktijk behandeld. Ik heb vijf nieuwe studenten mogen inwijden. Het geven van Reikibehandelingen is iets wat ik uren achtereen kan volhouden. Ik moet vaak terugdenken aan een scène van mijn leven waarin ik in de badkamer als meisje van een jaar of acht naar mijn handen keek. Ik fantaseerde hoe een tovenaars iets met mijn handen zou kunnen doen, een soort kanaaltje openen in mijn handen. Als ik ze dan ergens op zou leggen, werd die persoon beter. Wellicht heb ik die fantasie overgehouden aan alle verhalen die ik als kind hoorde over Jezus en dat sprak me bijzonder aan. Mijn ouders hebben me een christelijke opvoeding gegeven.

Ik koos op mijn 18e voor een beroep waarbij ik uren per dag mensen kon masseren en aanraken. Mijn vader heeft vaak gezegd dat ik mijn handen moet gebruiken als heler. Toen ik 24 was deed ik een studie tot natuurgeneeskundig therapeut en werd dus een soort heler. Maar echt gelukkig werd ik alleen als ik mijn handen gebruikte om de cliënten reflexmassages te geven en andere soorten massage.

Toen kwam ik in aanraking met Reiki en ik wist gelijk dat dit was waar ik me helemaal mee wilde verbinden. Wat word ik gelukkig als ik mijn handen bij een ander mag opleggen. Wat geniet ik van de aandachtige stilte die ontstaat tijdens een behandeling. Wat blijven die gloeiende handen me verbazen, vooral als ik getuige mag zijn van het effect ervan. Mijn kinderfantasie bleek toch al een diepe kern van richting en bestemming te hebben. Terugkijkend op mijn religieuze opvoeding ben ik mijn ouders en leraren dankbaar. Ik kan niet precies zeggen wat ik wel of niet meeneem uit mijn opvoeding, maar ik voel wel dat ik ben voorbereid.

Vanaf het moment dat ik in 2010 masterkandidaat ben geworden bij Rebecca heb ik veel moeten leren en loslaten. Een diepgaand pad van uitreiken, zichtbaar worden, toewijding, focus, verbinden met mezelf, anderen en met Usui Shiki Ryoho.

Ik hoop dat de verhalen over voorbereiding, toewijding en rijping in deze nieuwsbrief iedereen mogen inspireren om naar zijn of haar eigen pad te kijken.

'De tijd nemen is het belangrijkste voor mij'

Astrid Aarssen over voorbereiding

Interview door Anne Boerrigter

Astrid Aarssen beoefent Reiki sinds 2006. Sinds 2009 is ze masterkandidaat, wat betekent dat ze zich voorbereidt op het Reikimasterschap. Daarnaast bereidt ze al tien jaar lang de Reiki-cyclusavond voor, de wekelijkse uitwisselavond met een vaste groep. Wat heeft haar Reikibeoefening haar geleerd over voorbereiding?

Hoe ging je om met voorbereiding voordat je in aanraking kwam met Reiki? En wat betekent een goede voorbereiding nu voor je?

'Dingen als huiswerk maken doe ik nog steeds op dezelfde manier: altijd op het laatste nippertje. Maar als het om Reiki gaat, kan ik voor voorbereiding juist volledig de tijd nemen. Toen ik eind 2009 net masterkandidaat was, stelden mensen vaak de vraag: "Hoe lang denk je erover te doen?" Ik zei dan: "Zo lang als nodig is, wie weet is dat wel tien jaar." Soms wil ik dingen tot in detail hebben voorbereid, bijvoorbeeld het aanleggen van mijn tuin. Dan bedenk ik eerst een plan. In mijn masterkandidaatschap probeerde ik dat ook te doen, maar dat bleek niet te werken. Langzaam leerde ik op mijn gevoel af te gaan. In het begin vond ik dat moeilijk, maar nu lukt het me beter om te volgen waar de energie heen wil en plan ik minder met mijn hoofd. Als ik dat doe, gaat het veel beter.'



Je bereidt dit jaar al tien jaar elke week de cyclusavond voor. Je zet bijvoorbeeld de behandeltafels en de butsudans klaar en je zet thee. Wat heeft dit je geleerd over voorbereiding? 'Pas de laatste jaren ben ik erover na gaan denken dat dit werk verder gaat dan een praktische klus. De manier waarop alles wordt klaargezet, doet ertoe. Belangrijk is bijvoorbeeld om de tijd ervoor te nemen om het te doen. Daardoor zet je een rustige energie neer. Als je het gaat afraffelen, kan dat voelbaar blijven. Ik probeer daarom altijd ruim op tijd te zijn en heb de afgelopen tien jaar bijna nooit een avond gemist. Maar ook aandacht is belangrijk. Ik blijf bijvoorbeeld altijd even staan om te buigen voor de foto's van de spirituele afstammingslijn als ik deze op de butsudans heb gezet.'

