

## INHOUDSTAFEL

### Inleiding

#### **Wat is Reiki? 4**

Wat is Reiki?

Energie en materie – westerse visie – oosterse visie

Voor wie?

Reiki-inwijding

Reiki graden

Reiki is behalve een geneeswijze ook een spiritueel pad, een levenswijze

Het geven van Reiki

#### **Geschiedenis van Reiki 9**

De mythe van Usui

De vier wonderen

De export van Reiki naar het westen

De mythe ontrafeld

De verdere ontwikkeling van Reiki

#### **De vijf Reiki-principes 13**

1. VANDAAG wil ik (*naam*) RUSTIG ACCEPTEREN wat er op mijn pad komt
2. VANDAAG wil ik (*naam*) VERTROUWEN hebben
3. VANDAAG wil ik (*naam*) EERLIJK zijn tegenover mezelf en anderen
4. VANDAAG wil ik (*naam*) RESPECT TONEN voor elk levend wezen
5. VANDAAG wil ik (*naam*) DANKBAAR ZIJN voor alles wat op mijn pad komt

#### **De chakra's / aura /aarden 16**

#### **Jezelf behandelen met Reiki 17**

Twee manieren voor zelfbehandeling

Begin en einde van een behandeling

De volledige zelfbehandeling

Posities van de handen

#### **Het behandelen van anderen 22**

Verantwoordelijkheid

Vorbereiding op de behandeling

Stilte

Begin van de behandeling

De handposities - Reiki stoelbehandeling

Beëindigen van de behandeling

#### **Effecten van een Reiki-behandeling 33**

#### **Andere 33**

Reiki en andere geneeswijzen

Reiki en water

Reiki voor dieren

Reiki voor planten

#### **oefeningen 35**