MY REIKI

Reiki

Reiki ontdekken

Wees het licht van dankbaarheid en vriendelijkheid

Lees- en oefenboek



Samenstelling: Frank van der Mast

REIKI ONTDEKKEN

Wees het licht van dankbaarheid
en vriendelijkheid

Een MY REIKI lees- en oefenboek

EEN UITNODIGING

Dit boek nodigt je uit om Reiki niet alleen met je handen, maar ook met je aandacht, woorden en levenshouding te beoefenen. Lees in je eigen tempo en kies oefeningen die bij je passen.

Voor wie is dit boekje?

Voor nieuwsgierige beginners, Reiki-studenten en ervaren beoefenaars die zich willen verdiepen in de vijf Reiki-principes en in dankbaarheid, vriendelijkheid en innerlijke rust. Er is geen voorkennis nodig voor de reflectie- en ontspanningsoefeningen.

Zo gebruik je het

- Deel I is bedoeld om rustig te lezen en te overdenken.
- Deel II biedt concrete oefeningen zonder haast of prestatiedruk.
- Deel III bevat een persoonlijk weekwerkboek en een afdrukbare praktijkkaart.

Samenstelling: Frank van der Mast | MY REIKI | editie oktober 2026

Inhoudsopgave

DEEL I — REIKI ALS LEVENSWEG

01 Welkom: beginnen bij jezelf

02 Wat Reiki ons kan leren

03 De vijf Reiki-principes

04 Dankbaarheid als oefening

05 Vriendelijkheid voor jezelf en anderen

06 De open hand en de gesloten vuist

07 Rust bewaren wanneer het moeilijk wordt

08 Reiki en de mensen om je heen

DEEL II — OEFENEN IN HET DAGELIJKS LEVEN

09 Tien oefeningen voor aandacht en rust

DEEL III — JE PERSOONLIJKE WERKBOEK

10 Een zeven-daagse ontdekkingstocht

11 Een tweeweekse oefentracker

12 Praktijkkaart: tien minuten Reiki

BIJLAGEN — Tot slot, disclaimer en achterflap

N.B. De hoofdstuknummers komen overeen met de volgorde in het boek. Door de invulruimte kan de paginaverdeling verschillen wanneer je de Word-versie aanpast.

MY REIKI / LEES- EN OEFENBOEK

DEEL I

Reiki als levensweg

Van handeling naar levenshouding

◆ ◆ ◆

01 Welkom: beginnen bij jezelf

Reiki wordt vaak uitgelegd als een methode van handoplegging. Maar voor veel beoefenaars is het ook een weg van zelfonderzoek: hoe blijf je aanwezig, zelfs als het leven vol beweging en tegenslag is? Hoe kun je vanuit dankbaarheid en vriendelijkheid reageren, ook op gewone dagen?

Dit leesboek is geen belofte dat zorgen of pijn verdwijnen. Het biedt wel een oefenweg: de aandacht naar het huidige moment brengen, gevoelens erkennen en ruimte maken voor een mildere reactie. Je hoeft daar niets bijzonders voor te voelen of te bereiken.

Begin klein. Zet even je voeten op de grond, merk op hoe het nu met je is en vraag jezelf af: wat zou vandaag één vriendelijke stap kunnen zijn? Dat is al een begin van oefenen.

OM TE ONTHOUDEN

Reiki als levenshouding begint niet bij het veranderen van een ander, maar bij aandachtig aanwezig zijn bij jezelf.

02 Wat Reiki ons kan leren

De Japanse Reikitraditie is meer dan hands-on of hands-off werken. Ook meditatie, leefregels, persoonlijke discipline en het oefenen van een heldere, vriendelijke houding maken er deel van uit. In dit boek onderzoeken we vooral die alledaagse kant.

Sommige mensen spreken bij Reiki over energie en innerlijk licht. Je kunt zulke woorden spiritueel opvatten of zien als beelden voor aandacht, warmte en verbondenheid. Niet iedereen ervaart die beelden op dezelfde manier. Dat is geen probleem.

Een belangrijke verschuiving is die van “wat moet ik doen?” naar “hoe kan ik aanwezig zijn?”. Een rustige aanwezigheid betekent niet dat je geen grenzen stelt. Ze betekent dat je je reacties leert herkennen en daardoor bewuster kunt kiezen.

OM TE ONTHOUDEN

Een oefening is geslaagd als je oprecht hebt geoefend. Er is geen verplichte bijzondere ervaring.