Tijd en timing vormen geen element in Usui Shiki Ryoho, maar zijn wel van belang. Wat hebben tijd en timing voor jou te maken met een goede voorbereiding? 'Voor mezelf heb ik ontdekt dat ik niet te snel kan gaan, want dan blokkeer ik. De tijd nemen is gewoon het belangrijkste voor mij. Ik heb geleerd: als iets de bedoeling is, dan gebeurt het toch wel. En als een voorbereidende fase klaar is, kan ik dat voelen in mijn lijf. Mijn hele systeem zegt dan: het is tijd voor de volgende stap.'

Voeden met aandacht

door Lilian van der Zanden

‘Als de mensen voor wie je kookt met aandacht en plezier eten, geven ze de aandacht weer door aan elkaar en aan jou. Zo voed je elkaar. Letterlijk en figuurlijk.’

(Naar Lisette Bossert uit 'Spiritualiteit in de keuken')

Bij mijn workshops over de ‘natuurlijke manier van voeden’ ligt bovenstaande uitspraak op elk bord tijdens de lunch. Het is mijn manier om je erbij te laten stilstaan dat als je een maaltijd bedenkt, naar de supermarkt gaat, met zorg de mooiste producten uitkiest en vervolgens met toewijding kookt, je disgenoten het proeven!



Hoe vaak gebeurt het niet dat je snel de supermarkt in holt, voorverpakte groenten of een kant-en-klaarmaaltijd kiest, het snel bij elkaar gooit en tussen de bedrijven door opeet? Heb je jezelf dan gevoed? Ik zie het dan meer als jezelf vullen en niet als jezelf voeden. Zeker niet geestelijk.



Als natuurvoedingsdeskundige wil ik graag meegeven dat het anders kan. Je zult zien dat als je met aandacht kookt, het voedsel je beter in verbinding kan brengen met de natuur en met de aarde. Bij het schillen van de aardappel voel ik me verbonden met de aarde, de boer die gezaaid, verzorgd en geoogst heeft, en verbind ik me met diegene die het gaat eten. Dat bewustzijn brengt me in het moment, laat me de levenskracht zien van de aarde en het potentieel van het leven.

Ik ben er zelfs van overtuigd dat jezelf bewust voeden je kan bevrijden van ongezonde eetgewoonten. Je leert ontdekken welke voeding goed voor je is om je gezond te voelen. Als je je gezond voelt, sta je sterker in het leven, zie je er beter uit en heb je volop energie om van het leven te genieten!

Toewijding die ik met een glimlach bezie

door Josine Pennings

Toen ik elf jaar geleden Reiki leerde, hoorde ik dat het goed was mezelf elke dag te behandelen. En ik dacht 'daar heb ik geen tijd voor' en 'dat geldt niet voor mij'. Dus de eerste tijd deed ik het niet echt. Ik kan me nog zó goed het moment herinneren dat ik de tijd en ruimte had genomen mezelf te behandelen, vroeg in de ochtend. En ik voelde me zó goed die dag. Zo sterk, stevig, gefocust. Ik voelde het verschil zó duidelijk. Dat wilde ik elke dag wel. En ik besloot mezelf elke dag Reiki te geven. En te gunnen.

Sindsdien geef ik mezelf elke ochtend een Reikibehandeling. Ook in de tijden dat ik om half zes opsta om te gaan werken. Ook toen de kinderen zo klein waren dat ze me midden in de nacht wakker maakten. Ook als er een drukke dag voor me ligt.

Deze Reikibehandeling geeft me de rust, de focus en de kracht om te doen wat mijn hart me ingeeft. Ze geeft me het overzicht en de moed om stappen te nemen die ik niet voor mogelijk had gehouden. Stappen naar de tweede graad. Ik stuur elke dag Reiki, naar een situatie, of naar mensen die support nodig hebben (via de supportgroep). Ook op dagen dat het niet goed uitkomt. Dat het te druk is. Dat mijn gezin veel vraagt, of mijn werk. Misschien wel juist dan, vind ik een moment om me terug te trekken in de Reiki-energie. En het richten op iets anders dan mijzelf, geeft me ruimte en energie en inzicht.



