

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA DA SAÚDE DE LISBOA

REIKI

Professora Doutora Maria Isabel Monsanto Pombas de Sousa Coutinho

Licença Sabática

Lisboa, 2017

Agradecimentos

Para a elaboração do presente relatório, contamos com a preciosa disponibilidade e colaboração de, Dr.^a Filomena Gomes e Dr.^a Paula Carvalho a quem gostaríamos de agradecer todo o apoio em termos científicos e técnicos bem como o carinho com que nos trataram ao longo da realização do trabalho.

Índice

1.Introdução.....	3
2.O que é o Reiki?.....	6
2.1.A palavra Reiki.....	8
2.2.História do Reiki no Ocidente.....	14
2.3.História do Reiki no Japão.....	18
2.4.O Desenvolvimento do Reiki no Japão.....	19
2.5.Reiki e a Energia.....	25
2.6.Múltiplas Formas de Reiki.....	32
3.1.Instituto de Jikiden Reiki.....	42
3.2.Filosofia.....	43
3.3.Níveis de Formação em Jikiden Reiki.....	44
3.4.Cursos.....	45
3.5.Grupo de Prática.....	45
3.6.Shihankaku (Professor Assistente).....	46
3.7.Shihan.....	47
3.8.Dai-Shihan.....	48
3.9.Tratamentos.....	48
4.Considerações Finais.....	50
Referências Bibliográficas.....	52

1. Introdução

Ao longo do século XXI tem-se verificado que o interesse pelas profissões no âmbito da saúde e pelas terapêuticas não convencionais tem vindo a aumentar significativamente, o que pode ser comprovado através dos inúmeros programas de televisão, rádio, artigos de jornais e revistas que abordam os tratamentos holísticos e referenciam as múltiplas formas de melhorar a vida das pessoas em termos físicos, emocionais e psicológicos.

Desta forma também nós sentimos interesse em aprofundar este tema e o ponto de viragem, em termos concretos, deu-se após a realização dos dois primeiros níveis do curso de *Jikiden Reiki*. Assim, a motivação para a realização deste relatório enquadra-se no contexto em que atualmente vivemos, ou seja, na procura pessoal de explicações para alguns aspetos da prática profissional enquanto fisioterapeuta e simultaneamente professora de exercícios terapêuticos, onde o contacto com o corpo dos doentes e dos estudantes é uma realidade, o que exige a colocação das mãos de forma adequada na realização dos tratamentos.

Desta forma, ao longo do período de licença sabática foram aprofundados os conhecimentos de *Reiki*, enquanto praticante e, em simultâneo, estudaram-se alguns aspetos deste método e das suas técnicas de relaxamento, conscientes de que o aprofundamento do mesmo, bem como das capacidades e competências inerentes, pode conduzir a uma prática profissional, enquanto fisioterapeuta e docente, mais efetiva.

Assim, apresentam-se algumas informações gerais que permitem contextualizar o *Reiki* e o método desenvolvido originalmente no Japão pelo seu fundador o Dr. Mikao Usui. O *Reiki* teve o seu início nos anos 20 do século XX e foi desenvolvido por este estudioso japonês, que descobriu uma forma de canalizar energia terapêutica, criando o método que em japonês se denomina por *Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho* e que no ocidente é conhecido apenas por *Reiki*¹⁻².

O *Reiki*, que em japonês significa «energia universal», é um método composto por um conjunto de técnicas seguras, suaves e não invasivas que se centra na colocação das mãos nas zonas do corpo da própria pessoa ou de outras pessoas, mobilizando a energia circundante para tratar as alterações físicas, sendo, no entanto, muito mais do que uma terapia física e podendo ser considerado um sistema holístico que serve para equilibrar, tratar e trazer harmonia em todos os aspetos do corpo, mente e emoções, através da promoção do relaxamento, sensação de plenitude e bem-estar, criando motivação para o autoconhecimento, o crescimento e o desenvolvimento pessoal¹⁻².

No desenvolvimento deste trabalho explora-se, pela primeira vez, o *Jikiden Reiki*, partindo do desenvolvimento do *Reiki* no Japão e no Ocidente, através de uma descrição detalhada dos conceitos que integram as várias escolas da prática do *Reiki* no século XXI. Todavia, enfatiza-se o tratamento dos doentes e a natureza holística, bem como o impacto pessoal e profissional no praticante do *Reiki* ou Mestre/Professor. Por conseguinte, a finalidade é contribuir para ajudar a explicar como é que em qualquer nível os praticantes ou o Professor podem alcançar o seu máximo potencial enquanto profissionais de *Reiki*.

Na maioria das Escolas de *Reiki*, existem pelo menos três a quatro níveis:

- No primeiro nível o estudante aprende como tornar-se um praticante de *Reiki*, de modo a poder realizar auto tratamentos e a tratar os outros.

- No segundo nível o estudante aprende a utilizar três símbolos, bem como algumas técnicas especiais, que intensificam o *Reiki* e incrementam o tratamento profundo dos problemas de natureza física, mental ou emocional.

- No terceiro nível o estudante adquire o grau de Professor de *Reiki*, comprometendo-se a dedicar os seus conhecimentos, capacidades e competências à aprendizagem e ensino do *Reiki*. A partir deste nível, o praticante de *Reiki* passa a estar qualificado para ensinar este sistema terapêutico.

Este relatório constitui um desafio por diversos motivos: em primeiro lugar porque adquirimos a capacidade de aceder à energia terapêutica do *Reiki*; em segundo lugar, porque constatamos que ao tratarmos alguém, estamos a promover efetivamente o bem-estar do indivíduo como um todo, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do doente; em terceiro lugar o *Reiki* parece ter o poder de transformar potencialmente a nossa vida, uma vez que estimula o crescimento pessoal, motiva-nos para mudanças saudáveis no estilo de vida, evidencia o aumento da criatividade e a intuição e permite-nos aprofundar a perceção da nossa natureza, tanto em termos pessoais, como profissionais.

O relatório está dividido em 2 partes, a primeira diz respeito ao *Reiki* em geral e a segunda debruça-se sobre o *Jikiden Reiki* em particular, sobretudo do ponto de vista conceptual.

O *Jikiden Reiki* é o Instituto onde foi realizada a formação em *Reiki* pelo que se considera pertinente apresentar o mesmo como exemplo de uma Instituição que se dedica à prática e ao ensino deste sistema terapêutico.

2. O que é o Reiki?

O *Reiki* é uma prática terapêutica segura, suave e não invasiva, realizada através da colocação das mãos, que utiliza energia Universal para tratar problemas físicos, sem recorrer a pressão, manipulação ou massagem, no entanto, não é apenas uma terapêutica física. É um sistema holístico que trata, equilibra e restaura a harmonia de todas as dimensões do indivíduo – corpo, mente e emoções – e também pode ser utilizado para incrementar o conhecimento e o crescimento pessoal¹.

O nome oficial do *Reiki* é *Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho* ou na sua tradução para português, Método *Usui Reiki* para curar o corpo e a mente. É constituído por um conjunto de técnicas de tratamento por imposição das mãos que foram criadas pelo Mestre Mikao Usui no ano de 1922. Como o seu nome indica, este método de tratamento, não religioso, tem como objetivo curar o corpo e a mente, porém, para além de curar o corpo físico e a mente é também muito efetivo para corrigir maus hábitos. Diz-se que antes da Segunda Guerra Mundial, existiam no Japão mais de 50.000 praticantes de *Reiki*. Mas depois desta guerra, com o processo de ocupação do país, a prática do *Reiki* ficou confinada ao contexto familiar. Porém foi difundido para fora do país e começou a expandir-se para o ocidente a partir do Hawai. Desde o ano de 1990, voltou a ganhar gradualmente popularidade, devido ao conhecimento das suas práticas no Japão, pelo Ocidente²⁻³.

O Dr. Chujiro Hayashi, foi um dos proeminentes estudantes do Mestre Mikao Usui, tendo contribuído para a difusão do *Reiki* para o Ocidente. O Dr. Hayashi também ensinou *Reiki* a muitos estudantes no Japão dos quais se destaca a Sr.^a Chiyoko Yamaguchi, que aprendeu *Reiki* diretamente com o Dr. Hayashi, em 1937, e o praticou quotidianamente o resto da sua vida.

Em 1990 Peter Arjava, à época Mestre de *Reiki* Ocidental, foi viver para o Japão. Aproveitando esta oportunidade para investigar e pesquisar mais documentos e práticas originais de Mikao Usui, iniciou o ensino do *Reiki* Ocidental no Japão.

Confrontado com japoneses durante esses cursos, os mesmos comunicaram-lhe que no Japão já existia a prática do *Reiki*, mas que era muito diferente dos ensinamentos que ele andava a ensinar e divulgar⁴.

Entretanto, em 1998, num Congresso de Artes Holísticas no Japão, Peter Arjava encontra Tadao Yamaguchi. Após algumas perguntas, Peter Arjava descobre que Tadao Yamaguchi aprendeu *Reiki* com a sua mãe Chiyoko Yamaguchi – aluna de Hayashi Sensei, que foi um proeminente aluno de Mikao Usui.

Perante este facto, Peter Arjava quer conhecer a aluna do Dr. Hayachi Sensei e pede a Tadao Yamaguchi que lhe proporcione uma entrevista, com Chiyoko Yamaguchi Sensei.

A família Yamaguchi desconhecia completamente que o Ocidente apreciava muito esta terapia e foram aconselhados, por Peter Arjava, a constituírem uma Instituição com carácter de ensino internacional, para espalhar o ensino do Reiki original de Hayachi Sensei, que eles já vinham ensinando no Japão, mas que a partir desta altura teria uma dimensão à escala mundial e assim se formou o Instituto Jikiden Reiki Kenkyukai^{2,4}.

Em 1999, Chiyoko Yamaguchi Sensei em conjunto com o seu filho Tadao Yamaguchi começaram a ensinar *Reiki* para estrangeiros, tendo como base os seminários de *Reiki* do Dr. Churijo Hayashi, ou seja, da mesma forma que havia aprendido a Sr^a Chiyoko Yamaguchi aproximadamente 70 anos antes. Atualmente Tadao Yamaguchi está a fazer um grande esforço para passar esta grande herança às pessoas que o desejam aprender Reiki³.

Assim, o *Reiki* é a arte do tratamento/cura energética. Sendo efetivo tanto para a saúde física, como mental, reativando a capacidade natural de tratamento que possui todo o ser humano desde o momento da sua origem. O tratamento de *Reiki* é levado a cabo por um praticante capacitado para receber a energia *Reiki* do Universo e com uma simples imposição das mãos, o terapeuta transmite essa energia à pessoa que está a receber o tratamento. Este tratamento é não só benéfico para pessoas com problemas de saúde, ajudando-as a recuperar a sua condição de saúde, como também é recomendado para as pessoas saudáveis, mas que querem disfrutar de um corpo e uma mente ainda mais saudável³.

Em termos práticos, todas as pessoas podem ser praticantes de *Reiki*. Todos os seres humanos possuem a capacidade de dar e receber energia do universo. Embora essa capacidade esteja adormecida ou esquecida. Para voltar a ter essa habilidade de tratamento, as pessoas necessitam reativar a mesma, sintonizando-se com o Universo.

Neste trabalho debruçámo-nos sobre o Jikiden Reiki e, nesta fase ainda introdutória, gostaríamos de esclarecer o significado de Jikiden Reiki. Assim, *Jikiden* quer dizer em japonês “transmitido diretamente da fonte”. Este termo significa que Tadao Yamaguchi foi ensinado pela sua mãe Chiyoko Yamaguchi Sensei que aprendeu diretamente com o Dr. Chujiro Hayashi Sensei².

A característica do Jikiden Reiki é a sua simplicidade e muitos professores de *Jikiden Reiki* têm feito comentários muito positivos a respeito desta característica. Em síntese, *Jikiden Reiki* é simples, puro e muito efetivo⁵⁻⁶.

2.1. A palavra Reiki

Reiki é uma palavra japonesa que é traduzida como “energia vital do universo”¹. Ela divide-se em duas partes:

- “Rei”, é traduzido como “Universo”. O significado de Rei é inteligência superior que orienta para a criação e o funcionamento do universo ao que se associa a sabedoria que vem da Fonte, do Criador, ou de tudo o que existe, que está onisciente e que encerra em si a necessidade e a causa de todos os problemas e dificuldades, bem como a forma de os tratar.

- “Ki”, significa a energia vital que flui nas pessoas, nos animais, nas plantas e em todos os seres vivos.

Assim, o *Reiki* no alfabeto japonês (Kanji) pode ser representado por dois ideogramas diferentes. Em seguida apresentamos estas duas formas de escrever *Reiki* em japonês, (a da esquerda mais moderna e a da direita mais antiga)^{1,4}.

IDEOGRAMAS (KANJI) MODERNOS



FONTE: *Reiki Para a Vida*

IDEOGRAMAS (KANJI) ANTIGOS



FONTE: *This is Reiki*

Desta forma, no Japão, a palavra *Reiki* significa qualquer forma de tratamento com as mãos e é da autoria do japonês Dr. Mikao Usui (1865-1926), correspondendo a uma forma de prática terapêutica com energia, bem como a capacidade de a mesma ser transmitida às pessoas de forma que se possam tratar/curar. O Dr. Mikao Usui no final da sua vida criou o método *Usui Reiki Ryoho*, que ficou conhecido em todo o mundo como o Método Terapêutico de Cura Usui, para o corpo e para a mente, ou simplesmente como *Reiki*. Importa ressaltar que o termo, aparentemente com

conotação espiritual no Ocidente, chega a nós oriundo da cultura japonesa, pelo que não deve ser interpretado de forma estritamente religiosa.

A simplicidade do *Reiki* pode igualmente ser definida como uma energia universal, com uma frequência abrangente e vital, que apenas funciona quando o praticante tem vontade de doar incondicionalmente, tanto no auto tratamento como na aplicação a outras pessoas, animais e plantas. No que diz respeito ao Homem trata o mesmo de forma holística, contribuindo diretamente para o relaxamento muscular, alívio de pequenas dores, auxilia no relaxamento mental e proporciona um bem-estar prolongado⁷.

Assim, podemos dizer que o *Reiki* atualmente é:

- Um método japonês com técnicas que auxiliam o processo de cura por “imposição das mãos”⁷;
- Uma filosofia de vida assente em cinco princípios;
- Uma prática de autoajuda para crescimento pessoal⁷;
- Um método possível de utilizar em qualquer lugar, momento ou situações⁷;
- Utiliza técnicas para equilibrar os corpos em termos biopsicossociais;
- Envolve um processo de cura natural, profilática, que auxilia na manutenção do bem-estar;
- É uma terapia complementar e integrativa, que não interfere com a medicina tradicional ou terapias, antes pelo contrário, pode ampliar a sua eficácia².

