

Apresenta:

# Curso de Reiki

1º Nível

Shoden (O Despertar)





## **Advertências**

### **Por favor leia com atenção**

Uma Iniciação Espiritual é uma autorização Divina para alguém poder começar a fazer algo de cariz espiritual, como por exemplo, canalizar energia dos planos espirituais.

Por favor tenha em atenção que uma Iniciação Espiritual é algo muito sério e sagrado. Durante milhares de anos as Iniciações Espirituais apenas estavam acessíveis a uns pouquíssimos escolhidos. Hoje a Humanidade já tem entendimento suficiente para assumir as suas responsabilidades na sua Evolução e Salvação. A Iniciação é uma operação muito especial que é efectuada por Seres De Luz, como Mestres e Anjos.

Ler este manual não habilita ninguém a ser iniciado. A Iniciação só poder ser efectuada por uma pessoa com autorização Divina para fazer iniciações ou se você próprio receber essa autorização da sua hierarquia espiritual, sem outros intermediários.

Pouquíssimos seres humanos são realmente capazes de iniciar outras pessoas. São almas muito evoluídas, os grandes mestres espirituais. Noventa por cento ou mais das pessoas que ajudam outras a serem iniciadas, não são elas que o fazem directamente mas sim os Seres de Luz ao serviço de Deus, tenha ou não a pessoa consciência disso. Por isso se chamam muitas vezes de “facilitadoras”. Elas facilitam o processo, tendo uma importância relativa embora importante nessa realização.

Por isso, não tenha tanto em atenção a pessoa que faz o ritual da Iniciação, mas sim, tenha presente que a Iniciação foi uma autorização Divina levada a cabo por Seres de Luz ao serviço de Deus, e da pessoa que é Iniciada. E tudo é feito com muito amor, respeito e sentimento de fraternidade.

Quase sempre as pessoas notam que quando recebem uma iniciação, ou uma nova iniciação, as suas vidas ficam algo diferentes. Sentem mais paz, o sono melhora, têm por vezes sonhos quando geralmente não se lembram dos sonhos, notam melhorias nos seus relacionamentos, etc.

Isso deve-se à ajuda maravilhosa desses seres. E cada vez que activar uma Iniciação, como por exemplo, canalizar energia, só o poderá fazer porque existem esses seres que tornam possível as coisas acontecerem. Sem eles nada se faz.

Dito isto, poder-se-ia perguntar porque os facilitadores são importantes. São importantes porque tudo o que vem de Deus obedece a uma ordem, a uma hierarquia. O facilitador é a base da hierarquia, mas também muito importante. Ele é o embaixador da hierarquia, quem “dá a cara”. É o que estudou, pesquisou, despendeu tempo e muitas vezes dinheiro, por vezes muito dinheiro, trabalhando para tornar as coisas acessíveis a outras pessoas. Como Jesus Cristo disse na Bíblia em certo contexto, quem respeita o embaixador respeita a hierarquia. Quem tenta ofender ou desrespeitar o embaixador pretende ofender a hierarquia que termina em Deus.

Ao contrário do que algumas pessoas fazem, registando certas "patentes espirituais", as Iniciações Espirituais não são propriedade de nenhum ser humano. Como já foi dito, são Divinas, de Deus, realizadas por Seres de Luz como Anjos, e devem estar ao dispor de todos os interessados. Por isso não somos contra a divulgação deste manual.

Mas os manuais são fruto muito trabalho, dedicação, investimento de tempo e dinheiro de alguém. Deve haver respeito por quem despendeu tempo, dinheiro e energia a organizar este manual. E o tempo que precisa para o iniciar, seja à distância seja presencialmente. Por isso é proibido vender, alterar ou copiar este manual sem a expressa autorização do autor. São permitidas citações e a publicação de pequenos excertos desde que se refira a origem.

Pode colocar este manual à disposição de outras pessoas, de preferência pessoas da sua confiança. Jesus Cristo disse "Não deis aos cães as coisas santas, nem deiteis aos porcos as vossas pérolas, não aconteça que as pisem com os pés e, voltando-se, vos despedacem." Caso empreste este manual não o faça de ânimo leve. Informe a pessoa ou pessoas que para poder usufruir desta Energia precisa de ser iniciado por alguém competente.

Caso não tenha recebido a Iniciação e não souber o que está a fazer, de forma alguma brinque ou faça experiências do género "vou ver se funciona". Ficarà por sua conta e risco. Essas experiências podem ser perigosas por exemplo para pessoas com alguma mediunidade desperta mas não controlada. O descontrolo da mediunidade pode agravar-se.

As informações contidas nesta obra não pretendem curar, diagnosticar, ou orientar o tratamento de algum sintoma ou doença. De igual modo, não pretendem substituir a orientação de um profissional competente, seja médico, psicólogo ou especialista em assuntos espirituais.

Copyright © 2011 José Matos

## Introdução

**Reiki** é um sistema de cura através da imposição de mãos absolutamente natural, sem contra-indicações e extremamente seguro de praticar. **Rei** significa Universal e **Ki** significa Energia.

O Reiki é uma canalização de Energia do mundo espiritual. É uma mediunidade de cura. O praticante recebe dos planos espirituais energia que é enviada por Anjos e Seres Espirituais de Luz, e através das mãos recebe essa energia que canaliza para si quando faz autotratamento ou para outra pessoa. O Reiki também pode ser doado a animais, plantas, espaços...



Mikao Usui

O Reiki foi canalizado do mundo espiritual, ou seja foi ensinado directamente pelos Mestres Espirituais de Luz) a Mikao Usui no Japão, no início do século passado, durante um retiro e jejum que este fez no Monte Kurama, durante 21 dias.

Após a Iniciação, o terapeuta de Reiki canaliza dos planos espirituais energia vital – Ki – que irá equilibrar a Energia Vital do organismo.

O Reiki promove a cura do corpo, o equilíbrio emocional e mental. Remove bloqueios, purifica as energias eliminando negatividades e promove o bem-estar, a qualidade de vida e a realização pessoal.

É um sistema de cura simples de aprender e aplicar. Não exige conhecimentos médicos e pode ajudar a complementar tratamentos médicos ou alternativos, acelerando a cura ou a estabilização de alguma doença.

As terapias espirituais de cura através das mãos eram um segredo apenas acessíveis a alguns escolhidos no passado. Ficaram célebres as curas extraordinárias de Jesus Cristo através da imposição de mãos. Muitas imagens de Buda retratam que ele canalizada energia dos planos espirituais. O Reiki tem origem em Buda e nas escrituras budistas.



Esta ciência, arte e fé está sujeita a uma evolução. É quase como aprender a tocar um instrumento musical. Depende do empenho de cada um chegar o mais longe possível. E quem sabe, a um patamar semelhante ao de Jesus Cristo o que possibilitaria realizar curas extraordinárias. Para isso é preciso estudar, trabalhar e evoluir espiritualmente.

### 1º Nível de Reiki: Shoden

O primeiro nível chama-se Shoden que significa "Despertar". É o despertar para uma realidade que antes não se enxergava. A pessoa estabelece o primeiro contacto com a energia Reiki, que irá fomentar um processo de purificação, desbloqueando os canais de energia e harmonizando as funções fisiológicas, mentais e espirituais. O praticante fica habilitado a canalizar esta maravilhosa energia para si e para outras pessoas. Também o pode fazer para animais e plantas.

## **História do Reiki**

Fonte: Wikipédia

Mikao Usui (15 de agosto de 1865 - 9 de março de 1926), também conhecido no Japão como Usui Sensei, é considerado o fundador do Reiki. Até meados da década de 1990 pouco se sabia sobre sua biografia, nem mesmo as datas de nascimento e de falecimento.

Mikao Usui era entre outras coisas, um monge budista. Nasceu no Japão em 15 de Agosto de 1865, numa pequena Vila designada Taniai, Distrito de Yamagata, Prefeitura de Gifu. Segundo as investigações de Frank Arjava Petter, reveladas no seu livro em parceria com Walter Lubeck e William Rand, “The Spirit of Reiki”, Usui estudou Kiko (a versão japonesa do Chi Kung – uma arte oriunda da China para melhorar a saúde através de meditação, exercícios de respiração e exercício em movimento) quando era jovem, num templo de Budismo Tendai, no Monte Kurama, Norte de Kyoto.

Nas práticas do Kiko usa-se a própria energia vital para a cura de outras pessoas, ficando o doador dessa energia, desvitalizado. Algo que não foi do agrado de Mikao Usui e que lhe terá feito nascer à semente daquilo que hoje conhecemos como Reiki.

Segundo William Rand (no mesmo livro), Usui viajou depois por todo o Japão, China e Europa em busca de conhecimento nas áreas da medicina, psicologia, religião e desenvolvimento espiritual. Numa dessas etapas, juntou-se a um grupo designado Rei Jyutu Ka, onde a sua formação acerca do mundo espiritual foi fortalecida. Todo o intenso e continuado interesse no conhecimento teriam criado as fundações da incrível bênção que deixou à humanidade.

A sua formação e clareza mental ajudaram-no a conseguir um emprego como secretário de Shinpei Goto, então responsável de um Departamento de Saúde e Bem Estar e mais tarde Presidente de Kyoto. Aqui, Usui conheceu muitas pessoas influentes de todo o Japão tendo iniciado um negócio por conta própria com bastante sucesso.

Em 1914, o negócio começou a correr mal e Usui decidiu tornar-se monge budista. Voltou mais tarde ao Monte Kurama, onde tinha estado a estudar Kiko quando era jovem. Usui iniciou então um retiro de vinte e um dias onde jejuou, cantou, orou e meditou. Uma dessas meditações poderá ter sido ficar debaixo de uma cascata do Monte Kurama com a água a cair sobre a cabeça, para abrir e purificar o "chakra da coroa", uma prática que é efectuada ainda hoje pelos monges do Templo Kurama.

No final do retiro, em Março de 1922, Mikao Usui teve a sua experiência de Satori (Iluminação) onde aprendeu a forma correcta de utilizar a energia vital (ki) para a cura sem ficar desvitalizado. Usui aplicou então a energia em si próprio e depois na sua família, tendo aberto em Abril de 1922 a escola que ainda hoje existe, Usui Reiki Ryoho Gakkai, em Tóquio. Hoje essa técnica é denominada Reiki.

## A Energia da Vida ou Energia Vital

O Ser Humano precisa de energia para tudo na sua vida: trabalhar, pensar, manter a saúde e combater a doença...

Essa energia é chamada de **Energia da Vida** ou **Energia Vital**. É chamada de "da Vida" ou "Vital" porque sem ela não é possível a vida, incluindo a do Ser Humano.

Essa energia é conhecida em todo o mundo com diferentes nomes: Ki, Chi, Prana... ou simplesmente, Energia Vital.

Para o Ser Humano viver precisa de estar constantemente a repor a energia que gasta nas suas actividades. Mesmo que uma pessoa esteja deitada numa cama, parada, sem nada fazer, o seu corpo precisa de muita energia só para manter o corpo vivo.

## O Exemplo do Automóvel em Andamento

Para compreender esta ideia de que precisamos de energia para viver e para todo o tipo de actividades, incluindo o simples pensar, imaginemos um automóvel em andamento.



Podemos observar neste automóvel em andamento:

- ☞ O **condutor** que é o **ser inteligente** que dirige o automóvel e é responsável pela condução do mesmo.
- ☞ O **automóvel** que permite ao condutor deslocar-se segundo a sua vontade.

Mas para o automóvel funcionar, é preciso:

- ☞ **Combustível**.



Sem combustível, o motor do automóvel não pode trabalhar e fazê-lo movimentar.

Pois bem, o mesmo se passa com o Ser Humano, sem combustível, ou seja, Energia Vital, não podemos sobreviver, nem sequer pensar. Podemos então estabelecer uma comparação entre um automóvel em funcionamento e um Ser Humano:

### **Comparação entre um condutor a usufruir do automóvel e o Ser Humano a usufruir do seu corpo**

<b>Carro em andamento</b>		<b>Ser Humano</b>
Condutor (princípio inteligente)	pode ser comprado ao →	Espírito ou Alma (princípio inteligente)
Automóvel	pode ser comprado ao →	Corpo humano
Combustível (gasolina, gasóleo, gás, electricidade...)	pode ser comprado à →	Energia da Vida

Você não precisa de ser vidente nem ter dons especiais para sentir a Energia Vital. Basta fechar os olhos e aproximar lentamente a palma da sua mão da face. Sem a mão tocar na face irá sentir um certo de calor, ou formigueiro, ou brisa suave. Isso é a sua Energia Vital. Pode realizar esta experiência com outra pessoa.

### **O que entendemos por Energia da Vida ou Energia Vital**

Entendemos neste trabalho por "Energia da Vida" ou "Energia Vital" como o conjunto de todas as energias que o Ser Humano precisa para sobreviver, realizar as suas tarefas no seu dia-a-dia e evoluir espiritualmente.