Nu zet ik mijn eerste stappen op het masterpad. Ik weet dat ik kan vertrouwen op mijn beoefening en waar deze me brengt. Iets wat ik niet voor mogelijk had gehouden. Een toewijding, die ik nog niet kende. En die ik met een glimlach bezie.

COLUMN

*Van Reikistudent
Ineke Zwetsloot*

Wat een buitenkans om de kerstvakantie bij familie in Japan door te brengen. Op de vroege ochtend van 22 december pakken we de trein naar de berg Kurama*. Ik ben opgetogen en wat nerveus.

Wat als ik niks bijzonders merk daar op de berg en het eigenlijk tegenvalt?

Met moeite blijf ik stilzitten op de verwarmde stoelen. Het uitzicht uit het raam is een goede afleiding: de vele huizen met moestuintjes, de dennentakken naast elke voordeur die straks het nieuwe jaar inluiden. De vroege bries blaast het stof op van de droge akkers. De hemel is strakblauw en langzaam verdwijnt de nachtvorst.

Het eindstation baadt in het licht van de schuine zonnestralen die net over de berg heen komen. Op de kaart van het gebied zie ik dat er naast de Kurama-hoofdtempel wel veertig kleinere altaren en tempels op de berg staan. Maar mijn doel staat allang vast: de hoofdtempel van Kurama, door mij omgedoopt tot de Reikitempel. Langzaam lopen we omhoog en houden stil bij al wat we tegenkomen.



Nog één tempel en dan ben ik er!

Mijn man loopt voorop en begint bij de op een na belangrijkste tempel zijn schoenen uit te doen om naar binnen te gaan. Ongeduldig volg ik zijn voorbeeld. Binnen zijn we de enigen. Mijn ogen kunnen amper al dit moois bevatten. De ruimte is schitterend ingericht en staat vol met spullen die een gevoel van verstillings oproepen. Geruisloos loop ik over de koude tatamimatten. Fluisterend wijzen we elkaar op bijzondere details.

We gaan verder.



*De naam 'Kurama' betekent 'gezadeld paard van de monnik'.

Bij de hoofdtempel is het druk. Gekleurde vlaggen wapperen aan de dakrand. Met schoenen aan stap ik de grote hal in; de ruimte is sober aangekleed en ik mis de warme gloed van tatamimatten. Mensen praten door elkaar en de tempelwinkel doet goede zaken. Wanneer ik net voor vertrek aarzelend een doosje wierook bekijk, roept de monnik uit zichzelf: '500 yen!' Ik kan mijn draai niet vinden. De verwachtingen die ik had over deze plek zitten me in de weg.

Stiekem had ik gehoopt op dat IETS wat mijn leven in tweeën zou knippen: een 'vóór-en-na-Kurama'-inzicht of -gevoel. Tja, zo melodramatisch gaat het er soms aan toe in dit hoofd.

Na verloop van tijd besluiten we af te dalen. De zon warmt me op. Langs het pad naar beneden staan felrode lantaarns, ingetogen en vrolijk. Omringd door deze bijna sprookjesachtige natuur dringt het pas echt tot mij door dat dit het pad is waarlangs Usui zijn weg naar beneden zocht na zijn dagen op de berg.

Later – een paar dagen na dit bezoek aan de Kurama – voel ik dat er (iets van) deze ervaring in mij doorwerkt. Wat dit is, is lastig te beschrijven; meer bewustzijn, meer dankbaarheid. Het wonder van Reiki. Maar goed dat mijn verwachtingen zelden uitkomen; daardoor blijf ik vragen, daardoor blijf ik me overgeven aan Reiki.



Toewijding is rijkdom

Christina Spies over toewijding en Reiki

Christina Spies beoefent Reiki sinds 2005 en is Reikimaster sinds 2016. Hieronder schrijft ze over wat toewijding voor haar betekent.

Wat is toewijding? Ik heb het woord eens opgezocht in het woordenboek en het wordt omschreven als bezieling, enthousiasme, geestdrift, overgave, werklust, zorgzaamheid, zelfopoffering. Nou dat is nogal wat, en toch raakt het me. Ik wil jullie vertellen waarom.

