

# New Usui Reiki

Handleiding

door Luna Magdalena  
[www.newearthcreation.nl](http://www.newearthcreation.nl)

# Welkom!

De online cursus New Usui Reiki heb ik ontwikkeld aan de hand van mijn eigen ervaring na het volgen van een cursus Reiki (trditionele Usui Reiki). Door deze cursus is mijn leven in positieve zin veranderd. Ik heb de kans gekregen mezelf te helen, op alle vlakken. Ook sta ik bewuster in het leven en ben dichterbij mijn gevoel gekomen. Ik leef nu meer vanuit het moment en uit mijn hart en niet (alleen) meer vanuit mijn hoofd en op de automatische piloot.

Graag neem ik je mee aan de hand door de wereld van energie. Mocht je vragen hebben, neem dan gerust contact met mij op.

Veel plezier!

Warme groet, Luna

# Boodschap van Mikao Usui

*Welcome my friend!*

*It is with much pleasure and warmth in my heart, that I can now present to you a new” upgraded” version of Reiki. Much have been said and written about Reiki. Much focus has been given to what is right and wrong, how the hands should be placed, which correct symbols to use etc. But let me tell you what Reiki really is: Reiki is simplicity!*

*You should relax more and trust your intuition. Because that is the road to true healing! Do not dwell on to many techniques...just do it! My child has always been using this parable in his teachings:*

*If you threw a bucket of water onto a path filled with potholes, what happens? The water gathers in the potholes. You don't need to go to each individual hole and fill them all one by one; the water will run into the holes of its own accord. This is how energy works. Start the energy flowing, and it will gather in the places it is needed of its own accord.*

*You see? Reiki is intelligent. You cannot force it. Do less and you will gain more.*

*The original “system” did not have levels/grades. Nor did it have symbols. These have been added later on. I have though decided to keep the 3-level system for better adaptability. I have added nothing, so you can keep on doing what you have done previous, with the only “side effect” that the energy has been refined.*

*Some claims that they have channelled the “highest frequency/band” of Reiki. But I say to you, nothing stops the evolving process! Everything evolves into a finer frequency...and this process is infinite!*

*I will be with you always!*

*In Gratitude & Love*

*Mikao Usui*

*Thursday, 30 December 2004*

# Zelfbehandeling

De zelfbehandeling met New Reiki is eenvoudig, kort en doeltreffend. Er is geen lay-out of vast stramien van handposities. Sterker nog, bij de zelfbehandeling met New Reiki hoef je in principe helemaal geen handposities te gebruiken.

## Zo gaat het in zijn werk:

- Ga rustig zitten of liggen
- Maak je hoofd leeg, voor zover mogelijk
- Ontspan en haal drie keer diep adem.
- Breng je handen nu in namaste-houding (samengevouwen, handpalmen tegen elkaar, op harthoogte)
- Spreek innerlijk uit: "Reiki" en laat de energie stromen gedurende 3-5 minuten
- Oordeel niet over je sensaties, observeer en verwelkom alle sensaties (fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel)
- Je voelt het wanneer er genoeg energie heeft gestroomd
- Sluit af en wees dankbaar voor dit moment voor jezelf
- Drink een glas water

Dat is het. Heel simpel. Het lijkt een beetje op een afstandsbehandeling, alleen ben je zelf de ontvanger. Kernwoorden in deze zelfbehandeling zijn intentie (goed afstemmen) en ontvankelijkheid (energie laten stromen zonder oordeel). Je hoeft dus geen moeite te doen!

Ook als je denken actief wordt, laat het gebeuren. Zeg tegen de gedachte: "Prima, je bent er, ik erken je, en nu laat ik je ook weer los". Straf of veroordeel jezelf niet als je het gevoel hebt dat je concentratie niet moeiteloos gaat en dat je moeilijk kunt ontspannen - dit kan bij de healingsessie horen en een doel dienen. Laat alles zijn zoals het is en probeer ontspannen en ontvankelijk de energie te absorberen en te laten stromen. En wees je ervan bewust dat de healing doorwerkt.