De uma forma introdutória e sintética podemos dizer que o *Reiki* é uma prática terapêutica/terapia que utiliza a energia universal, para que o praticante/terapeuta de *Reiki* a possa utilizar, e tem que estar devidamente sintonizado para ser capaz de trabalhar com a mesma. O método de cura natural foi desenvolvido pelo Dr. Mikao Usui em 1922, após um retiro no Monte Kurama, e resulta do facto de ele ter tomado consciência de uma energia que pode harmonizar e integrar num processo de tratamento/cura. O Mestre Usui estruturou o seu método, associando-lhe cinco princípios, que são a filosofia de vida de qualquer praticante, os quais passamos a elencar:

PRINCÍPIOS DO REIKI

“Gokai”

Só por hoje

Liberta a raiva

Liberta a preocupação

Sê grato

Cumpre os teus deveres

Sê bondoso com os outros

FONTE: website <http://www.jikidenreikijapao.com/>

Como material de reflexão, o mestre Usui para além dos princípios, recomendou também 100 poemas do Imperador japonês Meiji. Desta forma na perspetiva do seu criador, o *Reiki* não é somente a colocação das mãos, mas, principalmente a elevação da consciência e uma filosofia de vida⁷.

Assim, o *Reiki* enquanto método, é uma prática terapêutica baseada em técnicas que, em termos de aprendizagem geralmente estão distribuídas ao longo de três a quatro níveis de formação. As mesmas contribuem para equilibrar o corpo e a mente, elevar a consciência e aumentar a energia, tanto do terapeuta, como da pessoa que recebe este método permitindo fazer auto tratamento e tratamento a terceiros. A aprendizagem das técnicas inicia-se no primeiro nível e aconselha-se que seja praticado noutras pessoas ao longo dos vários níveis de formação.

Enquanto método de prática terapêutica o *Reiki* aparece descrito de várias formas, mas basicamente é a utilização da energia universal, emanada pela fonte que está em todo o universo, em todo o lugar e que incrementa a vitalidade⁸. Então, de uma forma sintética podemos referenciar que o *Reiki* também é:

- É uma filosofia de vida baseada em cinco princípios;
- Um método que convida a uma certa forma de felicidade, porque proporciona bem-estar;
- Promove a melhoria do corpo e da mente (*Shin shin kaizen Usui Reiki Ryoho*);
- É constituído por técnicas tradicionais para tratamento e desintoxicação;
- Possibilita a prática de auto tratamento;
- O método é dividido em três ou quatro níveis, dependendo das diferentes Escolas;
- A energia pode ser aplicada a outras pessoas, sob a forma de tratamento;

- Não requer qualquer tipo de crença;
- Não é uma religião, nem requer qualquer predisposição à espiritualidade;
- O terapeuta de *Reiki*/praticante recebe uma sintonização para se ligar permanentemente à possibilidade de mobilizar a energia universal;

Este método potencia três aspetos:

1. Poder natural da vida – a dimensão que anima a vida já que a energia é emanada da fonte de vida, ou seja, do Universo, sendo esta energia a que é irradiada por todos os seres vivos.
2. Poder natural da nossa essência humana – a dimensão holística, ou seja, quando ultrapassamos as nossas ilusões e emoções negativas, podemos desenvolver uma capacidade de auto cura e de curar/tratar os outros.
3. Poder natural do corpo – dimensão que está associada à capacidade de auto cura⁶.

Importa referir que estes três aspetos são inatos no ser humano e são conceitos que estão ligados à Mãe Natureza que está, por sua vez, intimamente ligada ao Xintoísmo, o qual faz parte integrante da cultura e mentalidade japonesa.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não meramente a ausência de doença ou enfermidade. Assim, o *Usui Reiki Ryoho* surge como uma resposta natural, não manipulativa, para o bem-estar, equilíbrio e harmonia de Homem, não só através da prática terapêutica, mas também enquanto filosofia de vida, uma vez que contribui para o despertar e a transformação da consciência de cada um. Desta forma, a finalidade do *Reiki* enquanto terapia, é promover as condições necessárias para que um individuo realize um caminho de vida em que, a pessoa reencontra a sua capacidade auto curativa. Neste sentido a terapia *Reiki* promove e proporciona harmonia e equilíbrio, de forma natural, através da utilização da energia universal e da vivência dos cinco princípios⁸.

O *Reiki* é, pois, uma terapia complementar e integrativa, não convencional e, nos últimos anos, tem vindo a ocupar um espaço muito significativo nos sistemas de saúde em particular, o que se deve ao aumento de praticantes e de pessoas que recebem *Reiki* e o procuram como terapia complementar^{2,7}.

O facto do *Reiki* ser uma terapia complementar e integrativa não convencional, significa que não é uma terapia exclusiva e muito menos uma medicina. A mesma olha para o individuo como um todo, numa perspetiva holística e numa base unicamente energética, cuja finalidade é promover a harmonia e o equilíbrio, constituindo um todo,

para trabalhar de forma integrada com outras terapias, convencionais ou não², e mesmo outras terapias energéticas⁸. Esta terapia pode trabalhar, sem contradições e contra-indicações, com outras terapias e medicina convencional, porque desde a sua criação, ela foi conceptualizada para tratar holísticamente uma pessoa⁸.

A terapia *Reiki* aconselha que exista troca de informação entre as várias terapias a que o paciente/pessoa está a ser sujeito, de forma a que todos tenham conhecimento, dentro do código deontológico de cada uma e dos seus objetivos, sobre o processo terapêutico que cada um desenvolve, de forma a que todos possam contribuir para que o percurso terapêutico seja o mais harmonioso e saudável possível para o doente. Como exemplo: uma pessoa pode receber *Reiki* para diminuir a ansiedade e simultaneamente no hospital, receber tratamentos de quimioterapia. Estes dois processos podem originar diferentes reações e percursos no processo terapêutico, pelo que, deve existir diálogo entre as duas terapêuticas, existindo maior probabilidade de sucesso e incremento no tratamento ou cura da pessoa.

O *Reiki* requer conhecimentos, capacidades e competências por parte do terapeuta, a par de ética e deontologia e um profundo bom senso. Existe ainda um longo caminho a percorrer, mas, é da responsabilidade de cada terapeuta de *Reiki* contribuir para a sua divulgação e prática segura. O mesmo não pode ser, em nenhum caso, apresentado como uma terapia exclusiva, nem como uma promessa de cura, nem sugestão para alterar as recomendações terapêuticas prescritas por outros profissionais de saúde⁸.

Importa igualmente referir que o *Reiki* pode ser encarado como uma terapia preventiva. A prevenção no âmbito da terapia *Reiki* pode ser desenvolvido através das seguintes formas:

- Avaliação energética através do byosen⁵ (conceito que será apresentado mais à frente) o qual permite fazer a deteção dos desequilíbrios energéticos que estão a emergir do corpo da pessoa que está a ser tratada.
- Tratamentos profiláticos, por exemplo uma vez por mês, quando existe suspeita de algum desequilíbrio energético.
- Ao fazer prevenção com terapia *Reiki*, não implica que se deixem de fazer os tratamentos e exames médicos da medicina convencional e servem para que o terapeuta possa ir vigiando a saúde dos seus pacientes^{2,8}.

As tendências atuais da terapia *Reiki* apontam para um reforço da sua credibilização e reconhecimento mesmo como uma terapia, no entanto, o importante é que o doente obtenha a cura, independentemente da Escola de *Reiki*.

É importante que os terapeutas de *Reiki* tenham atenção ao caminho por onde conduzem a terapia *Reiki*, ou seja, nem para o campo médico, nem para o campo mistificador, porque ele não é, nem uma coisa nem outra. É antes de mais um processo, assente em cinco princípios e que usa a energia de acordo com as informações obtidas através da utilização criteriosa e eficaz da avaliação realizada através do *byosen*^{5,9}.

Explicar o que é o *Reiki* é simples e passa pelo facto de que o mesmo otimiza a energia que suporta os vários corpos, que nos rodeiam, promovendo sobretudo o corpo físico como suporte de todos os seres vivos. O estudo do *Reiki* ajuda-nos a compreender as questões interiores do corpo do praticante e dos corpos que trata ou cura, através de mecanismos de feedback que o terapeuta sente e que lhe permite encontrar causas do foro energético para essas mesmas desarmonias. A intervenção, do ponto de vista técnico, não é intrusiva e promove o despertar da consciência, assim com fortalece a integração do corpo e mente, com vista a incrementar um maior sentido de bem-estar e alegria de viver⁴.

O *Reiki*, enquanto tratamento, é realizado através de uma técnica de contacto leve na zona afetada, seguindo um processo de tratamento que visa as várias partes do corpo que podem apresentar desconforto e desarmonia energética, respeitando sempre a integridade da pessoa (as técnicas praticam-se com os pacientes vestidos). Assim, este método através das suas técnicas pretende realinhar o fluxo energético, promovendo o equilíbrio energético do corpo e uma sensação de bem-estar geral¹⁰.

O tratamento de *Reiki*, por si só, pode curar e o seu efeito pode aumentar a capacidade auto curativa do recetor, o que pode ocorrer através das seguintes formas:

- Produzindo um profundo estado de relaxamento, que pode aliviar o stress por si só, ou o que é provocado por uma doença^{2,8};
- Aumentando as defesas do corpo de forma a ajudar a superar uma infeção e estimulando o sistema imunológico²;
- Aliviando o estado de depressão e cansaço;
- Eliminando ou reduzindo os efeitos secundários de fármacos, sobretudo quimioterapia²;
- Potenciando o efeito benéfico dos fármacos, quando um paciente não está a responder ao tratamento⁸;
- Acelerando a eliminação de toxinas de anestesia ou de fármacos²;
- Reduzindo a ansiedade, antes de uma intervenção cirúrgica ou química²;
- Aumentando a capacidade de recuperação, depois de uma intervenção cirúrgica ou outro procedimento médico²;

- Levando a um estado de auto-percepção e promoção da autoconfiança da pessoa⁴.

A terapia *Reiki* é aplicada num contexto próprio, ou seja, numa sala sem barulho, pode ser aplicada em hospitais, clínicas ou noutros locais, e, como qualquer método e técnica, tem algumas regras para ser aplicado, as quais passamos a descrever:

- Pode ser aplicado ao paciente estando ele sentado ou deitado, mas sempre com a roupa vestida;
- O terapeuta passa as suas mãos sobre o paciente em determinadas posições, sem exercer pressão ou manipulação;
- O terapeuta pouisa as suas mãos em pontos que o paciente refere, caso, por exemplo, tenha dores, mas seguindo um rigoroso código de ética;
- Cada sessão pode durar entre 30 minutos a uma hora e meia ou mais, dependendo da situação a tratar^{2,8}.

O papel do terapeuta de *Reiki* é imprescindível, embora cada um tenha as suas características pessoais ao aplicar o método/técnicas. É a energia e a capacidade auto curativa da pessoa que recebe o *Reiki*, que ressalta os aspetos positivos da terapia. Os terapeutas são uma parte incrivelmente importante no processo terapêutico, mas, sobretudo, como facilitadores do reequilíbrio energético da pessoa, já que o processo de cura é intrínseco ao próprio indivíduo, ou seja, funciona de dentro para fora e é incrementado à medida que o sujeito se vai consciencializando dos realinhamentos energéticos que estão a ocorrer no seu corpo⁸.

2.2. História do Reiki no Ocidente

O *Reiki* é um sistema terapêutico que tem sido praticado e ensinado desde a década dos anos vinte do século XX. Em finais da década de noventa, do século passado, passou a ser ensinado oralmente pelo professor ao estudante de uma forma pouco convencional em Portugal.

O Dr. Mikao Usui, fundador do método de *Reiki*, era um homem muito viajado e aprendeu várias línguas, assim dedicou-se a pesquisar as escrituras cristãs e os ensinamentos budistas, incluindo os sutras (textos sagrados) em japonês e sânscrito. Acabou por ir para um mosteiro budista onde foi aconselhado a meditar para encontrar as respostas para as suas questões¹.

Fez um jejum cerca de 21 dias e, no final do mesmo, foi atingido por uma grande luz. Durante este momento especial, viu os símbolos sagrados que tinha identificado no início da sua pesquisa e adquiriu um conhecimento profundo relativamente a eles

recebendo a capacitação (capacitação significa “dana” ou habilitar para tratar pessoas). Esta significa: transferência, sabedoria, discernimento e aptidão através de um fluxo de energia, alcançando assim a iluminação e um estado de clarividência, atingido através da união com a luz – “Satori”¹.

Devido ao longo jejum, apesar de fisicamente enfraquecido, foi capaz de correr pelo Monte Kurama abaixo. Na descida magoou-se num pé e ao segurá-lo, verificou que o ferimento tinha parado de sangrar, que a dor desaparecera e que estava curado. Nesse mesmo dia tratou a dor de dentes de uma jovem e a artrite de um amigo, o que o fez perceber que tinha descoberto a arte de curar/tratar, o que passou a constituir o seu grande desafio pessoal.

O Dr. Usui continuou durante muitos anos a tratar/curar pessoas e a transmitir o seu conhecimento e ensinamentos a vários estudantes, dos quais se destacou o Dr. Chunijo Hayashi (1879-1940) que era médico e Capitão da marinha naval japonesa, bem como a outros praticantes de *Reiki*.

O Dr. Hayashi abriu uma clínica de *Reiki* onde ensinava e tratava pessoas, desta forma, em 1935, Hawayo Takata (1900-1980) que estava no Japão de visita a um parente, procurou o referido médico para tratar uma doença grave (cancro disseminado). A Sr.^a Takata, melhorou e ficando impressionada com o êxito do seu tratamento, pediu ao Dr. Hayashi para aprender *Reiki*. O mesmo aceitou e após a formação, a Sr.^a Takata voltou para Hawai¹⁻².

Em 1937, a Sr.^a Takata começou a tratar pessoas no Hawai. Em 1938 convidou o Dr. Chunijo Hayashi para ir dar um seminário de Shoden e Okuden, porque havia cerca de trinta pessoas interessadas em aprender esta terapia.

Como, para passar ao nível seguinte, era necessário ter prática desta terapia em mais de quarenta pessoas diferentes e cerca de 120 horas de prática direta, em 1940 convidou o Dr. Chunijo Hayashi para ir segunda vez ao Hawai e, assim, a Sr.^a Takata, recebeu o nível *Shinpiden*². No entanto, atualmente já se sabe que a Sr.^a Takata nunca formou professores antes de 1978 porque o nível *Shinpiden*, era apenas para dar iniciação e não a permissão para ensinar do Instituto Hayashi Reiki Kenkyukai². A Sr.^a Takata, durante várias décadas, continuou a tratar pessoas com *Reiki*, mas de forma restrita e privada.

Importa referir que a Sr.^a Takata, dois anos antes de morrer em 1978, foi pressionada pelas pessoas que a tinham acompanhado nos últimos 10 anos, a passar a informação da prática desta terapia, nomeadamente à Sr.^a Bárbara Ray⁵.

Como a prática do *Reiki* deve ser constantemente exercitada e estando a Sr.^a Takata no Hawai, foi difícil ou mesmo impossível, a disseminação do *Reiki* após a II

Guerra Mundial. Entre 1978 e 1980 formou vinte e dois Professores (Mestres), e foi através deles que o *Reiki* se disseminou pelo Ocidente⁴.

