

Spis treści

Słowo od autorki 9

Czego się dowiesz i nauczysz z tej książki? 10

Jak zbudowana jest ta książka? 11

ROZDZIAŁ 1. Czym jest energia? Różne koncepcje 13

Czym jest energia? 13

Siła życiowa 14

Czym jest Reiki? 15

Czym jest chi? 16

Prana 20

Mana 22

Magnetyzm zwierzęcy 23

Podsumowanie 24

ROZDZIAŁ 2. Reiki - wprowadzenie do wiedzy o energii i terapii Reiki 25

Czym jest energia Reiki? 26

Czym jest terapia Reiki? 26

Czym nie jest Reiki? 26

Do czego służy energia Reiki? 27

Do czego nie służy energia Reiki? 27

Czym się różni terapia Reiki od innych form bioenergoterapii? 28

Reiki na świecie 29

Badania naukowe (?) związane z działaniem terapii Reiki 30

Reiki w szpitalach. Badania naukowe związane z Reiki 31

Ideogram Reiki 34

Reiki w Polsce 36

Opinia arcybiskupa Pyłaka o medycynie naturalnej i bioenergoterapii 38

Podsumowanie 40

ROZDZIAŁ 3. Szkolenia Reiki wczoraj i dziś 41

Dlaczego warto zająć się terapią Reiki? 42

Stopnie i kursy Reiki 42

Nauczanie Reiki wczoraj i dziś 43

Wielki mistrz Reiki - czy rzeczywiście jest taki wielki? 44

Jaką wiedzę i umiejętności uzyskasz dzięki kolejnym stopniom Reiki? 45

Dla kogo są kursy Reiki? 55

Co wybrać: kursy osobiste czy na odległość? 59

Co jest lepsze: kurs indywidualny czy zbiorowy? 63

Jak długo trwają kursy Reiki? 65

Po jakim czasie można odbyć kurs kolejnego stopnia Reiki? 66

Programy kursów Reiki 67

Inicjacje 72

Jak wybrać dobrego nauczyciela Reiki? 75

Jak wybrać uzdrowiciela Reiki? 80

Podsumowanie 80

ROZDZIAŁ 4. Ważne osoby w historii Reiki. Jak Reiki przybyło do świata zachodniego? 83

Reiki w najdawniejszych czasach 83

Krótką historia Mikao Usui 84

Jak Reiki przybyło do świata zachodniego? 85

Podsumowanie 87

ROZDZIAŁ 5. Zasady Reiki - ich pochodzenie, znaczenie i metody wprowadzania w życie 89

Dlaczego do systemu Reiki zostały wprowadzone specjalne zasady? 90

Właśnie dziś nie złość się 91

Właśnie dziś nie martw się 93

Negatywne emocje - czy należy się ich bać? 95

Właśnie dziś pracuj wytrwale 96

Właśnie dziś szanuj 98

Właśnie dziś bądź wdzięczny 101

Zasada wymiany energii i jej znaczenie 104

Podsumowanie 107

ROZDZIAŁ 6. System energetyczny człowieka - aura, czakry i meridiany 109

System energetyczny człowieka - wprowadzenie 110

Aura 111

Czakry 118

Meridiany 129

Podsumowanie 136

ROZDZIAŁ 7. Oczyszczanie z negatywnych energii i energetyzowanie za pomocą Reiki 137

Wstęp 138

Przygotowanie do wykonywania zabiegów 138

Przesyłanie energii Reiki 141

Zakończenie przesyłania energii 142

Oczyszczanie i energetyzowanie za pomocą energii Reiki pożywienia i napojów 143

Oczyszczanie i energetyzacja rzeczy i kryształów 145

Oczyszczanie i energetyzacja pomieszczeń, talizmanów i amuletów 149

Reiki dla roślin i zwierząt 152

Podsumowanie 155

ROZDZIAŁ 8. Wprowadzenie do wykonywania zabiegów terapii Reiki na ludziach 157

BHP wykonywania zabiegów 158

Diagnostyka i technika dobierania zabiegów 159

Procedura wykonania zabiegu pełnego - krok po kroku 161

Zabieg Reiki 163

Inne zabiegi związane z Reiki 165

Podsumowanie 171

ROZDZIAŁ 9. Zabiegi na innych ludziach 173

Wstęp do zabiegów na innych ludziach	173
Procedura wykonania zabiegu pełnego	174
Zabieg Reiki na innych ludziach - pozycje dłoni	177
Dobieranie zabiegu do dolegliwości - przykłady innych specjalistów	182
Dobieranie zabiegu na podstawie diagnostyki czakralnej	191
Czakry - wskazania do zabiegu	194
Metodyka ogólna dobierania zabiegu do danej choroby	195
Inne zabiegi Reiki wykonywane na ludziach	196
Podsumowanie	197

ROZDZIAŁ 10. Dodatkowe techniki stosowane w terapii Reiki 199

Zastosowanie dodatkowych metod w zabiegach Reiki	199
Wykorzystanie energii Reiki w masażu	202
Uzdrawianie na odległość	202
Zabiegi Reiki w intencji	203
Podsumowanie	206

ROZDZIAŁ 11. Różne ćwiczenia mentalne, rozwój moralny i medytacje z Reiki 209

Rozwój moralny z Reiki	210
Rola wybaczenia w uzdrawianiu	210
Wpływ samoakceptacji i miłości do siebie na uzdrowienie	212
W jaki sposób uwalniać się od szkodliwych emocji?	216
Pogłębianie związków z innymi, sobą i naturą	218

ROZDZIAŁ 12. Techniki przydatne w terapiach i rozwoju 221

Techniki relaksacyjne	221
Medytacja	225
Afirmacje i wizualizacje	232
Huna	238
Metoda psychotroniczna (ezoteryczna) Evelyn Monahan	242
Energetyzujące ćwiczenia fizyczne	245

ROZDZIAŁ 13. Podsystemy Reiki i inne formy uzdrawiania energią 247

Podsystemy Reiki. Kundalini Reiki 248

Uzdrawianie praniczne 249

Zabieg mesmeryczny 255

Pasy 255

Polarity 257

Leczenie magnetyczne 260

Leczenie ezoteryczne 263

Uzdrawianie duchowe 265

Podsumowanie 265

Przyszłość terapii Reiki w Polsce i na świecie 267