

NIEUWS VAN

Zijn

MAART 2017 | NR. 3



• SPECIAL •

Reiki groepen
voor een betere
wereld

**SCHOOL & PRAKTIJK
VOOR USUI SHIKI RYOHO REIKI**

Johannes Camphuysstraat 150-152 | Den Haag
070 - 367 79 64 | www.reikicentrum-zijn.nl

REIKIGROEPEN VOOR EEN BETERE WERELD

Over groei in compassie, medemenselijkheid en er zijn voor elkaar

In het afgelopen jaar heb ik in een sterk veranderende wereld kunnen zien waar groei toe kan leiden. Ik zie dagelijks de gevolgen van materiële groei; van de uitputtingslag om steeds hogere winsten en targets te halen. Ook zie ik dagelijks de gevolgen van groei die meer van een natuurlijke orde is; de rijkdom die medemenselijkheid geeft. Het vluchtelingenvraagstuk en de vele dak- en thuislozen, hebben bij Reikistudenten diepe vragen opgeroepen. Keren we ons af, omdat we de pijn niet willen zien en voelen, of steken we onze hand uit en leren we van elkaar? Kan compassie met je medemens je leren wat het betekent om werkelijk mens te zijn?



Het inademen van deze vragen riep nog meer vragen op in de Reikigroepen. Vragen die soms diepe angsten en behoeften laten zien. En altijd is er in zo'n moment de uitnodiging om terug te keren naar de eenvoud van Reiki; om handen op onszelf en elkaar te leggen. Om als student in alle graden van Reiki dieper te gaan in de beoefening, en iets te doen met de inzichten die beginnen te rijpen. Zoals bij de student die op de verkiezingsdag een Reikibehandeling ontving en het diepe inzicht kreeg dat ze gestemd had op haar vertrouwde partij uit angst voor verandering en niet vanuit haar hart.

In Reikigroepen zie ik een nieuwe kracht ontstaan, een kracht die voortkomt uit de groei van ik naar wij. Een groei die energie geeft en ons leert waar compassie en medemenselijkheid toe kan leiden. Een groei die niet tot uitputting leidt, maar laat zien dat veel potentieel in ons nog nooit is geleefd. Dit is wat Reikistudenten ervaren die zich dienstbaar maakten bij inzamelingsacties voor kinderen in Syrië en dak- en thuisloze vrouwen in Den Haag. Ook het samen maandenlang zorgdragen voor een alleenstaande medestudent kwam voort uit het 'er willen zijn voor elkaar'. De basis hiervoor was haar dagelijks een Reikibehandeling geven om een moeilijke operatie te voorkomen, maar het werd zoveel meer. Een andere groep was bereid zes weken lang dagelijks een afstandsbehandeling te sturen naar een tiener in een moeilijke situatie; weer een andere groep naar inzichten over medemenselijkheid.

Het geven van Reikibehandelingen aan dak- en thuisloze vrouwen is sinds kort uitgebreid naar mannen in dezelfde leefomstandigheid. Reikistudenten zien niet alleen waar intensief Reiki ontvangen en geven toe kan leiden. Ze zien ook dat compassie groeit als je bereid bent een hand uit te steken naar je medemens. Dat zorgdragen voor de wereld ook aandacht vraagt voor je keuzes in voeding, energie, milieu, of het bedrijf waar je voor wilt werken. En dat dienstbaar zijn een enorme energieboost geeft!

Deze maand bestaat Reikicentrum Zijn vijftien jaar op deze plek, jaren waarin enorm veel is gezaaid. Door de zorg van ons allen voor het zaaigoed, wordt hier en daar al geoogst. Ondersteund en bekrachtigd door Reiki gebeurt dit zeker in de wekelijkse Reikicyclusgroep. Vaak ben ik het niet meer die zaken in beweging zet, maar zijn het de studenten zelf. Ik ben me heel goed bewust dat dit allemaal mogelijk is door het realiseren en onderhouden van een fysieke plek voor Reiki. Toch kunnen we niet achteroverleunen, want de wereld vraagt om onze aandacht. Overal in de wereld zijn Reikistudenten, van welke stroming dan ook. Als elke Reikistudent zich verbindt met een groep om Reiki en zichzelf te delen, zal het bewustzijn over onze mogelijkheden om de noodzakelijke veranderingen in de wereld te bewerkstelligen, enorm groeien. Dit vraagt natuurlijk om moed en lef; de moed om te verbinden en het lef om overtuigingen te herzien. Dan kunnen we leren geschillen te overbruggen en onze diversiteit vieren. Durf jij dat aan?