Dois anos após da morte da Sr.^a Takata, em 1982, um grupo de discípulos seus encontrou-se no Hawai e nessa reunião discutiram a forma como o *Reiki* deveria prosseguir enquanto método de ensino e quem seria o próximo líder ou “Grande Mestre”. Ao tempo, aparentemente existiam duas favoritas – Phyllis Lei Furumoto (neta de Takata) e Barbara Weber Ray. A Sr.^a Phyllis optou por seguir os passos da sua avó, pelo que foi eleita pela maioria dos Mestres. A Dr.^a Barbara Ray, pouco tempo depois, criou um sistema próprio de *Reiki* a que deu o nome de Radiance Technique e que mais tarde alterou para *Real Reiki*¹.

O encontro de 1982 foi histórico porque os Mestres Ocidentais de *Reiki* puderam partilhar experiências, ensinamentos e identificaram diferenças na forma como tinham sido ensinados, acredita-se que tais factos ocorreram porque a Sr.^a Takata tinha sempre utilizado o sistema de tradição oral e não autorizava os seus estudantes a tirarem notas.

Assim, os Mestres nesse encontro deliberaram algumas decisões com vista a padronizar o sistema *Reiki*, as quais tiveram uma enorme importância no seu desenvolvimento no Ocidente constituindo, o que se denomina de tradição ocidental do *Reiki*¹.

A forma como o sistema *Reiki* deveria ser ensinado e a forma exata dos quatro símbolos do *Reiki* foram os dois aspetos mais importantes relativamente aos quais os Mestres chegaram a acordo, tendo, igualmente, adotado a estrutura de preços por curso que a Sr.^a Takata tinha implementado. Em 1983 os Mestres voltaram a reunir-se, desta vez na Columbia Britânica, tendo sido nessa reunião criado o *Reiki Alliance*. Esta organização foi constituída por Mestres de *Reiki* que voltaram a reconhecer Phyllis Furumoto como a “Grande Mestre”. A finalidade da organização prende-se com o apoio que era necessário dar a cada membro enquanto professor do sistema *Usui de Reiki*. Até 1988 apenas Phyllis Furumoto, na qualidade de “Grande Mestre”, podia formar Mestres, contudo nesse ano, numa reunião em Friednicksbung, a mesma comunicou que qualquer Mestre devidamente habilitado poderia formar Mestres. Esta decisão catapultou e abriu o *Reiki* no ocidente para mudanças inevitáveis que conduziram à sua expansão e a grandes modificações¹.

No início da década de 1990, o número de Mestres praticantes tinha aumentado bastante e, um número significativo de mestres, afastou-se do sistema acordado pelo *Reiki Alliance*, optando por trabalhar autonomamente e introduzindo mudanças na forma como o sistema *Reiki* era ensinado. As mudanças mais relevantes foram as seguintes:

- Surgiram livros e manuais sobre *Reiki*;
- Foram introduzidas novas posições das mãos;

- Foram acrescentados símbolos e os existentes alterados;
- O período de tempo de formação foi encurtado nos níveis um e dois;
- O nível de mestrado passou a ser ministrado em cursos dirigidos a grupos grandes em apenas alguns dias;
- Os estudantes foram autorizados a progredir muito rapidamente pelos três níveis¹.

Desta forma ocorreu uma expansão massiva do número de Mestres e estudantes do primeiro e segundo níveis de *Reiki*, pelo que o Método se espalhou rapidamente pelo Ocidente.

Com a entrada do *Reiki* Ocidental no Japão nos anos 90 do século XX, algumas informações começaram a chegar ao Ocidente, destacam-se as seguintes:

- O Dr. Usui tinha sido monge budista e não um padre cristão;
- Formou apenas 20 professores para ensinarem *Reiki*;
- Nem todos os Mestres de *Reiki* no Japão foram mortos durante a segunda Guerra Mundial;
- O *Reiki* foi ensinado no Japão ininterruptamente desde a morte do Dr. Usui até ao presente;
- Existia uma organização que se dedicava a preservar os ensinamentos originais do Dr. Usui – O Usui Reiki Ryoho Gakkai^{1,4}.
- Ainda estavam vivas algumas pessoas que tinham sido alunos(as) do Dr. Hayashi Sensei².

Estas informações preciosas para o Ocidente sobre o sistema *Reiki*, devem-se particularmente a um homem – Frank Arjava Petter (Mestre de *Reiki*) o qual aprendeu *Reiki* de acordo com as duas tradições a japonesa e a ocidental.

Como na cultura japonesa as informações sobre as famílias são restritas aos ocidentais tem sido difícil obter dados reais sobre esta terapia. No entanto foi peça fundamental a informação que Peter Arjava obteve da família Yamaguchi para se adquirirem mais informações sobre o Instituto do Dr. Hayashi Reiki Kenkyukai e sobre Dr. Mikao Usui.

2.3. História do Reiki no Japão

Nos últimos anos muita investigação tem sido realizada sobre a História do *Reiki* no Japão, no entanto é provável que dificilmente se venha a conhecer completamente a mesma, bem como a História do Dr. Mikao Usui e a do sistema terapêutico que criou. Assim inscreveremos neste relatório os aspetos que já se conseguiram apurar e o

primeiro diz respeito ao facto de alguns dos primeiros estudantes de Usui – todos de boa saúde e com mais de cem anos de idade – ao terem sido contactados, preferiram não revelar a história completa do seu Mestre porque ainda existe no Japão a tradição e o costume de resguardar a informação que deve ser considerada sagrada e resguardada do Ocidente¹.

Porém, hoje já sabemos que o Dr. Mikao Usui nasceu em Taniai Mura, no Japão a 15 de agosto de 1865 e começou a estudar budismo aos cinco anos de idade numa escola monástica, dirigida por Monges budistas *Tendai*. Estudou igualmente artes marciais, tendo atingido os níveis mais elevados de *Menkyo Kaiden* cerca dos vinte e poucos anos, tendo estudado igualmente outros sistemas japoneses antigos como o *Ki-Ko* e uma arte marcial chinesa *Chi Kung*, bem como meditação¹.

O Dr. Mikao Usui enquanto adulto teve várias profissões, como por exemplo, oficial do governo, homem de negócios, jornalista e secretário do “Presidente da Câmara” de Taiwan. De acordo com a sua lápide, realizou trabalho de voluntariado em prisões, foi sacerdote laico *Tendai* e constituiu família com mulher e filhos.

Tendo em conta a mesma fonte, estudou várias formas de budismo (*Shingon, Mahayana, Tendai*) e Xintoísmo (uma prática animista de comunicação do Homem com a natureza muito antiga no Japão) e, tal como muitos japoneses, praticou simultaneamente o budismo e o xintoísmo⁴.

Durante a vida do Dr. Usui reinava o imperador Meiji o qual o influenciou muito, uma vez que o seu reinado ficou conhecido como Período de Restauração Meiji (1868-1912) e ocorreu uma vaga de abertura das fronteiras do Japão, a primeira durante muitos séculos¹.

O Japão passou de uma economia agrária para uma economia industrial, implicando uma influência muito significativa do Ocidente no país do Sol Nascente e a possibilidade de os japoneses viajarem dentro e fora do país. Assim, o Dr. Usui também beneficiou desse contexto, tendo viajado muito e, de acordo com o seu memorial no cemitério do templo de Saihoji em Tóquio, visitou a China e a Europa⁴.

Paralelamente era um autodidata, pelo que através da leitura adquiriu muitos conhecimentos sobre medicina, história, psicologia e as cinco grandes religiões (Budismo, Induismo, Judaísmo, Cristianismo e Islamismo)⁴.

Como parte integrante do seu desenvolvimento espiritual como budista Zen atingiu o Satori, ou seja, um estado de iluminação espiritual. Mais uma vez, tomando como referência o seu memorial, ele teve uma experiência de iluminação mística no Monte Kurama perto de Quioto. Em 1922 foi aconselhado pelo seu Mestre budista Zen, a realizar uma disciplina espiritual muito rigorosa, a Shugyo que integra meditação e jejum durante 21 dias. No último dia do jejum de manhã, o Dr. Usui, de acordo com o

seu memorial, vivenciou “uma grande experiência o que lhe permitiu aceder a uma vibração energética terapêutica muito elevada (*Reiki*), que lhe permitiu tratar/curar a si próprio e a outros, passando igualmente a ter conhecimentos, capacidades e competências para ensinar o processo de tratamento e cura a outras pessoas, de forma a que elas também pudessem vir a tratarem-se a si próprios⁴.

Depois deste acontecimento o Dr. Usui, até à sua morte a 9 de março de 1926, com 62 anos, continuou a praticar e ensinar *Reiki*. Em 1922 estruturou e registou oficialmente o seu método de tratamento com *Reiki* no sistema de ensino oficial japonês, a que chamou *Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho*².

2.4. O Desenvolvimento do Reiki no Japão

Na cultura japonesa, um espólio físico, artístico ou de ensino, quando surge numa família é guardado, não faz parte da tradição japonesa passa-lo ou transferir os conhecimentos a outras pessoas que não pertençam à família onde esse legado nasceu. Por outro lado, toda a arte (bélica, artística, literária ou de cura), desde que funcione perfeitamente, não pode ser modificada, sem a permissão do Mestre. Perante esta realidade cultural da tradição japonesa, seria pressuposto que Mikao Usui não passasse o legado do *Reiki* a terceiras pessoas fora da sua família. Mas o contexto dos acontecimentos em 1923, (Terramoto de Kanto, onde morreram mais de 140.000 pessoas e cerca de 180.000 ficaram feridas), levou Mikao Usui a deslocar-se a Kanto com os seus alunos para ajudar a tratar os feridos. Como a situação era tão grave, o Dr. Mikao Usui concluiu que era importante preparar Professores para ensinar o seu método de tratamento com *Reiki*⁴.

Acredita-se que, inicialmente, o Dr. Mikao Usui tenha utilizado o *Reiki* para si e para a sua família e amigos, mas existem relatos de que curou várias pessoas com doenças graves através do *Reiki*⁴.

De acordo com o seu memorial o Dr. Usui ensinou cerca de 2000 mil pessoas, sendo que a maior parte terá realizado o primeiro nível (*Shoden*), entre 30 a 50 aprenderam o segundo nível (*Okuden*) e 20 concluíram o *Shinpiden* e tinham permissão para ensinar o seu método. Pouco se sabe sobre estes praticantes/ terapeutas de *Reiki* mas, os que concretizaram o *Okuden* e o *Shinpiden* foram registados nas secretarias de educação do Japão, porém muita dessa informação perdeu-se num terramoto que em 1923 atingiu Tóquio¹.

A primeira clinica do Dr. Usui foi aberta em Harajuku, Tóquio e nele Mikao Usui tratava/curava e ensinava *Reiki*. Em termos de ensino o método centrava-se tanto no

tratamento puramente físico, como mental, motivo pelo qual foi dada importância significativa ao auto tratamento, bem como às vantagens de adotar um estilo de vida, com base nos princípios do *Reiki* que Mikao Usui adotou do Imperador Meiji e que apresentamos a título de exemplo:

PRINCÍPIOS DO REIKI

“Gokai”

Só por hoje

Liberta a raiva

Liberta a preocupação

Sê grato

Cumpra os teus deveres

Sê bondoso com os outros

FONTE: website <http://www.jikidenreikijapao.com/>

Como já referimos anteriormente o Dr. Usui integrou, como material de estudo e reflexão, 100 poemas do Imperador Meiji, mas no seu método de ensino inclui outros elementos, fruto de muitos anos de treino budista como meditação, e um método de capacitação – Reiju –, assim como algumas práticas energéticas de Xintoísmo. No entanto em termos de prática terapêutica, o Dr. Mikao Usui colocava intuitivamente uma mão, ou ambas as mãos, no local do corpo da pessoa onde detetava desequilíbrio de energia e onde a mesma necessitava de tratamento.

Ao começar a ensinar as pessoas a realizarem tratamentos de Reiki o Dr. Mikao Usui identificou a necessidade de instrução clara e por isso elaborou um “manual” para os seus alunos, o Usui Reiki Hikkei.

Este “manual” foi em 1999 traduzido por Frank Arjava Petter e a sua mulher japonesa Chetna Kobayashi¹¹, o qual integra instruções para tratar alterações/afeções/problemas em determinadas partes do corpo, através de cerca de 70 posições das mãos, nas quais eram utilizadas combinações específicas¹².

A Fundação Usui Reiki Ryoho Gakkai foi igualmente uma das obras de Mikao Usui e constitui, ainda hoje, uma organização que tem por finalidade preservar o ensino e a prática do *Reiki*, funcionando ininterruptamente desde 1926. Os membros desta fundação seguiam rigorosamente os ensinamentos do Dr. Mikao Usui através do seu manual das práticas - Usui Reiki Ryoho¹⁻².

A Gakkai promove encontros regulares dos seus membros não só em Tóquio, mas em todo o Japão onde os praticantes recitam poesia do Imperador Meiji, fazem

práticas combinadas de tratamento e purificação, (*Hatsunei-Ho*) e recebem *Reiju*, onde se inclui o fortalecimento da prática do *Reiki*¹⁻².

É importante termos consciência de que pouco sabemos sobre o início do *Reiki* e da sua história, sobretudo do Usui Reiki Ryoho. Existem múltiplas perspetivas de acordo com cada investigador, as quais chegam até a ser contraditórias. No entanto a melhor base factual para o estudo da história do *Reiki* é o memorial do Mestre Usui, que foi colocado no Templo Saihoji junto ao seu túmulo, em Tóquio, o qual foi escrito por Juzabuno Ushiba em 1927⁴ e alunos do Dr. Hayashi que, em 1998, ainda estavam vivos e puderam testemunhar os factos com documentos².

Assim, da informação disponível até ao momento e do memorial em particular, podemos inferir que o propósito principal da Terapia *Reiki* não é apenas tratar a doença, mas também promover a saúde, tanto no corpo como na mente.

Apresentaremos em seguida a cronologia do *Reiki*, a qual nos ajuda a ter uma perspetiva mais ampla sobre esta terapia, bem como a forma como se passaram os factos no âmbito da sua história, tanto no Japão como no Ocidente, de acordo com o que foi possível apurar até ao momento.

