

TURINYS

MOKYTOJO HARPRITO SINGH HIRA BIOGRAFIJA	5
KAS YRA REIKI?	6
KAS YRA MEDITACIJA?	7
ČAKROS	8
SEMINARAS: ŠEIMOS SANTYKIAI. ŠIRDIES ČAKROS ATVĒRIMAS (1 DALIS)	10
Trys meilės rūšys šeimoje	10
Ar galime pasikeisti?	12
Ateina laikas paleisti vaikus... KAIP?	13
Meditacija vaikams atsiskirti nuo tėvų	14
Meditacija tėvams paleisti vaikus	14
Prisirišimo dėsnis	14
„AŠ“ ir „MES“	16
Vidinis jausmas sukuria gyvenimo situacijas ir mūsų karma	17
Šeima – tai subtilus „AŠ ir „MES“ pojūtis	19
Meditacija „Kryžmens čakros atidarymas“	23
Emocijos	23
Meditacija „Energijos susigrąžinimas“	24
Svetimavimas	25
Kaip įveikti neigiamas emocijas, baimes	26
Šeimos gyvenimas – tai nuolatiniai energijos mainai	27
Moteris – šeimos centras	29
Vyro ir moters čakrų suderinamumas	31
SEMINARAS: ŠEIMOS SANTYKIAI. ŠIRDIES ČAKROS ATVĒRIMAS (2 DALIS)	33
Moters traukos jėga	33
Kaip keisti situaciją?	34
Kas yra meilė?	35
Šventės	35
Čakros šeimos gyvenime	35
Moters emocionalumas	38

Energijos mainai poroje	39
Šeimos gyvenimas trijuose lygmenyse	40
Vaikų paleidimas	42
Meditacija vaikams „Atsisveikinimas“	42
Meditacija mamoms „Paleidimas“	43
Vyro ir moters čakrų sąveika	43
Darbas su nuoskaudomis	45
Meditacija „Šeimos santykių harmonizavimas“	46
Meditacija „Padėka“	47
Čakros ir planetos	47
SEMINARAS: ŠEIMOS SANTYKIAI. ŠIRDIES ČAKROS ATVĖRIMAS (3 DALIS)	49
Kas trukdo atverti širdį?	51
Meditacija „Širdies čakros būklė“	53
Meditacija „Širdies čakros atvėrimas“	55
SEMINARAS: ŠEIMOS SANTYKIAI. ŠIRDIES ČAKROS ATVĖRIMAS (4 DALIS)	57
Meditacija „Širdies čakros būklė“	57
Vidinis ir išorinis meilės pasireiškimas	60
Energijos susigrąžinimas iš buvusių santykių	61
Iniciacijos	62
Meditacija „Padėka ir susigrąžinimas“	64
Meditacija „Įsižeminimas“	66
Širdies čakros atvėrimo iniciacija	67
Reiki iniciacija	68
INDIŠKA REIKI MOKYKLA LIETUVOJE	72
REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA	73
REIKI SODYBA	74