## As Fontes da Energia Vital

São inúmeras as fontes dessa energia. Vejamos as principais:

<b>Fontes da Energia Vital</b>	}	- Ar
		- Ambiente
		- Alimentação
		- Planos Espirituais
		- Outras

Para absorver Energia da Vida destas fontes, é necessária uma acção humana, mais precisamente, uma acção do corpo e do sistema energético, que é realizada consciente ou inconscientemente, para que esse processo seja efectuado:

<b>Fonte de Energia da Vida</b>	<b>Acção ou acções Humanas que permitem absorver e Energia da Vida</b>
Ar	Respiração
Ambiente	Exposição
Alimentação	Ingestão de alimentos
Planos Espirituais	Relaxamento, sono, oração, meditação...
Outras	Exposição

### **Ar**

Apesar da ciência médica reconhecer por enquanto apenas a importância do oxigénio para a vida, através da respiração o Ser Humano absorve Energia da Vida do meio ambiente. A Energia da Vida pode ser observada a olho nu. São aqueles pontos luminosos que em certas circunstâncias se vêm no ar, em permanente agitação.

Respirar é viver. Sem respirar o corpo morreria em poucos minutos. Quando nascemos, a primeira coisa que fazemos é respirar.

### **Ambiente**

É no ambiente que nos envolve que vamos absorver uma parte da Energia da Vida. O Sol é a principal fonte da Energia da Vida.

Sem Sol não haveria vida tal como a conhecemos. Sem a luz solar não haveria plantas, e sem as plantas não haveria animais.

A simples exposição ao Sol permite ao nosso sistema energético absorver muita Energia

da Vida. Um exemplo disso é o que acontece com aquelas pessoas que após um dia de praia, expostas ao Sol, sentiram no final do dia uma espécie de cansaço ou "vontade de não fazer nada". Parece contraditório. A pessoa esteve aquelas horas todas a descansar, esteve exposta a muita Energia da Vida e parece estar mais cansada do que num dia normal de trabalho e agitação. A razão disso, quando tal acontece, é que absorveu muito mais Energia Vital do que no seu dia-a-dia está habituada. Está com excesso de Energia.

A simples exposição ao Sol e ambientes naturais leva a que naturalmente e sem ser necessário as pessoas terem consciência disso, o sistema energético do Ser Humano absorva essa energia essencial à vida. É por essa razão que é aconselhável frequentar além da praia, ambientes naturais, com vegetação, árvores, de preferência sem poluição, pois são locais onde existe muita Energia da Vida pura (caso não haja algum problema de saúde que desaconselhe essa prática).

### **Alimentação**

É através da alimentação que o Homem repõe uma grande parte da energia que necessita para viver e realizar as suas actividades.

### **Planos Espirituais**

Embora muitas pessoas não o saibam, o Ser Humano para ter saúde e viver em harmonia precisa de receber, directa ou indirectamente, Energia da Vida dos planos espirituais. Na verdade, os planos espirituais são a fonte primordial e principal da Energia da Vida. Deus é a Fonte Eterna, Primordial.

É dos Planos Espirituais que vem a Energia da Vida. Através dos Anjos e Seres de Luz com essa tarefa, a Energia da Vida chega a este planeta, e é governada/controlada por esses seres ao serviço de Deus.

Nós podemos absorver Energia da Vida através das práticas espirituais, como a Oração e a Meditação.

Casa não haja nenhum impedimento, quando acordamos trazemos dos Planos Espirituais Energia da Vida. Quando isso acontece acordamos com um renovado ânimo para o dia que irá começar. O mesmo pode acontecer quando se faz uma pequena sesta durante o dia. É por isso que muitas pessoas sentem necessidade e defendem a sesta: é uma fonte de equilíbrio e renovação das energias.

A Energia Vital que se recebe dos Planos Espirituais é a mais pura. É dos Planos Espirituais que o iniciado irá canalizar a Energia de Nossa Senhora de Fátima.

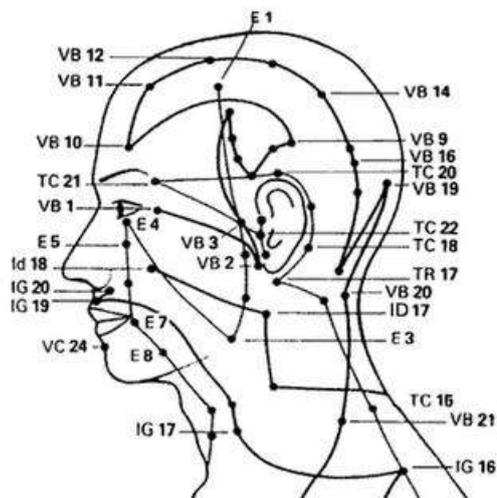
### **Outras Fontes**

Existem outras fontes de Energia da Vida. Algumas delas são energias do Planeta, energias astrológicas, etc.

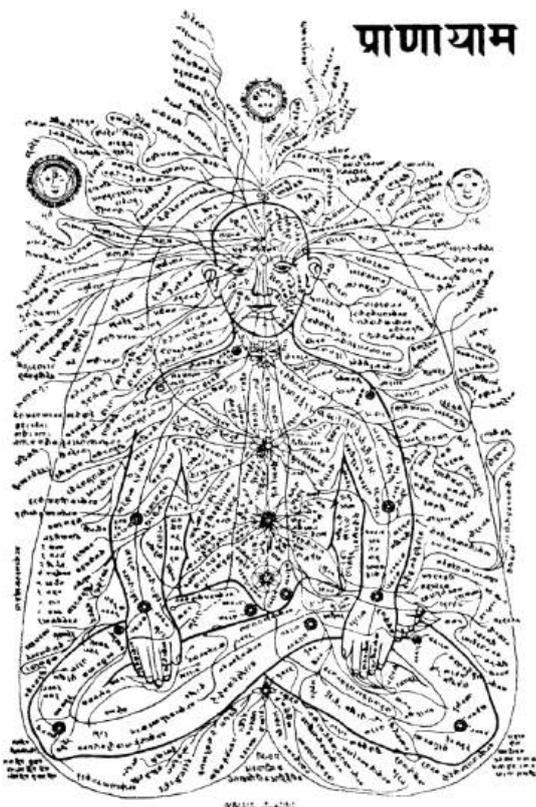
Elas saem fora do âmbito deste trabalho e por isso não precisamos de aprender sobre elas.

## O Sistema Energético Humano

A Energia Vital circula no corpo através de **canais de energia**, da mesma forma que o sangue circula pelas veias e artérias. Os canais de energia são também conhecidos com "nadis" na medicina tradicional indiana e "meridianos" na medicina tradicional chinesa. No caso dos nadis existem milhares desses canais de energia, que transportam energia a todo o corpo, a todos os órgãos e tecidos.



Exemplo de um esquema da medicina tradicional chinesa, com a representação dos pontos de acupuntura para equilíbrio dos canais de energia.



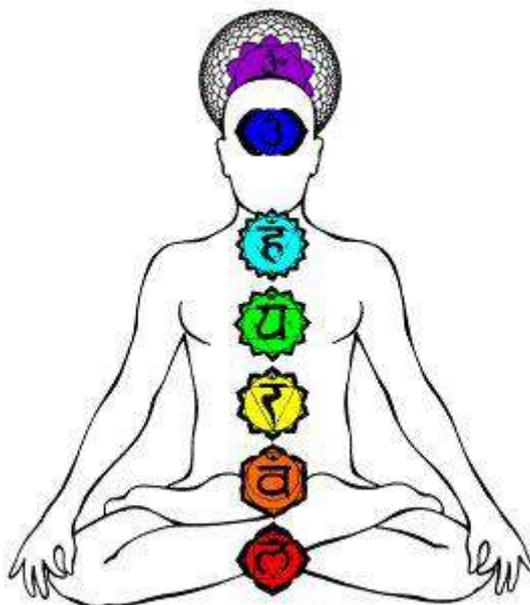
Há milhares de anos que a medicina tradicional indiana também conhece os canais energéticos, ou como lhe chama, os “nadis”.

Os canais energéticos são invisíveis a olho nu. No entanto, já existem aparelhos electrónicos que detectam com exactidão a localização de certos pontos energéticos.

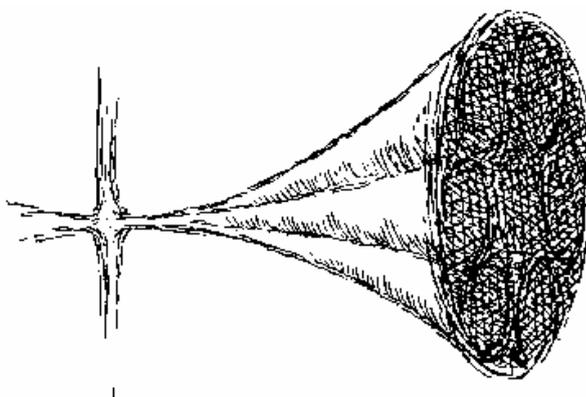
## Os Chakras e a Aura Humana

Da mesma forma que o sangue precisa de ser bombeado pelo coração para chegar a todo o corpo, a energia vital também precisa de ser bombeada para chegar a todo o organismo.

No sistema energético humano, são os chakras que fazem esse bombeamento de energia. Existem muitos chakras mas considera-se que 7 são principais.



Os 7 chakras principais.



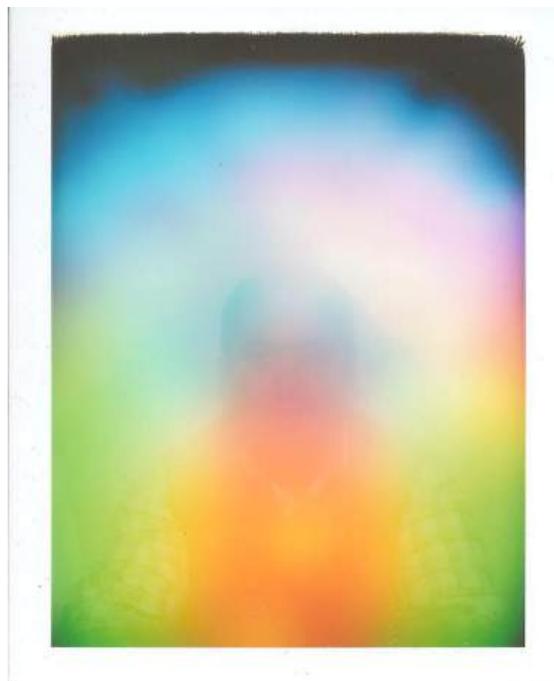
Cada chakra é um verdadeiro receptor e distribuidor de energia, fazendo chegar a Energia Vital a todo o corpo. A energia Vital segue essencialmente o percurso do sistema nervoso.

A Aura Humano é o campo de energia que se expande para lá do corpo.



A aura humana

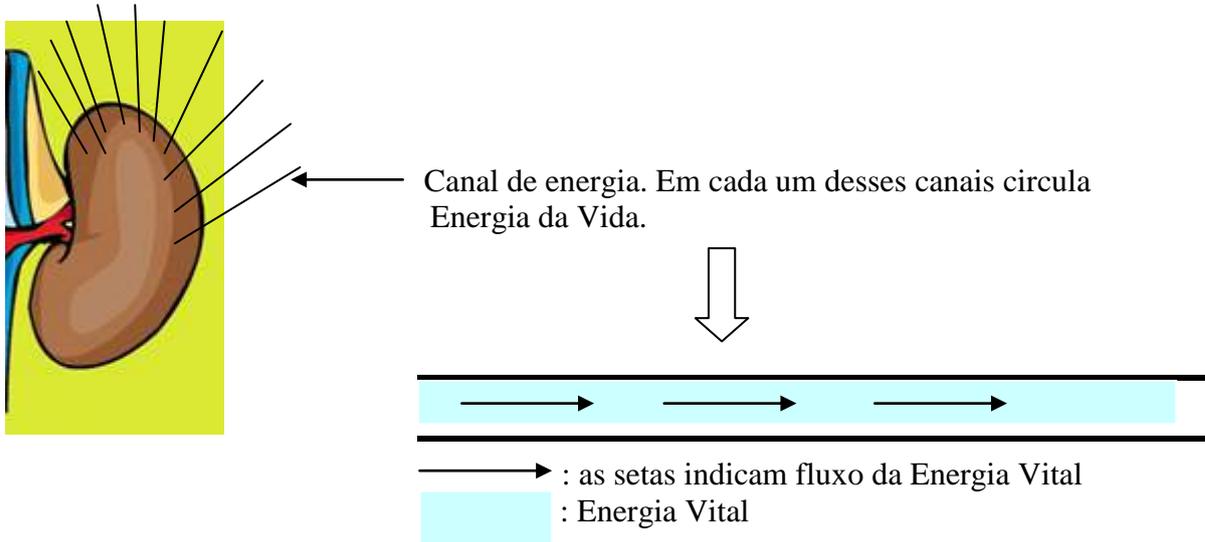
É muito fácil sentir a aura humana. Há no entanto aparelhos que já permitem fotografar uma das auras humanas.