CRONOLOGIA DO REIKI

1863	Início da era Meiji.
1865, 15 de agosto	Nascimento de Mikao Usui em Taniai, na província de Gifu, Japão.
1877-1878	Diz-se que aos 12 anos Mikao iniciou o seu treino nas artes marciais, Yagyu Ryu, incluindo Ken-Jutsu (manejo de espada) e Ju-jitsu (combate desarmado). Aos 20 anos alcançou o Menkyo Kaiden (permissão de ensino).
1878, 15 de setembro	Chujiro Hayashi nasce em Tóquio, no Japão.
1885, 9 de Fevereiro	Os primeiros japoneses chegam ao Havai.
1900, 24 de dezembro	Nasce Hawayo Kawamura, mais tarde conhecida como Hawayo Takata.
1902	Chujiro Hayashi é graduado na Academia Naval japonesa.
1906	Nascimento de Kimiko Koyama, a sexta presidente da Usui Reiki Ryoho Gakkai.
1912	Morte do Imperador Meiji. O príncipe Yoshihito torna-se «Imperador Taisho».
1915	A monja budista Tendai Suzuki, alegadamente, torna-se no primeiro aluno do sexo feminino de Mikao Usui, permanecendo sob a sua formação até à sua morte, em 1926. Ela e outra monja tiveram permissão para sair do templo e permanecerem com o Mestre Usui, dando apoio no seu <i>dojo</i> (escola).
1917, 10 de março	Hawayo Kawamura casa com saichi Takata e muda o nome para Hawayo Takata
1918	Chujiro Hayashi torna-se director da defesa do porto de Ominato, no Norte do Japão.
1920	Nasce Chiyoko Yamaguchi.
1921, 25 de novembro	Hirohito torna-se Imperador do Japão.
1922	Mikao Usui retira-se em meditação, durante 21 dias, no Monte Kurama. É sugerido que, antes deste retiro, Mikao Usui praticava e ensinava um sistema pessoal de autodesenvolvimento, com conhecimentos de origem budista

	e práticas xintoístas que envolvem conceitos de energia. Mikao Usui abre a sua escola (dojo) de Reiki em Tóquio. Mikao Usui introduz a prática de <i>Reiju</i> e fundou a Usui Reiki Ryoho Gakkai, em 1922.
1922	Chujiro Hayashi torna-se aluno de Mikao Usui.
1923	O grande terramoto de Kanto, afetou também Tóquio e Yokohama, atingindo 7,9 na escala de Richter. O Mestre Usui ajudou muitas pessoas aplicando <i>Reiki</i> aos sobreviventes do terramoto de Kanto, o que ajudou a aumentar a sua reputação e a espalhar o <i>Reiki</i> por todo o Japão.
1925	Mikao Usui muda-se para Nakano, uma província localizada nos arredores de Tóquio.
1925	Chujiro Hayashi com a permissão de Mikao Usui, cria o seu dojo e designa-o como <i>Hayashi Reiki Kenkyukai</i> .
1926, 9 de março	Mikao Usui morreu com um acidente vascular cerebral. Segundo alguns pesquisadores, o Mestre Usui já tinha tido dois outros problemas ao nível cerebral e conseguiu tratá-los com <i>Reiki</i> .
1926, 25 de dezembro	Hirohito torna-se no «Imperador Showa».
1927, fevereiro/março	Memorial de pedra erguido por Juzaburo Ushida, para honrar Mikao Usui no Templo Saihoji, localizado em Tóquio.
1928	Wasabuto Sugano recebe Shoden Okuden do Dr. Chujiro Hayash.
1928, 4 de março	Primeiro artigo sobre <i>Reiki</i> a aparecer numa revista japonesa (Kokai Denju).
1930	O marido de Hawyo Takata, Saichi, falece.
1935	Hawayo Takata viaja para o Japão e recebe o seu primeiro tratamento de <i>Reiki</i> . Hawayo Takata torna-se numa estudante de Chujiro Hayashi e muda-se para a sua casa. A irmã mais velha da Chiyoko Yamaguchi, Katsue Yamaguchi, recebe Shoden Okuden do Dr. Chujiro Hayashi em Ishikawa.
1935	Toshiko Usui (filha de Mikao Usui) e Juzaburo Ushida morrem.
1936	Hawayo Takata recebe Reiki de Nível 2 (<i>Okuden</i>). Hawayo Takata muda-se para o Havai.

1937, 24 de setembro	Chujiro Hayashi e a sua filha Kiyoe viajam de Yokahama para o Hawai (Honolulu), para promover o <i>Reiki</i> . Estarão lá durante quatro meses e três semanas.
1940, 21 de fevereiro	Hawayo Takata recebe o seu Certificado de <i>Shinpiden</i> por Chujiro Hayashi. Chiyoko Yamaguchi torna-se praticante do método de ensino de <i>Reiki</i> de Chujiro Hayashi.
1940	Morte do Dr. Chujiro Hayashi e a sua clínica (dojo) fica sob a responsabilidade da sua esposa (Chie Hayashi Sensei).
1980, 11 de dezembro	Hawayo Takata morre em Honolulu, tendo formado 22 mestres nos últimos dois anos de vida.
1982	Mestres iniciados por Hawayo Takata e Phyllis Furumoto foram convidados para um encontro no Hawai. O grupo reconheceu Phyllis Lei Furumoto como sucessora de Takata e formou-se a Reiki Radiance com quatro estudantes da Sr ^a . Takata.
1983	Novo encontro dos Mestres do <i>Reiki</i> na Colúmbia Britânica; durante este encontro foi criada a Reiki Alliance, em honra do sistema ensinado por Hawayo Takata, com dezassete Mestres.
1989	O sistema de ensino de Hawayo Takata começa a torna-se conhecido nos Estados Unidos da América.

FONTE: (2,4-5,7,12)

Ao longo desta cronologia é possível identificar os temas/momentos mais emblemáticos do *Reiki*, como por exemplo, a divisão entre o ensino tradicional de acordo com a cultura japonesa a estruturação do método/técnicas de *Reiki*, tendo por base uma Filosofia de vida ligada à cultura tradicional Japonesa.

Desta cronologia gostaríamos ainda de destacar a *Usui Reiki Ryoho Gakkai*, porque a mesma representa a organização/associação que preserva os ensinamentos do Mestre Usui, bem como a forma como os mesmos atualmente podem ser praticados. No entanto esta Associação é fechada a estrangeiros e os conhecimentos são apenas partilhados entre os seus membros e suas famílias.

O Japão contemporâneo de Mikao Usui de 1865 a 1926, bem como a compreensão da história do país, pode igualmente contribuir para contextualizar o *Reiki* bem como o sucesso que este método alcançou e alcança em todo o mundo. Assim, importa referir que o Método Usui nasceu numa família de samurais e, como tal, ele era

um homem que teve conhecimento e acesso a diferentes práticas, disciplinas e códigos de honra dos samurais. O Mestre viveu num período em que o Japão atravessou profundas transformações sob a liderança do Imperador Meiji. Nessa época o Japão viveu uma enorme rutura com as tradições, sendo o Xintoísmo a religião oficial. Os imperadores eram considerados *Kamis* (origem divina) e verificou-se a expansão do Império do Sol Nascente que envolveu parte da China e da Coreia. As alterações políticas eram frequentes, verificando-se quase todos os anos a mudança do primeiro-ministro, o que forçou o Japão a viver tempos conturbados, ocorrendo o grande terramoto de Tóquio. O percurso do Mestre está ligado a este acidente natural, porque trabalhou arduamente como voluntário no tratamento/cura das pessoas lesadas. No entanto, paralelamente, estes anos também foram de grande crescimento económico e de criação de empresas que ainda hoje existem, ou seja, foram décadas de transformação e florescimento do Japão o que pode explicar a receptividade positiva que o método obteve na cultura e sociedade japonesa^{4,6}.

Desde o nascimento até à morte do Mestre Usui, o Japão deixou de ser uma sociedade comandada por senhores samurais e tornou-se num país unido, suportado por um parlamento e por partidos políticos, sendo, no entanto, a figura do Imperador respeitada e venerada. Apesar de existir liberdade religiosa, o xintoísmo passou a ser religião oficial, sendo que o budismo perdeu um pouco a evidência. Desta forma o regresso às origens e a devoção aos *Kamis*, pôde igualmente contribuir para explicar a aceitação do *Reiki*, numa sociedade em mudança, onde a reverência à Mãe Natureza, fazem parte intrínseca da cultura e dos valores do povo japonês^{4,6}.

2.5. Reiki e a Energia

O *Reiki* é energia e neste contexto a palavra energia tem como significado a energia vital do universo, ou energia Universal, sendo, no entanto, importante ressaltar que o conceito é de origem japonesa, pelo que a sua utilização deve ser contextualizada e não confundida com valores religiosos.

Assim quando utilizamos a energia no tratamento, ela interage holísticamente com todas as formas de energia que compõem o corpo humano. Para tornar mais fácil a compreensão deste assunto, vamos iniciar a apresentação do conceito de energia de uma forma lacta, sobretudo no que diz respeito à energia eletromagnética, uma vez que ela compõe o corpo humano do ponto de vista físico bem como o campo energético que o envolve/rodeia e interpenetra¹.

A “energia” apresenta-se de diversas formas, quando nos estamos a referir às fontes de energia como o carvão, o gás natural, a energia do vento, a eletricidade ou o valor calórico dos alimentos, no entanto a sua definição é muito mais ampla, por exemplo, Einstein e os cientistas da Física Quântica consideram que a nível atómico tudo no universo é energia, que vibra e oscila a ritmos diferentes, ou seja, que matéria física e energia, são duas formas do mesmo¹.

Este ramo da Física introduziu o conceito de que todo o universo é uma rede dinâmica, composta por múltiplas formas de energia e que tudo nessa rede pode ser descrito como parte integrante daquilo que é conhecido como o conceito de Energia¹.

O fenómeno *Reiki* em termos científicos, caso algum dia se evolua nesse sentido, poderá ser explicável através da física, no entanto não é essa a finalidade deste relatório. O propósito é bem mais humilde e passa sobretudo por referenciar que *Reiki* é energia e como tal é uma das dimensões em termos de investigação científica que deverá ser estudada, para além de todas as outras que o próprio conceito encerra em si mesmo¹.

Porém, de acordo com os conhecimentos que detemos neste momento sobre *Reiki* e as ciências naturais e exatas em geral, é importante sublinhar que quando temos uma “boa saúde” significa que, o nosso corpo está a funcionar em perfeito estado de comunicação subatómica entre todas as partes e todas as energias que compõem o mesmo. Por outro lado, num estado de “má saúde” a comunicação subatómica foi interrompida, ou seja, as nossas ondas de energia deixaram de estar sincronizadas¹. A comunicação que ocorre no nosso corpo físico a um nível subatómico (biofactores) e que é responsável pela saúde ou ausência dela, pode igualmente ocorrer a um nível subconsciente, ou seja envolvendo os nossos pensamentos e emoções².

Partindo do princípio de que tudo o que existe é energia podemos tomar como referencia as vibrações energéticas como o som, a luz, as ondas da rádio e os raios X. Todas compõem o espectro eletromagnético e numa perspetiva científica a única diferença entre cada uma delas é que oscilam numa frequência ou ritmo vibratório diferente¹.

Assim, cada ser humano é composto por energia eletromagnética e cada célula, átomo e partícula subatómica que compõe o mesmo, vibra a ritmos diferentes de acordo com a sua composição bioquímica e energética¹.

Foram desenvolvidas investigações muito relevantes no âmbito da bioenergia (energia humana) por Valerie V. Hunt. Cientista e professora emérita de fisiologia da Universidade da Califórnia, a qual elaborou protocolos e instrumentos necessários para detetar e registar frequências elevadas dos campos energéticos do corpo humano. Pela

primeira vez essa pesquisa inovadora conduziu à compreensão da relação entre as perturbações do campo energético, a consciência e a doença¹.

A Dr.^a Hunt, em 1985 passou a ser Diretora Executiva da *Bioenergy Fields Foundation*, esta fundação dedica-se à investigação e educação, com a finalidade de investigar/estudar a bioenergia bem como a sua aplicação nas áreas da medicina, educação e desenvolvimento pessoal, na qual se inclui a avaliação e estudo das terapias complementares/alternativas que utilizam as mãos e os sons¹.

As experiências realizadas permitiram obter resultados muito relevantes, sobretudo quando se procedeu ao registo da emissão de energia dos Chakras (locais do corpo associados a pontos de grande energia). Nas pessoas envolvidas nos estudos foi registada como frequência normal cerca de 250 cps (cps – unidade de frequência, 1Hz – 1 ciclo por segundo, Hz – Unidade Internacional de Frequência), no entanto quando os mesmos testes eram realizados em indivíduos que se auto tratavam ou recebiam tratamentos como o *Reiki*, bem como as que mobilizavam capacidades mediúnicas, verifica-se o registo de frequências num intervalo entre os 400 e os 800 cps. Foram identificadas ainda frequências superiores a 900 cps em pessoas que tinham um estilo de vida muito espiritual e eram capazes de meditar profundamente¹.

As investigações pioneiras de Valerie V. Hunt, permitiram, aparentemente, verificar que o *Reiki* “eleva as vibrações energéticas”, por conseguinte a ciência averiguou/estudou algo que, faz parte da sabedoria espiritual de muitas culturas através dos séculos, ou seja, que uma energia invisível flui através de todas as coisas vivas ligando-as¹. Esta energia assume vários nomes de acordo com a cultura ou tradição espiritual, por exemplo: Ki (Japão), Chi ou Qi (China), Prana (Índia), Luz ou Espírito Santo (Cristianismo), como vitalidade ou força vital¹.

Em síntese, o *Reiki* significa energia Universal, sendo que esta definição é a mais consensual no Ocidente e, de certa forma, a mais isenta de conexões a conceitos religiosos ou espirituais. Assim, a mesma está em todo lado, não tem polaridade e é equivalente à energia vital que nos faz movimentar e viver, existindo em todas as pessoas, animais e plantas¹⁻².

Acreditar ou não no *Reiki* e nos seus efeitos diz respeito a cada um de nós pois, o *Reiki* é um método ou um conjunto de técnicas que não vem ainda acompanhada de um manual científico, nem de uma bula ou de um complexo conjunto de regras para patologias. Apesar de Mikao Usui e o Dr. Chujiro Hayashi indicarem algumas posições das mãos para algumas doenças, referiam sempre que era fundamental a prática do *Reiki* a partir do *Byosen*⁵.

O *Byosen* é uma palavra japonesa que significa “acumulação de toxinas” na circulação, quer sanguínea, quer da linfa. Quanto mais toxinas houver nestes sistemas de circulação, mais a estagnação de energia existe no corpo originando doença².

O *Byosen* é um conceito e uma prática de avaliação específica do *Jikiden Reiki* ensinados aos alunos do primeiro nível e, após prática durante algum tempo, qualquer um destes alunos consegue sentir nas suas mãos os diferentes níveis de bloqueio energético no corpo que trata^{2,13}.

O *Byosen* no *Jikiden Reiki* é constituído por uma escala de seis níveis de acordo com a publicação de Tadao Yamaguchi no seu livro⁵. A distinção dos diferentes níveis só é possível com a prática de muitas horas de treino, mas consegue-se identificar os diferentes bloqueios do corpo que estão a ser tratados pelas mãos do terapeuta de *Reiki* e reconhecer os locais onde a doença se instalou e onde é necessário tratar com o *Reiki*².

Este conceito de *Byosen* entrou pela primeira vez na Europa em 2004, quando Peter Arjava convidou Tadao Yamaguchi a vir dar um seminário de *Jikiden Reiki* em Dusseldorf, na Alemanha. Dois anos depois o mesmo conceito foi apresentado em Portugal, em 2006, quando Tadao Yamaguchi veio lecionar dois seminários de *Jikiden Reiki*. Importa realçar que o *Byosen* é característico do *Reiki* original japonês do tempo do Dr. Mikao Usui e do Dr. Hayashi e sempre foi tido em conta nas práticas de *Reiki* dos alunos destes professores. Como o *Jikiden Reiki* segue rigorosamente os ensinamentos do Dr. Hayashi compreende-se que o Instituto Jikiden Reiki tenha o seu ensino e prática de *Reiki* centrados no conceito original japonês de *Byosen*².

