

## Artikel Paravisie, augustusnummer 2015

Geschreven door Rebecca Bredenhof, Reikimaster

Bewerkt door Niels Brummelman, eindredacteur Paravisie

Met Reiki draagt men universele levensenergie over. Daarmee kunnen allerlei lichamelijke en psychische klachten in het hier en nu verlicht en soms zelfs verholpen worden. Afstand speelt daarbij geen rol. Tijd ook niet, zo blijkt uit de nieuwe behandelvorm *Healing the Family Tree with Reiki*. Gecertificeerd leraar Rebecca Bredenhof: 'Een veelvoorkomende familiale belasting is die van de dood van baby's en kinderen. Soms blijkt dit zich generaties lang voort te zetten'.

PRODUCTIE: Niels Brummelman

In 2006 las Reikimaster Rebecca Bredenhof een artikel van haar Amerikaanse collega Marta Getty. Daarin zette laatstgenoemde uiteen hoe ze een proces ontwikkelde waarmee we de reflecties van onze voorouders in onze lichaamscellen, kunnen helen met gebruik van Reiki afstandsbehandelingen. Rebecca: 'Omdat mijn leven en werk als Reikimaster mijn passie is, werd ik dolenthousiast van de mogelijkheid om haar workshop te volgen. Bovendien had ik zelf een intens verlangen om het Joodse oorlogsverleden in mij te helen'.

Bredenhof leert dat *Healing the Family Tree with Reiki* (HFT) een diep diepgaand persoonlijk proces is waarbij levens- en familieverhalen een belangrijke rol spelen. Een procedure waarbij de tweede Reikigraad, waarmee tijd en ruimte wordt overbrugd, centraal staat. Hoe het werkt? Rebecca weet het ook niet: 'Helen op afstand probeer ik al lang niet meer te verklaren. Het antwoord is immers afhankelijk van mijn ontwikkeling in kennis van de natuurwetten, dus steeds weer anders. Feit is dát het werkt. Het HFT-proces leert ons te erkennen wat is geweest en te herkennen wat niet echt van ons is. Dat we onafgemaakte zaken van onze voorouders soms uit pure liefde met ons 'meedragen'. Waardoor we onvoldoende aan onze eigen lessen toekomen.'



### VERZOENING & BEVRIJDING

Aan moederszijde kwam in de Tweede Wereldoorlog bijna een hele tak van Rebecca's stamboom om in concentratiekampen. Zelf werd ze twee jaar na de oorlog geboren en pas als volwassene ging ze begrijpen waarom ze was zoals ze was. Rebecca: 'Als kind sprong ik in de bres voor mensen die gepest werden. En als tiener ging ik heftige discussies aan over mensen die buitengesloten werden om kleur, religie, afkomst of wat dan ook. In mijn familie werd nauwelijks over het oorlogsverleden gesproken, dus wist ik niet waar mijn sterke gevoel voor gelijkwaardigheid vandaan kwam. Door haar oorlogservaringen wilde mijn moeder liever niet als Joods gezien worden en daardoor kon ik ook niet met broers en zussen praten over wat ik voelde. Het heeft lang geduurd eer ik ging beseffen dat de zwaarte die mij met grote regelmaat overviel, te maken had met mijn Joodse afkomst. Het was dan ook een wonder dat deze zwaarte 'gewoon' was verdwenen na het volgen van twee workshops HFT. Ik kon nu met liefde het lot van mijn voorouders erkennen, ik hoefde het alleen niet meer te dragen. Eindelijk begon ik te begrijpen waarom ik zo intens wilde leven.'

In 2009 was Rebecca emotioneel in staat naar Auschwitz te gaan om haar familie te herdenken. Niet lang daarna gebeurde er opnieuw een wonder. Plotseling en uit onverwachte hoek kwam er veel informatie over de omgekomen familieleden en erkende ook haar familie deze waarheid. Door deze helingsweg te gaan kon Rebecca met een open hart assisteren bij de workshop HFT van Marta Getty in Duitsland. Ze zag dat de reflecties die mensen daar meedroegen in hun cellen anders waren dan de hare, ook al was het dezelfde oorlog die hun beider familie lot verbond. 'Dat ik juist daar aan heling mee mocht werken gaf me een diep gevoel van verzoening en bevrijding.'