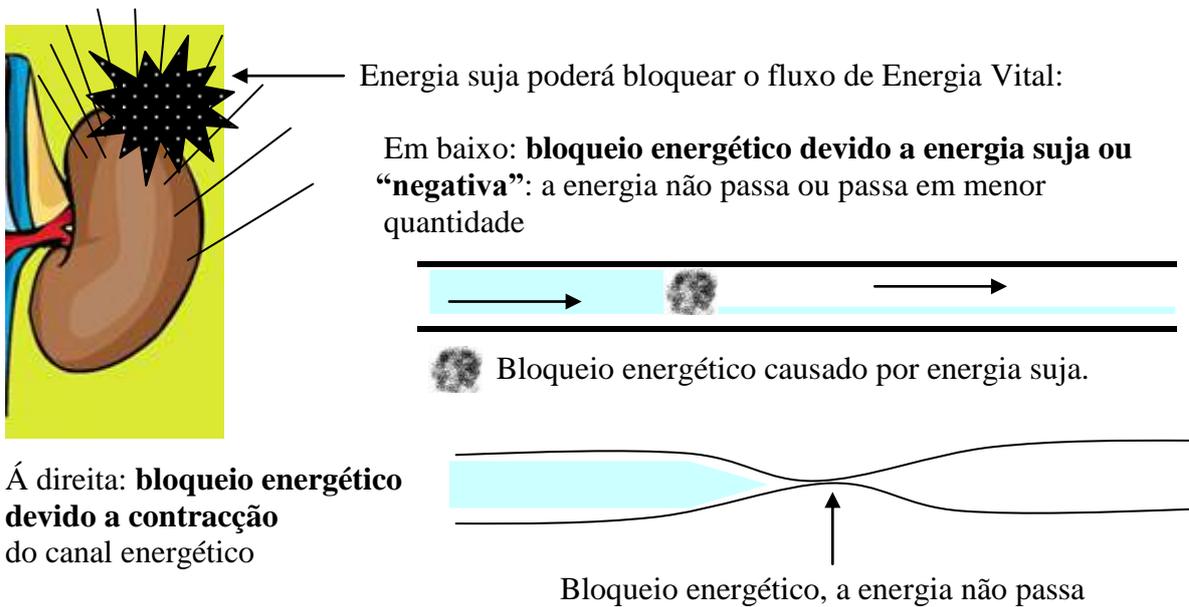
Exemplo de uma fotografia da aura humana.

## A Maior Causa das Doenças: Os Bloqueios Energéticos

Os canais de energia podem ser comparados a uma mangueira por onde circula água. Se a água estiver muito suja, com detritos, a mangueira pode entupir a água deixa de circular. O mesmo pode acontecer com a Energia Vital no nosso corpo. Vejamos o exemplo de um órgão.



Quando por algum motivo os canais de energia ficam entupidos, por exemplo devido a energia suja, o órgão pode não receber toda a energia que precisa.



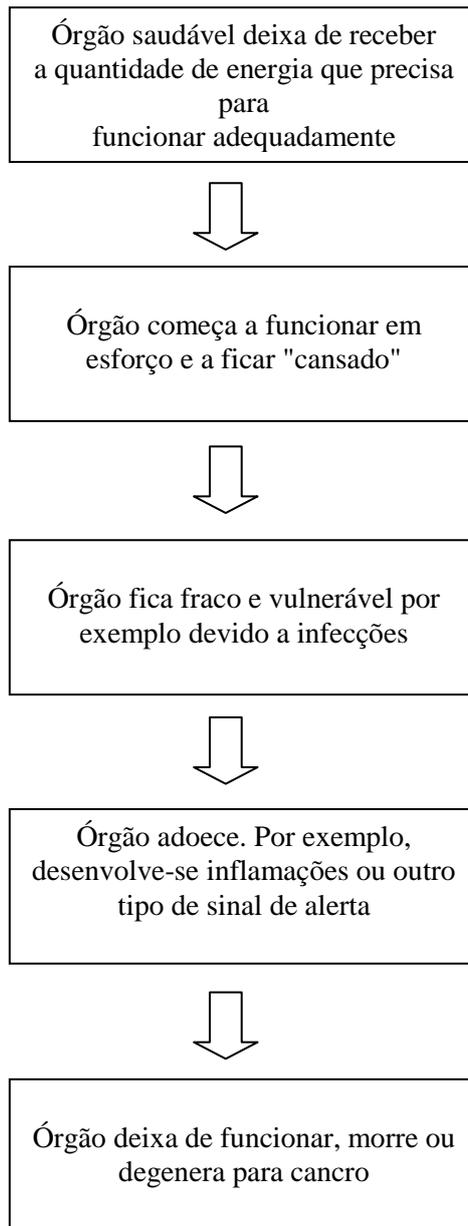
Se por exemplo num automóvel o tubo da gasolina entupir, o motor não recebe combustível, logo, não pode trabalhar.

O mesmo se pode passar com a Energia Vital em relação ao corpo humano. Estamos constantemente a bloquear alguns canais de Energia Vital mas os mecanismos de cura naturais resolvem naturalmente essas situações.

Mas se por um ou mais motivos, muitos canais ou algum canal de energia importante ficar durante demasiado tempo bloqueado, os tecidos e órgãos dessa região podem ser afectados. Pode acontecer que numa zona haja muita energia e noutras zonas não chegue energia suficiente. Logo, há doenças causadas por excesso de energia e doenças causados por deficiência de energia.

Se a situação não se inverter, seja por intervenção humana através de alguma forma de terapia, seja através dos mecanismos naturais de cura, chegará a doença.

### Exemplo de Progressão da Doença



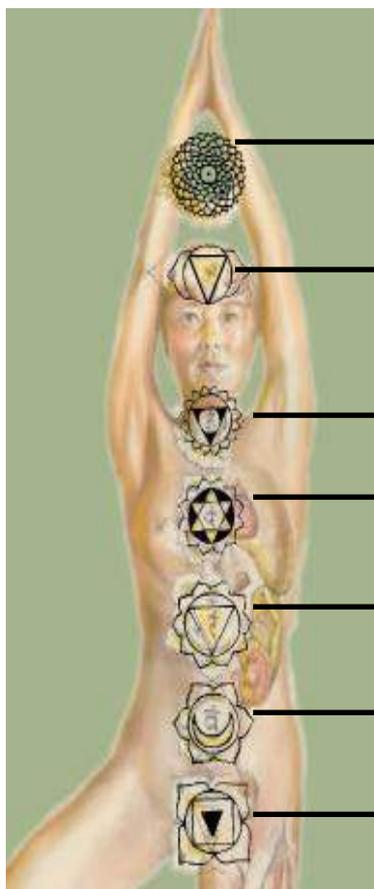
## Causas dos Bloqueios Energéticos

Poderíamos falar em 7 e até mais grandes grupos de causas de bloqueios energéticos. Mas vamos agrupá-los apenas em 3 para facilitar a compreensão. São eles bloqueios com origem física, com origem mental e bloqueios cuja causa é espiritual.

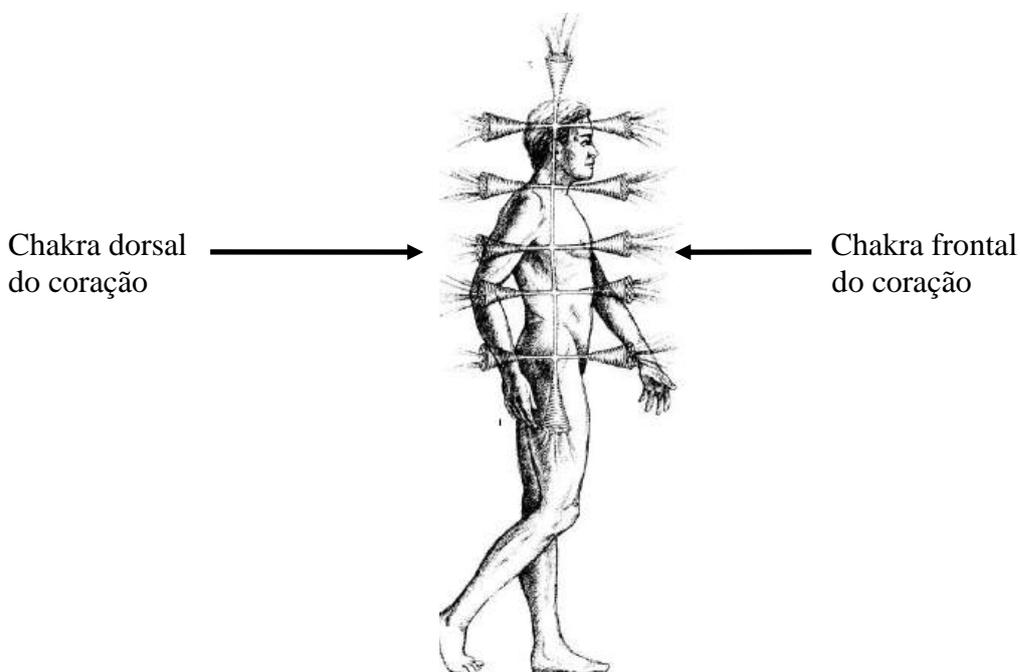
- |                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| <b>Causas Físicas</b>      | } | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doença física: infecção devido a vírus, bactérias, fungos...; traumatismos corporais, genética...</li> <li>- Falta de actividade física suficiente</li> <li>- Más posturas corporais, problemas nas articulações...</li> <li>- Alimentação desequilibrada</li> <li>- Substâncias tóxicas: consumo excessivo de álcool, tabaco, estimulantes, drogas...)</li> <li>- Consumo de certos medicamentos</li> </ul>  |
| <b>Causas Psicológicas</b> | } | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doença mental</li> <li>- Personalidade da pessoa (por exemplo, tendência para o stress, irritabilidade, depressão, ansiedade, tristeza, desânimo, rancor... tudo isso gera energia suja e pode originar bloqueios e doença)</li> <li>- Muitas formas de pensar, de encarar a si e ao que o rodeia causam bloqueios energéticos</li> <li>- Ausência de alegria, prazer e estímulo para viver</li> <li>- Cultivo de emoções como ódio, inveja, não perdão, ateísmo... podem levar a doenças como o cancro</li> </ul>  |
| <b>Causas Espirituais</b>  | } | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Problemas existenciais (por exemplo, a pessoa por recusa ou desconhecimento não está a cumprir uma parte do seu destino ou missão)</li> <li>- Mediunidade ou sensibilidade espiritual não desenvolvida</li> <li>- Obsessão espiritual</li> <li>- Magia negra e ataques psíquicos e/ou espirituais</li> <li>- Karma negativo (por exemplo, acções ou omissões de vidas passadas cujo registo negativo permanece activo no seu DNA, e em que a pessoa ainda não aprendeu certa lição e/ou não saldou a sua dívida para com alguém)</li> <li>- Obsessão de outras pessoas (por exemplo, conjugue, familiar próximo...)</li> <li>- Pactos, promessas, juras, votos... desta ou de outras vidas que ainda estão activos no inconsciente da pessoa</li> </ul> |

Todas essas e muitas outras coisas podem ser a causa de bloqueios e geração de energia suja que levam aos bloqueios. Muitos desses bloqueios, mais tarde ou mais cedo levam à manifestação de doença no corpo físico.

## Os Chakras e sua localização



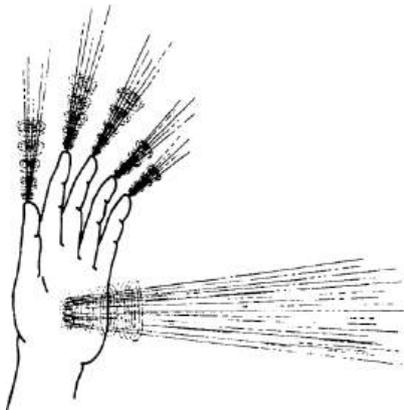
CHAKRA	Localização no corpo humano	Exemplos de órgãos e zonas do corpo que o Chakra vitaliza (faz chegar a energia Vital)
<b>7. Coronário</b>	Topo da cabeça	Pineal, cabeça, sistema nervoso central...
<b>6. Terceira Visão</b>	Entre as sobrancelhas, um pouco acima do nariz	Pituitária, hipotálamo, olhos, sistema nervoso autônomo, sistema hormonal...
<b>5. Garganta</b>	Garganta	Pescoço, glândulas tiróide, e paratiróide, ouvidos...
<b>4. Cardíaco</b>	Ao nível do coração	Coração, timo, pulmões, sistema imunológico, sistema circulatório...
<b>3. Plexo solar</b>	Plexo solar. Entre o umbigo e o início do tórax.	Plexo solar, fígado, pâncreas, digestão, estômago...
<b>2. Umbilical</b>	Plexo hipogástrico. Cerca de três dedos abaixo do umbigo.	Baço, ovários ou testículos, Intestino grosso, sistema urinário, aparelho reprodutor...
<b>1. Básico</b>	Entre ânus e os órgãos genitais	Pés e pernas, aparelho reprodutor, ânus, supra-renais, etc.