Rebecca

Reikicentrum Zijn biedt iedereen een veilige plek voor balans en spirituele ontwikkeling vanuit Reikibeoefening, door samen te oefenen, ervaringen te delen en ons mens-Zijn te eren, zodat ons ware potentieel tot uitdrukking komt in een gezond, bezielde leven in verbinding met alles wat leeft.

(Missie Reikicentrum Zijn)

VOOR IN JE AGENDA ...

APRIL

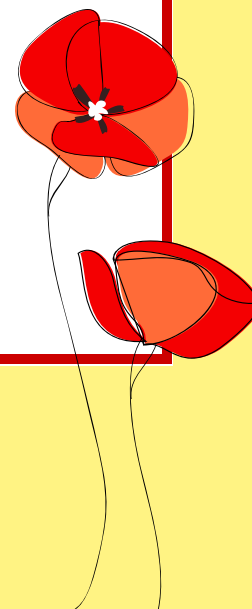
- 1 april | **Reikibehandelochtend**
- 1 april | **Bijeenkomst Reikisupportgroep**
- 1 april | **Bijeenkomst Energiegroep Zijn**
- 4, 8 en 9 april | **Reikiklas 2e graad**
- 6 | **Regeneratieve communicatie, een taal van Reiki** met Robert Kramps (gestart op 23 maart)
- 8 t/m 11 april | **Reikiklas 1e graad voor tieners**
- 12 april | **Reikibehandelavond**
- 18 t/m 29 april | **Responding with compassion** met Phyllis Furumoto (vaste groep)

MEI

- 3 mei t/m 26 juli | **Reikibehandelcyclus (alle Reikigraden)**
- 11 t/m 14 mei | **Reikiklas 1e graad**
- 19 mei | **Reiki intervisiegroep** (vaste groep)
- 19 mei | **Hawayo Takata: verhalenavond** met Rick Bockner
- 20 en 21 mei | **Groeien in het vijfde Reiki principe**, workshop voor Reikimasters en masterkandidaten met Rick Bockner
- 25 mei | **Reikibehandelavond**
- 26 t/m 28 mei | **Startweekend Healing the Family Tree**
- 7 t/m 9 juli | **Afsluitend weekend Healing the Family Tree**

JUNI

- 8 t/m 11 juni | **Reikiklas 1e graad**
- 17 juni | **FEEST! 15 jaar Reikicentrum Zijn** (op uitnodiging)
- 22 en 29 juni en 6 juli | **Regeneratieve communicatie, een taal van Reiki** met Robert Kramps
- 24 en 25 juni | **Resource Development** met Ben Haggard, weekend 2 van 4 (doorgaande, vaste groep)



WAT WEKELIJKS REIKI UITWISSELEN IN EEN GROEP MET JE DOET

9 jaar Reiki-behandelcyclus in Reikicentrum Zijn

Het was 2008 toen Rebecca Bredenhof besloot om een 13-weekse behandelcyclus op te zetten. Dertien weken lang, elke week samenkomen met dezelfde groep, om in stilte Reiki te beoefenen en ervaringen te delen. En dat vier keer per jaar. Rebecca's idee kwam voort uit een verlangen om ook van haar studenten meer commitment te vragen. En met resultaat. Dit jaar beleeft de Reiki-behandelcyclus van Zijn z'n negende verjaardag. Voor velen is de behandelcyclus een rustpunt in de week. En al deze beoefenaars hebben in die negen jaar een stevig fundament gelegd voor de energie van het Reikicentrum. In deze special: Reikistudenten over 'de cyclus'.