Acreditamos que, no futuro, através de um maior aprofundamento de estudos como a ciência molecular, a ciência atómica e a ciência eletrónica, poderá vir a ser possível explicar o “fenómeno *Reiki*” em geral e o conceito de “*Byosen*” em particular.

Para leigos é natural que o *byosen* levante muitas dúvidas e para quem se considera muito racional, o que por si só, é positivo e importante porque vai certamente contribuir para que a investigação desta terapia continue de uma forma cada vez mais intensa.

No entanto, para exemplo do que já se está a realizar no âmbito do *Reiki*, optámos por seleccionar vários trabalhos académicos e artigos, com a finalidade de demonstrar que estão a ser dados passos lentos, mas seguros, em termos de pesquisa do *Reiki*, o que contribui para o estabelecimento de pontes entre a ciência e o aprofundamento do conhecimento em investigação em torno do *Reiki*:

- Alarcão Z, Fonseca JR. The effect of Reiki therapy on quality of life of patients with blood cancer: results from a randomized controlled trial. *Eur J Integr Med.* 2016;8(3):239-49.¹⁴
- Baldwin AL, Vitale A, Brownell E, Kryak E, Rand W. Effects of reiki on pain, anxiety, and blood pressure in patients undergoing knee replacement: a pilot study. *Holist Nurs Pract.* 2017;31(2):80-9.¹⁵
- Bremner MN, Blake BJ, Wagner VD, Pearcey SM. Effects of Reiki with music compared to music only among people living with HIV. *J Assoc Nurses AIDS Care.* 2016;27(5):635-47.¹⁶
- Canoa J. Os manuais do Reiki I e II: reflexão sobre questões de tradução do espanhol para o português [Dissertation]. Lisboa: Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa; 2013.¹⁷
- Charkhandeh M, Talib MA, Hunt CJ. The clinical effectiveness of cognitive behavior therapy and an alternative medicine approach in reducing symptoms of depression in adolescents. *Psychiatry Res.* 2016;239:325-30.¹⁸
- Contreras D, Alamos MJ, Chang ML, Bedregal P. Opinions of medical students about complementary therapies. *Rev Med Chile.* 2015;143(8):1020-7.¹⁹
- DiScipio WJ. Perceived relaxation as a function of restorative yoga combined with Reiki for cancer survivors. *Complement Ther Clin Pract.* 2016;24:116-22.²⁰
- Drew B.L, Motter T, Ross R, Goliat LM, Sharpnack PA, Govoni AL, et al. Care for the caregiver evaluation of mind-body self-care for accelerated nursing students. *Holist Nurs Pract.* 2016;30(3):148-54.²¹
- Duarte P. M., O reiki para cuidar de quem cuida [Dissertation]. Évora: Universidade de Évora; 2016.²²
- Erdogan Z., Cinar S., The effect of Reiki on depression in elderly people living in nursing home. *Ind J Tradit Knowl;* 15(1):35-40, 2016.²³

- Ferreira AM. Avaliação molecular de um modelo experimental de terapia complementar [Dissertation]. Coimbra: Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra; 2014.²⁴
- Gonella S, Garrino L, Dimonte V. Biofield therapies and cancer-related symptoms: a review. *Clin J Oncol Nurs*. 2014;18(5):568-76.²⁵
- Hammerschlag R, Marx BL, Aickin M. Nontouch biofield therapy: a systematic review of human randomized controlled trials reporting use of only nonphysical contact treatment. *J Alternat Complement Med*. 2014;20(12):881-92.²⁶
- Joyce J, Herbison GP. Reiki for depression and anxiety. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;(4):CD006833.pub2.²⁷
- Kaur K., Bhambri E., Well-being through Reiki in individuals with trait anxiety. *Indian J Psychol Sci*. 2016;6(2):107-19.²⁸
- Kirshbaum MN, Stead M, Bartys S. An exploratory study of reiki experiences in women who have cancer. *Int J Palliat Nurs*. 2016;22(4):166-72.²⁹
- Komatz K, Carter B. Pain and symptom management in pediatric palliative care. *Pediatr Rev*. 2015;36(12):527-33.³⁰
- Kurebayashi LF, Turrini RN, de Souza TP, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo MT. Massage and Reiki used to reduce stress and anxiety: randomized clinical trial. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2016;24:e2834.³¹
- Marchant J., Consider all the evidence on alternative therapies. *Nature*. 2015;526(7573):295.³²
- Meissner K, Koch A. Sympathetic arousal during a touch-based healing ritual predicts increased well-being. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015;641704.³³
- Ramos AC. Contributo do reiki no bem-estar do recém-nascido com cólicas abdominais [Dissertation]. Évora: Universidade de Évora; 2016.³⁴
- Rao AS, Phaneendra D, Pavani CD, Soundararajan P, Rani NV, Thennarasu P, et al. Usage of complementary and alternative medicine

among patients with chronic kidney disease on maintenance hemodialysis. *J Pharm Bioallied Sci.* 2016; 8(1):52-7.³⁵

- Rosenbaum MS, van de Velde J. The effects of yoga, massage, and reiki on patient well-being at a cancer resource center. *Clin J Oncol Nurs.* 2016;20(3):E77-81.³⁶
- Saiz-Vinuesa MD, Rodríguez-Moreno E, Carrilero-López C, García Vitoria J, Garrido-Moya D, Claramonte-Monedero R, et al. Effectiveness of implementing the reiki method to reduce the weaning failure: a clinical trial. *Enfermeria Intensiva.* 2016;27(2):51-61.³⁷
- Siegel P, Motta PM, Silva LG, Stephan C, Lima CS, Barros NF. Reiki for cancer patients undergoing chemotherapy in a Brazilian hospital: a pilot study. *Holist Nurs Pract.* 2016;30(3):174-82.³⁸
- Thrane S, Cohen SM. Effect of Reiki therapy on pain and anxiety in adults: an in-depth literature review of randomized trials with effect size calculations. *Pain Manag Nurs.* 2014;15(4):897-908.³⁹
- Thrane SE, Maurer SH, Ren D, Danford CA, Cohen SM. Reiki therapy for symptom management in children receiving palliative care: a pilot study. *Am J Hosp Palliat Med.* 2017;34(4):373-9.⁴⁰
- Vieira RS. Significados de empowerment psicológico na experiência de doença oncológica: Reiki como técnica promotora [Dissertation]. Lisboa: ISPA - Instituto Universitário; 2014.⁴¹
- Vitale A. Initiating a Reiki or CAM program in a healthcare organization: developing a business plan. *Holist Nurs Pract.* 2014;28(6):376-80.⁴²

Em Portugal e noutros países o *Reiki* é praticado por muitos praticantes/terapeutas e tem merecido reconhecimento da comunidade académica nos últimos anos, sendo prova de tal facto, a elaboração de trabalhos académicos e artigos, tal como foi referido anteriormente, o que muito tem contribuído para o esclarecimento deste fenómeno, em geral e dos seus benefícios em particular.

2.6. Múltiplas Formas de Reiki

Nos últimos 15 a 20 anos tem-se verificado um aumento de interesse pelas terapias alternativas, sendo esse um dos motivos pelos quais o *Reiki* se tem espalhado por todo o mundo. Porém, durante esse período, verificaram-se muitas alterações e uma evolução no sistema de *Reiki* no Ocidente. A informação vinda do Japão, no final da década de 90 do século XX, bem como revelações acerca da história do Dr. Usui, do sistema terapêutico e das técnicas que eram até então desconhecidas, causaram grande agitação entre algumas comunidades de *Reiki*, no Ocidente, porque as mesmas vieram desafiar os conceitos instituídos e despertar interesse sobre o que na realidade oferecia o *Reiki* original japonês.

Na atualidade a situação é ainda mais complexa porque estão, todos os dias, a ser criados “novos” sistemas de *Reiki* com base no *Usui Reiki* original, mas integrando novos símbolos, métodos diferentes de sincronização e muitas alterações ao sistema original japonês. A esta complexidade junta-se ainda a competição entre os sistemas Ocidentais.

Temos experiência direta apenas com o *Jikiden Reiki – Reiki* ensinado pelo Dr. Chujiro Hayashi no Japão. No entanto, tentaremos apresentar, de forma breve, os principais sistemas de *Reiki* “ramificados” no ocidente, sendo a sua maioria originários dos Estados Unidos¹.

A informação apresentada em seguida tem como finalidade ajudar a identificar os vários sistemas no momento atual.

A listagem apresentada elenca os principais estilos de *Reiki* que existem atualmente, ou que existiram até há pouco tempo atrás¹ e integra alguns detalhes sobre cada um dos estilos. A mesma tem como finalidade fornecer alguma informação sobre cada estilo, de forma a transmitir uma panorâmica sobre o contexto atual de desenvolvimento do *Reiki* e das múltiplas formas como o mesmo é praticado:

Amanohuna Reiki

A palavra *amanohuna* significa «Abundância da Forma Certa de Vida». Este sistema, de dez níveis, foi canalizado por Arthur Cataldo, no Hawai.

Reiki Angelical

Um estilo moderno de *Reiki*, que combina as linhagens *Usui* e *Shamballa* com o que é descrito como uma vibração angelical, através do Arcanjo Metatron (crê-se que o *Shamballa Reiki* tem origem na antiga cidade da Atlântida).

Reiki da Ascensão

É um sistema novo ensinado em nove níveis que alega ter nove símbolos adicionais. O seu fundador parece ser Jayson Suttkus, dos EUA.

Reiki Estrela Azul

Recebeu originalmente o nome de Energia Celestial Estrela Azul. Supostamente, é uma energia com origem numa escola sagrada do Antigo Egito e trazida através da canalização por *Makuan*, o guia espiritual de John Williams, um Mestre de *Reiki* sul-africano. Este sistema foi modificado por Gary Jirouch, que mudou o nome para *Reiki* Estrela Azul. Tem 14 símbolos (acrescentados por Gary) e dois níveis disponíveis apenas para Mestres de *Reiki*.

Brahma Satya Reiki

Este sistema foi canalizado por Deepak Hardiker e alega basear-se em *shiva-shakti* (presumivelmente ligado ao hinduísmo), é ensinado apenas na Índia e nas Filipinas. Sabe-se muito pouco acerca dele.

Buddho-Energense

Por vezes referido como EnerSense-Buddho, este sistema alega ser dos lamas budistas do Nepal, Tibete e Norte da Índia. Foi inaugurado pelo venerável Seiji Takamori, um monge budista. É um sistema de disciplina espiritual relacionada com cura, que envolve a prática de meditação e iniciações, utilizando simbologia antiga, mantras e outros aspetos dos ensinamentos e filosofia budista.

Reiki Oriental

Um termo moderno para qualquer linhagem que não inclua Chujiro Hayashi ou Hawayo Takata.

Gendai Reiki-ho

Um sistema fundado no Japão por Hiroshi Doi, que recebeu formação de Mieko Mitsui, Kimiko Koyama e Hiroshi Ohta. As técnicas *Gendai Reiki-ho* baseiam-se nalgumas técnicas de *Usui Reiki Ryoho*, bem como nas técnicas de *Reiki* de estilo Ocidental. O seu objetivo consiste em alcançar um estado de grande paz espiritual. Sendo um nome japonês, é constituído fundamentalmente por técnicas de *Reiki* Ocidental.

Reiki Era Dourada

Este é um sistema de três níveis, desenvolvido por Maggie Larson (também chamado Shimara), semelhante ao *Terra-Ma*®, mas com símbolos canalizados adicionais e um tipo de energia elementar aparentemente diferente.

Hayashi Reiki Kenkyukai

Hayashi Reiki Kenkyukai foi o nome dado pelo Dr. Chujiro Hayashi à sua clínica/Dojo, em 1925, com permissão do Dr. Mikao Usui ainda em vida. Realça-se que o Dr. Chujiro Hayashi foi o único aluno dos vinte formados por Mikao Usui que teve permissão oficial para o fazer, ficando os outros dezanove, dentro da organização *Gakai*. Esta organização é fechada e só para japoneses e não ensina *Reiki*.

A *Hayashi Reiki Kenkyukai*, esteve ativa entre 1925 e 1945, ano em que acabou a II Guerra Mundial e os Americanos entraram no Japão proibindo qualquer prática ancestral japonesa em público, quer fosse marcial, ou arte de cura com as mãos, sob pena de morte.

Assim a prática do *Reiki* ficou confinada às famílias que a praticavam de forma privada, mas nunca deixou de existir no Japão, chegando aos tempos atuais.

Ichi Sekai Reiki

Este sistema de quatro níveis foi inaugurado por Andrea Mikaha-Pinkham, que se autointitula Grande Mestre de *Reiki*. Tem na base o *Usui Reiki* e o *Johrei Reiki*, mas com formas diferentes de sintonização e uma sintonização adicional do Coração, desenvolvida por Andrea.

Jikiden Reiki®

Jikiden Reiki significa *Reiki* ensinado “diretamente da fonte” e é um sistema de *Reiki* que cumpre rigorosamente os ensinamentos do Dr. Chujiro Hayashi, através da linhagem do Dr. Chujiro Hayashi, Chiyoko Yamaguchi Sensei e Tadao Yamaguchi Sensei. Concentra-se fundamentalmente na prática e tratamento do corpo e da mente com um sistema de ensino protocolado e estruturado em cinco níveis, exigindo a prática do *Reiki* aos seus alunos e professores, como caminho fundamental para atingirem outros patamares superiores de expansão da consciência. Tem sede em Quioto e é aceite pela organização fundada por Mikao Usui – a Gakkai, e designa-se por “Instituto de Jikiden Reiki Kenkyukai”^{2,4-5,12}.

Jinlap Maitri Reiki

Este sistema de cinco níveis também é conhecido como *Reiki* Tibetano e foi desenvolvido por Gary Jirauch, para dar seguimento ao Mestrado em *Karuna Reiki*[®]. Alega ser o «*Reiki* Tibetano da Tradição Médica de Buda». Tem 25 símbolos e inclui técnicas como a Terapia do Meridiano e a libertação de traumas.

Komyo Reiki

No Japão, a palavra *komyo* significa «proteção», pelo que o nome *Komyo Reiki* pode ser traduzido como «*Reiki* da Proteção». Foi criado por Hyakuten Inamoto que aprendeu *Reiki* Ocidental e criou o seu próprio método baseado nas escolas Ocidentais.

Men Chho Reiki[®] ou Medicine Dharma Rei Kei[®]

Este sistema de três níveis baseia-se supostamente na reconstrução de ensinamentos retirados das notas do Dr. Mikao Usui e alguns dos ensinamentos budistas. As traduções têm sido realizadas pelo lama Yeshe Drugpa Thrinley Odzer, um antigo budista Shingon e conselheiro espiritual do Men Chhos Rei Kei Institute.

Reiki Vida Nova

Esta forma de *Reiki* tem quatro níveis e possivelmente 150 símbolos. Parece ter começado através do dr. V. Sukumaran do Instituto Internacional de *Reiki* (uma fundação indiana).