Todo o sistema energético está ligado ao sistema nervoso. Por isso é fácil compreender porque os chakras principais estão ligados ao cérebro e à espinhal medula. Em algumas zonas existem os chakras posteriores e os chakras dorsais.

Existem outros chakras importantes. Em cada mão e em cada pé temos um importante chakras. Os chakras dos pés são importantes por exemplo para descarregar energias residuais ou negativas para a Terra. É a nossa ligação à Terra. É por essa razão que as crianças e certos adultos gostam de andar descalço em casa. O hábito mais salutar é andar descalço na natureza. Um substituto dessa prática salutar, é colocar os pés em água morna com um punhado de sal para “descarregar” as energias residuais.

Os chakras das mãos são importantes pois é através deles que no Reiki se doa energia.



É através dos chakras das mãos que a energia e é canalizada para o próprio ou para outra pessoa.

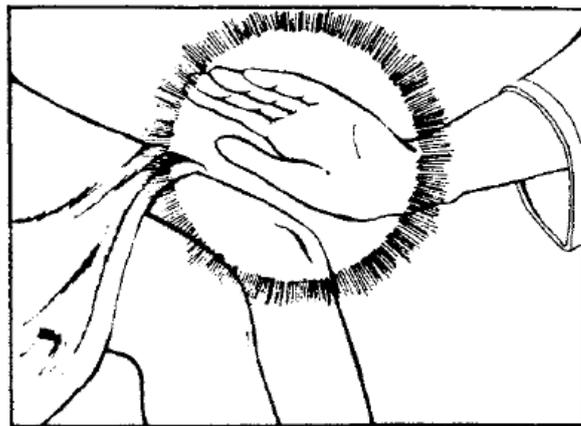
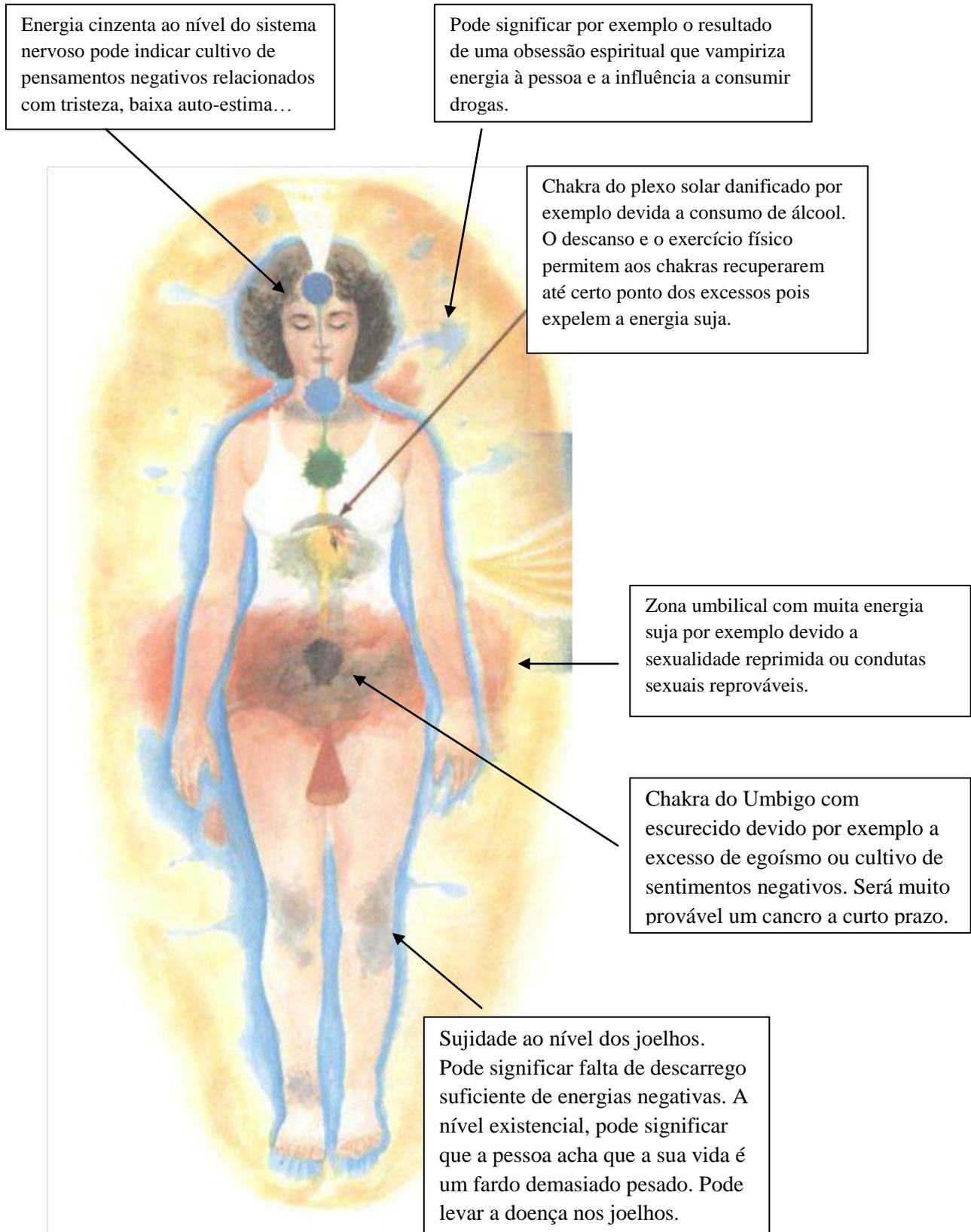


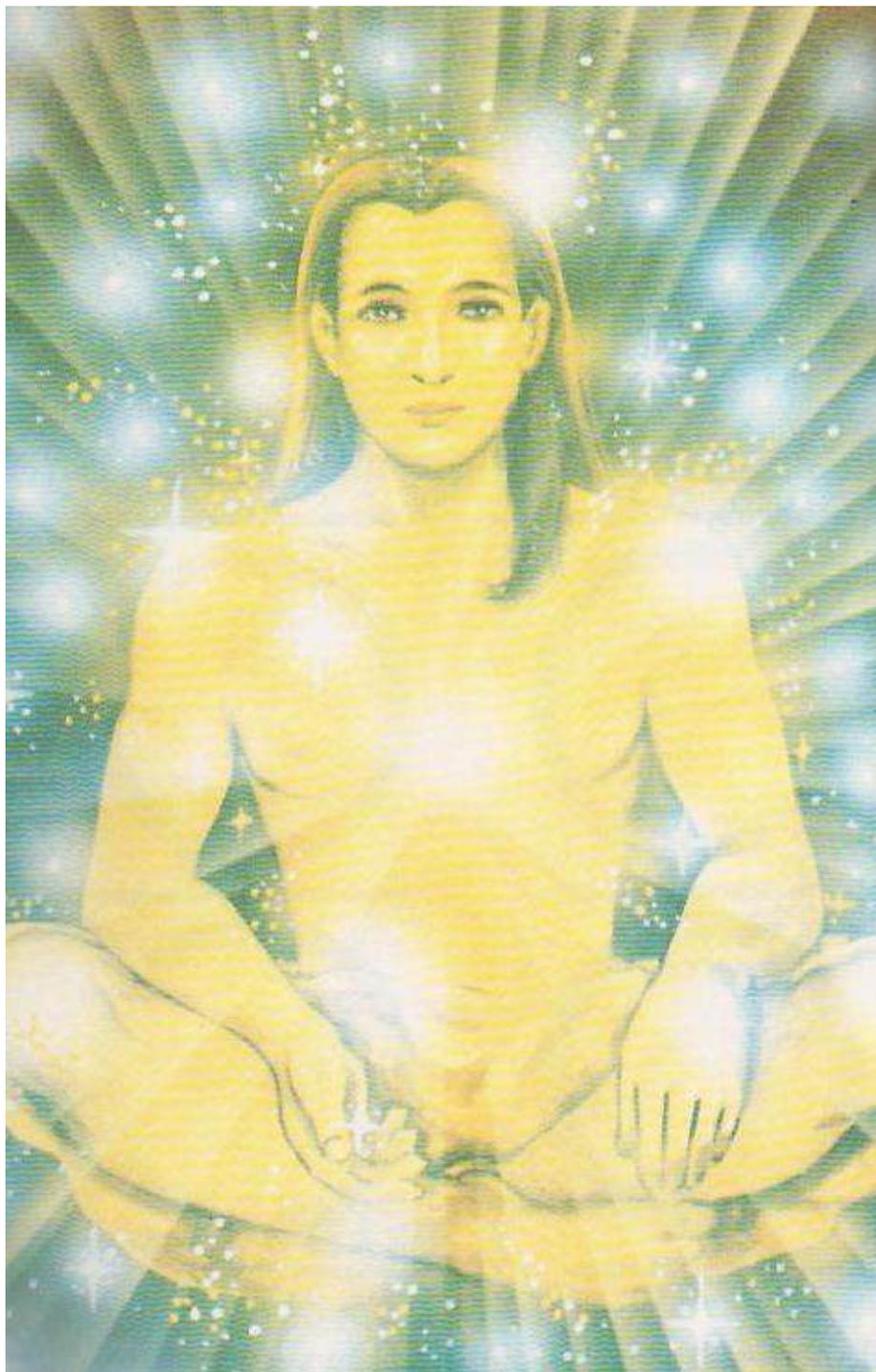
Figura ilustrativa de um terapeuta a doar energia.

## Exemplo de uma aura doente



Exemplo de sistema energético desequilibrado, com energia suja, energia fruto de doença e chakras umbilical e do plexo solar seriamente afectados.

## Exemplo de aura de uma pessoa extraordinariamente equilibrada



Representação simbólica da aura de uma pessoa em estado de grande elevação e desenvolvimento espiritual, fruto de anos de trabalho espiritual. Um iluminado. Consta que a aura de Buda atingia 1 a 5 quilómetros (quando o normal são 20 a 30 centímetros). A de Jesus Cristo parecia não ter fim. É uma bênção muito grande estar perante uma pessoa realizada espiritualmente. Todos os seres humanos têm a obrigação de trabalhar para chegar à Iluminação. É o nosso destino.

## **Como funciona o Reiki? Porque a Energia chega até nós?**

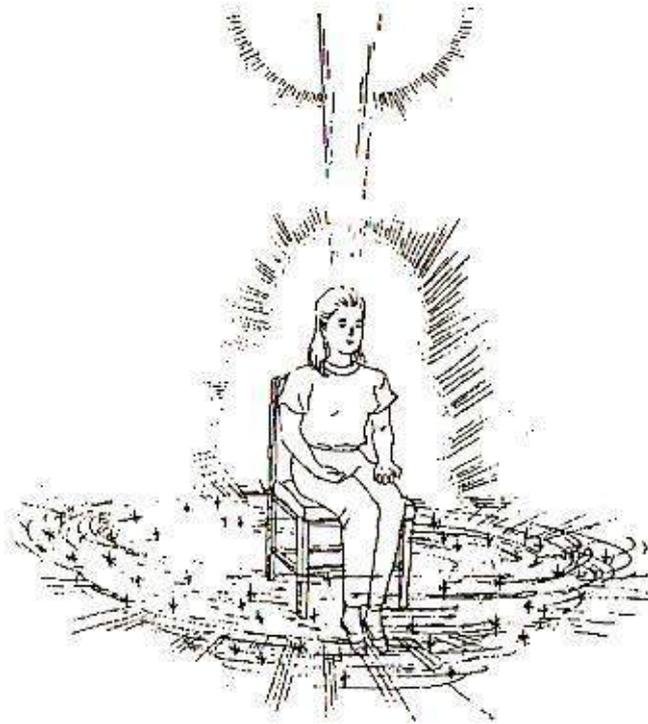
Para a energia do Reiki funcionar é preciso ter em atenção que isso não é feito como que por “artes mágicas estranhas”. É fruto de trabalho, bondade e servido a Deus e ao próximo de Seres espirituais, nossos irmãos, por vezes mesmo pessoas queridas desta ou de outras vidas.

Deve portanto o Reiki ser encarado, assim como qualquer outra canalização de energia, ou de informação, como algo sublime, bonito, sagrado, divino.



