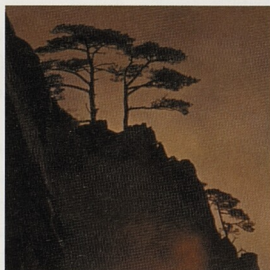


# Obsah



O autorce .....	8
Úvod .....	9

## PRVNÍ KAPITOLA

### Reiki a meditace:

přirození partneri .....	12
--------------------------	----

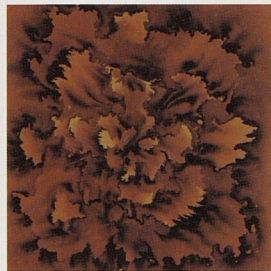
Účinky meditace .....	14
Lidské energetické pole .....	16
Sedm energetických těl aury .....	18
První energetické tělo ( <i>éterické</i> ) .....	20
Druhé energetické tělo ( <i>emocionální</i> ) .....	22
Třetí energetické tělo ( <i>mentální</i> ) .....	24
Čtvrté energetické tělo ( <i>astrální</i> ) .....	26
Páté energetické tělo ( <i>spirituální</i> ) .....	27
Šesté energetické tělo ( <i>kosmické</i> ) .....	28
Sedmé energetické tělo ( <i>nirvánní</i> ) .....	29
Sedm čaker .....	30
Zobrazení čaker .....	34
Harmonizace čaker pomocí reiki .....	36

## DRUHÁ KAPITOLA

### Nalézání souvislosti

mezi zdravím myslí a těla .....	38
---------------------------------	----

Napětí .....	40
Relaxace .....	42
„Nesmyslná“ meditace .....	44
Srdce plné klidu .....	46
Mystická růže .....	47
Radost ze života .....	48
Reiki pro lepší pocit pohody .....	50
Smějící se Buddha .....	52



### TŘETÍ KAPITOLA

Intuice a vědomí:  
rezonují společně 54

Základní pozice rukou v reiki .....	56
Návod k meditaci .....	62
Dynamická meditace .....	64
Ošetření emocí a harmonizace .....	68
Intuitivní reiki .....	72
Meditace kundaliní .....	74
Uvolnění starostí pomocí reiki .....	76
Meditační modlitba.....	79
Pokročilé vyrovnávání čakr pomocí reiki .....	80
Čakry a dýchací technika .....	84
Reiki na nachlazení a chřipku .....	86
Nadabrahma .....	88
Nadabrahma ( <i>dvójice</i> ).....	89
Reiki obnoví vaši energii .....	90
Meditace „zlatého světla“ .....	92
Meditace „prázdné mysli“ .....	93
Vipassana .....	94
Vipassana v chůzi .....	96
Tanec Nataraj .....	98
Meditace mantrou .....	100
Jak navracet energii sobě .....	101
Úplňková meditace .....	102
Ovládnutí nálad .....	104
Meditace v letadle .....	105
Povznesení společnou láskou .....	106
Cvičení s polštářem .....	107
Řízená relaxace a předání reiki sobě samým .....	108

### ČTVRTÁ KAPITOLA

Léčení a duchovní rozvoj:  
božské spojení 110

Zásady reiki.....	112
Mantra Gájatří .....	116
Používání symbolů reiki .....	118
První symbol reiki .....	120
Druhý symbol reiki .....	122
Třetí symbol reiki .....	124
Čtvrtý symbol reiki .....	126
Doslov .....	128

Doslov 128

Průvodce meditací.....	129
Slovníček výrazů.....	136
Rejstřík .....	140
Poděkování.....	143