## REFLECTIES

In 1990 liep Marta Getty na een zwaar auto-ongeluk ernstig rugletsel op. Ondanks reguliere behandelingen, veel Reiki en diepgaand lichaamswerk, bleef een constante pijn in haar onderrug aanwezig. Volgens de lichaamstherapeut met wie ze werkte, had het vastzitten van haar onderrug te maken met haar familiale afstamming. Hij kon niets meer voor haar doen, maar was ervan overtuigd dat zij als Reikimaster een manier zou vinden om er zelf aan te werken. Kort daarna las Marta het verhaal van een Engelse psychiater, die als lekenmissionaris van de Anglicaanse kerk in China was geweest. Hij zag daar dat stervende mensen niet vroegen om 'spirituele hulp' voor zichzelf, maar hem juist vroegen te bidden voor hun familie. En dat na deze gebeden een aantal mensen een wonderbaarlijk herstel vertoonden. Het is dit verhaal dat er toe leidde dat Marta, ruim tien jaar na haar inwijding als Reikimaster in 1981, een weg vond naar een nieuw pad van intense heling met Reiki. In het begin dacht ze dat het voldoende zou zijn om eenvoudigweg Reiki te sturen naar haar stamboom, maar al snel werd haar duidelijk dat onderzoek naar diepliggende patronen in de familie de sleutel was tot heling. Rebecca: 'Marta ging begrijpen dat het om reflecties van ziekten, sociale omstandigheden en emotionele erfenissen ging die diep in haar cellen lagen opgeslagen. Wachtend om erkend en geheeld te worden. Na een poosje betrok ze enkele collega's en ook haar tweedegraads Reikistudenten in haar onderzoek. Toen werd al snel duidelijk dat dit geen werk was om in je eentje te doen. Meestal herkenden mensen zelf de patronen niet, of gaven ze het op om de afstandsbehandelingen te doen als ze niet onmiddellijk resultaat zagen. Dus ging Marta instructies geven om met een partner te werken om zo elkaars reflecties van familiepatronen te behandelen. Na ongeveer twaalf jaar, ergens in 2004, vond Marta een workshopvorm waarin alles wat in haar onderzoek over het helen van familiepatronen naar voren was gekomen, tot zijn recht kwam.

## PATRONEN

Men leert het diepgaande persoonlijke HFT-proces in de workshop *Healing the Family Tree with Reiki*, dat bestaat uit twee weekenden van elk vijf dagdelen en zes weken supervisie. In het eerste weekend is het de taak van de leraar HFT om de essentie uit de levens- en familie verhalen te halen en verbanden te leggen. Het gebruik van de tweede Reikigraad gedurende zes weken stelt deelnemers in staat de reflecties in hun cellen te transformeren. Men werkt in paren en doet Reiki-afstandsbehandelingen voor elkaar. In deze periode ondersteunt de HFT-leraar waar nodig het proces via persoonlijk contact. Na zes weken volgt een tweede weekend als afronding voor het proces. Na het afsluiten van het eerste HFT-proces gaat het energetische proces nog een poosje door. Rebecca: 'Soms zie je zelfs na een jaar nog dat er ineens iets op celniveau verschuift. Men kan de workshop HFT zo vaak herhalen als men wilt, maar het is het beste dat niet te snel achter elkaar te doen. De workshop is voor iedereen die minstens ingewijd is in de tweede Reikigraad en ervaring heeft met het geven van Reikibehandelingen op afstand. Individueel doe ik soms HFT werk voor mensen die niet ingewijd zijn in Reiki of alleen in de eerste graad. In mijn coaching praktijk maak ik ook gebruik van mijn HFT kennis. Steeds weer laten nieuwe ervaringen de natuurlijke ontwikkeling van het HFT-proces zien, dus wie weet waar dat verder nog toe leidt.'