Pessoa a canalizar Energia dos planos espirituais e a ser ajudada por Seres de Luz.

A energia é enviada por Guias de Luz e entra pelo topo da cabeça, nomeadamente, através do 7º chakra ou chakra coronário



Ao realizar a Iniciação ou a pedir energia Reiki sempre que quiser, receberá do “mundo espiritual” um fluxo de maravilhoso energia que o deixará em pouco tempo equilibrado e em paz.

## **A Iniciação e a Prática do Reiki**

### **O que significa ser iniciado?**

Ser iniciado em Reiki significa ficar autorizado Divinamente a receber esta maravilhosa energia sempre que queira. Para isso basta relaxar e pedir essa energia.

### **Que cuidados devo ter antes de praticar uma sessão de Reiki?**

Deve de preferência realizar a sessão sem estar com o estômago cheio. Pode realizar a sessão se ingeriu poucos alimentos ou alimentos leves. Espere duas horas após uma refeição principal ou simplesmente faça a sessão de cura antes de ingerir alimentos.

De preferência, não ingira bebidas alcoólicas antes da sessão.

Se pensa tomar banho, deve de preferência tomar primeiro banho e depois efectuar o tratamento.

### **Além de pedir Energia Reiki o que mais é necessário para praticar Reiki?**

Não é necessário mais nada. No entanto, há pessoas que gostam de realizar este tipo de terapia com música calma, num volume agradável.

Outras gostam de queimar um incenso. Muitas gostam de rezar primeiro e também no fim do tratamento. Algumas gostam de fazer a afirmação dos 5 princípios do Reiki (ver página 52).

Há pessoas que sentem vontade de acender uma vela branca e oferecer. Neste caso oferece-se a vela aos Guias de Luz do Reiki. A vela deve arder até ao fim. Mas não faz sentido acender uma vela sempre que se faz Reiki porque pode atrair demasiadas entidades espirituais. É seguro e positivo acender e oferecer uma vela de quinze em quinze dias, ou uma vez por mês. Mas do que isso, só em caso de necessidade. Por exemplo, necessitar de uma cura difícil ou urgente.

Em suma, faça como preferir. Para realizar estes tratamentos não precisa de nada a não ser pedir a energia. Se se sente bem em por música suave, acender um incenso e uma vela branca, tudo bem. Isso pode criar um ambiente mais confortável e predispor a mente para a cura.



## A Iniciação (instruções)



Mikao Usui

1. Sente-se confortavelmente e relaxe.
2. Concentre-se durante alguns segundos na figura de Mikao Usui.
3. Coloque a suas duas mão sentadas no colo ou em cima das pernas, com as palmas viradas para cima.
4. Diga mentalmente “Em nome da Hierarquia Iniciações Celestiais, peço a Deus, a Mikao Usui e aos Guias de Luz a Iniciação em Reiki”
5. Deixe a Energia fluir durante alguns minutos. Espere cerca de 5 minutos em silêncio. Agradeça no fim dizendo mentalmente: "Obrigado".

Está agora iniciado e habilitado a canalizar esta energia para si ou para outra pessoa.

No entanto, durante as próximas 3 semanas, 21 dias, deve apenas fazer auto-tratamento. É o chamado período de purificação dos 21 dias. Beba bastante água, coma fruta, alimente-se de forma saudável, comendo frutas, verduras, saladas... e evite todo o tipo de drogas e álcool. Tudo isso dentro do que lhe possível.

Depois dos 21 dias, pode, se quiser, fazer tratamentos a outras pessoas, animais...



## O Autotratamento

A prática do autotratamento é fundamental para se ir habituando quer à energia quer a esta prática. Durante três a quatro semanas, deve apenas praticar o autotratamento, pelo menos 2 a 3 vezes por semana, todos os dias se possível, antes de tratar de alguém. Normalmente fala-se em 21 dias de purificação. Durante este período ajuda orar, não ingerir alimentos muito pesados. Caso não tenha nenhum problema de saúde que o impeça, beba 1 a 2 litros de água por dia e coma pelo menos duas peças de fruta. Evite todo o tipo de álcool.

Depois desse mês (três semanas no mínimo se possível), pode tratar outras pessoas.

### Como Realizar a Sessão de Autotratamento

1. Relaxe e esfregue algumas vezes as palmas das mãos uma na outra para activar os chakras das mãos. Junte agora as duas mãos como em oração (ver figura da direita).
2. Pense em Deus, O Supremo Criador, a Fonte de Tudo, incluindo do Reiki.
3. Diga mentalmente: **“Peço a Deus Energia Reiki para equilíbrio do meu corpo, mente e Espírito.”** Aproxime as palmas das mãos até 2 a 5 centímetros da face para sentir a energia a fluir (figura da direita).
3. Faça agora as posições de Reiki descritas a partir da página seguinte. Permaneça cerca de 1 a 3 minutos em cada posição.  
Depois de fazer as posições pode proceder ao fechamento da aura.



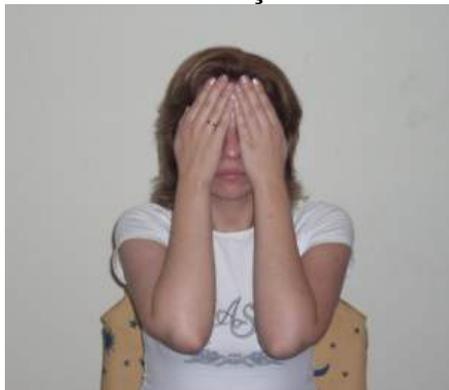
**No final:** Agradeça mentalmente ou em voz alta dizendo "Obrigado."

**(Ver Posições de Autotratamento na página seguinte)**



## POSIÇÕES DE AUTOTRATAMENTO DO REIKI

### 1ª Posição



Colocam-se as mãos sobre o rosto, tapando os olhos, ao lado do nariz, com a base das palmas das mãos na altura dos dentes.

### 2ª Posição



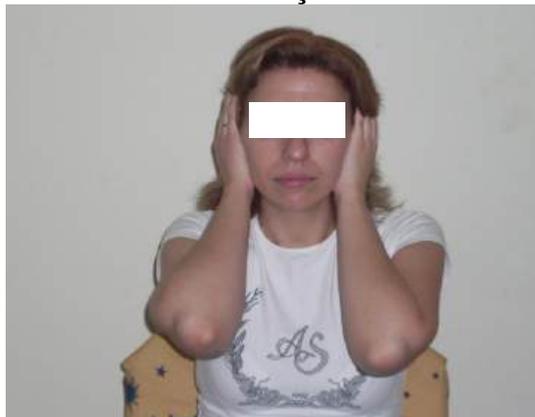
Colocam-se as mãos sobre a cabeça, com as extremidades dos dedos médios juntas sobre o topo da cabeça. Deixam-se as mãos descansarem suavemente, mantendo-se os braços numa posição cómoda.

### 3ª Posição



Coloca-se a palma de uma das mãos na base do crânio, (onde este termina e começa a nuca), e a palma da outra mão logo acima como indica a figura. Em caso de dificuldade, utilizar apenas uma das mãos.

#### 4ª Posição



Colocam-se as palmas das mãos sobre as orelhas, mantendo os dedos juntos, com as pontas voltadas para cima.

#### 5ª Posição



Apoia-se uma das mãos sobre a borda da mandíbula, com o polegar e o indicador em V.  
Coloca-se a outra mão logo abaixo da primeira, com a borda inferior tocado o tórax, deixando-se um espaço vazio diante da garganta.

#### 6ª Posição



Coloca-se uma mão na base do pescoço e a outra logo abaixo como indica a figura, para que as mãos fiquem posicionadas na altura do coração, no peito.

### 7ª Posição



Coloca-se uma mão na base do pescoço e a outra logo abaixo como indica a figura, para que as mãos fiquem posicionadas na altura do coração, no peito.

### 8, 9ª e 10ª Posições



**8ª Posição:** Colocam-se ambas as mãos, uma de frente para a outra imediatamente abaixo do peito.

**9ª Posição:** Descem-se as duas mãos de forma a ficarem a meio do abdómen.

**10ª Posição:** volta-se a descer as duas mãos para que as palmas das mãos fiquem na zona imediatamente abaixo do umbigo. Os dedos médios tocam-se.

### 11ª Posição



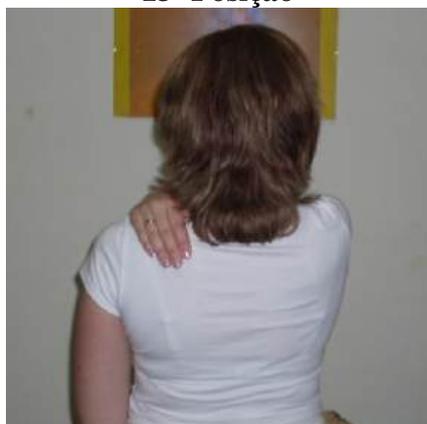
Colocam-se as mãos abaixo da cintura, na zona genital, em forma de V, com os indicadores a tocarem-se (os polegares também se podem tocar)

### 12ª Posição



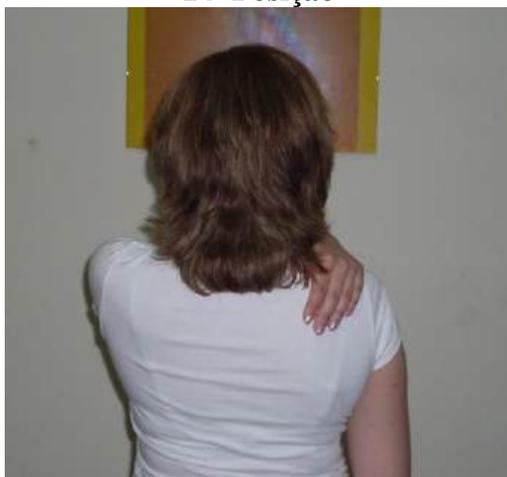
Colocam-se as mãos atrás do pescoço, apoiadas no ombro, com os dedos sobrepondo-se ou tocando-se nas pontas.

### 13ª Posição



Coloca-se a mão direita sobre o ombro esquerdo procurando-se uma posição confortável para o braço.

### 14ª Posição



Faz-se o mesmo no outro ombro, com a mão esquerda sobre o ombro direito.

### 15ª Posição



Coloca-se uma das mãos sobre o ombro do mesmo lado e a outra por baixo buscando a primeira, encontrando-se ambas no centro da espádua.

Nota: se não conseguir fazer alguma posição passe à posição seguinte.

### 16ª Posição



Colocam-se ambas as mãos na espádua, acima da cintura (à altura dos rins) com os dedos a tocarem-se sobre a coluna.

### 17ª Posição



Colocam-se as mãos sobre a cintura, em forma de V, juntando-se os dedos mínimos sobre a coluna.

### 18ª Posição



Colocam-se ambas as mãos na mesma postura da posição anterior, porém um palmo mais abaixo, nas nádegas, com as pontas dos dedos na altura do cóccix.

### 19ª Posição



Colocam-se ambas as mãos nos joelhos.

### 20ª Posição



Colocam-se ambas as mãos abraçando o calcanhar. Pode, se preferir e para ser mais cómodo, fazer esta e a próxima posição sentado num sofá, cama ou no chão.

## 21ª Posição



Abraça-se um pé e depois o outro. O principal objectivo é a sola do pé.



## Resumo das Posições para Autotratamento

**1ª Posição**



**7ª Posição**



**15ª Posição**



**2ª Posição**



**8ª, 9ª e 10ª Posições**



**16ª Posição**



**3ª Posição**



**11ª Posição**



**17ª Posição**



**4ª Posição**



**12ª Posição**



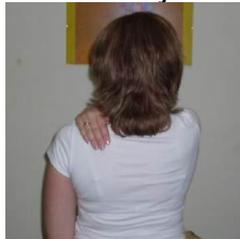
**18ª Posição**



**5ª Posição**



**13ª Posição**



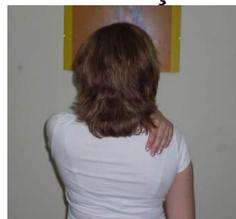
**19ª Posição**



**6ª Posição**



**14ª Posição**



**20 e 21ª Posições**





## Considerações gerais acerca das posições

**1.** Pode ou não tocar no corpo. Faça como preferir. Pode tocar ou colocar as mãos a cerca de 2 a 5 centímetros do corpo.

**2.** Não precisa de se preocupar se a posição está correcta: se as mãos devem estar mais para cima ou para baixo, mais para a esquerda ou para a direita. Não precisa de se preocupar com isso.

**3.** Permaneça cerca de 1 a 3 minutos por posição. Pode ficar mais ou menos tempo. Não precisa de preocupar com o tempo. É natural sentir necessidade de permanecer mais tempo numas posições e menos tempo noutras. Em algumas circunstâncias como dores em alguma zona do corpo, pode sentir necessidade de estar 10 minutos ou mais com as mãos nessa posição.