Técnica de Radiância[®], Reiki Autêntico[®], Reiki Real[®]

Esta forma de *Reiki* teve origem através da Dra. Bárbara Ray, um dos primeiros 22 Mestres da Sra. Takata nos EUA. Ela decidiu dar ao seu sistema o nome de Técnica de Radiância em meados da década de 1982, porque descrevia aquilo que os outros ensinavam como «poluição» – e por isso lhe chamou, *Reiki* Autêntico e *Reiki* Real. O sistema costumava ser ensinado em três níveis, mas atualmente existem sete com alguns símbolos adicionais e chama-se *Reido Reiki*.

Reiki-Ho

Este é o nome dado ao sistema de cura *Reiki* também conhecido como *Iyashi no Gendai Reiki Ho*, que significa Método *Reiki* Moderno para Cura. Foi desenvolvido por Hiroshi Doi, um japonês, com formação em ambas as culturas e mestre de *Reiki* Ocidental.

Reiki Jin-Kei Do[®]

Trata-se de uma linhagem oriental do *Reiki*, desde Usui, Hayashi, tekeuchi e o venerável Seiji takamori até ao Dr. Ranga J. Premaratna, atual chefe da linhagem. O nome traduz-se como «*Reiki*: O Caminho (Integração) da Compaixão e da Sabedoria». Tem sido transmitido através de Mestres de *Reiki* budistas e, por conseguinte, tem um maior conteúdo de práticas budistas.

Reiki Plus®

Este é um sistema que foi desenvolvido por David Jarrell, o fundador do Reiki Plus® Institute (RPI), e é ministrado em quatro níveis para Praticantes e dois níveis de Mestrado, num total de 310 horas, que incluem técnicas terapêuticas do corpo etéreo e ao nível da alma e abordagens de aconselhamento. Diz-se que encarna a filosofia da «liberdade através da responsabilidade», o ensinamento chave de Sain Germain. Baseia-se no *Reiki* Ocidental com alguns elementos metafísicos adicionais.

Saku Reiki

Este é um programa de bem-estar abrangente, construído em torno do *Reiki*, mas que incorpora também nutrição, exercício, ervas, cristais e outros remédios naturais. Foi desenvolvido por Eric Bott, originalmente na Alemanha, mas agora está sediado na Califórnia. Deriva do *Usui Reiki*, à semelhança do *Karuna Reiki*® e do *Tera Mai*™, e é ensinado em seis níveis, ao longo de vários anos.

Reiki Satya Japonês

Trata-se de outro ramo do *Reiki* com origem no Japão, seguindo a linhagem oriental de Usui, Eguchi, Miyazuki, Mitsui, Takahashi, Mochizuki e Sakuma. Mitsui também estudou a Técnica da Radiância com a Dr.ª Barbara Ray e o ensino deste sistema é semelhante. É ministrado em três níveis e pode ser encontrado sobretudo na Índia.

Sun Li Chung Reiki

Este é um sistema oriundo de Israel, que foi canalizado por Yosef Sharon. É ensinado em cinco níveis e alega utilizar milhares de símbolos (por exemplo, 1600 símbolos no Reiki⁷), mas os símbolos não são dados aos alunos, porque se espera que «canalizem» aquilo de que precisam e que recebam sintonizações dos seus guias espirituais.

Tera-Mai®

Este sistema, ensinado em três níveis, teve origem através de Kathleen Ann Milner, nos EUA. Parece ser baseado no sistema de *Reku Kei Reiki*, mas com métodos de sintonização diferentes e mais símbolos, alguns dos quais iguais aos utilizados no *Karuna Reiki*[®]. Inclui ativações energéticas a três vertentes adicionais de energia intituladas *Sakara*, *Angeliclight* e *Sophi-el*.

Reiki Tibetano

Este sistema, desenvolvido por Ralph White, reclama pertencer à linhagem de Tschen Li. Há várias formas de ensinar este sistema, incluindo uma composta por um nível e 19 símbolos e outra com 25 símbolos. Embora se afirme que os símbolos são de origem tibetana, eles não têm nomes tibetanos. Outra versão deste sistema aparenta ser igual ao *Reiki Usui*/Tibetano desenvolvido por William Lee Rand.

Reiki Japonês Tradicional

Uma escola de *Reiki* desenvolvida por Dave King no Canadá, que integra informação da linha Hayashi do Japão que não inclui a linhagem Takata.

Reiki Tradicional

O *Reiki* Tradicional refere-se geralmente às práticas do *Reiki Alliance* e daqueles mestres que seguem de perto a linhagem Hawayo Takata/Phyllis Lei Furumoto.

Usui Reiki Ryoho

O “Método de Tratamento do Dr. Mikao Usui para melhorar corpo e mente” é o termo utilizado pelas pessoas com linhagens através da organização *Usui Reiki Ryoho Gakkai*.

A *Usui Reiki Ryoho Gakkai* é uma sociedade secreta e fechada a estrangeiros, fundada por Mikao Usui em 1922 e tem como finalidade dar continuidade aos ensinamentos de *Reiki* do Dr. Mikao Usui. A linhagem advém dos presidentes que ao longo do tempo foram e são: Mikao Usui (fundador do sistema Reiki), Zuzaburo Ushida, Kanichi Taketomi, Yoshiharu Watanabe, Hoichi Wanami, Kimiko Koyama e atualmente é Masatake Kondo.

Usui Reiki /Usui Reiki Tradicional

Um termo utilizado por muitos Mestres de *Reiki* para indicar que ensinam *Reiki*, mas que não estão confinados a um único sistema, pelo que poderão ensinar elementos de diversos estilos diferentes.

Usui Shiki Ryoho (ou Usui Shiki Reiki Ryoho)

Este sistema é aquele a que normalmente nos referimos como o *Reiki* tradicional no Ocidente, da linhagem de Mikao Usui, Dr. Chujiro Hayashi e Hawayo Takata. Phyllis Lei Furumoto, neta da Sra. Takata. Furumoto e Paul Mitchell, outro dos Mestres takata, criaram o Gabinete do Grande Mestre, que definiu aquilo a que se chamam os quatro aspetos (práticas de cura, crescimento pessoal, disciplina espiritual e ordem mística) e nove elementos (tradição oral, linhagem espiritual, histórica, princípios, modelo de aulas, dinheiro, iniciação, símbolos e tratamento) do sistema *Usui Reiki*, os quais devem incorporar a formação e a prática do *Reiki*. Os Mestres que pertencem à *Reiki Alliance* geralmente seguem este sistema de ensino de três níveis e quatro símbolos. Alguns Mestres de *Reiki* independentes também utilizam este sistema, fazendo algumas pequenas adaptações.

Reiki Usui/Tibetano/Karuna Reiki®

Este sistema, que inclui dois símbolos adicionais, foi desenvolvido por William Lee Rand, um Mestre de *Reiki* americano, e é uma combinação de *Usui Reiki* tradicional, *Raku Kei Reiki* e os seus próprios conhecimentos. É ensinado em quatro níveis com um sistema de sintonização diferente de *Usui Reiki*, embora o sistema *Usui* tradicional também seja ensinado a Mestres de *Reiki*. Os níveis 1 e 2 normalmente são ensinados em dias consecutivos. Rand criou o Centro Internacional de Formação em Reiki, e receber formação dos Mestres de Reiki acreditados por este centro equivale parcialmente à formação obtida através do Conselho Nacional de Certificação de Massagem Terapêutica (EUA) e de Enfermagem Holística Americana¹.

Após a apresentação dos vários Estilos/Escolas/Institutos de *Reiki* gostaríamos de acrescentar que esta listagem tem um carácter informativo e serve sobretudo para elucidar sobre a forma como está organizada a prática e o ensino de *Reiki*.

3. O que é o Reiki Jikiden

Como a experiência enquanto praticante/terapeuta de *Reiki* se integra no *Jikiden Reiki* optámos por desenvolver o mesmo como exemplo concreto do que é uma instituição de *Reiki*.

Assim, o *Jikiden Reiki* é um Instituto de *Reiki* cujo nome significa *Reiki* ensinado diretamente da fonte, através da linhagem de Mikao Usui Sensei, Dr. Chujiro Hayashi, Chiyoko Yamaguchi Sensei e Tadao Yamaguchi Sensei. O mesmo centra-se no tratamento físico, embora também promova a expansão da consciência¹.

As origens do *Jikiden Reiki* merecem uma referência particular, porque podem contribuir para esclarecer alguns aspetos do *Reiki* que sempre foi praticado no Japão. Esta opção justifica-se, porque a formação obtida no âmbito do *Reiki* é especificamente em *Jikiden Reiki*.

Desta forma, de acordo com Tadao Yamaguchi Sensei⁵ o *Jikiden Reiki* tem como finalidade, o ensino e o tratamento do corpo através do *Reiki* e tem como base mais de 65 anos de experiência da sua família, que aprendeu diretamente com o Dr. Chujiro Hayashi Sensei, sendo ainda hoje praticado, tanto o ensino como os tratamentos, da mesma forma que ele ensinava nos seus seminários, entre 1925-1940^{2,5}.

É de salientar que havia vários membros da família paterna e materna de Chiyoko Yamaguchi Sensei que aprenderam *Reiki* com o Dr. Chujiro Hayashi, entre 1929-1940. Após a sua morte os alunos que ele ensinou continuaram a praticar, ligados ao seu dojo, cuja missão foi continuada pela sua esposa Chie Hayashi. Isto significa que o *Reiki* ensinado pelo Dr. Hayashi e a sua esposa sempre foi praticado no Japão até aos dias de hoje^{2,4-5,9,12}.

No que diz respeito à retrospectiva das origens do *Jikiden Reiki* importa referir que o Dr. Chujiro Hayashi Sensei foi o único aluno de Mikao Usui Sensei que foi autorizado a constituir o seu próprio Dojo/Instituto em 1925, em Shinano-Cho, Tóquio, e foi um grande entusiasta da divulgação do método de cura de Mikao Usui Sensei “Shin Shin Keizen Usui Reiki Ryoho – Método de Tratamento de Reiki Usui para melhorar o corpo e a mente^{2,4-5,9}.

O Dr. Chujiro Hayashi Sensei era médico da marinha japonesa e paralelamente tornou-se praticante de *Reiki*, o qual praticou e sistematizou, divulgando-o ativamente pelo Japão, através da realização de seminários^{2,4-5,9}.

De entre muitos estudantes, Chiyoko Yamaguchi foi sua estudante em 1938 com apenas 17 anos. Esta senhora praticou *Reiki* durante toda a sua vida, realizando os tratamentos da forma como tinha aprendido com o seu Mestre^{2,4-5,9}.

Chiyoho Yamaguchi Sensei transmitiu os seus conhecimentos, capacidades e competências ao filho, Tadao Yamaguchi Sensei. A família foi visitada por vários mestres ocidentais e nessas visitas solicitaram a Chiyoko Sensei que organizasse seminários de *Reiki*, à semelhança dos que tinha frequentado com Hayashi Sensei para que em conjunto com o seu filho fosse ensinado e divulgado o precioso legado do *Reiki* original japonês^{2,4-5,9}.

Assim, Chiyoko e Tadao Yamaguchi fundaram o Instituto “Jikiden Reiki” sendo uma das finalidades do mesmo, divulgar o “*Reiki Original*” pelo mundo, na sua forma original, simples e eficaz^{2,9}.

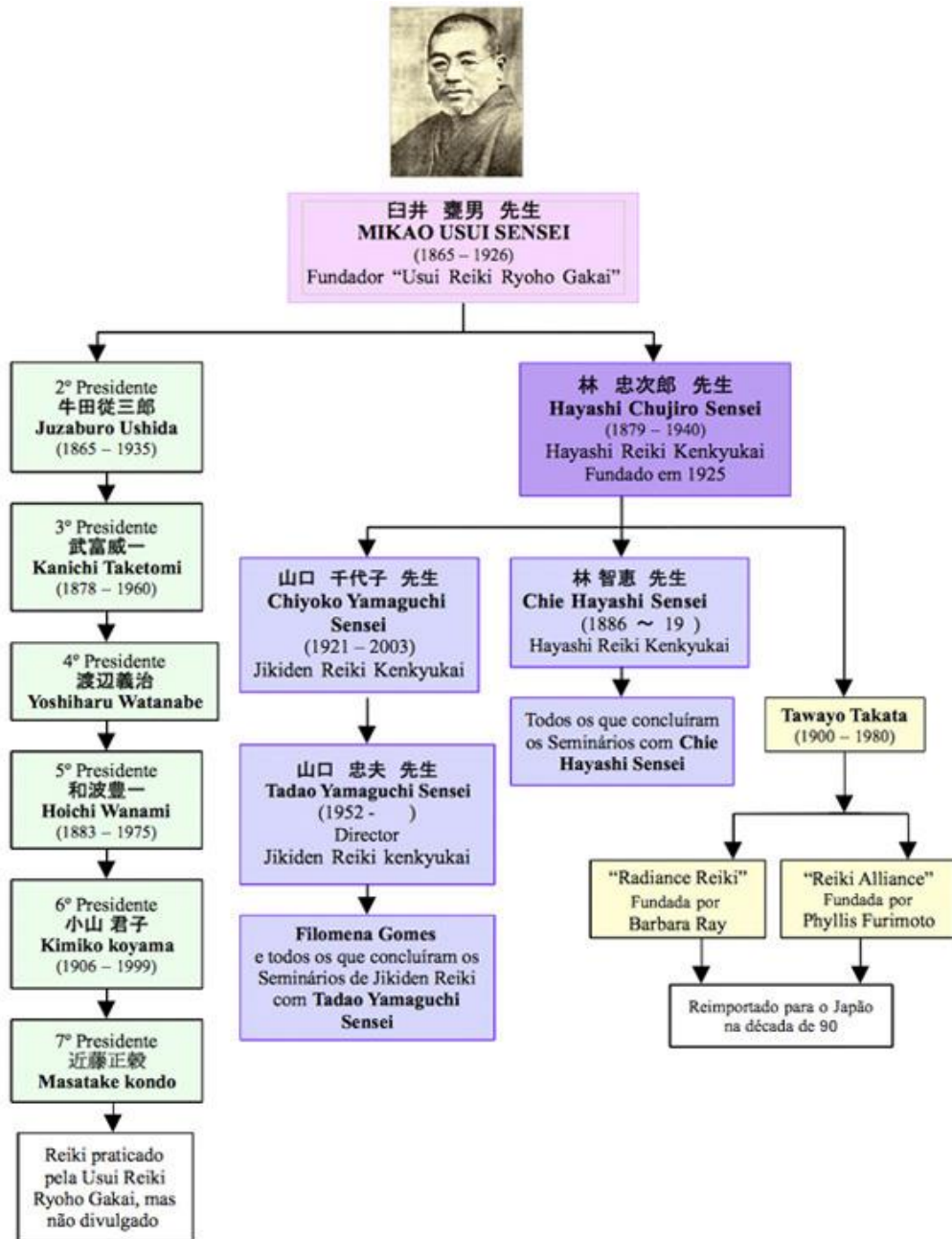
Tadao Yamaguchi Sensei é praticante de *Reiki* desde 1965. Nos seus seminários que iniciou com a sua mãe, é ensinado e demonstrado que tratar pessoas pode ser possível para todos⁹. Atualmente é responsável pelo Instituto de Jikiden Reiki no Japão e dá formação em vários países, seguindo de forma muito rigorosa o Método do Dr. Mikao Usui Sensei, transmitido a Hayashi Sensei e este a sua mãe, Chiyoko Yamaguchi Sensei.