03 De vijf Reiki-principes

De vijf principes – vaak aangeduid als de Gokai – horen bij de traditionele Reiki-beoefening. De bewoording kan per vertaling verschillen, maar de bedoeling is herkenbaar: oefen vandaag met mildheid, vertrouwen, dankbaarheid, toewijding en vriendelijkheid.

Neem de woorden “alleen vandaag” letterlijk. Ze maken de opdracht klein en haalbaar. Niemand hoeft zich voor altijd anders te gedragen. Je begint op deze ene dag, op dit ene moment.

- Alleen vandaag: wees niet boos.
- Alleen vandaag: maak je niet onnodig zorgen.
- Alleen vandaag: wees dankbaar.
- Alleen vandaag: wees eerlijk en toegewijd in je handelen.
- Alleen vandaag: wees vriendelijk voor jezelf en alle levende wezens.

DAGELIJKSE VRAAG

Welk principe raakt mij vandaag het meest? Kies er één en maak het zichtbaar in een kleine handeling.

04 Dankbaarheid als oefening

Dankbaarheid betekent niet dat alles goed is. Het is de bereidheid om te zien wat er, naast moeilijke ervaringen, óók aanwezig is. Dat kan een kop thee zijn, iemand die luisterde, een dier dat rustig bij je lag of even zonlicht door het raam.

Je kunt dankbaarheid oefenen door iedere avond één concreet moment op te schrijven. Beschrijf wat er gebeurde en waarom je het waardeerde. Maak het zo eenvoudig mogelijk. Met de tijd kan deze aandacht helpen om ook kleine steunpunten in de dag te herkennen.

Soms is dankbaarheid moeilijk. Dan mag je overslaan, of dankbaar zijn voor iets heel kleins: dat je rust neemt, dat je eerlijk bent over je gevoel, of dat je hulp durft te vragen.

OM TE ONTHOUDEN

Dankbaarheid is geen verplicht opgewekt gevoel. Ze mag klein, voorzichtig en eerlijk zijn.

05 Vriendelijkheid voor jezelf en anderen

Vriendelijkheid wordt vaak alleen met anderen verbonden. In Reiki is het minstens zo belangrijk om jezelf mild te behandelen. Als je moe bent, mag je rust nemen. Als iets niet lukt, kun je jezelf aanspreken zoals je een goede vriend zou toespreken.

Een vriendelijk antwoord hoeft niet altijd “ja” te zijn. Grenzen aangeven kan juist voorkomen dat irritatie of uitputting groeit. Vriendelijkheid en eerlijkheid horen bij elkaar.

Probeer vandaag één gewoon gebaar: luister zonder meteen advies te geven, stuur een oprecht bedankje of spreek met respect over iemand die niet aanwezig is. Grote veranderingen beginnen meestal bij kleine gewoonten.

06 De open hand en de gesloten vuist

Maak voorzichtig een vuist. Merk op hoeveel spanning je vasthoudt. Open daarna langzaam de hand en laat de vingers ontspannen. Dit eenvoudige beeld uit de uitgangstekst helpt om na te denken over vasthouden en loslaten.

Een gesloten vuist staat in dit boek symbool voor angst, boosheid, controle of het gevoel dat je alles zelf moet dragen. Een open hand kan staan voor vertrouwen, geven en ontvangen. Niet omdat je jezelf nooit mag beschermen, maar omdat je kunt leren onderscheiden wanneer bescherming nodig is en wanneer zachtheid mogelijk is.

De vraag is dus niet: “Hoe blijf ik altijd open?” maar: “Wanneer knijp ik mezelf vast, en wat zou mij op dit moment genoeg veiligheid geven om iets te ontspannen?”

OM TE ONTHOUDEN

Openheid betekent niet grenzeloosheid; je mag kiezen wanneer je geeft, ontvangt of afstand neemt.

07 Rust bewaren wanneer het moeilijk wordt

Iedereen maakt dagen mee waarop pijn, verlies, onrust of teleurstelling op de voorgrond staat. Reiki als levensweg wil die werkelijkheid niet wegpoetsen. Het nodigt je uit eerst te merken wat er is, zonder direct iets te moeten oplossen.

Een korte pauze kan helpen: voeten voelen, de schouders loslaten, rustig ademen binnen je eigen comfort en jezelf afvragen wat op dit moment verstandig is. Soms is dat een gesprek, soms hulp vragen en soms simpelweg stoppen voor vandaag.

Als je merkt dat een oefening juist onrust geeft, open dan je ogen, kijk om je heen en richt je op de omgeving. Stop gerust. Rust kan niet worden afgedwongen.