Depois de algumas sessões, pode chegar aos 3 a 5 minutos por posição, se sentir essa necessidade, estiver enfraquecido ou com alguma doença.

**4.** Pode fazer todas as posições ou apenas aquelas que tiver tempo, ou ainda, julgar mais importantes. As posições que lhe tragam algum desconforto ou impossibilidade de as realizar, como acontece com algumas pessoas em certas posições das costas, podem ser omitidas ou fazer a posição apenas com uma mão. Sempre que possível, faça todas as posições.

**5.** É preferível a prática assídua de sessões mais curtas do que fazer uma sessão longa de vez em quando. Por exemplo, praticar durante 10 a 20 minutos três vezes por semana ou diariamente em vez de uma hora num dia da semana.

**6.** Pode fazer os tratamentos que quiser, sentir necessidade ou consoante o tempo que tem disponível.

Considera-se o ideal praticar antes de sair de casa, para encarar o dia-a-dia, o trabalho ou o estudo e as outras pessoas equilibrado, fortalecido e com vitalidade, e ao fim do dia, antes do jantar ou antes de deitar.

A sessão antes de deitar pode ter de ser curta para algumas pessoas, pois a energia que recebem pode levar a que tenham dificuldades em adormecer.

Pessoas muito debilitadas e pessoas com doenças graves podem precisar de receber o tratamento várias vezes ao dia, diariamente.

**7.** Muitas pessoas sentem necessidade de pelo menos uma vez por mês, oferecerem uma vela branca aos Guias De luz.

## Frequência dos Tratamentos

O Reiki pode funcionar como uma terapia complementar a tratamentos médicos, psiquiátricos, e ainda, em conjunto com outros tratamentos naturais como naturopatia, homeopatia, massagem, etc.

A não ser que o terapeuta de Reiki tenha conhecimentos de medicina, ou de outro tipo de tratamentos naturais, o Reiki não deve substituir o acompanhamento médico, psicológico ou espiritual de alguém competente, quando tal for necessário. Não deve diagnosticar ou aconselhar outro tipo de tratamentos como por exemplo plantas medicinais, se não tiver formação nessa área ou a certeza dos conselhos que emite.

Quando o terapeuta estiver doente, emocionalmente perturbado, ou muito stressado, não deve fazer Reiki a outras pessoas. Pode no entanto fazer autotratamento e receber tratamento de outras pessoas.

Em muitos casos o Reiki acelera consideravelmente o tempo de recuperação e na maior parte dos casos, a qualidade de vida, mesmo quando a cura total não for possível.

Eis algumas indicações gerais para a frequência dos tratamentos de Reiki. Em caso de dúvida aconselhe-se com alguém experiente.

**Doenças ligeiras:** duas a três vezes por semana.

**Doenças graves e doenças agudas como dores reumáticas, ou outras:** duas a três vezes por dia, ou até mais, consoante o caso, todos os dias até melhoria dos sintomas.

**Doenças crónicas, de gravidade leve a severa:** duas ou três vezes por semana durante 1 a 3 meses e diminuir depois para uma vez por semana.

Note-se que em muitos casos é aconselhável a pessoa ser Iniciada em Reiki e fazer ela própria autotratamentos.

Existe uma prática que alguns grupos fazem e é muito poderosa, que consiste em submeter o paciente a várias horas de Reiki por dia, todos os dias ou a maior parte dos dias da semana. Geralmente são vários terapeutas a fazê-lo. Um terapeuta faz durante uma hora, depois outro terapeuta faz mais uma hora e assim sucessivamente. Pode-se chegar a seis horas diárias, separando os tratamentos da manhã e da tarde por 3 a 5 horas.

Existe informações de cura de cancro e de sida através deste método (no caso da sida não temos confirmação oficial).

## Como Realizar um Tratamento a Outra Pessoa

1. Relaxe e esfregue algumas vezes as palmas das mãos uma na outra para activar os chakras das mãos. Junte agora as duas mãos como em oração (ver figura da direita).



2. Pense em Deus, O Supremo Criador, a Fonte de Tudo, incluindo do Reiki.

3. Diga mentalmente: **“Peço a Deus Energia Reiki para equilíbrio do corpo, mente e Espírito de \_\_\_\_\_ (diga o nome da pessoa).”** Aproxime as palmas das mãos até 2 a 5 centímetros da face para sentir a energia a fluir (figura da direita).



3. Faça agora as posições de Reiki na pessoa como descritas a partir da página seguinte. Permaneça cerca de 1 a 3 minutos em cada posição. Depois de fazer as posições pode proceder ao fechamento da aura.

**No final:** Agradeça mentalmente ou em voz alta dizendo "Obrigado."

(Ver as posições na página seguinte)

## POSIÇÕES DE TRATAMENTO PARA OUTRAS PESSOAS

(in Reiki para Todos, Roberto King e Oriel Abarca)

### 1ª Posição



Colocam-se as mãos sobre os olhos e à frente do rosto tendo o cuidado de não tampar nem pressionar as narinas.

### 2ª Posição



Colocam-se as mãos juntas abrangendo a zona da coroa e a parte superior do crânio mantendo-se os dedos juntos e estendidos em direção às orelhas.

### 3ª Posição



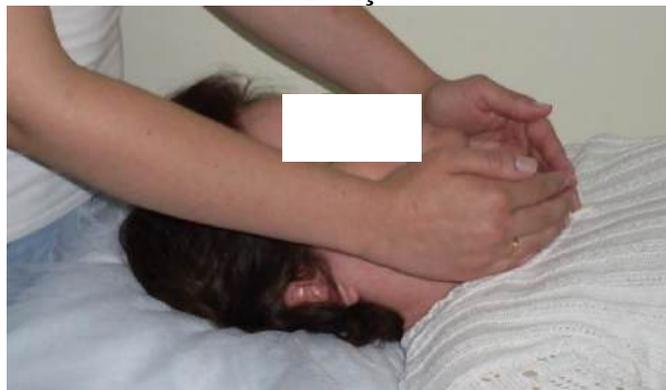
Colocam-se as mãos apoiadas atrás da cabeça mantendo os polegares fechados e as pontas dos dedos mínimos a tocarem-se.

#### 4ª Posição



Colocam-se as mãos sobre os lados da cabeça abrangendo as orelhas, o maxilar e a mandíbula.

#### 5ª Posição



Colocam-se as mãos sobre a zona da garganta. Os polegares apoiam-se suavemente sobre a linha da mandíbula, com as pontas dos dedos se tocando, cuidando-se para não pressionar a garganta.

#### 6ª Posição



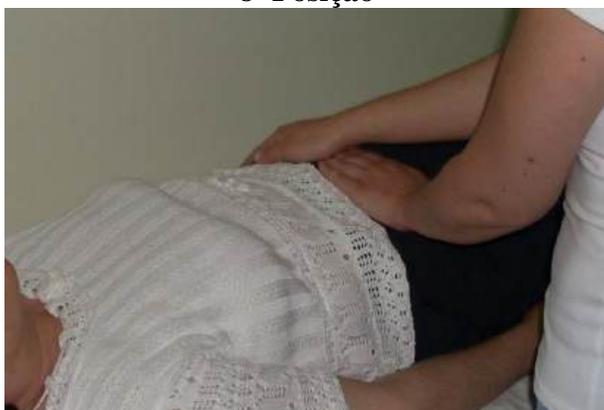
Colocam-se as mãos sobre a parte superior do tórax, uma em continuação à outra.

### 7ª Posição



Colocam-se as mãos, uma em continuação à outra, sobre a última costela.

### 8ª Posição



Colocam-se as mãos da mesma forma que na posição anterior, porém um palmo mais abaixo, na zona do umbigo.

### 9ª Posição



Colocam-se as mãos a cinco centímetros de altura sobre a articulação coxofemoral.

### 10ª Posição



Colo as mãos em V por cima da zona genital sem tocar, a cerca 3 a 5 centímetros de distância.

### 11ª Posição



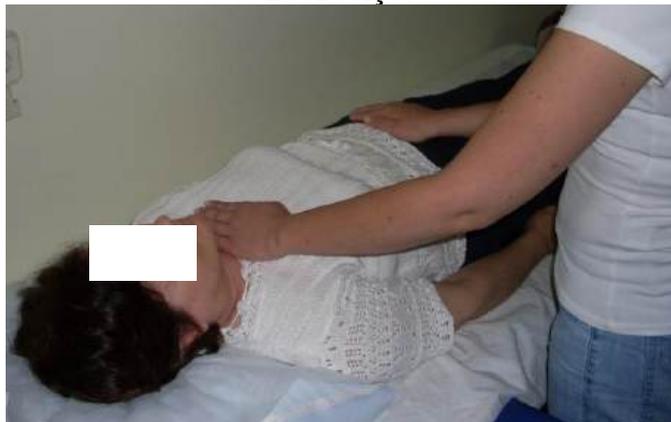
Colocam-se as mãos sobre os joelhos.

### 12ª Posição



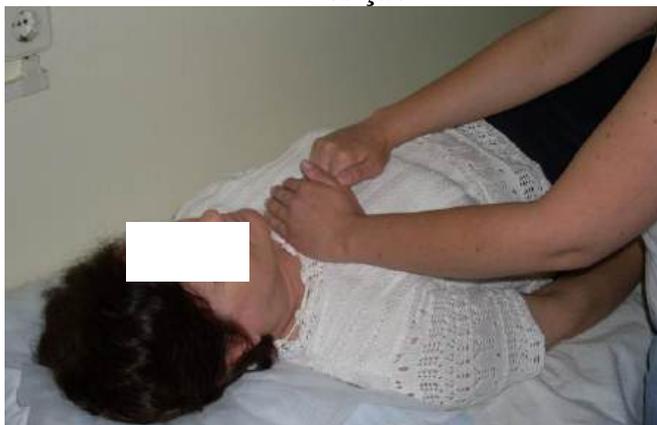
Colocam-se as mãos sobre as dobras dos pés.

### 13ª Posição



Colocam-se uma das mãos abaixo do umbigo e a outra no centro do tórax (na mulher, acima do busto).

### 14ª Posição



Colocam-se as mãos em forma de T sobre a zona do coração, no meio do tórax.

### Posições com a pessoa de costas:

### 15ª Posição



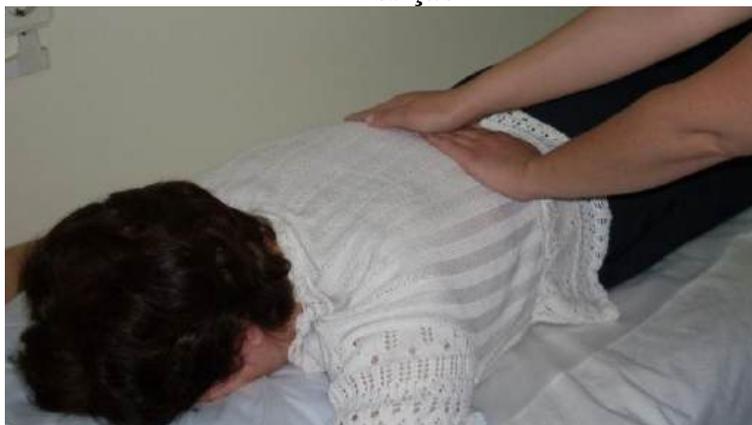
Com o receptor deitado de bruços, colocam-se as mãos na parte posterior do pescoço.

### 16ª Posição



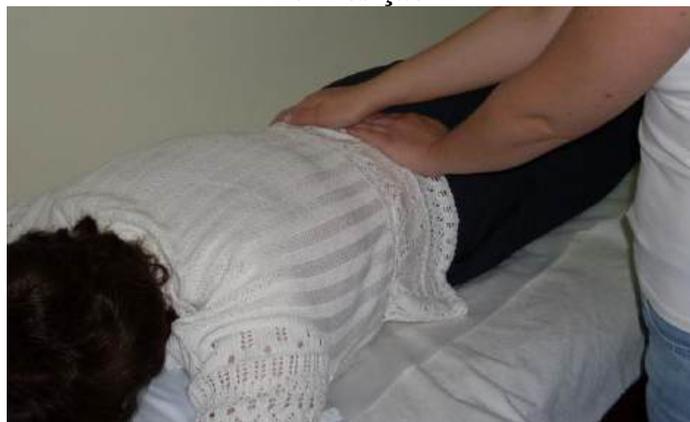
Colocam-se as mãos sobre as omoplatas, sem tocar a coluna vertebral.

### 17ª Posição



Colocam-se as mãos, uma em continuação à outra, sobre os rins.

### 18ª Posição



Colocam-se as mãos da mesma forma que na posição ulterior, porém na linha da cintura.