Vlijt, werklust en overgave

Ik groeide op als elfde kind in een zeer christelijk gezin. Dat was niet altijd even makkelijk: ook al was ik de jongste, ik moest mijn pad lopen. Helaas al heel snel zonder moeder, en met een vader die ziek was of weg. Hij regeerde met harde hand en zette mij al snel in voor allerlei huishoudelijke klusjes.

Zo werden mij al op jonge leeftijd vlijt, werklust maar ook overgave bij gebracht. Want vond ik het altijd leuk om die afwas te doen? Nee, ik wilde ook buitenspelen. Dus ik gaf me er letterlijk aan over en werkte snel om te kunnen gaan spelen.

Just for today, do not worry

Just for today, do not anger

Honor your parents, teachers and elders

Earn your living honestly

Show gratitude to every living thing



Reiki op mijn pad

Na vele bergen en dalen op mijn levenspad kwam ik in 2005 voor het eerst in aanraking met Reiki. Met geestdrift en enthousiasme begon ik aan mijn beoefening. De zelfbehandeling werd een dagelijks ritueel.

Toewijding aan de Reikiprincipes

De Reikiprincipes kwamen in onze woonkamer te hangen en deden mij denken aan de tien geboden die ik vroeger had geleerd van mijn vader. Toch was er verschil. Die tien geboden moest ik gehoorzamen en de Reikiprincipes leerden mij ... te gehoorzamen. Ik leerde van de principes. Ze boden mij inzicht in hoe ik in het leven stond, brachten me de rijkdom van vertrouwen en overgave. De rijkdom van de kunst om in het NU te leven.

De principes zijn Reiki, en houden mij staande en mijn beoefening in evenwicht. Krijg ik inzichten vanuit een principe, dan stuur ik Reiki naar het indalen en verteren van dat inzicht. Door te sturen doe ik weer nieuwe ervaringen op, wat verdieping geeft.

Als je dat mag ervaren, wat een rijkdom is toewijding dan wel niet?

Rijping als levensles

door Rebecca Bredenhof

We zien het in de hele natuur; voorbereiding en toewijding zijn noodzakelijke stappen om tot rijping te komen. Zo werd ik als oudste van een groot gezin behoorlijk voorbereid in verantwoordelijk zijn voor het grotere geheel. De zorg voor de overige gezinsleden was altijd belangrijker dan mijn eigen ikje. En ergens wist ik als kind al dat het klopte. Toen ik als jonge moeder ernstig ziek was, mocht de zorg voor mijn gezin niet in de verdrukking komen door wat nodig was voor mijn herstel. Nu was dit gezin het grotere geheel waar ik verantwoordelijk voor was. Opnieuw leren lopen kon alleen dankzij een strakke discipline, wilskracht en het corrigeren van mijn geest. De uren waarin ik mijn lichaam moest overtuigen dat het kon wat ik wist dat het kon, leerden me dat de kracht van mijn geest onbenoembaar is en dat mijn lichaam altijd weer kan herstellen. Ik was het me toen alleen nog niet bewust!

Jaren later ontmoette ik Reiki en als vanzelf gaf ik me over aan een beoefening. De dagelijkse zelfbehandeling kostte me geen enkele moeite, het onbenoembare van de energie baarde me geen zorgen: tijd voor Reiki was er altijd en de principes werden al snel deel van m'n leven. Het was heel natuurlijk voor me om een toegewijd Reikistudent te worden met een enorme honger naar verdieping. Ik had een spirituele beoefening gevonden, terwijl ik nog niet wist wat het woord spiritueel betekende. Mijn ziel wist het wel, die was thuisgekomen. Mijn ikje wilde alleen de eerste Reikigraad, alleen voor mezelf. De Reiki-energie wist echter beter wat mijn potentieel was en duwde me in een krachtige rivier waaruit geen weg terug was. Ik werd me diep bewust van het belang van dienstbaar zijn aan het grotere geheel. Het leven leerde me voorbereiding en toewijding; ik gaf mezelf de tijd om te rijpen voor mijn levenstaak en de natuur was daarin mijn grote leraar.



Ik wens je de tijd om naar sterren te grijpen,
en tijd om te groeien en tijd om te rijpen.

Elli Michler

PROGRAMMA VAN ZIJN

Reikicentrum Zijn zet zich in om een programma aan te bieden dat een belangrijke bijdrage kan leveren aan de kracht van verbinding en een wereld waar voor ieder mens plaats is. Het internationale karakter van Zijn is inmiddels zichtbaar in het bijzondere aanbod.