08 Reiki en de mensen om je heen

Een vriendelijke levenshouding werkt vaak door in gewone contacten. Je hoeft anderen niet te overtuigen van Reiki. Je kunt het zichtbaar maken door aandachtig te luisteren, rustig te spreken en ruimte te laten voor een andere mening.

Wanneer je Reiki met aanraking aan iemand aanbiedt, vraag je eerst toestemming en respecteer je het antwoord. De ander mag op elk moment stoppen. Het werk blijft aanvullend: je stelt geen diagnose en belooft geen genezing.

De grootste bijdrage is soms heel eenvoudig: een eerlijk gesprek, een veilige stilte, een glimlach of het besef dat je niet alles hoeft te repareren.

OM TE ONTHOUDEN

Delen begint met respect. Geen druk, geen grote beloftes, wel aandacht en keuzevrijheid.

Mijn terugblik op Deel I

Denk bij de volgende vragen niet aan wat je zou moeten voelen, maar aan wat je werkelijk opmerkt.

Wanneer merk ik dat ik van binnen een vuist maak?

Wat zou een open hand voor mij persoonlijk betekenen?

Welk Reiki-principe zou ik morgen klein kunnen oefenen?

Wat helpt mij om vriendelijkheid te combineren met gezonde grenzen?

DEEL II

Oefenen in het dagelijks leven

Tien laagdrempelige oefeningen

09 Tien oefeningen voor aandacht en rust

De oefeningen zijn geschikt om afzonderlijk te gebruiken. Kies een houding die voor jou comfortabel en veilig is. Adem gewoon rustig door; houd je adem niet in. Je mag elke oefening inkorten of overslaan. Gebruik ze als reflectie en ontspanning, niet als medische behandeling.

PRAKTISCHE AFSPRAAK

Er is geen verplicht resultaat. Je hoeft geen warmte, tinteling of “energie” te voelen. Oefen vriendelijk en stop als iets onprettig voelt.

Mijn persoonlijke selectie

Kies eerst drie oefeningen die aansluiten bij je wensen. Je kunt ze op verschillende dagen doen en later wisselen.

Oefening die ik als eerste wil proberen:

Dit zou ik graag meer ruimte willen geven in mijn dag:

Oefening 01 Aankomen in het moment

Duur: 2–3 minuten • Bedoeling: Je aandacht bij het heden brengen.

1. Neem een prettige zithouding en voel de steun onder je.
2. Kijk rustig om je heen en noem in gedachten drie dingen die je ziet.
3. Adem op je eigen tempo en merk op hoe je je voelt.

Reflectie: Wat veranderde er in mijn aandacht?

Oefening 02 Gassho en dankbaarheid

Duur: 3–5 minuten • Bedoeling: Stilte en dankbaarheid toelaten.

1. Breng de handpalmen losjes bij elkaar voor de borst, of laat ze op je schoot rusten.
2. Kies iets kleins waarvoor je dankbaar kunt zijn.
3. Blijf nog even bij dat gevoel of bij het woord “dankjewel”.

Reflectie: Welk eenvoudig moment kwam bij mij op?

Oefening 03 Een vuist, een open hand

Duur: 3 minuten • Bedoeling: Het verschil tussen vasthouden en ontspannen merken.

1. Maak zacht een vuist, zonder kracht te zetten.
2. Laat de hand langzaam openen en ontspan de vingers.
3. Stel jezelf de vraag: wat mag ik vandaag iets losser vasthouden?

Reflectie: Wat staat mijn gesloten hand vandaag symbool voor?

Oefening 04 Een vriendelijk woord voor jezelf

Duur: 4 minuten • Bedoeling: Zelfcompassie oefenen.

1. Denk aan iets dat vandaag lastig was.
2. Zeg rustig: “Dit was moeilijk, en ik mag mild voor mezelf zijn.”
3. Kies één kleine manier om goed voor jezelf te zorgen.

Reflectie: Welke woorden hielpen mij zonder iets te ontkennen?

Oefening 05 Reiki-principe van de dag

Duur: 5 minuten • Bedoeling: Een principe vertalen naar een handeling.

1. Lees de vijf principes rustig door.
2. Kies het principe dat je vandaag het meest nodig hebt.
3. Noteer één concrete stap die je in de komende uren kunt zetten.

Reflectie: Welke stap was haalbaar in mijn echte dag?

Oefening 06 Handen als gebaar van aandacht

Duur: 5 minuten • Bedoeling: Een rustmoment met comfortabele handplaatsing.

1. Leg je handen losjes op je schoot, buik of hart, wat prettig voelt.
2. Voel de aanraking zonder druk of verwachting.
3. Sluit af door je handen te laten rusten en rustig rond te kijken.

