

REIKI DOUCHE

Het grote verschil met pure reiki-op-afstand is dat een reiki douche heilzame Reiki-energie op een duidelijk bepaalde plaats opslaat; een soort energiedepot.

Je bouwt dus met Reiki een flink potentiaal aan Reiki-energie op. Doe dit op een jou bekende plaats, bijvoorbeeld in het verlichtingsarmatuur boven je bureau, boven de deur van je werkkamer, in je auto, etc... Je verstuurt dus de reiki-energie naar een bepaalde plek met de bedoeling dat deze energie steeds gaat werken als de ontvanger op die plaats of in die situatie komt. Je verzegelt deze energie dan ook met Cho-ku-rei. Op deze manier bespaar je veel tijd omdat je niet steeds opnieuw Reiki hoeft te geven.

Als voorraadplaatsen voor Reiki zijn plekken waar je doorheen of onderdoor kunt gaan bijzonder geschikt, zoals een deur, een brug of een laan met bomen. Kom je bij zo'n doucheplek, dan zorgt de innerlijke intelligentie van Reiki ervoor dat de energie geactiveerd wordt en dat je op dat moment overgoten wordt met Reiki-energie. Vandaar het woordje Reiki-douche.

Je hoeft dus niet iedere dag opnieuw behandelingen-op-afstand te geven. De eenmalig geïnstalleerde Reiki-douche blijft weken, zelfs maanden actief, ook al omdat hij zichzelf voor een deel weer kan opladen. In de buurt van zo'n douche zul je merken dat inspanningen of vermoeidheid veel minder vat op je hebben dan voorheen. Het kan zelfs gebeuren dat deze depotenergie zich in je lichaam vermeerderd. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je je dagelijkse portie werk nu gaat vergroten, maar je kunt Reiki dankbaar zijn dat het je helpt om je krachten beter te gebruiken.

DE REIKI DOUCHE PLAATSEN

De reiki-douche kun je in een paar stappen voor jezelf of anderen installeren; je zult er versteld van staan hoe makkelijk dat gaat en hoe goed zo iets functioneert.

1. Centreer jezelf en stem je af op reiki.
2. Haal de plaats voor de geest waar je de douche wil installeren.
3. Vraag de reiki-kracht op die plaats te blijven wachten op de juiste ontvanger.
4. Als je denkt dat er genoeg energie op de plaats zit, verzegel die dan met cho-ku-rei.
5. Bedank Reiki en de symbolen en sluit af zoals je gewend bent.

REIKI DOUCHE NEMEN

Dit is een heerlijke oefening die je energie-lichaam reinigt en activeert en die je hele lichaam met Reiki laat doorstromen. Hij is geschikt voor alle reiki-graden.

1. Ga lekker zitten, met beide voeten stevig op de grond, of sta ontspannen (met de voeten op heupbreedte, licht gekanteld bekken en zorg dan je knieën niet overstrekt zijn). Sluit je ogen of houd

ze ontspannen halfdicht. Laat je ademhaling langzaam en dieper worden, maar forceer niets. Als je helemaal tot rust gekomen bent begin je met het volgende deel van deze oefening.

2. Neem je handen met gestrekte vingers en handpalmen tegen elkaar ter hoogte van je hartchakra. (Dit is de Gassho-positie. Deze houding wordt ook wel de "oosterse groethouding" of "Namaste houding" genoemd.) Blijf even in deze houding en uit de intentie om Reiki te gebruiken om je energielichaam te reinigen en te activeren.

3. Haal je handen rustig uit elkaar (20 tot 30 cm.) en breng ze zo hoog mogelijk boven je hoofd. Het zal niet lang duren of je zult de Reiki beginnen te voelen tussen je handen. Richt je handpalmen dan naar beneden naar je kruin. (Houd je armen nog steeds gestrekt.)

Zeg tegelijkertijd hardop in gedachten; Cho-ku-Rei bij 2e niveau leerling, Dai-Ko-Myo voor 3e niveau leerling.

4. Visualiseer en richt je intentie op het krijgen van een douche van Reiki-energie door je handen. Laat de Reiki door en langs je fysieke lichaam en je energielichaam stromen. Laat je reinigen door de stroom en laat alle negatieve energie wegstromen. Als je de 2e graad hebt kan je je voorstellen dat het krachtsymbool door je heen stroomt. Noem de mantra daarbij 3 keer.

Zeg tegelijkertijd hardop in gedachten; Cho-ku-Rei bij 2e niveau leerling, Dai-Ko-Myo voor 3e niveau leerling.

5. Als je de Reiki helemaal door je heen hebt laten vloeien, beweeg je handen dan boven en langs je gezicht en dan voorlangs je lichaam, naar beneden, met de handpalmen naar je lichaam gericht. Houd ze op 20 tot 30 cm. van je af. Eindig bij de voeten. Keer dan de handpalmen naar de vloer en schud de energie van je handen. Laat de event. negatieve energie door je voeten de aarde instromen. De aarde zal deze transformeren en hergebruiken.