Spiritueel Meesterschap met Rebecca Bredenhof

Los te volgen dagen over de Reikiprincipes, voor alle Reikigraden en stromingen

21 april - 3e Reikiprincipes - Honor your parents, teachers and elders

19 mei - 4e Reikiprincipes - Earn your living honestly

30 juni - 5e Reikiprincipes - Show gratitude to every living thing

Tijden: 9.30 - 21.30 uur

Klankmeditatie met Christina Spies

Via een geleide meditatie begeleidt Christina je naar diepe ontspanning

3 mei van 20.00 - 21.30 uur

Reiki groeps-4-daagse met Christina Spies

Tijdens deze groeps-4-daagse ontvang en geef je een Reikibehandeling

24 en 25 mei van 19.30 – 22.30 uur

26 mei van 10.00 – 13.00 uur

27 mei van 14.00 - 17.00 uur

Healing your Family Tree with Reiki

Rebecca slaat haar vleugels uit

25 - 27 mei 1e weekend en **6 - 8 juli** 2e weekend in Almaty, Kazachstan

3 - 5 augustus 1e weekend en **14 - 16 september** 2e weekend in Portland, Oregon

In Utero – where it all begins

Documentaire over waar wij allemaal beginnen, in de baarmoeder!

Inclusief inleiding, nabespreking en koffie/thee

15 juni van 19.30 - ± 22.30 uur

7 oktober van 14.00 - ± 17.00 uur

Resource Development for the Reiki Community

Met Ben Haggard uit Santa Fé, USA en Duitsland; de voertaal is Engels

23 - 24 juni en **20 - 21 oktober** van 9.00 – 18.00 uur

Waarom ik donateur ben van Reikicentrum Zijn

door Ingrid van Alst

Ik voel altijd de zon in mijn hart groter worden als ik in Reikicentrum Zijn ben. Ik voel me gedragen, veilig en thuis. En omdat ik dit Reikicentrum financieel kán ondersteunen, doe ik dat ook. Ik weet als geen ander hoe het is om geen geld te hebben, dus nu ik dat wel weer heb deel ik het graag met zo'n mooi Reiki Home.

Ik kom steeds vaker in het Reikicentrum, eerst alleen maar voor HFT (Healing your Family Tree with Reiki) en Resource Development. Nu heb ik het plan om dat nog uit te breiden met klusjes doen, Reiki uitwisselen of naar een klankconcert. Of in de buurt van het Reikicentrum meehelpen met het behandelen van mensen die het nodig hebben.

Ik kan ook heel goed alleen zijn en heerlijk mezelf met Reiki behandelen. Maar als je samen bent, is er toch een extra dimensie die ik erg fijn vind.



Ben je al donateur?
Reserveer dan 22 september in je agenda
voor de Donateur 'dankbaarheidsdag' 2018

Wil jij ook Vriend van Zijn (donateur) worden? Doneer dan maandelijks, jaarlijks of eenmalig een bedrag op de bankrekening van Reikicentrum Zijn, NL71 INGB 00 0426 1019 (BIC INGB NL2A), onder vermelding van 'Donatie Vriend van Zijn'. Met maandelijkse bijdragen creëren we energetisch en financieel een gezond fundament. Eenmalige of jaarlijkse bijdragen zijn ook van harte welkom. Weet dat elk bedrag in dankbaarheid wordt ontvangen! Word je donateur? Laat dit via een e-mail weten aan Annemarie Karsten (am.karsten@gmail.com) met daarin je naam en rekeningnummer, zodat we alle donaties kunnen thuisbrengen. We willen je namelijk graag bedanken!

In dankbaarheid, namens het Kernteam Vrienden van Zijn

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van
het Kernteam Vrienden van Zijn

Tekst

Anne Boerrigter
Annemarie Karsten
Astrid Aarssen
Christina Spies
Ineke Zwetsloot
Ingrid van Alst
Josine Pennings
Lilian van der Zanden
Rebecca Bredenhof

Beeld

Rebecca Bredenhof
Lilian van der Zanden
e.a.

Redactie & vormgeving

Anne Boerrigter
Tabine Zoethout

Reikicentrum Zijn biedt iedereen een
veilige plek voor balans en spirituele
ontwikkeling vanuit Reikibeoefening,
door samen te oefenen, ervaringen te
delen en ieders mens-Zijn te eren,
zodat ons ware potentieel tot
uitdrukking komt in een gezond,
bezielde leven in verbinding met alles
wat leeft.

(Missie Reikicentrum Zijn)

WWW.REIKICENTRUM-ZIJN.NL