

Japanse Reiki Meditatie



Vertaling van een Reiki Meditatie van de Japanse Reiki Master Mr. Hiroshi Doi

Teken het meester symbool en zeg de mantra 3 maal

Breng je handen vanaf de zijkant omhoog, je armen recht houdend, langzaam inademend, tot je handen boven je hoofd zijn

Houdt je handpalmen naar boven, contact makend met het universum

Voel de Reiki energie (licht) stromen en je omgeven.

Sluit je ogen en breng je handen langzaam omlaag en Gassho recht voor je gezicht, en voel de vibratie in je handen.

Hou de vingers recht met de toppen van de middelvingers ter hoogte van je 6e chakra.

Adem natuurlijk terwijl je voorstelt dat je door je handen ademhaalt.

Houdt deze ademhaling een tijdje aan en ontspan

Breng langzaam je niet-dominante hand recht omhoog in de lucht en leg je dominante hand op je schoot met de handpalmen omhoog en open.

Voel de energie binnenkomen door je niet-dominante hand in de lucht en uitgaan door je dominante hand op je schoot, gedurende een tijdje

Breng ook je niet-dominante hand naar je schoot net zoals de andere hand

Voel de universele liefde en harmonie zolang je dat prettig vindt

Sluit de meditatie af met Gassho

Gassho : Dit betekent je handen samenvoegen voor je borst (alsof je bidt) iets hoger dan je hart.