Para Tadao Yamaguchi Sensei, o *Jikiden Reiki* pode ser definido nos seguintes termos:^{2,5,9}

- É puro, simples e eficaz;
- Além da vertente de cura, desenvolve também a amplificação da consciência para os que queiram aperfeiçoar o conhecimento;
- É o único método de *Reiki* praticado no Japão que assenta nos ensinamentos do Dr. Chujiro Hayashi Sensei;
- Possui uma capacidade de cura inigualável, pelo facto de não ter sofrido influências de outros sistemas de *Reiki*;
- Por estar muito próximo da matriz do seu fundador, torna-se até ao presente o método mais fidedigno, relativamente ao original de Usui Sensei; “Shin Shin Keizen Usui Reiki Ryoho, por isso a sua intensidade de cura é profunda^{2,5,9}.

Apresenta-se, em seguida, um fluxograma que permite observar o desenvolvimento do *Reiki* no Japão e no Ocidente e do *Jikiden Reiki* em particular em Portugal.

FLUXOGRAMA



FONTE: website <http://www.jikidenreikijapao.com/>

Este fluxograma dá-nos uma panorâmica da forma como o *Reiki* evoluiu e gostaríamos de destacar que o *Jikiden Reiki* em Portugal é, atualmente, da responsabilidade da Shihan Filomena Gomes (Professora) e dos Shihankaku (Professores Assistentes). A Professora e os Professores Assistentes dependem diretamente do Instituto Jikiden Reiki no Japão, sede em Quioto, cujo Presidente é Tadao Yamaguchi Sensei.

Esta terapia de cura natural centra-se no bem-estar físico, emocional e mental cujo fluxo energético flui através da colocação das mãos sobre os locais bloqueados, ou nos centros energéticos do corpo, devolvendo o equilíbrio à pessoa que o recebe nos locais onde é mais necessário^{5,9}

A pessoa que recebe *Jikiden Reiki* está consciente e tem as funções biológicas do corpo ativas. Qualquer pessoa pode receber *Jikiden Reiki* desde que manifeste essa vontade, ou se sinta impelida para mudar a sua vida para melhor^{2,5,9}.

O método pode ser aplicado a crianças, jovens, adultos e idosos, quando os mesmos mostrarem interesse, não tem efeitos secundários e nunca flui em excesso, porque se trata de um processo de cura com auto-regulação^{5,9}.

Do ponto de vista de alguns antropólogos é defendida a tese de que a capacidade de cura com *Reiki* existiu desde sempre nos humanos, só que por motivos civilizacionais, esta capacidade foi perdida ao longo da história da evolução da própria espécie^{2,5,9}.

O *Jikiden Reiki* tem como base práticas milenares xintoístas e budistas. A comprovar tais factos, podemos acrescentar que o Japão tem uma cultura ancestral de respeito pela natureza e disciplina no exercício da mente. O budismo foi implantado neste país, no século VI D.C.^{2,5,9}

Esta cultura aperfeiçoada durante tantos séculos criou condições propícias para que o fundador do método, Mikao Usui Sensei, recebesse a energia vibracional que confere a capacidade de cura pelas mãos, aquando de um período de meditação profundo no Monte Kunama em Quioto. Importa acrescentar que esta capacidade de cura foi atingida através do modo como o Dr. Mikao Usui conduziu a sua vida e o seu próprio processo interno de cura^{2,5,9}, praticando *Reiki* e divulgando pelos discípulos, tendo formado 20 Professores. De entre estes, destaca-se um médico, Dr. Chujiro Hayashi Sensei que foi um dos principais impulsionadores na prática, sistematização e divulgação do *Reiki* por todo o Japão, incluindo duas viagens que fez ao Hawai.

3.1. Instituto de Jikiden Reiki

O Instituto de Jikiden Reiki é atualmente dirigido superiormente por Tadao Yamaguchi Sensei e o ensino do método *Jikiden Reiki* está sediado neste Instituto à escala mundial. Para além das questões ligadas à educação do método propriamente dito, que vão desde o protocolo de ensino até à emissão dos diplomas e certificados, o Instituto tem outros objetivos que passamos a citar:

- Publicar livros que demonstram a eficácia do *Jikiden Reiki* em pessoas;

- Promover o uso do *Reiki* em conjugação com a medicina convencional e habilitar profissionais de saúde para usarem o método na área da saúde;
- Introduzir o *Jikiden Reiki* como método de cuidados de saúde em casa;
- Promover a substituição de medicamentos convencionais pela cura natural com o *Jikiden Reiki*;
- Utilizando o *Reiki* no tratamento das pessoas, diminuirá os resíduos hospitalares, contribuindo para a conservação dos habitats naturais na Terra e criar um ambiente mais limpo e saudável para as futuras gerações a nível mundial^{2,5,9}.

3.2. Filosofia

O *Reiki* em geral e o *Jikiden Reiki* em particular são uma terapia de base filosófica que tem as suas origens no Japão e assenta em dois pilares estruturantes, o Xintoísmo e o budismo, para além da grande influência cultural japonesa.

Assim passaremos a elencar os princípios filosóficos do *Reiki* porque os mesmos influenciam diretamente os praticantes/terapeutas bem como as pessoas que o recebem, ou seja, eles fazem parte integrante do modelo/técnicas e são profundamente mobilizadores tanto de uns como de outros.

O *Jikiden Reiki*:^{2,5,9}

- É uma filosofia de vida que respeita a natureza e o que ela encerra;
- É chave do equilíbrio;
- É caminho de cura para padrões internos desajustados, pois obriga a reconhecer erros e a corrigi-los;
- Não é uma religião, nem uma seita, nem autossugestão, nem hipnose nem fantasia;
- É um caminho de espiritualidade com o Todo Universal, para quem quiser aprofundar o conhecimento da verdade e do amor;
- É sabedoria “Divina” e é sobretudo voltar à essência humana;
- A energia do *Reiki* flui de forma natural, da pessoa que aplica (canal) para a pessoa que recebe (recetor), sem haver desgaste porque é sustentada pelo universo.

A filosofia do *Reiki* identifica-se com o Xintoísmo, ou seja, com o culto e respeito pela natureza, sendo o culto mais antigo que se conhece até à atualidade, tendo origem nos primórdios da formação da Terra e que no Japão mantém-se ativo até à época atual.

O Japão é um país constituído por ilhas montanhosas, cuja floresta por vezes ainda se mantém intata, o que cria condições para o Xintoísmo se manter sem grandes influencias civilizacionais, permitindo a sua integridade original, ou seja, o caminho dos *Kamis*, que comunicam diretamente com os seres ligados ao culto nos *Ginjas*^{2,5,9}.

Em síntese o *Jikiden Reiki* obedece rigorosamente aos ensinamentos do Dr. Chujiro Hayashi e o *Reiki* é uma filosofia que pode e deve ser seguida pelos seus terapeutas, tendo como base os cinco princípios orientadores criados pelo seu fundador, Mikao Usui e que são os “Gokai”: Passamos a citá-los com tradução direta do japonês.

PRINCÍPIOS DO REIKI

“Gokai”

Japonês	Transliteração	Português
きょうだけは	Kiyo dake wa	Só por hoje
いかるな	Ikaruna	Liberta a raiva
しんぱいすな	Shin pai suna	Liberta a preocupação
かんしゃして	Kan shia shite	Sê grato
ぎょうをはげめ	Giyo-o wageme	Cumpre os teus deveres
ひとにしんせつに	Hito ni shinsetsu ni	Sê bondoso com os outros

FONTE: website <http://www.jikidenreiki.jp>⁴³

3.3. Níveis de Formação em Jikiden Reiki

O Instituto *Jikiden Reiki* tutela o ensino deste método de *Reiki* em vários países do mundo e dispendo de uma metodologia que passamos a apresentar e que segue as regras de ensino praticadas pelo Dr. Chujiro Hayashi, no seu Instituto.

Os níveis de formação do *Jikiden Reiki* são os seguintes:

- Shoden – Primeiro Nível
- Okuden – Segundo Nível
- Shihankaku – Professor Assistente
- Shihan – Professor
- Dai Shihan – Concedido apenas pelo Presidente Tadao Yamaguchi Sensei

A formação em *Jikiden Reiki* depende diretamente do Instituto Jikiden Reiki em termos de todo o processo de ensino-aprendizagem, dando-se muita importância às regras que foram seguidas por Mikao Usui Sensei, C. Hayachi Sensei e Chiyoko Yamaguchi Sensei.

3.4. Cursos

Os níveis 1 e 2 respetivamente *Shoden* (Zenki) e *Okuden* (Kouki) são lecionados sob a forma de cursos. Cada curso é constituído por seminários e os mesmos têm presença obrigatória de 100%, sendo a sua duração de dois dias cada curso^{2,9,43-45}.

Para se ser praticante de *Jikiden Reiki* é obrigatório fazer o 1º Nível *Shoden*. Após este curso os participantes estão aptos a dar *Jikiden Reiki* de acordo com o método original de Mikao Usui Sensei e o Dr. Chujiro Hayashi Sensei.

O Instituto de *Jikiden Reiki* tem protocolos de ensino para cada nível e são seguidos por todos os professores do mundo associados ao Instituto. Os diplomas, ainda hoje, são iguais aos que o Dr. Hayashi Sensei dava aos seus alunos e são emitidos pelo próprio Instituto de *Jikiden Reiki*. Nos mesmos constam o nome do método, o nível, a data, o local e o nome do estudante e desta forma todos os alunos ficam registados numa base de dados deste Instituto, independentemente do seu país de origem^{2,9,43-45}

3.5. Grupo de Prática

Como já foi referido anteriormente, os dois primeiros níveis de *Jikiden Reiki* capacitam os alunos para darem e praticarem *Reiki*. No entanto os mesmos continuam ligados ao seu professor porque de quinze em quinze dias são organizados grupos de práticas onde o Professor tira dúvidas e promove o debate de temas relacionados com o *Jikiden Reiki*, ou seja, os estudantes ao frequentarem estes grupos têm a possibilidade de aperfeiçoar as técnicas e desenvolver os seus conhecimentos práticos^{2,9}.

No Japão a transmissão e a aprendizagem do *Reiki* é centrada na transmissão oral, e na prática mais do que na escrita, e dá-se muita importância à relação professor/aluno.

As aprendizagens no *Jikiden Reiki* não se confinam apenas aos cursos e tem igualmente em conta a forma como são transmitidos os conhecimentos e as práticas, que devem ser vivenciadas e experienciadas com gratidão (do estudante para com o seu professor), ao longo do seu percurso de formação^{2,9}.

3.6. Shihankaku (Professor Assistente)

O grau de *Shihankaku* pode ser obtido 6 a 12 meses após o estudante ter completado os cursos de *Shoden* e *Okuden*, de ter dado e recebido *Jikiden Reiki* a si próprio e aos outros e frequentado os grupos de prática (*Koryu-Kai*). Este grau tem como finalidade ensinar e continuar o desenvolvimento pessoal no âmbito do *Jikiden Reiki*.

A obtenção deste grau depende da frequência obrigatória dos grupos de prática, dados pelos Professores e pelo treino obtido quando o aluno pratica noutras pessoas. A frequência deste nível depende da entrega de um relatório, expondo essas aprendizagens e a candidatura para frequentar o seminário de *Shihankaku* depende das seguintes condições^{2,9}:

- Ter completado e repetido pelo menos uma vez os níveis de *Shoden* e *Okuden*;
- Ter administrado tratamentos diretos de *Jikiden Reiki* a um mínimo de 40 pessoas e no total de 120 horas;
- Ter apresentado um relatório descrevendo as suas experiências com a utilização de *Jikiden Reiki* nos tratamentos das quarenta pessoas e as razões pelas quais quer atingir o grau de *Shihankaku*.
- Apresentar um relatório com dois ou três estudos de caso de sucesso com o *Jikiden Reiki*.

No entanto, do ponto de vista pessoal, o estudante que se candidata a *Shihankaku* deve ter em conta os seguintes aspetos:^{2,9}

- Concordar com os objetivos do Instituto Jikiden Reiki e honrar as suas regras e princípios;
- Sentir um desejo forte de promover o uso do *Jikiden Reiki*;
- Ser calmo e não se irritar facilmente;
- Não julgar, criticar ou discriminar os outros;
- Ser positivo e não se preocupar desnecessariamente;
- Apreciar a natureza e todas as coisas em seu redor, incluindo ele próprio e os outros;
- Ter a capacidade de se entregar incondicionalmente a ações e tarefas;
- Ser bondoso com os seus semelhantes e administrar-lhes tratamentos *Jikiden Reiki*.

Ao concluir este grau o aluno adquire os conhecimentos, capacidades e competências que lhe permitem:

- Conduzir cursos do nível 1 – *Shoden*;

- Realizar *Reiju-Kai*, grupos de prática (*Koryu-Kai*)^{2,9}.

3.7. Shihan

Para continuar os seus estudos para o nível *Shihan*, o praticante de *Jikiden Reiki* deve cumprir os requisitos abaixo descritos^{2,9}:

- Ter completado o seminário de *Shihankaku* e repetido os níveis anteriores pelo menos duas vezes;
- Ter orientado 5 cursos do nível *Shoden* (parte 1, 2 e 3) e cada um dos cursos deverá ter no mínimo 2 participantes;
- Apresentar ao Instituto de Jikiden Reiki relatórios escritos de no mínimo de 10 alunos dos cursos de *Shoden*;
- Responder a um questionário do Instituto Jikiden Reiki;
- Concordar com os objetivos do Instituto e honrar as suas regras e princípios;
- Sentir um desejo forte e sincero de promover o *Jikiden Reiki* em todo o mundo.

Ao obter os conhecimentos, capacidades e competências correspondentes ao grau *Shihan*, o praticante de *Jikiden Reiki* tem direito a^{2,9}:

- Receber o certificado de *Shihan* passado pelo Instituto de Jikiden Reiki no Japão;
- Lecionar os cursos de *Shoden* e *Okuden*;
- Adquirir um exemplar do “*Gakai no Sho*” – rolo de pergaminho contendo os 5 princípios do Reiki escritos em Kanji antigo, bem como fotografias do Dr. Mikao Usui, Dr. Hayashi Sensei e Chiyoko Sensei;
- Formar e coordenar uma filial do Instituto Jikiden Reiki.

3.8. Dai-Shihan

Este grau é concedido por Tadao Yamaguchi Sensei de acordo com o mérito e quando for apropriado.

O *Dai-Shihan* enquanto grau corresponde a uma responsabilidade acrescida, pois o mesmo deve passar a ser um exemplo enquanto testemunho de vida para os seus discípulos.