'DE BEHANDEL CYCLUSSEN HEBBEN ME GEHOLPEN MEER STRUCTUUR IN MIJN BEOEFENING TE KRIJGEN'

Interview met Reikistudent Natalie Kroone over wekelijks Reiki uitwisselen met een groep

'Ongeveer 6 jaar lang heb ik jaarlijks aan 3 cyclussen van 13 weken meegedaan. Vaak in gemengde groepen van eerste- en tweedegraadsstudenten waarin eerstegraadsbehandelingen worden uitgewisseld. En vaak aan tweedegraadsgroepen waarin alleen studenten met de tweede graad of de mastergraad deelnemen en waar tweedegraadsbehandelingen worden uitgewisseld.

Ik ervaarde in de tweedegraadsgroepen dat er dieper werd ingegaan op symbolen en op synchroon behandelen. Er werd meer geëxperimenteerd met onder andere intenties. Of met het reciteren van de principes. Ook heb ik veel geoefend met het focussen tijdens het behandelen en niet gewoon wegzakken. Ik heb geleerd om zonder timer te behandelen en dat heeft me nog bewuster gemaakt van wat er onder mijn handen gebeurt.'

'De Reiki-energie heeft haar eigen leven en doet wat ze doet. Zowel geven als ontvangen is een mooie ervaring. Voor mij is ontvangen: je overgeven. En geven is net zo goed Reiki ontvangen. De behandelcyclussen heb ik als heel prettig ervaren doordat ze me hielpen meer structuur in mijn beoefening te krijgen. En het wekelijks uitwisselen in een groep liet mij de energie krachtiger ervaren.'



'Inmiddels kan ik door privéomstandigheden al enkele jaren niet meedoen aan de cyclusavonden. Ik ervaar duidelijk een verschil. Ik heb moeite met de discipline van de zelfbehandeling. De cyclus hielp mij de structuur vast te houden. Zonder is mijn leven chaotischer, voel ik me stuurlozer. Ik ben ongeduldiger met mezelf en de dingen om me heen. De cyclus gaf een focuspunt; ik was me bewuster van alles wat ik deed. Ik mis het gevoel van delen en aangeraakt worden.'

'In Reikicentrum Zijn is het gevoel van "thuis zijn" heel sterk. Helemaal jezelf zijn zonder maskers. Voor mij was (is) het een feest om wekelijks in het centrum te zijn. Toen ik na jaren weer een cyclus meedeed in het centrum, merkte ik dat ik weer mijn ego moest uitschakelen of verstillen om mee te kunnen doen.'



'THUISKOMEN'

Column van Reikistudent Ineke Zwetsloot

Ik stap uit mijn warme autootje en loop het pad op en probeer zonder geluid de voordeur open te krijgen – hij klemt altijd. Zou Frank al naar bed zijn? Ik luister of ik de tv zachtjes hoor. Totale stilte en het licht van maar twee lampjes. Zoals altijd heb ik honger. Ik smeer een cracker en zet een pot thee. Een fijne gedachte dat ik nu alleen over het huis waak. Bij de overburen gaan alle lampen uit. Langzaam laat ik de avond op de Reikischool aan me voorbij gaan. Geraakt door de herkenning bij het verhaal van X, fijn om te zien dat Y weer beter is, gelachen om de opmerking van Z. Aan de keukentafel in stilte laat ik het samenzijn van de avond op me doorwerken. De tijd doet er even niet toe en ongehaast drink ik alle thee op.

Met schaamte denk ik terug aan het moment jaren geleden dat ik mijn zus benijdde om haar hechte vriendinnengroep. Kleingeestig en onaardig, maar het gevoel 'dit wil ik ook' was niet te onderdrukken. Zou het mij

gelukt zijn - nu ik ouder ben en mezelf heb toegestaan echt voor iets te kiezen - om nu ook deel te zijn van een trouwe groep vrouwen? Zeker ben ik er niet van - uit angst om het zomaar kwijt te raken. Wat ik wél zeker weet, is dat ik welkom ben in deze groep, dat ik me verbind met deze vrouwen omdat ik de ruimte krijg om te zijn wie ik ben, en ik door hen gestimuleerd word om te groeien in de richting van de kern in mij, van wie ik werkelijk ben.

Thuiskomen bij mezelf.



'NA ZO'N AVOND BRUIS IK MEESTAL WEER VAN DE ENERGIE'

Ervaringen met de Reiki- behandelcyclus

Mijn naam is Paula van Duijnhoven, 51 jaar en Reikistudent sinds december 2015; toen heb ik mijn Reiki-1-graad behaald. Sindsdien doe ik elke dag de zelfbehandeling en neem ik deel aan de wekelijkse Reiki-behandelcyclus.



