Obsah

Předmluva 6
Úvod 8

1. kapitola TOK ENERGIE 13
Má cesta k reiki 14

2. kapitola NASTOUPIT NA LOĎ 21
Reiki jako začátek cesty k sobě sama 22
Pokyn ke cvičením 27
Cvičení: Vnímání životní energie 29

3. kapitola OSTROVY V ŘECE 31
Přání - očekávání - touhy 32
Cvičení: Vnímání energie z přání 39

4. kapitola NÁSLEDOVAT RYTMUS ŘEKY 41
Zlepšení vnímání prostřednictvím reiki 42
Cvičení: Reiki - meditace - dýchání 50

5. kapitola NEBEZPEČÍ V ŘECE 53
Krize v uzdravování - pomocí reiki k celistvosti 54

6. kapitola TAJEMSTVÍ ŽIVOTNÍ ENERGIE 63
Pomocí reiki k našemu skutečnému Já 64
Cvičení: Odhalení zázraku naší existence 72

7. kapitola HRANIČNÍ ZKUŠENOSTI 75
Reiki a rozšiřování vědomí 76
Cvičení: Vnímání na dálku 83

8. kapitola ZÁPASY V TOKU ENERGIE 85
Léčení vztahů s reiki 86
Cvičení: Ozdravování vztahů 94
9. kapitola V TOKU PROMĚNY 95

Urychlení transformace s reiki 96
Cvičení: Následování toku proměny 103

10. kapitola VŠECHNY ŘEKY TEČOU DO MOŘE 105
Reiki a jiné duchovní techniky 106
Meditace 107
Vlastní zkušenost a skupinová práce 109
Práce s tělem 110
Práce se sny a vizualizace 111
Reinkarnace 112
Techniky dýchání 113

11. kapitola VĚDĚT A JEDNAT 115
Reiki a odpovědnost 116

12. kapitola ODDAT SE PROUDU 123
Nalézt s reiki volnost a důvěru 124
Cvičení: Vybudování důvěry 128

13. kapitola VDĚČNOST A ODDANOST 129
Hledání vnitřního učitele pomocí reiki 130

14. kapitola CHŮZE NA LANĚ - CESTA NA SVĚTLO 135
Poděkování 139
Dodatek- krátký přehled o systému reiki 140
Knihy o reiki 141