## Handen op de 'zere' plek leggen

Op sommige momenten kan het zo zijn dat je wel de behoefte voelt om je handen op jezelf te plaatsen om de energie naar een specifieke plek te geleiden. Dat kan en mag. Soms weet je dat je persoonlijke energie stagneert op een bepaalde locatie, bijvoorbeeld

de keel of de maag, en dan kun je daar met Reiki effectief op inspelen, via de selfhealing met "losse handen" maar ook via handoplegging. Probeer het maar!

Bedenk dat de Reiki energie altijd stroomt naar de plekken waar het nodig is. Het is alsof je een emmer water leegt op een pad vol kuilen: het water vindt zijn weg wel naar de ondiepe plekken, daar hoef jij geen moeite voor te doen of bij na te denken. Je hoeft niet met je emmertje Reiki alle kuilen langs te gaan. De energie stroomt – vertrouw daarop.

## Behandeling van anderen (hands-on)

- Zorg dat de ontvanger comfortabel zit op een stoel met beide voeten op de grond
- Moedig de ontvanger aan om zoveel mogelijk te ontspannen, zowel fysiek als mentaal, en om goed en diep adem te halen
- Maak je eigen hoofd ook leeg en ontspan. Denk vooral aan je schouders. Haal drie keer diep adem
- Plaats je handen op de schouders van de ontvanger
- Met een innerlijk uitspreken van "Reiki" breng je de energiestroom op gang (= je intentie)
- Laat de energie gewoon stromen. Je hoeft je niet te concentreren op het laten stromen van de energie, het zal vanzelf gaan... gewoon ontspannen en genieten van de energie.
- Wanneer 3-5 minuten zijn verstreken zul je voelen dat de energie stopt, of je voelt je een beetje moe. Dat betekent dat de heling is afgerond.
- Sluit af en wees dankbaar voor het feit dat je als kanaal voor de helende energie hebt mogen dienen

Laat de ontvanger een glas water drinken en neem er zelf ook een. Nodig de ontvanger uit om de ervaring te delen in een nagesprek.

Op deze manier zal de ontvanger altijd de juiste heling krijgen die hij nodig heeft, hoe ernstig of onbeduidend de kwaal ook is. Vergeet niet dat de energie altijd zal stromen naar de plaats waar ze nodig is. De healing is kort, maar krachtig. De effecten kunnen doorwerken gedurende de dag.

## **Vertrouwen in de energie**

Je maakt contact, wat de ontvanger doet ontspannen en een band schept, en in de sfeer van deze connectie tussen jou- ontvanger-reiki stroomt de energie naar de plekken waar het nodig is, ongeacht of dit fysieke plekken of "knoopjes" in de emoties of gedachtesfeer zijn. Het is alsof je een emmer water leegt op een pad vol kuilen: het water vindt zijn weg wel naar de ondiepe plekken, daar hoef jij geen moeite voor te doen of bij na te denken. Je hoeft niet met je emmertje Reiki alle kuilen langs te gaan. De energie stroomt - vertrouwd daarop.

## **Handen op de zere plek**

Als iemand ergens fysiek ongemak ervaart kun je als aanvulling op bovenstaande korte healing sessie altijd ook nog hands-on healing toepassen. Dus je handen op de zere plek leggen en de intentie in jezelf uitspreken door "Reiki" te zeggen om de energiestroom op gang te brengen.

# Afstandsmethode

De afstandsbehandeling werkt niet met symbolen, zoals bij de traditionele Usui Reiki het geval is. Healing op afstand geven doe je door met je intentie de energie te sturen.

- Ga rustig zitten
- Maak je hoofd zoveel mogelijk leeg
- Ontspan en haal drie keer diep adem
- Visualiseer de ontvanger, of de naam van de ontvanger, in de palm van je hand. Plaats dan je handpalmen bij elkaar.
- Denk bij jezelf "Reiki" om de energiestroom op gang te brengen. Laat de energie gewoon stromen. Je hoeft je niet te concentreren op het laten komen van de energiestroom, deze zal uit eigen beweging vrij stromen... gewoon ontspannen en genieten van de energie.
- Wanneer 3-5 minuten zijn verstreken zul je voelen dat de energie stopt, of je voelt je een beetje moe. Dat betekent dat je klaar bent. De genezende energie zal echter blijven werken in de patiënt.

