

## REIKI EN FEITEN

- Na 21 dagen vasten in 1922 op de berg Kurama in Japan kwam reikigrondlegger Mikao Usui tot inzichten die leidden tot Reiki.
- Reiki kent wereldwijd miljoenen aanhangers en beoefenaars die er genezende ontspannende effecten aan toeschrijven.
- Reikipraktijken bieden behalve behandelingen vaak ook cursussen aan. Reiki 1 is voor beginners, Reiki 2 voor gevorderden. Reiki 3 leidt op tot reikimeester.

*Jeroen Boekhoven, godsdienstwetenschapper:*

*"Het zijn veelal geen achterlijke mensen die een beroep doen op reiki. Het is juist de opgeleide middenklasse. Het is ook niet voor niets dat het juist vrouwen zijn die reiki omarmen. Juist van vrouwen wordt tegenwoordig veel gevraagd. Reiki is voor hen blijkbaar een manier om weer toegang te krijgen tot een krachtbron in henzelf."*

# 'Reiki, mijn ehbokistje'

**Als paddestoelen schieten de reiki-centra ook in deze regio uit de grond.** Tot in kleine dorpen als Haler toe. In bibliotheken en sportcentra liggen talloze folders van reiki-centra. Er zit wel veel kaf tussen het koren, zeggen reikimeesters zelf.

door **Jan Hensels**

**R**eiki is mijn eigen ehbokistje dat ik altijd bij me heb. Als ik mijn handen verbrand houd ik ze niet meer onder de kraan. Dan pas ik gewoon reiki toe bij mezelf." Anneke Veelen van reikicentrum Rosa Alba in Posterholt zweert bij de behandelmethode. Rosa Alba is slechts een van de vele centra die in deze regio reiki-aanhangers trekt. Tot in de kleinste dorpen toe zijn mensen in de ban geraakt van de natuurlijke heilmethode, van huisvrouwen tot leerkrachten.

Ondanks de populariteit blijft er een zweem van geheimzinnigheid en zweverigheid hangen rond de moderne variant van handoplegging. "Er is helemaal niets zweverigs aan", werpt Anna Armstrong van Kicare tegen, een vorig jaar in Haler geopend reikicentrum. Ze vat reiki samen als een levenswijsheid die gepaard gaat met het doorgeven van universele levensenergie. Dat gebeurt vaak via de handen van de reikimeester. "Het heft energieblokkades op in het lichaam. Die kunnen ontstaan door stress en irritatie. Daardoor kan iemand vermoeid raken en uiteindelijk zelfs ziek worden." Reiki biedt volgens haar ook ontspanning en verlichting bij mensen met emotionele problemen. Het opheffen van energieblokkades, al dan niet met de handen, en het leiden van levensenergie loops als een rode draad door de claims van de reikivarianten.

"Reiki is zo populair omdat het werkt en omdat het zo eenvoudig is te leren. Na een cursus van twee dagen kun je reiki al bij jezelf toepassen. Je hebt er geen hogere opleiding voor nodig. Een van de betere reikimeesters die ik ken heeft niet meer dan lagere school. Maar wat heeft ze een handen", zegt Arie Luijckink van de Reiki Stichting Nederland, een van de vele organisaties op dit gebied (red.), en tevens auteur van enkele boeken over reiki. Er is volgens hem wel een wildgroei ontstaan van reiki. "Er zit helaas nogal wat kaf tussen het koren. Als Stichting Reiki Nederland hanteren we strenge richtlijnen. Degene die zich bij ons wil aansluiten wordt elk jaar aan een test onderworpen. Volgens een grove schatting komt daar maar twintig procent doorheen. De mensen die door de mand vallen sluiten zich vaak daarna bij een andere Stichting aan of beginnen gewoon een praktijk. Soms komt ook regelmatig misbruik voor van de bevoegdheden. Zo ken ik het verhaal van een reikimeester die privacygevoelige informatie aan een kennis doorspeelde. Een vrouw had over haar seksuele problemen gesproken met de reikimeester. Kreeg ze een paar weken later een telefoontje van een hijger die zaken wist die hij alleen via die reikimeester kon weten. Jammer genoeg zorgt dit soort zaken voor een aantasting van de goede naam van reiki." Ook Armstrong en Veelen reppen over het nodige kaf tussen het koren. Anna Armstrong vindt het jammer dat sommige reikimeesters in haar ogen te hoge bedragen vragen voor cursussen. "Door die hoge bedragen wekken ze de indruk dat reiki alleen is voor degenen die dat kunnen betalen. Ik wil het bereikbaar houden voor iedereen." De prijzen voor de zogeheten reiki 1 en reiki 2 cursussen, zeg maar beginners en gevorderden, liggen veelal tussen de hon-

derd en vijfhonderd euro. Bij de cursussen voor reikimeester liggen de verschillen veel verder uit elkaar. Van pakweg honderd tot vele duizenden euro's. Voorbeelden van tienduizend euro voor een cursus om zelf meester te worden komen voor.

Jan Willem Nienhuys van de Vereniging tegen de Kwakzalverij en de Stichting Skepsis vindt dat er voor reiki geen enkel wetenschappelijk bewijs is. "De universele energie waar ze het over hebben is niet te meten. In feite is er alleen maar kaf en geen koren. Dat mensen genezen na een reikibehandeling zegt mij niets. Het placebo-effect kan ook heel sterk werken bij mensen die ergens heilig in geloven", meent Nienhuys. Hij ziet reiki verder als een snort pyramidesysteem. "Iemand die veel geld heeft betaald voor een cursus wil zo snel mogelijk die kosten terugverdienen door zelf cursussen te gaan geven." Anneke Veelen haalt de schouders op over de kritiek. "Natuurlijk heb je ook critici. Maar van placebo-effect is geen sprake. Reiki werkt ook bij dieren en kinderen. Nou dieren kennen geen placebo-effect. Mensen komen echt niet terug omdat ik hier een potje suiker heb staan." "Reiki werkt niet, maar het helpt wel", zegt godsdienstwetenschapper Jeroen Boekhoven van de Rijksuniversiteit Groningen. "Mensen die een goede ervaring hebben met reiki maakt het niet uit of er wel of geen wetenschappelijk bewijs ligt."

## Reiki kent inmiddels tientallen stromingen

Reiki is een Japanse term en staat voor spirituele energie. De aanhangers claimen dat ze onder meer via handoplegging bij mens en dier emotionele en fysieke problemen kunnen verhelpen door gebruik te maken van kosmische of universele energie. Reiki beoogt het opheffen van energieblokkades in het lichaam. Er worden genezende en ontspannende effecten aan toegeschreven. Als grondlegger geldt de Japanner Mikao Usui (1865-1926). In 1984 belandde reiki via de Verenigde Staten in Nederland waar reiki snel aan populariteit won, onder meer binnen het circuit van alternatieve genezing en new age. Inmiddels wordt het aantal beoefenaren en aanhangers alleen al in Nederland op rond de half miljoen geschat. Binnen reiki bestaan tientallen stromingen die soms ook in onderlinge stammenstrijd verwickeld zijn. Velen zien reiki ook als een handreiking voor een spiritueel leven. Reiki kent vijf leefregels zoals 'Vandaag ben ik niet boos' en 'Vandaag ben ik eerlijk voor mezelf en voor anderen'. Reiki kent ook critici die er op wijzen dat er geen enkele wetenschappelijk bewijs bestaat voor de universele levensenergie waar reiki-aanhangers gebruik van zeggen te maken.