Rustpunt

De cyclus betekent veel voor mij. Het is een rustpunt in de week om eventueel opgebouwde spanning te kunnen ontladen, en samen met gelijkgestemden heel diep te kunnen ontspannen. Ik voel me ook diep verbonden met de andere deelnemers van de cyclus. Na zo'n avond bruis ik meestal weer van de energie. Het is heel bijzonder om met zoveel verschillende mensen Reiki uit te wisselen, van iedereen leer ik weer en soms kom ik tot nieuwe inzichten. Voor mij persoonlijk is de behandelcyclus ook een heel fijne manier om mijn gezondheid zo goed mogelijk te houden. Ik heb al bijna 25 jaar MS - met af en toe uitvalsverschijnselen van armen, benen of ogen, en vermoeidheidsklachten.

Grote ondersteuning

Tijdens mijn Reiki-1-klas ging het ook weer slechter en had ik gevoelsstoornissen en krachtverlies. Deze terugval heb ik zonder medicatie kunnen keren: mijn klachten waren na ongeveer zes weken verdwenen. Ook mijn energie is enorm toegenomen dankzij Reiki. Sinds ik Reiki beoefen, heb ik geen nieuwe terugval van de MS meer gehad. Ik ben ervan overtuigd dat dit mede te danken is aan de Reiki-behandelcyclus, waar ik wekelijks een Reikibehandeling mag ontvangen. Ik zou de cyclus dan ook iedereen, met of zonder gezondheidsproblemen, aanraden!

DEEL VAN 'T GEHEEL: DE SUPPORTGROEP VAN ZIJN

De Supportgroep van Zijn stuurt Reikibehandelingen op afstand naar wie steun nodig heeft en om Reiki vraagt. Ria van der Pot en Bernadette Gulickx zijn lid van deze 11-koppige groep. 'Door anderen energetisch te mogen steunen, leer ik vooral ook veel over mezelf.'

Supportgroep

Door Bernadette Gulickx

Tring, een sms
aanvraag voor support
Mijn antwoord: ja, ik start direct

Het is fijn bij een groep te horen, die mensen ondersteunt

Energie die zich samenbalt

Ik heb vooral loslaten geleerd

Reiki laten stromen en me er vooral niet mee bemoeien

Dankbaar wat Reiki me brengt

Dankbaar hoe Reiki bewustwording inzet

Dankbaar voor de heling die heeft

plaatsgevonden

Dankbaar dat ik getuige ben van wat energie doet

Als je er voor gaat, zeker samen met anderen

Mijn eigen verantwoordelijkheid nemen, waardoor de energie kan stromen

Verbinden met Reiki is ook verbinden met mezelf en Reiki

Wij zijn allen ÉÉN en dus ...

Ja, ik stuur weer Reiki

Dank je wel dat we 1 april weer bij elkaar komen

Samen delen is samen helen

Ria van der Pot: 'In het weekend van 10 en 11 april 2003 heb ik mijn tweede Reikigraad ontvangen. Vrij snel hierna heb ik mij opgegeven voor de Supportgroep, waar ik nu dus alweer bijna veertien jaar deel van uitmaak.

Mijn keuze deel uit te willen maken van deze groep was destijds gebaseerd op de wens heel veel ervaring op te doen in het werken met de symbolen van de tweede graad, in allerlei verschillende situaties. Dit is zeker gelukt. Door anderen energetisch te mogen steunen, leerde ik echter niet alleen veel over de afstandsbehandeling, maar vooral ook over mezelf in relatie tot Reiki. En over groepsenergie. Over het soms ontroerende vertrouwen van de aanvragers in Reiki en hiervan afgeleid, in ons! In de praktijk bleek mijn deelname aan de Supportgroep voor mij ook als een soort ankerlijntje te werken in perioden waarin Reiki wat meer op de achtergrond geraakt was (om zich later weer 'alive and kicking' te melden – zo gaat dat soms met Reiki ;-)).