Um professor *Dai-Shihan* fica habilitado para lecionar o grau de *Shoden*, *Okuden* e *Shihankaku* e de acordo com a experiência e o tempo considerados necessários, será autorizado por Tadao Yamaguchi a ensinar o grau/nível *Shihan*^{2,9}.

3.9. Tratamentos

A terapia *Jikiden Reiki* pode ser aplicada a todas as pessoas, desde que a mesma manifeste interesse em a receber e a vontade de mudar para uma vida mais equilibrada do ponto de vista biopsicossocial^{2,9}.

Esta terapia pode ser administrada em crianças, jovens, adultos, bebés, grávidas e idosos, é um processo de cura com autorregulação e não tem efeitos secundários^{2,9}.

O *Jikiden Reiki* resulta de uma cadeia energética ainda muito próxima de Mikao Usui Sensei, Dr. Hayashi Sensei e Chiyoho Yamaguchi Sensei, que respeita e cumpre rigorosamente os ensinamentos destes Professores, o mesmo se passando na atualidade com Tadao Yamaguchi Sensei que dirige o Instituto *Jikiden Reiki*, mantendo-se o mais fiel possível aos princípios dos mesmos, bem como ao método e técnicas. Assim, parece existir um poder de cura muito forte e intenso nesta terapia que é evidenciado como mais efetivo, relativamente a outros sistemas de cura natural^{2,9}.

Nos tratamentos de *Jikiden Reiki*, a pessoa que recebe terapia, está normalmente deitada numa marquesa ou sentada numa cadeira. O terapeuta coloca as mãos na zona do corpo a tratar, ou seja, quem está a ser tratado recebe a energia diretamente das mãos do terapeuta, está consciente e com todas as funções vitais a funcionar^{2,9}.

No final de uma sessão de *Jikiden Reiki* a pessoa sente-se mais calma e serena e em simultâneo revigorada e restabelecida. Quando existe dor, a mesma diminui de intensidade. A duração de cada sessão pode variar entre 30 minutos a duas horas^{2,9}.

O *Jikiden Reiki* pode interferir positivamente no tratamento e/ou cura de doenças físicas, tanto nas que foram recentemente adquiridas, como nas que estão instaladas há muito tempo, como processos degenerativos e/ou crónicos. Considera-se que tal facto, se deve ao equilíbrio progressivo do individuo do ponto de vista energético, ou seja, do equilíbrio interno, o que se manifesta exteriormente na qualidade de vida e na relação com os outros^{2,9}.

A terapia *Jikiden Reiki* pode ajudar também no tratamento/cura de doenças emocionais desgastantes como: stress, ansiedade, pânico, fobias, anorexia, bulimia, depressão, medos, comportamentos desajustados e patologias por adição^{2,9}.

O *Jikiden Reiki* pode ser administrado em conjunto com a medicina convencional, potencia os efeitos benéficos dos medicamentos e diminui os efeitos secundários dos mesmos, uma vez que promove o equilíbrio metabólico do corpo humano^{2,12}.

No que diz respeito às crianças, a duração do tratamento com *Jikiden Reiki* é menor do que nos adultos, porque possuem uma energia vital muito grande. Quando as mesmas se encontram doentes de forma pontual, a recuperação em regra geral é rápida porque o seu sistema de eliminação de toxinas é muito eficiente. A avaliação e tratamento de crianças devem ser sempre realizadas em presença dos pais ou cuidadores e estas devem continuar os seus tratamentos de medicina convencional^{2,9}.

Uma criança ou um bebé ao receber tratamentos de *Jikiden Reiki* pode não exprimir o seu estado de saúde por palavras, mas a sua atitude de gratidão para com os pais e o terapeuta é bem evidente no final do processo de cura, o que de alguma forma reforça as convicções atuais, relativamente aos benefícios do *Jikiden Reiki*^{2,9}.

4. Considerações Finais

É de salientar, que o método criado e desenvolvido pelo Dr. Mikao Usui foi registado no sistema de ensino oficial japonês à época e é possível recolher registo oficial dos seus alunos. No entanto estas informações só podem ser obtidas pelos familiares dos mesmos segundo a lei japonesa.

O Dr. Mikao Usui estruturou o método de ensino de *Reiki* e criou uma associação, a Gakkai, que ainda hoje existe, mas só para japoneses.

Criou também regras no ensino do *Reiki* e a forma como deveriam ser adquiridos os diferentes níveis, as quais ainda existem atualmente na Gakkai e são seguidas pelos praticantes japoneses de *Reiki*.

O facto de a Sr.^a Takata ter formado 22 mestres, dois anos antes de morrer e estes divergirem entre si nos anos seguintes, deu origem à criação de inúmeras escolas e muitas alterações às práticas e aos símbolos, que deformaram o conceito original de *Reiki* criado pelo Dr. Mikao Usui no Japão em 1922.

No entanto foi a situação atrás descrita que contribuiu para a divulgação do *Reiki* no Ocidente.

As considerações finais mais significativas que consideramos relevantes apresentar no relatório relativamente ao *Jikiden Reiki* são as seguintes:

- O facto do *Jikiden Reiki* vir diretamente do sítio onde o *Reiki* nasceu – Japão, não sofreu alterações/modificações, quer práticas, quer conceptuais, revelando uma maior eficácia no tratamento das doenças, tanto crónicas como agudas;
- Dai Shihans, Shihans e Shihanskakus deverão desenvolver todos os esforços possíveis para publicarem livros que divulguem o *Jikiden Reiki* em geral e onde seja demonstrada a eficácia do método.
- Deve ser feito um esforço por todos os praticantes de *Jikiden Reiki*, para divulgarem o método e explicar os benefícios e a metodologia de tratamento aos profissionais de saúde, para que se possa promover a conjugação da utilização da medicina convencional com o *Jikiden Reiki*.
- O *Jikiden Reiki* deve ser apresentado aos profissionais de saúde que trabalham nos cuidados de saúde primários, de forma que a sua utilização como método de cuidados de saúde em casa, possa vir a ser encarado de uma forma realista e útil para os doentes
- O *Jikiden Reiki* deveria ser apresentado também sobretudo aos médicos, enquanto elementos/prescritores de medicamentos, para que os mesmos possam recomendar o *Jikiden Reiki* como forma de coadjuvar alguns

tratamentos/medicamentos em situações específicas e devidamente estudadas.

- O *Jikiden Reiki* enquanto método de tratamento permitirá reduzir os resíduos hospitalares, tal facto deverá ser explicado às pessoas em geral e aos profissionais de saúde em particular, como forma de contribuir para a redução dos mesmos.
- Em síntese, a par do ensino e da prática do *Reiki* cada praticante/terapeuta deverá ter a preocupação de participar ativamente nos aspetos atrás referidos em termos de educação para a saúde.
- As pessoas que recebem *Reiki* beneficiam se o terapeuta tiver como formação de base a área da saúde. Assim em termos práticos, considerámos relevante para o doente a coadjuvação do *Reiki* com as práticas de saúde convencionais.

Em síntese, e de acordo com os princípios que nortearam a elaboração deste trabalho, gostaríamos de salientar, como fisioterapeuta/professora, que o *Reiki* é uma técnica de relaxamento muito eficaz no âmbito do exercício e ensino da Fisioterapia.

Referências Bibliográficas

1. Quest P. Reiki para a vida: manual completo de prática de reiki, níveis 1, 2 e 3. 5ª ed. Lisboa: Nascente; 2015.
2. Gomes F. Ensinaamentos dos grupos de prática.
3. Jikiden Reiki Kenkyukai. Shinshin Kaizen Usui Reiki Ryoho "Usui reiki treatment method for improvement of body and mind". Kyoto: Jikiden Reiki; [s.d.].
4. Petter FA. This is Reiki: transformation of body, mind and soul, from the origins to the practice. 1st ed. Twin Lakes: Lotus Press; 2012.
5. Yamaguchi T. Light on the origins of Reiki: a handbook for practicing the original reiki of Usui and Hayashi bioenergy fields Foundation. 1st ed. Twin Lakes: Lotus Press; 2007.
6. Magalhães J. Reiki: guia para um final feliz. 2ª ed. Lisboa: Nascente, 2016.
7. Magalhães J. O grande livro do Reiki: manual prático e actualizado sobre a arte da cura, níveis 1, 2 e 3. 5ª ed. Lisboa: Nascente, 2015.
8. Magalhães J. Reiki: guia do método de cura. 1ª ed. Lisboa: Nascente, 2017
9. Gomes F. Jikiden Reiki [Internet]. [cited 2017 sept 20]. Available from: www.jikidenreikijapao.com
10. Reiki. In: Louge JL, editor. The gale encyclopedia of alternative medicine. Michigan: Gale; 2005.
11. Usui M, Petter FA. The original Reiki handbook of Dr. Mikao Usui. 2nd ed. Twin Lakes: Lotus Press, 2000
12. Petter FA, Yamaguchi T, Hayashi C. The Hayashi Reiki manual: traditional japanese healing techniques from the founder of the western Reiki system. 1st ed. Twin Lakes: Lotus Press; 2003.
13. Jikiden Reiki Kenkyukai. Shinshin Kaizen Usui Reiki Ryoho "Método Usui reiki para sanar em cuerpo y la mente". Kyoto: Jikiden Reiki; [s.d.].
14. Alarcão Z, Fonseca JR. The effect of Reiki therapy on quality of life of patients with blood cancer: results from a randomized controlled trial. Eur J Integr Med. 2016;8(3):239-49.

15. Baldwin AL, Vitale A, Brownell E, Kryak E, Rand W. Effects of reiki on pain, anxiety, and blood pressure in patients undergoing knee replacement: a pilot study. *Holist Nurs Pract*. 2017;31(2):80-9.
16. Bremner MN, Blake BJ, Wagner VD, Pearcey SM. Effects of Reiki with music compared to music only among people living with HIV. *J Assoc Nurses AIDS Care*. 2016;27(5):635-47.
17. Canoa J. Os manuais do Reiki I e II: reflexão sobre questões de tradução do espanhol para o português [Dissertation]. Lisboa: Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa; 2013.
18. Charkhandeh M, Talib MA, Hunt CJ. The clinical effectiveness of cognitive behavior therapy and an alternative medicine approach in reducing symptoms of depression in adolescents. *Psychiatry Res*. 2016;239:325-30.
19. Contreras D, Alamos MJ, Chang ML, Bedregal P. Opinions of medical students about complementary therapies. *Rev Med Chile*. 2015;143(8):1020-7.
20. DiScipio WJ. Perceived relaxation as a function of restorative yoga combined with Reiki for cancer survivors. *Complement Ther Clin Pract*. 2016;24:116-22.
21. Drew B.L, Motter T, Ross R, Goliat LM, Sharpnack PA, Govoni AL, et al. Care for the caregiver evaluation of mind-body self-care for accelerated nursing students. *Holist Nurs Pract*. 2016;30(3):148-54.
22. Duarte P. M., O reiki para cuidar de quem cuida [Dissertation]. Évora: Universidade de Évora; 2016.
23. Erdogan Z., Cinar S., The effect of Reiki on depression in elderly people living in nursing home. *Ind J Tradit Knowl*; 15(1):35-40, 2016.
24. Ferreira AM. Avaliação molecular de um modelo experimental de terapia complementar [Dissertation]. Coimbra: Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra; 2014.
25. Gonella S, Garrino L, Dimonte V. Biofield therapies and cancer-related symptoms: a review. *Clin J Oncol Nurs*. 2014;18(5):568-76.
26. Hammerschlag R, Marx BL, Aickin M. Nontouch biofield therapy: a systematic review of human randomized controlled trials reporting use of only nonphysical contact treatment. *J Alternat Complement Med*. 2014;20(12):881-92.

27. Joyce J, Herbison GP. Reiki for depression and anxiety. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;(4):CD006833.pub2.
28. Kaur K., Bhambri E., Well-being through Reiki in individuals with trait anxiety. *Indian J Psychol Sci.* 2016;6(2):107-19.
29. Kirshbaum MN, Stead M, Bartys S. An exploratory study of reiki experiences in women who have cancer. *Int J Palliat Nurs.* 2016; 22(4):166-72.
30. Komatz K, Carter B. Pain and symptom management in pediatric palliative care. *Pediatr Rev.* 2015;36(12):527-33.
31. Kurebayashi LF, Turrini RN, de Souza TP, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo MT. Massage and Reiki used to reduce stress and anxiety: randomized clinical trial. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2016;24:e2834.
32. Marchant J., Consider all the evidence on alternative therapies. *Nature.* 2015;526(7573):295.
33. Meissner K, Koch A. Sympathetic arousal during a touch-based healing ritual predicts increased well-being. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2015;641704.
34. Ramos AC. Contributo do reiki no bem-estar do recém-nascido com cólicas abdominais [Dissertation]. Évora: Universidade de Évora; 2016.
35. Rao AS, Phaneendra D, Pavani CD, Soundararajan P, Rani NV, Thennarasu P, et al. Usage of complementary and alternative medicine among patients with chronic kidney disease on maintenance hemodialysis. *J Pharm Bioallied Sci.* 2016; 8(1):52-7.
36. Rosenbaum MS, van de Velde J. The effects of yoga, massage, and reiki on patient well-being at a cancer resource center. *Clin J Oncol Nurs.* 2016;20(3):E77-81.
37. Saiz-Vinuesa MD, Rodríguez-Moreno E, Carrilero-López C, García Vitoria J, Garrido-Moya D, Claramonte-Monedero R, et al. Effectiveness of implementing the reiki method to reduce the weaning failure: a clinical trial. *Enfermeria Intensiva.* 2016;27(2):51-61.

38. Siegel P, Motta PM, Silva LG, Stephan C, Lima CS, Barros NF. Reiki for cancer patients undergoing chemotherapy in a Brazilian hospital: a pilot study. *Holist Nurs Pract.* 2016;30(3):174-82.
39. Thrane S, Cohen SM. Effect of Reiki therapy on pain and anxiety in adults: an in-depth literature review of randomized trials with effect size calculations. *Pain Manag Nurs.* 2014;15(4):897-908.
40. Thrane SE, Maurer SH, Ren D, Danford CA, Cohen SM. Reiki therapy for symptom management in children receiving palliative care: a pilot study. *Am J Hosp Palliat Med.* 2017;34(4):373-9.
41. Vieira RS. Significados de empowerment psicológico na experiência de doença oncológica: Reiki como técnica promotora [Dissertation]. Lisboa: ISPA - Instituto Universitário; 2014.
42. Vitale A. Initiating a Reiki or CAM program in a healthcare organization: developing a business plan. *Holist Nurs Pract.* 2014;28(6):376-80.
43. Jikiden Reiki [Internet]. Kyoto: Jikiden Reiki Institute; 1999. [updated 2014; cited 2017 sept 20]. Available from: www.jikiden-reiki.com
44. Jikiden Reiki: wisdom from experience [Internet]. [London]: [s.n.]; [s.d.]. [cited 2017 sept 20]. Available from: www.jikidenreiki.co.uk
45. The healing space [Internet]. Halifax: [The Healing Space]; [s.d.]. [cited 2017 sept 20]. Available from: www.jikiden-reiki.ca