Dit is dezelfde methode die je kunt gebruiken voor de behandeling van jezelf. Het is aan te raden om de eerste 7 dagen elke dag een zelfheling uit te voeren.

Vertrouw erop dat de ontvanger altijd de energie krijgt die past bij zijn of haar constitutie en bereidheid om te ontvangen. Mensen ervaren afstandshealing soms op een andere manier dan een hands-on healing. De effecten zijn subtieler, maar kunnen net als bij een reguliere healing ook lang doorwerken. Attendeer de ontvanger hier vooraf op, en bied ook gelegenheid om de healingssessie en alles wat er naar boven komt aan emoties en sensaties door te spreken, bijvoorbeeld via mail of telefoon.

## Andere toepassingen

### **Het schoonmaken van een ruimte of een heel huis**

Het is heel eenvoudig om een ruimte of een heel huis te reinigen en te ontdoen van negatieve energieën. Hiervoor gebruik je de methode afstandshealing voor (zie les 5), maar in plaats van een naam van een persoon, neem je de specifieke kamer of huis in gedachten, bijvoorbeeld "Ricks kamer of huis", enz. Dit duurt meestal 3-5 minuten.

Het is aan te raden om eens in de 14 dagen je huis energetisch schoon te maken.

Het is niet belangrijk is hoe precies je het object visualiseert, de intentie om het object te reinigen is voldoende om de energie op de juiste plaats te laten stromen.

### **Het helen van een Karmische band**

Er is altijd een "karmische" band tussen degenen waar we van houden (of eens van gehouden hebben) en met mensen die dicht bij ons staan. Deze banden kunnen soms zwaar wegen en hebben negatieve invloeden op ons fysieke lichaam en onze energie. Heel vaak worden relaties sterker als je de karmische band heelt. Je zou deze vorm van heling kunnen gebruiken in de relatie tussen jezelf en degenen die je dierbaar zijn, of die je ooit dierbaar zijn geweest.

Hiervoor gebruik je weer de methode van de afstandshealing voor. Als je bijvoorbeeld de relatie tussen jezelf en je moeder wilt verbeteren, moet je "mijn relatie met mijn moeder" met je vinger in de palm van je hand schrijven. Plaats je handpalmen bij elkaar en start de energiestroom. Als je een relatie voor iemand anders heelt, dan schrijf je "Robert's relatie met zijn moeder" om de energiestroom op gang brengen. Deze procedure duurt meestal 3-5 minuten, maar wees niet verbaasd als het soms wat langer duurt.

## Situatie of een persoonskenmerk helen

Je kunt met Reiki helpen bij het helen van een situatie of een persoonlijke kwaliteitskenmerk/karakteristiek. Denk bijvoorbeeld aan jaloezie, nervositeit, angst, kiespijn, geduld, verdriet, boosheid, verbetering van de communicatie, je overgewicht, je zangstem. Schrijf of denk dan bijvoorbeeld aan "Mijn boosheid", "mijn communicatie", of voor iemand anders "Maaïke's hoofdpijn".

Vergeet niet dat het altijd "goed moet voelen" als je een genezingsprocedure start. Er zijn eigenlijk sommige dingen waar niet mee mag bemoeien, maar je zult in staat zijn om te onderscheiden wat er geheeld mag worden en wat er met rust gelaten moet worden.

Helen met Reiki kan ook op dieren worden toegepast.

## Inwijdingen geven

Volgens Ole Gabrielsen is het geven van de inwijdingen in New Usui Reiki 1, 2 en 3 heel eenvoudig en vooral een kwestie van je intentie richten - net als bij de technieken van elk niveau.

Er zijn vier manieren (ongeacht het niveau) om een inwijding te geven:

1. In persona, dus als de persoon bij jou is
2. Op afstand, op een afgesproken tijdstip
3. Op afstand, met de chi-ball methode
4. Audio inwijding

Het formuleren, innerlijk of hardop zeggen van de **intentie** tot inwijden brengt de inwijding op gang. Geen symbolen, lichaamshoudingen, ademtechnieken of andere rituelen.

