

Reiki en meditatie binnen de schoot van het gezin:

REIKI is het Japanse woord voor LEVENSKRACHT-ENERGIE, de onvoorwaardelijke Liefde die de energiebron is in alle levensvormen. Reiki stimuleert de zelfhelende kracht van het lichaam op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau.

Reiki is voor iedereen; volwassenen, kinderen, dieren en zelfs planten. Zeker ook voor onze nieuwtijdskinderen met nieuwe tijdskenmerken (vb overgevoeligheid, ADHD, ADD, autisme, dyslexie, spraakstoornissen, onverklaarbare ervaringen, zeer wijze uitspraken, hyperactiviteit, ...) kan Reiki een nieuwe balans creëren. Zo kunnen onze kinderen terug hun innerlijke rust vinden en in hun (door ons ervaren) beperkingen hun kwaliteiten herkennen. Reiki heft blokkades op en laat onderdrukte gevoelens vrijkomen, geeft zelfvertrouwen, helpt je in je spirituele reis en zal je intuïtie versterken, bevordert het zelfbewustzijn & je creativiteit & je levenskracht, zorgt dat je relatie met anderen zal verbeteren doordat je meer kan relativiseren en vanuit mededogen situaties kan bekijken, ... Het helpt je om verantwoordelijkheid op te nemen voor je eigen leven, om de vreugde van het jezelf-goed-voelen te accepteren.

Wanneer er zich binnen het gezin een disharmonie manifesteert, kan een Reiki-behandeling voor het kind en/of ouders heel helend zijn. Kinderen hebben een heel eigen leef-en belevingswereld; kies iemand die gespecialiseerd is in zowel het werken met kinderen als het werken met ouders, volwassenen.

Je kan als ouder ook zelf een Reiki cursus volgen, gegeven door een Reiki Master, zodat jij zelf en je hele gezin kan genieten van de helende Reiki-energie. Een Reiki-behandeling inbouwen als rust- en aandachtspunt binnen het gezin, is heel helend. Wanneer je kind er voor open staat, kan ook zij/hij een Reiki 1 Kids cursus volgen. Tijdens zo'n Reiki 1 Kids cursus leren de kinderen op een hele leuke, creatieve & begrijpelijk manier hoe ze zelf met Reiki energie aan de slag kunnen gaan in hun dagdagelijkse wereld; school, thuis, vrienden, hobby's, pubertijd, Kies ook hier voor een Reiki Master die gewend is om met kinderen te werken en die hen (onder)steunt op hun verdere Reiki-pad. Ideaal volgt de ouder en het kind de cursus bij eenzelfde Reiki Master. Op deze manier is de Reiki Master reeds een gemeenschappelijk factor, wat stimulerend is voor de integratie van Reiki binnen het gezin. Wanneer kinderen zelf een Reiki 1 Kids cursus volgen is de verdere begeleiding door de Reiki Master én de ouder van essentieel belang. Minimum één ouder volgt een Reiki cursus alvorens het kind zelf een cursus volgt, of ze volgen beiden samen een cursus, wat natuurlijk ook een hele mooie energetische beleving in het gezin is. Heel belangrijk is ook het 'opvangnet' dat de Reiki Master creëert voor zowel de kinderen als de ouders. Hierdoor kunnen beiden steeds beroep doen op de Reiki Master. De Reiki Master heeft een ondersteunende rol door het organiseren van Reiki-oefenbijeenkomsten (zowel voor volwassene als voor de kids) en tijd te maken om eventuele vragen te beantwoorden, hulp te bieden bij crisissituaties, ... De specifieke Reiki-Kids-oefenbijeenkomsten zijn heel belangrijk voor de kinderen; hier wisselen zij ervaringen uit, behandelen zij elkaar, ..., ze voelen zich als het ware begrepen en genieten van de gemeenschappelijke Reiki-beoefening, ... Thuis kan het kind rekenen op de steun (indien nodig) van de ouders tijdens het integreren van Reiki in verschillende situaties; examenperiodes, impulsieve reactie bij conflicten, huisdieren behandelen, omgaan met driftbuien, zelfvertrouwen opbouwen, Deze ondersteuning op beide fronten draagt toe tot het integreren van Reiki binnen het hele gezin & doorheen het dagdagelijkse gebeuren van zowel het kind als de ouders.

Kinderen die Reiki beoefenen komen een stukje van je hun 'ik' tegen, ze leren zichzelf beter begrijpen en snappen ook meer van de 'grote' mensen, ze leren begrijpen wat er allemaal verandert als je opgroeit en wat er verandert in hun lichaam (en dat is heel wat van baby tot puber...), ze worden zich ook bewust van hun eigen aandeel (verantwoordelijkheid) in disharmonische/conflictsituaties, ...

Net als tanden poetsen voor het slapen gaan een geïntegreerd ritueel is, zo kan ook het beoefenen van Reiki binnen het gezin een ritueel worden. Een helend ritueel voor ieder gezinslid; tijd maken voor zichzelf en voor het gezin, een rustpunt binnen de uiterlijke chaos.

Reiki opnemen in het lessenpakket op de scholen; wat een droom! Maar wie weet...

Ook MEDITEREN kan een plaatsje krijgen in de schoot van het gezin. Mediteren binnen een gezin kan gebeuren doorheen de dagdagelijkse gebeurtenissen. Samen tuinieren, de vaat doen, schoonmaken,

wandelen, ... zijn momenten die kunnen evolueren van 'gewoon doen' naar 'meditatie-momenten', momenten van de stilte in jezelf en de ander te ontmoeten. Voor het slapen gaan, even stilstaan bij de voorbije dag, luisteren naar elkaar en aandacht hebben voor elkaar; ook dit is een moment van meditatie, een meditatie-ritueel dat geïntegreerd kan worden binnen de opvoeding, Zowel de ouder als het kind kan er ook voor kiezen om in groep (buiten het gezin) te gaan mediteren; gerichte meditaties voor elke leeftijd. De groepsbeleving, erkenning bij leeftijdsgenoten zorgt ook hier voor een veilig en erkende omgeving en gevoel.

Reiki en meditatie integreren in de opvoeding is als het ware samen de weg volgen van jullie spirituele pad als gezin. Je komt zowel je positieve kwaliteiten als je schaduwkanten tegen tijdens deze ontdekkingstocht. Door dit bewustzijn kan je er ook mee omgaan en eventueel bepaalde schaduwkanten transformeren naar positieve kwaliteiten (bv. door Reiki-behandelingen). Wanneer het kind weet dat het steeds terecht kan bij de begeleider/Reiki Master en de ouders, heeft het kind ook geen angsten om zichzelf te ontmoeten, het voelt zich gesteund en kijkt er zelfs naar uit om zich te ontwikkelen op alle niveaus. Verplicht een kind niet tot uitbundige verslagen, weten dat het bij jou als ouder of begeleider terecht kan, is immers voldoende.

Reiki Master Els Verhasselt
www.reikihealing.be