Wanneer bepaalde situaties of levenspatronen zich steeds weer herhalen in je leven, gaat het vaak om belastende patronen in de familie stamboom. HFT kan dan iets voor jou zijn. Rebecca: 'Als een gelijksoortige gebeurtenis in twee of meer generaties voorkomt, noemen we het een patroon. Belangrijke patronen zijn onder andere: relatiebreuk, geweld, depressie, onverklaarbare vermoeidheid, je niet gezien voelen, verlies of ziekte'.

### 'Mijn depri gevoel is weg'

Anne Boerrigter, sinds 2004

Reikibeoefenaar: 'Mijn leven lang heb ik een bepaalde zwaarte gevoeld, die ook door bijvoorbeeld psychotherapie niet verdween. Door HFT ben ik een diepe verbinding gaan voelen met al die mensen die me zijn voorgegaan. Soms ook heb ik inzicht gekregen in hun verdriet. En altijd kwam er compassie. Mijn depri gevoel weg. Ik voel me blijer, lichter, heb een betere weerstand en sta steviger in mijn schoenen. De relatie met mijn ouders is nog beter geworden. Inmiddels heb ik zelf een kindje. Het is heel bijzonder voor me dat ik niet alles wat ik zelf heb meegekregen uit de generaties vóór mij, door hoeft te geven aan de generaties die ná mij komen.'

## OVERLEDEN BABY'S

'Persoonlijk ga ik ervan uit dat ieder mens datgene moet doen wat bij hem of haar past; ook op het gebied van heling en persoonlijke ontwikkeling', aldus Rebecca. Máár: ' Als Reiki je persoonlijke beoefening is en je bent ingewijd in de tweede- of mastergraad, kan het HFT-proces een enorme verdieping zijn in je begrip van de Reiki energie, van heling en van wat mens-zijn werkelijk betekent. Zoals één van de deelnemers het zei: 'HFT verandert absoluut je kijk op de wereld en het leven'.

Een veelvoorkomende familiere belasting blijkt de dood van baby's en kinderen te zijn. Soms zet dit zich generaties lang voort. Zo wordt bij een deelnemster al op de eerste workshopavond een krachtig patroon van overleden baby's in de stamboom zichtbaar. In de vaderlijn is er generaties lang steeds een tweede kind, tevens de tweede zoon, dat binnen een paar maanden overlijdt. Duidelijke oorzaken zijn onbekend. Twee jaar voor deze workshop overleed de baby van een zus van de deelnemster, een tweede zoon. De deelnemster heeft zelf twee zonen, waarvan de jongste op dat moment bijna vier jaar is. Vanaf zijn geboorte hing deze tweede zoon als een klit aan zijn moeder, was bang voor van alles en durfde zelden zelf iets te ondernemen. Hij maakte de indruk niet geheel 'aanwezig' te zijn. Dit verhaal maakte duidelijk dat het noodzakelijk was de reflecties van de lijn van overleden baby's te helen en daar werd aan gewerkt. Negen weken later begonnen de veranderingen in de kleine man op te vallen binnen de familie- en vriendenkring. Hij hing niet meer aan moeders rokken, voor vader was nu ook een plek in zijn leven en hij sprak mensen gewoon aan. Ging zelfs alleen een ijsje kopen. Rebecca: 'Ik werd er zo blij van. Wéér een kind dat de mogelijkheid krijgt gezond op te groeien. Ondertussen weet de moeder dat dit patroon tot voorbij de zevende generatie teruggaat. Als duidelijk kan worden waar het begin van dit patroon ligt en wat toen de doodsoorzaak bij de baby was, kan ook dat nog geheeld worden.

Een andere deelnemster aan de workshop vertelde dat de jarenlange depressie van haar volwassen zoon, tijdens de zes weken van het HFT-proces spontaan verdween. In haar stamboom waren veel overleden baby's en met die reflecties was gewerkt. 'We begrepen echter niet precies waarom dat de depressie van haar zoon had opgelost. Tot hij twee jaar later spontaan begon te vertellen over de oorzaak van zijn depressie: het had te maken met een baby....'

Tot nu toe (2015) is Rebecca Bredenhof de enige die door Marta Getty als teacher is getraind om dit prachtige werk te doen. Marta reist zelf al vele jaren over de wereld om het HFT-proces door te geven. Ook Rebecca is bereid te gaan naar waar ze wordt gevraagd.