Reflectie: Wat was prettig en wat zou ik aanpassen?

Oefening 07 Luisteren zonder oplossen

Duur: 5–10 minuten • Bedoeling: Vriendelijkheid in contact oefenen.

1. Luister in een gesprek naar de ander zonder meteen advies te geven.
2. Stel eventueel één open vraag.
3. Vraag pas of iemand een idee of hulp wil horen.

Reflectie: Hoe was het om niet onmiddellijk iets te hoeven veranderen?

Oefening 08 Dankbaarheid bij een moeilijke dag

Duur: 3–5 minuten • Bedoeling: Ruimte maken voor twee waarheden.

1. Schrijf één moeilijk moment op, zonder het kleiner te maken.
2. Schrijf daarnaast één klein steunpunt van de dag.
3. Laat beide zinnen naast elkaar bestaan.

Reflectie: Kon ik eerlijk blijven over wat moeilijk was?

Oefening 09 Vriendelijk grenzen stellen

Duur: 5 minuten • Bedoeling: Een zachte maar duidelijke grens formuleren.

1. Denk aan een verzoek dat eigenlijk te veel vraagt.
2. Formuleer kort een respectvol antwoord, zoals: “Vandaag lukt dat niet.”
3. Spreek de zin rustig uit en voel hoe dat is.

Reflectie: Welke grens beschermt mijn aandacht en energie?

Oefening 10 Een klein licht doorgeven

Duur: 5 minuten • Bedoeling: Een vriendelijke intentie omzetten in een daad.

1. Bedenk voor wie je iets kleins zou kunnen betekenen.
2. Kies een concrete handeling: bedanken, luisteren of praktisch helpen.
3. Doe dat zonder iets terug te verwachten.

Reflectie: Wat merkte ik toen ik vriendelijk handelde?

DEEL III

Je persoonlijke werkboek

Zeven dagen oefenen, schrijven en ontdekken

◆ ◆ ◆

10 Een zeven-daagse ontdekkingstocht

Dit is geen proef die je moet halen. Zie de komende zeven dagen als een vriendelijke uitnodiging. Iedere dag heeft één thema, een kleine praktijk en een vraag. Besteed eraan wat haalbaar is; vijf minuten is voldoende. Je kunt dagen herhalen of overslaan.

VOOR JE BEGINT

Schrijf hier je intentie op: Welke kwaliteit wil ik de komende week vaker ruimte geven?

Een zachte startmeting

Vul aan zonder oordeel. Je hoeft geen cijfer of score te geven.

Op dit moment voel ik mij meestal …

Ik merk spanning vooral wanneer …

Wat mij helpt om rustig te worden is …

Dag 1 — Aandacht

Mijn gedachte: Vandaag merk ik op hoe het werkelijk met mij gaat.

KLEINE OEFENING

Ga twee minuten rustig zitten en voel de ondersteuning onder je.

Schrijfvraag: Wat had ik vandaag nodig?

Wat neem ik mee?

Dag 2 — Dankbaarheid

Mijn gedachte: Ik zoek niet naar grote dingen, maar naar iets echts.

KLEINE OEFENING

Schrijf drie kleine momenten op die iets voor je betekenden.

Schrijfvraag: Welk moment had ik bijna over het hoofd gezien?

Wat neem ik mee?

Dag 3 — Vriendelijkheid

Mijn gedachte: Ik spreek ook vriendelijk tegen mezelf.

KLEINE OEFENING

Kies een milde zin voor een moeilijk moment.

Schrijfvraag: Wat zou ik tegen een dierbare zeggen in mijn situatie?

Wat neem ik mee?

Dag 4 — De open hand

Mijn gedachte: Ik mag kiezen wat ik vasthoud en wat ik laat rusten.

KLEINE OEFENING

Doe de open-hand-oefening en ontspan je schouders.

Schrijfvraag: Wat probeer ik te controleren terwijl dat nu niet nodig is?

Wat neem ik mee?

Dag 5 — De Reiki-principes

Mijn gedachte: Alleen vandaag is genoeg.

KLEINE OEFENING

Kies één principe en maak het zichtbaar in een klein gebaar.

Schrijfvraag: Welk principe hielp mij vandaag?

Wat neem ik mee?

Dag 6 — Verbondenheid

Mijn gedachte: Een kleine vriendelijke daad is waardevol.

KLEINE OEFENING

Bedank iemand of luister echt naar een ander.

Schrijfvraag: Hoe veranderde dit mijn contact met de ander?

Wat neem ik mee?