Alle inwijdingen zijn even krachtig en effectief. Welke methode jij gaat gebruiken, kun je zelf bepalen. Onderzoek wat bij jou past, en luister naar de wensen en behoefte of voorkeuren van je cursisten.

# 1. Inwijden in persona

- Vraag de persoon om op een stoel of kruk te gaan zitten
- Nodig de persoon uit om de ogen te sluiten, kalm adem te halen en zoveel mogelijk te ontspannen.
- Ga achter de persoon staan. Sluit je ogen, haal diep en ontspannen adem en maak je hoofd leeg. Vouw je handen in namasté.
- Stel je voor dat je omringd bent met levenskracht, die langzaam maar zeker steeds sterker wordt... het krachtveld wordt steeds helderder en helderder. Doe dit 2-5 minuten.
- Spreek dan de volgende intentie uit: "De Levenskracht is een onuitputtelijke bron die steeds aangevuld wordt en blijft krachtig totdat ik klaar ben met deze inwijding."
- Dan formuleer je innerlijk de intentie om de energie over te dragen via een inwijding door te zeggen:
- "Ik geef [naam] nu de inwijding in New Usui Reiki niveau [1, 2 of 3], het sterkst mogelijke als de persoon aan kan"
- De inwijding komt vanzelf op gang. Je hoeft geen fysiek contact te maken met de ontvanger. Blijf staan met je handen in namaste, en laat de energie stromen, via jou naar de ziel of het hoger zelf van de ontvanger. Heb vertrouwen, jij hoeft niets te doen behalve dit moment te faciliteren, dus jij kunt ook niets verkeerd doen.
- Na een aantal minuten, 5 tot 10, is de inwijding klaar. Dat kun je merken door een innerlijk besef dat het moment voorbij is, of de ontvanger wordt onrustig en opent als vanzelf zijn of haar ogen.
- Sluit het moment af en laat de persoon rustig bijkomen en drink beide een glas water.

Deze volgorde en handelingen zijn voor ieder level gelijk.

## 2. Inwijden op afstand (op een afgesproken tijdstip)

### **Wat doet de ontvanger:**

Informeer de persoon van te voren wat deze kan verwachten van de inwijding en wat te doen op het afgesproken tijdstip:

- Rustig gaan liggen of zitten

- Uitspreken: "Ik ben nu klaar om [naam van de inwijding en eventueel level] inwijding te ontvangen die me door [jouw naam] wordt toegezonden."
- 10 minuten of langer blijven liggen totdat hij/zij voelt dat het klaar is.
- Een glas water drinken

### **Wat doe jij op het afgesproken tijdstip?**

- Sluit je ogen, haal diep en ontspannen adem en maak je hoofd leeg. Vouw je handen in namasté.
- Stel je voor dat je omringd bent met levenskracht, die langzaam maar zeker steeds sterker wordt... het krachtveld wordt steeds helderder en helderder. Doe dit 2-5 minuten.
- Spreek dan de volgende intentie uit: "De Levenskracht is een onuitputtelijke bron die steeds aangevuld wordt en blijft krachtig totdat ik klaar ben met deze inwijding."
- Dan formuleer je innerlijk de intentie om de energie over te dragen via een inwijding door te zeggen:

*"Ik geef [naam] nu de inwijding in New Usui Reiki niveau [1, 2 of 3], het sterkst mogelijke als de persoon aan kan"*

- De inwijding komt vanzelf op gang. Blijf met je handen in namaste, en laat de energie stromen, via jou naar de ziel of het hoger zelf van de ontvanger. Heb vertrouwen, jij hoeft niets te doen behalve dit moment te faciliteren, dus jij kunt ook niets verkeerd doen.
- De inwijding zal dan beginnen en na ongeveer 10 minuten zal het stoppen. Dat kun je merken door een innerlijk besef dat het moment voorbij is.
- Sluit het moment af en drink een glas water.

Deze volgorde en handelingen zijn voor ieder level gelijk.

