

## Reiki

Of er nog anderen zin hadden om mee te gaan op reikicursus, stuurde Carola in de groepsapp. Met haar en nog elf deelnemers was ik een paar weken geleden op een reïncarnatie-retraite. We hadden een leuke groep en nadien nog veel contact. Ik keek in mijn agenda en op de datum die Carola doorstuurde had ik alleen een clientafspraak die ik prima kon verzetten. Zonder er verder bij na te denken schreef ik me diezelfde middag nog in voor de cursusdag reiki1.

En nu stond ik hier voor het reikicentrum. Ik bedacht me dat ik me helemaal niet verdiept had in wat reiki nou eigenlijk precies is. Lichtelijk gespannen liep ik naar binnen. Zal je zien dat er allemaal mensen komen die al van alles gedaan hebben met energie.

De ochtend verliep met een voorstelronde (ik was niet de enige die geheel onvoorbereid deze cursusdag inging), theorie over reiki, een zelfbehandeling en een inwijding. Deze werd gegeven door Jessie, de cursusleidster en was bedoeld om je kanaal te openen voor het doorgeven van energie. Het was een soort ritueel waarvan ik niet begreep wat daar nou precies gebeurde. Maar het rationele aspect had ik al eerder de ochtend wijselijk besloten te negeren. Werken met energie is wat je moet ervaren, niet willen begrijpen. Een mede cursist vond dit lastig en stelde de hele ochtend allerlei vragen terwijl ik zag hoe haar frustratie alleen maar toenam.

‘Jij mag echt leren ontvangen,’ zei Jessie na de inwijding tegen mij. ‘En ik voel veel verdriet in je buik. Dat kan daar ook mee te maken hebben.’

Tranen schoten in mijn ogen.

De middag werden we in tweetallen ingedeeld, Ayla en ik waren aan elkaar gekoppeld. Op de vraag wie als eerste de behandeling wilde ondergaan knikte ik tegennatuurlijk naar Ayla. Met de opmerking van Jessie leek me dat een goede stap voor mezelf, al voelde het enorm ongemakkelijk.

Nadat Ayla mijn hoofd aanraakte voelde ik meteen een energiestroom door mijn armen naar mijn vingers. Opgelucht dat ik meteen wat voelde begon mijn lichaam zich meer te ontspannen.

Gedurende de behandeling wisselde warmte en koude sensaties zich af, ik voelde energiestromen en dutte meerdere keren in.

‘Ongelofelijk,’ zei ik tegen Ayla nadat ik mijn ogen weer opende. ‘Ik voelde zoveel gebeuren in mijn lichaam. Dit had ik echt niet verwacht.’ Ik ging rechtop zitten op de behandeltafel.

Ze glimlachte en ik bespeurde trots in haar ogen.

Daarna volgde haar behandeling en dat was heel fijn om te geven. Het voelde vooral heel zacht en liefdevol.

Terug in de auto moest ik plots enorm huilen. Zal dit het verdriet zijn waar Jessie het over had? Dat is dan wel heel snel losgekomen. Door de tranen werd mijn zicht troebel en daarom sloeg ik af bij de een benzinstation. Ik parkeerde de auto, zette de motor uit en liet mijn hoofd op het stuur rusten, waarna ik ongecontroleerd begon te snikken. Ik vroeg me af waar dit verdriet mee te maken had, maar duwde de gedachte snel weer weg om te voorkomen dat het huilen zou stoppen. Eerst alle emotie toelaten, later komt het besef, dat was ik de laatste jaren steeds meer gaan toepassen en ervaren. Vooral niet te veel overdenken, want dan onderdrukte ik de emotie.

Nadat het huilen gestopt was, snoot ik mijn neus en reed verder. Een intens gevoel van eigenliefde stroomde van mijn hartgebied naar mijn buik. Tot een paar jaar geleden had ik geen flauw benul hoe zelfliefde voelde. Je las er overal over, maar hoe je er kwam vertelde niemand erbij. En wat de ervaring was, dat was me toen ook een raadsel. Maar ondertussen weet ik dat het voor mij echt een intense liefde en compassie is die ik voel voor mijn innerlijke kind. Dit gevoel nu in de auto was zo zacht, net als de reikibehandeling. En meteen wist ik ook waar mijn verdriet vandaan kwam; het gemis van koestering als klein meisje.

Een week later kwam er weer een schandaal via de media aan het licht over seksueel grensoverschrijdend gedrag. Toen ik het las overspoelde een intens kippenvolgevoel mij; het was een mengeling van ontroering, oerkracht en compassie voor de mensheid. Ik wist het; ik wil reiki gaan doorgeven.

Volgens mij is seksueel misbruik voor heel veel mensen een thema. Komt het niet uit dit leven, dan wel vanuit een vorig leven of overgenomen voorouderlijk trauma. Ook in onze familielijn zit hier oud zeer, ik vermoed misbruik vanuit de kerk. Heel lang heb ik een soort overtuiging gehad

dat als ik aangeraakt wilde worden, dat ik met een man naar bed moest. En ik weet zeker dat dit voor veel velen geldt. En dat veel mensen koestering gemist hebben.

Zachte aanraking en het zelfhelend vermogen activeren, dat is wat reiki doet. En die zachtheid is wat we in de huidige maatschappij wel kunnen gebruiken. En heling zeker ook.