Dag 7 — Terugkijken

Mijn gedachte: Ik waardeer oefenen boven perfectie.

KLEINE OEFENING

Lees terug wat je schreef; omcirkel woorden die terugkomen.

Schrijfvraag: Wat wil ik meenemen naar de komende week?

Wat neem ik mee?

11 Tweeweekse oefentracker

Een eenvoudig overzicht. Zet een kruisje als je een moment van aandacht had. Niet oefenen is geen mislukking: je kunt elke dag opnieuw beginnen.

Dag	Wat oefende ik?	Hoe voelde dat?	Eén woord
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Terugblik na twee weken

Wat werkte voor mij, en wat wil ik blijven doen?

12 Praktijkkaart: tien minuten Reiki

1 · AANKOMEN — 2 MINUTEN

Ga veilig zitten. Voel je voeten of de steun van de stoel. Laat je adem rustig gaan.

2 · GASSHO — 2 MINUTEN

Breng je handen samen of laat ze op schoot rusten. Denk aan iets waarvoor je dankbaar bent.

3 · EÉN REIKI-PRINCIPE — 2 MINUTEN

Kies het principe van vandaag. Vraag: hoe kan ik dit concreet leven?

4 · EEN VRIENDELIJK GEBAAR — 2 MINUTEN

Leg desgewenst je handen losjes op een comfortabele plek. Voel aandacht zonder druk.

5 · AFRONDEN — 2 MINUTEN

Open je aandacht voor de ruimte om je heen. Schrijf één woord op dat je wilt meenemen.

Mijn woord voor vandaag

Tip: maak desgewenst van deze pagina een losse A4-praktijkkaart. Hij is geschikt voor dagelijks gebruik, ook zonder verdere Reiki-technieken.

Tot slot: neem het licht mee

Reiki als levensweg vraagt niet dat je altijd rustig, dankbaar of vriendelijk bent. Het nodigt je uit om die kwaliteiten steeds weer op te zoeken, op jouw manier en in jouw tempo.

We begonnen met het beeld van de gesloten vuist. Denk bij het sluiten van dit boek aan een open hand: bereid om te geven, bereid om te ontvangen, en vrij om een grens te stellen waar dat nodig is.

Moge je in het gewone leven kleine lichtpunten blijven herkennen. Soms verandert een vriendelijke blik niets aan de omstandigheden, maar wel aan hoe je iemand tegemoet treedt. Ook dat is waardevol.

Over de samensteller

Frank van der Mast ontwikkelt onder de naam MY REIKI Nederlandstalige leesboeken, oefenboeken en lesmateriaal rond Reiki, meditatie, bewustwording en energetisch werken. Met dit boek wil hij vooral de dagelijkse, menselijke kant van Reiki toegankelijk maken.

Disclaimer en zorgvuldigheid

Dit boek is bedoeld voor persoonlijke reflectie en ontspanning. Reiki behoort tot de complementaire, spirituele praktijken. Er is geen betrouwbaar bewijs dat Reiki zelfstandig ziekten geneest of lichamelijke genezingsprocessen activeert. Oefeningen uit dit boek vervangen geen beoordeling of behandeling door een arts, psycholoog of andere gekwalificeerde hulpverlener. Neem bij klachten of zorgen contact op met een deskundige en verander voorgeschreven behandelingen niet op basis van dit boek.

Colofon

Titel: Reiki ontdekken — Wees het licht van dankbaarheid en vriendelijkheid. Samenstelling en MY REIKI-uitgave: Frank van der Mast. Deze editie bouwt voort op de door de samensteller aangeleverde uitgangstekst over Reiki, open handen, dankbaarheid en vriendelijkheid. Oefeningen en werkboekstructuur zijn voor deze uitgave nieuw uitgewerkt. © 2026 MY REIKI.

Een klein licht kan veel betekenen.

OVER DIT BOEK

Reiki is meer dan werken met je handen. Het kan ook een manier van leven zijn: met meer aandacht, dankbaarheid en vriendelijkheid omgaan met jezelf en de wereld om je heen.

In dit toegankelijke MY REIKI-lees- en oefenboek ontdek je de vijf Reiki-principes, de symboliek van de open hand en kleine dagelijkse oefeningen om rust en verbondenheid te oefenen.

Met tien praktische oefeningen, een zevendaags werkboek, reflectieruimte en een overzichtelijke praktijkkaart is dit boekje bedoeld om niet alleen te lezen, maar vooral te gebruiken.

Lees rustig. Oefen eenvoudig. Deel vriendelijk.

MY REIKI · Frank van der Mast

www.myreiki.nl