Een paar keer per jaar proberen we als groep bij elkaar te komen om onze ervaringen uit te wisselen. Ik vind deze bijeenkomsten belangrijk en prettig. Soms zijn er veel aanvragen tegelijk, afgewisseld met rustige perioden. Het geeft rust te weten en te voelen dat de groep als geheel de aanvraag draagt.

De Gestaltpsychologie definieert een Gestalt als 'een geheel dat meer is dan som van de afzonderlijke delen'. Een betere omschrijving van onze supportgroep weet ik eigenlijk niet!

DE STROOM VAN ZIJN

Inmiddels is het twee jaar geleden dat Reikimasters Annemarie Karsten en Anne Boerrigter bij Rebecca op de stoep stonden om hun ideeën met haar te delen. Ideeën om Rebecca te ondersteunen bij het werk dat zij heeft geïnitieerd: Reikicentrum Zijn. En ook om mogelijkheden te creëren om Reikicentrum Zijn duurzaam de toekomst in te laten gaan. Dat was in april 2015. Welke stroom is er sindsdien op gang?

Een belangrijke basiswaarde van Zijn is *samen*. Daarom besloten Annemarie, Anne en Rebecca om medestudenten om hulp te vragen en een team te vormen. Zo ontstond het Kernteam Vrienden van Zijn. Zij gingen enthousiast van start: op een mooie, zomerse avond droegen de zes teamleden met groot enthousiasme mooie ideeën aan. Er kwamen coördinatoren voor diverse teams, en organisatoren van lezingen en workshops. Allemaal werk dat Rebecca eerder allemaal zelf deed. Iedere Reikistudent en Reikimaster die bekend was met Reikicentrum Zijn ontving een uitnodiging om donateur te worden of een bijdrage in een andere vorm te leveren. De organische groei van het Reikicentrum nodigt immers uit tot meer verbinding met mensen in binnen- en buitenland.

Leerzame momenten

Als Kernteam hebben we de afgelopen twee jaar veel geleerd over samenwerking, draagkracht, communicatie, tijd nemen, acceptatie, geld, en de fysieke en energetische verbinding met de Reiki-community. We kregen te maken met wisselingen in de groep, het leven vraagt soms immers iets anders van mensen dan hun plan was. Ook dit zijn

leerzame momenten. Op dit moment zijn we met vijf teamleden, twee minder dan we eerst van plan waren. We maken opnieuw een bewuste keuze om te wachten waar de energie ons naartoe leidt. We hebben namelijk geleerd dat ook deze organische manier een van de andere basiswaarden van Zijn is: deel van de spirit van Zijn. Datgene wat Reikicentrum Zijn heeft gemaakt tot wat het nu is.

Dankjewel

Na een korte tijd in het Kernteam heeft Willemijn Leedekerken besloten zich meer op haar eigen plek te focussen. Ook een Reikiplek die intens groeiende is! Natuurlijk blijft ze wel met Reikicentrum Zijn verbonden. Bedankt Willemijn, voor het spiegelen, deelnemen en toetsen!

Kernteam Vrienden van Zijn

Anne Boerrigter
(anneboerrigter@hotmail.com)

Rebecca Bredenhof
(reikicentrum.zijn@hetnet.nl)

Ella Fondse
(ellafondse@tiscali.nl)

Annemarie Karsten
(am.karsten@gmail.com)

Lilian van der Zanden
(lvdzanden@casema.nl)

Tabine Zoethout (secretaris)
(tabine.zoethout@outlook.com)

'EEN PLEK OM TE ZIJN VOOR JOU EN MIJ'

Bernadette Gulickx
over donateur zijn van
Reikicentrum Zijn

Op dit moment steunen dertien donateurs Reikicentrum Zijn met een maandelijkse gift. Daarnaast ontvangen we van een aantal mensen jaarlijkse en incidentele giften. Niet alleen versterkt dit Reikicentrum Zijn, het zorgt ook voor een nog diepere verbinding. Reikicentrum Zijn wordt zo mee-gedragen. Ook Bernadette Gulickx besloot om 'vaste' donateur te worden. En ze schreef er dit gedicht over.