### 19ª Posição



Colocam-se uma das mãos na altura do cóccix e a outra na altura da quarta vértebra lombar, em forma de T.

### 20ª Posição



Colocam-se as mãos sobre a cavidade posterior dos joelhos (fossa poplíteia).

### 21ª Posição



Colocam-se as mãos sobre as plantas dos pés.  
Independente do tamanho das mãos do praticante e dos pés do receptor, deve-se fazer coincidir a ponta dos dedos das mãos com as dos pés.

## Resumo das Posições de Tratamento a Outra Pessoa

**1ª Posição**



**2ª Posição**



**3ª Posição**



**4ª Posição**



**5ª Posição**



**6ª Posição**



**7ª Posição**



**8ª Posição**



**9ª Posição**



**10ª Posição**



**11ª Posição**



**12ª Posição**



**13ª Posição**



**14ª Posição**



**Posições com a pessoa de costas:**

**15ª Posição**



**16ª Posição**



**17ª Posição**



**18ª Posição**



**19ª Posição**



**20ª Posição**



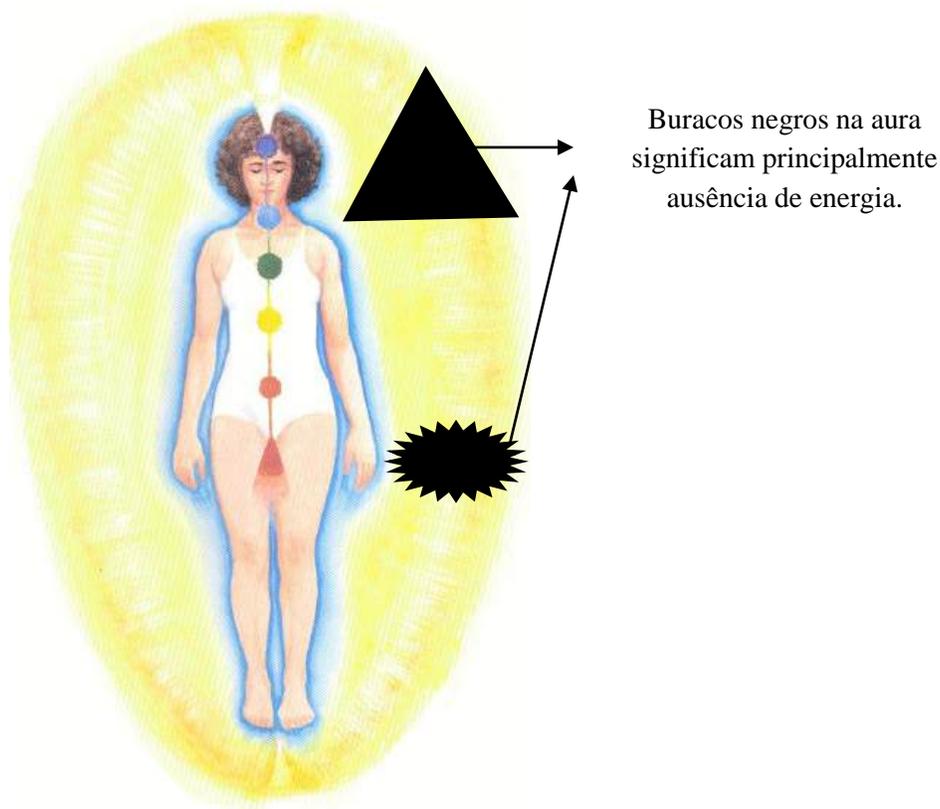
**21ª Posição**





## Fechamento da Aura

Depois de dar energia pode acontecer que a aura ainda algumas fragilidades ou mesmo rupturas ou “buracos negros”, conforme a figura abaixo.



A aura é o nosso escudo energético. Assim como a pele é para o corpo um escudo de protecção, a primeira barreira de protecção, a nossa aura é a nossa “pele energética”, a primeira “barreira energética de protecção”.

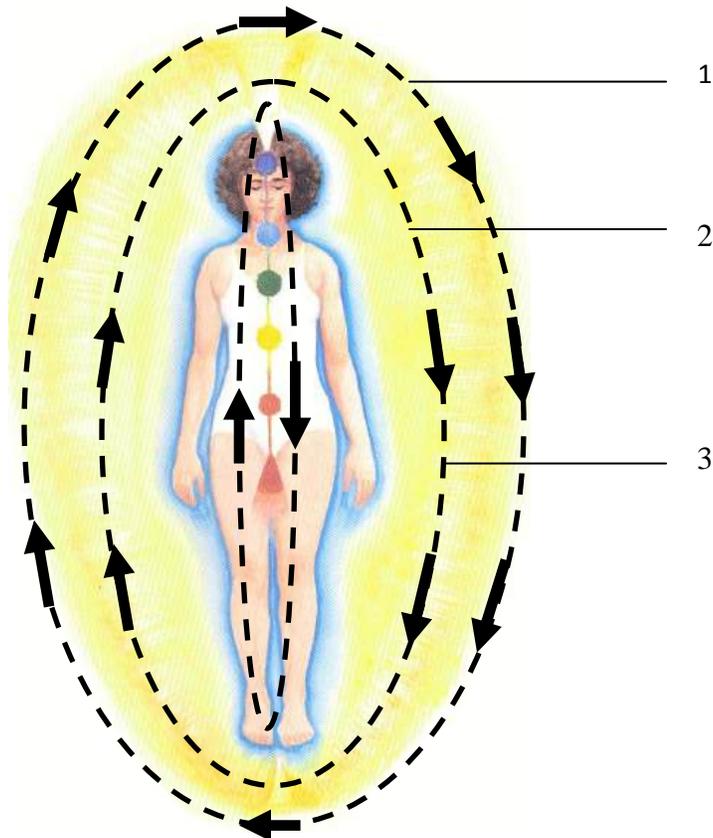
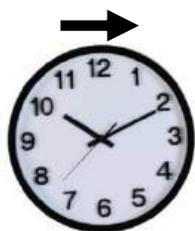
É muito, muito importante ter a aura fortalecida, saudável e equilibrada, de preferência sem fragilidades nem buracos negros.

Os buracos negros da aura podem ser sentidos como “arrepios” quando passamos a palma da mão a cerca de 10 cm em movimento lento.

Depois de fazer as posições vamos então proceder ao **fechamento da aura**, também conhecido por **alisamento da aura**.

### Procedimento:

1. Com as duas palmas das mãos viradas para a pessoa a cerca de 30 a 50 centímetros do corpo fazer vários movimentos circulares no sentido do ponteiro do relógio conforme indicam as figuras. Fazer 3, 5 ou 7 movimentos (ver na figura abaixo o ponto 1).
2. Agora com as palmas das mãos a cerca de 10 centímetros do corpo fazer vários movimentos circulares no sentido do ponteiro do relógio conforme indicam as figuras. Fazer 3, 5 ou 7 movimentos (ver na figura abaixo o ponto 2).
3. Fazer agora o mesmo em torno da linha média dos chakras (ver na figura abaixo o ponto 3).



## O Fechamento Completo da Aura

O Fechamento Completo da aura faz-se conforme indicado mas nas 4 direcções:

- Com a pessoa de costas;
- Com a pessoa de frente (conforme as figuras da página anterior)
- No final faz-se os mesmos movimentos (os 3 movimentos circulares com a pessoa em pé).

Nota: pessoa com experiência e capacidade podem fazer todos estes movimentos sem a pessoa mudar de posição. Fazem esses movimentos “ em imaginação” pois a energia vai lá parar. Mas atenção, nem todos têm essa capacidade. Portanto o mais seguro fazer como indicado.





## **Técnicas Tradicionalmente Ensinadas no 1º Nível**

Tudo o que aprendeu até aqui é tudo é o que precisa de saber para praticar Reiki de uma forma absolutamente segura.

E Reiki é apenas isto: pedir energia a Deus, fazer as posições e agradecer no final, fazendo ou não o fechamento da aura.

O Reiki é absolutamente seguro. Se algum dia ouvir alguém dizer que se sentiu mal a fazer receber ou a canalizar Reiki, isso não se deve ao Reiki mas sim a outra causa. O Reiki é realizado por seres de luz ao serviço de Deus que sabem muito bem o que fazem.

Quando alguém se sentir mal, o que é muito raro de acontecer, as causas possíveis que precisam de ser investigadas são:

- A pessoa está com encosto espiritual,
- Alguém, o paciente ou o terapeuta está ser vítima de magia negra,
- Falta de Fé
- Má conduta em comportamentos ou pensamento
- O terapeuta não tem competência, ou porque não está bem iniciado, ou porque simplesmente não está iniciado.
- O terapeuta está a “inventar”. Pode estar a utilizar técnicas que não são boas. Pode também estar a misturar técnicas como por exemplo misturar Reiki com cristais ou misturar energia Reiki com outro tipo de energias sem saber o que está a fazer. É preciso ter muito cuidado com a mistura de técnicas.

No entanto repetimos que estes casos são muito raros actualmente.

## **Técnicas que foram adicionadas ao Reiki. Cuidados a ter.**

Alguns autores adicionaram técnicas, defendendo que essas técnicas eram ensinadas por Usui. Em alguns caso tal não é verdade.

Além disso, há técnicas que são ensinadas em livros e na internet que são inócuas, ou seja, não são nem benéficas nem prejudiciais, mas outras são prejudiciais. Entre em contacto connosco que quiser saber a validade de alguma técnica diferente.

No entanto, mais uma vez, tudo o que precisa de saber para praticar de forma segura e eficaz o Reiki do 1ª nível já foi estudado.

## 1. Meditação - Gassho

Gassho significa “duas mãos juntas, unidas ou em prece”. É tradicionalmente ensinado que se deve fazer Gassho antes e depois de um tratamento de Reiki, acompanhados por uma oração à sua escolha e pela recitação dos “5 princípios do Reiki”.

Praticar Gassho significa cultivar a interioridade e estar receptivo ao Divino.

É uma excelente forma de qualquer pessoa, mesmo sem qualquer prática espiritual, aprender a cultivar a interiorização, o "estar consigo própria", aprendendo a dar os primeiros passos no que a pode levar ao cume da consciência cósmica.

A consciência cósmica pode ser definida como o estado de alegria e felicidade onde a pessoa se sente integrada na harmonia da Criação Divina. Tem consciência do sol espiritual que é, permanecendo sem dificuldade ligada ao Sol Central que é Deus e em harmonia com a Criação.

A consciência cósmica alcança-se basicamente através do estudo, das práticas espirituais, da boa moral no dia-a-dia, e em purificar as imperfeições de forma a irradiar virtude.

### Método:

1. Sente-se confortavelmente. Mantenha a coluna direita. Feche os olhos e respire suavemente.
2. Una as mãos, em forma de prece, com os dedos esticados, juntos e direccionados para cima\*1
3. Permaneça em silêncio durante alguns momentos.



\*1 Em alguns livros ensina-se a que os polegares devem toquem no peito. NÃO O FAÇA. Isso é perigoso e pode trazer complicações de saúde. Só pessoas experientes em Cura Prânica ou terapia semelhante, ou seja, que saibam perfeitamente avaliar e equilibrar os chakras, podem fazer qualquer tipo de técnica que actue diretamente em algum chakra. E o chakra do coração vitaliza o coração, logo, muito cuidado com este chakra. O mesmo é válido para os cristãos, Só pessoas com a mediunidade muito desenvolvida devem trabalhar o chakra do coração com cristais.

Pode agora fazer um dos seguintes exercícios (pode praticar um de cada vez diariamente). O exercício pertencente ao Reiki é o Exercício 3

### Exercício 1

Pense em Deus.

Pense em tudo o que esteja relacionado com o Divino: Paz, Amor, Sabedoria, Protecção, a Fonte de Tudo, incluindo da Energia Reiki. Depois de 5 a 10 minutos, pode fazer uma oração à sua escolha.

## **Exercício 2**

### **Desenvolver a Concentração**

Concentre-se no ponto onde os dedos médios se tocam. Sintam o toque dos dedos uns nos outros, isto ajudá-lo-á a manter a concentração.

Volte agora a concentrar-se no ponto onde os dedos médios se tocam. Concentre-se nesse ponto durante 1 minuto ou mais (pode aumentar progressivamente o tempo de prática).

## **Exercício 3**

### **Meditação sobre os 5 Princípios do Reiki**

Este é o exercício principal. Aconselha-se a fazer este exercício antes de praticar Reiki. Mais precisamente, antes de pedir mentalmente energia Reiki.

Este exercício ajuda-o a desenvolver a intuição e a capacidade de compreender de forma cada vez mais profunda as verdades espirituais, assim como desenvolver o discernimento entre o verdadeiro e o não verdadeiro.