Ole Gabrielsen geeft dit als feitelijke inwijdingstechniek voor iedere soort healingstechniek en elk niveau:

*Say to your higher self: "I ask that [name or names] at [address/location] may be attuned to [name healingsystem] Level [1, 2 or 3] on [date] in his/her timezone."*

### 3. Inwijden volgens de Chi-ball methode

Deze methode is gebaseerd op het spirituele besef dat ruimte en tijd "niet bestaan" en enkel bestaan in hun praktische functie in onze wereld en ons dagelijkse leven. De inwijding wordt gegenereerd, is er, en kan ontvangen worden op elk moment.

#### **Chi Ball methode**

De chi ball methode is wanneer de leraar een energiebol creëert. Dit wordt gedaan door je handen dicht bij elkaar te brengen en weer van elkaar af te bewegen, telkens weer, en onderwijl de energiesfeer visualiseren om het te creëren. En dan wordt de energie van de inwijding met intentie in de energiebol geplaatst en verstuurd naar de ontvanger.

De ontvanger roept de inwijding energieën op wanneer ze daar tijd voor hebben en klaar zijn om de energie te ontvangen. Vertel de ontvanger van te voren hoe het werkt zodat de inwijding goed ontvangen kan worden.

Chi Ball inwijdingen hebben dezelfde kracht en werken op dezelfde manier als geplande inwijdingen.

#### **Hoe maak je een Chi Ball**

Om een chi-bal te maken, plaats je handpalmen bij elkaar en beweeg ze dan enkele centimeter (ongeveer 20 - 25 cm) uit elkaar. Breng ze dan weer samen en dan weer uit elkaar en blijf deze beweging herhalen terwijl je je intentie gebruikt; de intentie om een veilige, beschermende energiebol te creëren om je energie van de afstemming in te plaatsen. Zodra je voelt dat deze energiebol is gecreëerd, gebruik dan de intentie om de energieën van de afstemming daarin te plaatsen om hen puur en veilig te houden als je ze naar de ontvanger stuurt.

Zeg dan:

*"Ik vraag dat (naam van de persoon die afgestemd wordt) wordt ingewijd in (naam van de inwijding en het level indien van toepassing). Ik vraag dat de energieën van deze inwijding binnen deze chi ball worden geplaatst en dat de energieën puur worden bewaard tot (naam van de persoon die afgestemd wordt) deze inwijding accepteert.*

*Ik vraag dat deze (de naam van de inwijding) chi ball nu naar (naam van de persoon die afgestemd wordt) gaat en blijven zweven bij (hem of haar) totdat hij of zij de inwijding aanvaardt. Ik bedank je. En zo is het."*

### **Wat doet de ontvanger?**

De ontvanger bepaalt zijn/haar eigen tijdstip om de inwijding te ontvangen. Hij/zij spreekt uit:

*"Ik ben nu klaar om [naam van de inwijding en eventueel level] inwijding te ontvangen die me door [jouw naam] wordt toegezonden."*

### **Een opmerking:**

je kunt een chi-bal maken en uitbreiden om deze jou, je huis, je familie, je huisdieren te omringen voor bescherming.

Maak alleen de chi-bal en zeg: *'Ik omring mij nu, (of naam van wat je ook wilt beschermen) met de beschermende energieën van deze chi-bal. (Ik - of wat je ook beschermt) is veilig. "*

## **4. Hoe zit het met een Audio inwijding?**

Een nieuwe type "afstandsinwijding" zijn de inwijdingen die via muziek worden doorgegeven. Dit noemt men een audio inwijding. Als je het bestand afspeelt, krijg je de inwijding op vrijwel dezelfde manier als wanneer deze persoonlijk wordt doorgegeven.

Ole Gabrielsen is daar al een tijdje mee aan het experimenteren en heeft inmiddels zijn hele repertoire healingsystemen op deze manier beschikbaar gemaakt.

Ik heb de New Usui Reiki inwijdingen geprepareerd middels geënergetiseerde stilte. Dus niet met muziek. Mijn intentie samen met de energie van de inwijding zijn in het MP3 bestand vastgelegd.

Mocht je besluiten de inwijding middels een MP3 bestand met muziek of stilte te doen, maak dan je eigen opname. Hierin zit jÓuw intentie en de verbinding die jij hebt met de Reiki energie. Het zelf doen van de inwijding is een essentieel universeel principe.

Veel geluk en succes op jouw spirituele pad!

Warme groet, Luna