Reikicentrum Zijn
Drie vrouwen vinden
in stilte hun weg
Reikicentrum Zijn
is volwassen geworden
komt de derde dag
in mijn gedachten
Reikicentrum Zijn
dragen en gedragen worden
geven is ontvangen
ontvangen is geven
'ik ben de groep'
en zo voel ik me mede
verantwoordelijk voor
Reikicentrum Zijn
door donateur te worden
en mag ik mede zorg dragen
voor het fundament van
Reikicentrum Zijn
een plek voor persoonlijke groei
om te Zijn
voor jou en mij
voor mij en jou

Bernadette Gulickx

DANK JULLIE WEL!

Dank, dank, dank aan alle vrijwilligers die zich ook de afgelopen periode weer hebben ingezet. Samen werken we aan een krachtig Zijn en een wereld in balans!

Kernteam Anne Boerrigter, Rebecca Bredenhof, Ella Fondse, Annemarie Karsten, Lilian van der Zanden, Tabine Zoethout (secretaris)

Energiegroep Attie Aarsen, Liesbeth van den Brink, Chelly Dekker, Ella Fondse (coördinator), Bernadette Gulickx, Netty Hakkaart, Hans Klein, Tabine Zoethout

Supportgroep Astrid Aarssen, Attie Aarssen, Rebecca Bredenhof, Anja van Brenk (coördinator), Chelly Dekker, Ella Fondse, Bernadette Gulickx, Netty Hakkaart, Ria van der Pot, Coby van Rhee, Tabine Zoethout

Vrienden van Zijn (donateurs) Attie Aarssen, Ingrid van Alst, Anne Boerrigter, Fredy Dane, Ella Fondse, Bernadette Gulickx, Netty Hakkaart, Herma Harmsen, Sirpa van der Heiden, Annemarie Karsten, Astrid Kool, Hanneke van Nistelrooij, Egbert Pladdet, Christina Spies, Mirjam Top-Termaat, Jetske Stortelder, Lilian van der Zanden, Tabine Zoethout, Dé Zwaanswijk, Ineke Zwetsloot

Organisatoren Anne Boerrigter, Rebecca Bredenhof, Annemarie Karsten, Christina Spies, Mirjam Top-Termaat

Reikibehandelaars Vrouwen Verwendag Astrid Aarssen, Attie Aarssen, Anja van Brenk (coördinator), Liesbeth v.d. Brink, Paula van Duijnhoven, Lijsbeth van Dreven, Ella Fondse, Thérèse van der Harst, Helma van der Heijden, Astrid Kool, Natalie Kroone, Arienne Morin, Hanneke van Nistelrooij, Ria van der Pot, Jacqueline Spierdijk, Christina Spies (coördinator), Ineke Zwetsloot

Reikibehandelaars Mannen Verwendag Anja van Brenk, Ella Fondse, Marcel Kars, Robert Kramps, Christina Spies (coördinator), Ineke Zwetsloot

Vorbereiding maandelijkse geheugensteuntjes
Alexandra de Savornin Lohman

Websiteonderhoud Levi Brown, Rianne Leijten

COLOFON

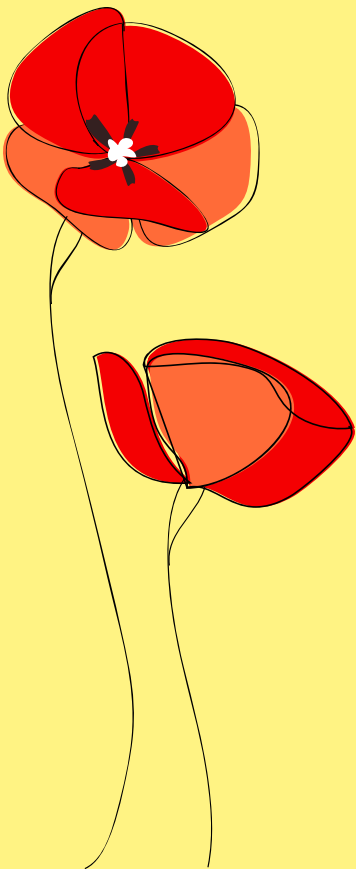
Deze nieuwsbrief is een uitgave van
het Kernteam Vrienden van Zijn

Tekst

Rebecca Bredenhof
Bernadette Gulickx
Ineke Zwetsloot
Natalie Kroone
Paula van Duijnhoven
Ria van der Pot

Redactie & vormgeving

Anne Boerrigter
Tabine Zoethout



Zijn