Pronuncie mentalmente e lentamente os cinco princípios do Reiki (os Gokai), um a um:

"Só por hoje, eu não me preocupo"

"Só por hoje, eu não me aborrecerei nem sentirei raiva"

"Só por hoje, eu trabalharei honestamente"

"Só por hoje, honrarei os meus pais, professores, os mais velhos, eu serei bondoso para com o meu próximo e para com todos os seres vivos"

"Só por hoje, estou grato por tudo quanto a Vida me dá."

Sinta cada um destes princípios ecoar dentro de si.

## Explicação sobre os 5 Princípios do Reiki

Ser um reikano significa assumir a vontade de inserir a espiritualidade na sua vida, de forma a alcançar a sagrada meta de União com o Divino.

Os princípios do Reiki eram recitados pelo mesmo no início de todas as reuniões porque ele acreditava que estes mudam a mente e o corpo.

Diz-se que a recitação dos 5 princípios do Reiki tiveram origem nas decepções que Usui teve ao constatar que muitas das pessoas que ele ajudou, curou e ensinou Reiki, nada alteravam nas suas vidas, continuando a alimentar situações que mais tarde ou mais cedo voltariam a trazer o infortúnio, o sofrimento.

Por exemplo, ajudou e ensinou Reiki a mendigos e pessoas doentes que viviam na rua a mendigar. Depois de recuperar alguns desses casos, ajudando-os a trazer dignidade para as suas vidas, Usui encontrou-os mais tarde nas mesmas circunstâncias: a mendigar. Pelo menos um desses, quando questionado, respondeu a Usui que era mais fácil pedir aos outros do que assumir responsabilidades e trabalhar pelo seu próprio sustento.

Consta-se que Usui tomou a decisão de a partir de certo momento só ensinar Reiki a pessoas responsáveis e verdadeiramente interessadas quer na sua evolução espiritual quer em ajudar o seu próximo.

Ainda se diz que só teria acesso ao nível de mestrado, hoje o nível 3, pessoas realmente responsáveis e moralmente dignas.

Mikao Usui era uma pessoa esclarecida espiritualmente. Tinha conhecimento perfeito das leis de Deus, que inclui a Lei do Karma e a Lei do Trabalho. A primeira diz por exemplo que somos responsáveis pelo nosso presente e pela construção de um futuro mais ou menos harmonioso. A segunda – a Lei do Trabalho – significa que temos de fazer algo, de nos esforçarmos para merecer algo.

Usui percebeu que não bastava curar o corpo físico quando a mente ainda retém vícios. Acreditava que uma atitude mental positiva, era um factor crucial na autocura e que a capacidade da pessoa se libertar a si mesma de preocupações, era o primeiro passo para se limpar a mente.

Por tudo isto, os 5 princípios do Reiki também são chamados ou designados de:

- **Shoufuku no hihoo:** o método secreto para convidar a felicidade,
- e
- **Manbyo no Rei-yaku:** a medicina espiritual para todas as doenças.

Talvez numa primeira impressão estes dois títulos possam parecer demasiado extraordinários, mas não o são. É preciso lembrar que são baseados nas Leis da Criação. Falemos um pouco sobre eles para entender isso melhor.

## ***"Só por hoje, não me preocupo."***

A primeira parte de todos os princípios começa pela expressão “Só por hoje...” (a ordem dos princípios em si não é importante)

A moderna psicologia concluiu que um dos “fantasmas” mentais que mais atormentam o Ser Humano é o devir, ou seja, o medo do futuro, do que está para vir. Para um grande número de pessoas, a ansiedade gerada pelo futuro retira paz, tranquilidade e clareza mental ao Homem. Essa ansiedade impede a estabilidade e a integridade no nosso aqui-e-agora, no momento presente.

Essa forma de lidar com pensamentos, com as chamadas preocupações, é uma aprendizagem errada, prejudicial, que nos impede muitas de viver o presente em equilíbrio. Muitas pessoas não têm paz no momento presente, até mesmo pela ânsia do devir relacionada com coisas positivas. Há pessoas que não conseguem desfrutar de nenhum tipo de prazer, porque vivem com a mente constantemente ou no passado e/ou no futuro. Raramente no presente. É um vício mental que rouba a paz de espírito.

Cada dia deve ser encarado como uma etapa, que tem um começo e terá um final. O dia de manhã será outra etapa. Quando chegar esse novo dia, logo se verá.

Curiosamente, no tratamento de certas doenças do foro mental, como dependências, é ensinado às pessoas a viverem um dia de cada vez. O passado já lá vai e o futuro ainda não existe. Viver saudavelmente é viver integralmente no aqui-e-agora, no momento presente.

### ***...não me preocupo.***

Algumas pessoas poderão dizer: “Não me devo preocupar com as contas no final do mês?”; “Não me devo preocupar com a minha saúde?” ; “Não me devo preocupar com um filho que está doente?”

Esta incompreensão em relação a certas verdades espirituais é muito natural nas pessoas que dão os primeiros passos na espiritualidade. Não se preocupe, acontecerá mais vezes.

Em primeiro lugar importa compreender que uma verdade pode estar sujeita a muitos níveis de compreensão. Por exemplo, quando se é criança aprende-se que não é bom brincar com o fogo, seja com fósforos ou outra fonte de combustão. A criança muitas vezes não compreende porquê. Outras vezes aceita mas sem compreender. Depois de crescer e adquirir mais alguma maturidade, irá mais tarde ou mais cedo apreender e assimilar essa verdade dentro de si e os reais perigos de lidar com o fogo. E de como pode ser muito doloroso um erro e acidente com fogo.

O mesmo se passa relativamente todo o tipo de verdades, sejam elas consideradas favoráveis ou desfavoráveis. Não basta ouvir falar delas, é preciso assimilá-las. É preciso que elas fiquem a fazer parte da pessoa, de todo o seu ser.

Este princípio do Reiki diz respeito ao conselho de evitar viver o seu dia-a-dia com demasiada ansiedade, stresse, medo...

Não significa descurar as suas responsabilidades. Não significa deixar de trabalhar para ganhar o sustento, não significa deixar de tomar as medidas que pensa serem adequadas para a sua saúde, não significa deixar de reflectir sobre como pode ajudar um filho doente...

Significa sim abandonar o excesso de ansiedade, o medo de viver que inclui inclusivamente o medo de ser feliz e o medo de ter medo... que impedem a lucidez mental e a estabilidade emocional, que juntas permitem ter uma percepção mais correcta da realidade, das verdades e o fluir natural da intuição.

Mas para se conseguir isso, é preciso muitas vezes fazer um trabalho pessoal. E aceitar certas verdades. Se certas verdades estiverem presentes na mente funcionarão como um antídoto que impedirá a ansiedade e o medo de se manifestar, ou pelo menos, de crescerem em demasia. Ter fé, crer em Deus e no Seu Poder, aceitar que Deus ajuda os que se esforçam, aceitar que a Vida não se esquece nunca de ninguém, aceitar que todos têm direito à felicidade mas precisam de fazer algo para isso, e aceitar que cada um está na sua própria caminhada espiritual, com direito de errar pois errando se aprende, e com o dever de se esforçar pois de outra forma não haverá justiça nem merecimento, são exemplos de verdades que a espiritualidade ensina que precisam de ser estudadas, compreendidas e assimiladas.

O outro trabalho pessoal diz respeito às práticas espirituais como a oração e a meditação, a reflexão sobre os acontecimentos da vida, mesmo os considerados negativos, procurando extrair alguma sabedoria.

Assim, a pouco e pouco, todos chegarão à compreensão profunda e sublime das palavras do mestre:

*Por isso vos digo: Não andeis cuidadosos quanto à vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que o vestuário?*

*Olhai para as aves do céu, que nem semeiam, nem segam, nem ajuntam em celeiros; e vosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas?*

*E qual de vós poderá, com todos os seus cuidados, acrescentar um côvado à sua estatura?*

*E, quanto ao vestuário, por que andais solícitos? Olhai para os lírios do campo, como eles crescem; não trabalham nem fiam;*

*E eu vos digo que nem mesmo Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles.*

*Pois, se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe, e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós, homens de pouca fé?*

*Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos, ou que beberemos, ou com que nos vestiremos?*

*(Porque todas estas coisas os gentios procuram). De certo vosso Pai celestial bem sabe que necessitais de todas estas coisas;*

*Mas, buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas.*

*Não vos inquieteis, pois, pelo dia amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo. Basta a cada dia o seu mal.*

Mateus 6, 25-34

### ***"Só por hoje, não me aborrecerei nem sentirei raiva."***

Este princípio é traduzido umas vezes como raiva, outras por aborrecimento. Os dois são de facto válidos.

A raiva ou ira é uma explosão de energia suja, negativa, destruidora da vitalidade tanto de quem a gera como das pessoas que são alvo. Também são afectadas as pessoas que se encontram próximas ou estão de alguma forma ligadas a essa pessoa.

Enraivecer significa perder o controlo. Perder o controlo da diplomacia, da paz, da tranquilidade, da integridade entre a mente e o Espírito. Significa perder a ligação ou sintonia com o que é elevado, com o Divino.

Quase todas as pessoas já sentiram uma exaustão energética a seguir a uma explosão de raiva. Muitas já se sentiram muito incomodadas por terem sido o alvo da ira de alguém.

A irritação e a raiva desarmonizam e podem criar doenças no corpo. As doenças a nível do aparelho gastrointestinal são exemplo disso mesmo.

Um sentimento de raiva perante as injustiças do mundo pode parecer aceitável, mas pode não revelar sabedoria e tolerância.

Um sentimento de raiva pode ajudar a realizar uma tarefa difícil ou perante a qual não se sentia motivação, mas pode não revelar a escolha mais evoluída ou ser um sinal de alguma fuga perante algo que precisamos de resolver interiormente ou nas nossas vidas.

A raiva pode ajudar um chefe ou um patrão a “por ordem” num subordinado, mas pode na verdade revelar ignorância e incompetência de valores humanos de quem dirige e comanda a outros.

A raiva pode parecer funcionar para levar um filho a ter um comportamento que os pais desejam, mas também pode revelar falta de investimento e de atenção sobre o que significa ser pai ou mãe com virtude e sabedoria.

Aborrecer significa desistir. Desistir da acção, da continuação do esforço, da diplomacia, do entendimento, da aceitação, da tolerância...

Mas é um desistir que ao invés de elevar, rebaixa. Ao invés de significar a libertação de algo que pode ser inútil, ilusório, mas que outras vezes até pode ser importante, até se tem a “certeza absoluta” de que se está certo, significa ficar aprisionado dentro de grades de descontentamento e da frustração. O aborrecimento leva muitas vezes à raiva.

Aborrecer significa muitas vezes pensar que o mundo existe para nos servir. Significa pensar que só existe a nossa forma de ver as coisas e o mundo. Significa muitas vezes fecharmo-nos à ideia que os outros também têm as suas ideias, gostos, vontades próprias.

Aborrecer-mo-nos com o que a vida nos dá, pode ser um forte indício de falta de compreensão acerca de muita coisa:

Falta de compreensão sobre o que é Vida, quem somos, o que aqui fazemos...

Falta de compreensão sobre a nossa missão.

Falta de compreensão sobre como atingir o que desejamos.

Falta de compreensão de que Deus dá, mas temos de merecer e trabalhar por...

Falta de compreensão sobre o porque que certas pessoas estão presentes na nossa vida.

Falta de compreensão de que é preciso estudar e melhorar sempre.

Na maior parte das vezes, o aborrecimento e a ira são um chamado de atenção que se tem de se abandonar critérios que já não servem o progresso espiritual.

O trabalho espiritual e a meditação ajudarão a viver em equilíbrio emocional e mental, desfrutando da equanimidade salutar que permite escolher com sabedoria e sobriedade o melhor caminho interior perante os imprevistos e as provações que vêm do exterior.

Ajudará a viver um dia de cada vez, desenvolvendo e exercitando ao longo da Caminhada a sabedoria que permite distinguir o real do ilusório, o elevado e puro do degradante ou inútil, o realmente importante do acessório e dispensável.

*E respondendo Jesus, disse-lhe: Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas, mas uma só é necessária;*

*E Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada.*

Lucas 10,42

***"Só por hoje, trabalharei honestamente."***

Este princípio é óbvio. Mas a compreensão profunda necessita de reflexão.

Para atrair bênçãos para a nossa vida precisamos de ser úteis a alguém, se se tiver essa oportunidade e as condições de saúde que o permitirem.

Pode ser através do emprego, cuidar do ambiente doméstico, um voluntariado, uma associação de solidariedade social...

O Reiki aconselha a que se ganhe a vida honestamente, sem que prejudique quem quer que seja. Outra componente deste princípio é respeitar todos os que vivem a sua vida de forma honesta e conscienciosa. O enfermeiro, o professor, o polícia, o político... todos merecem o nosso respeito. Cada um realiza determinadas tarefas com que os outros se beneficiam.

Se trabalharmos honestamente e com consciência, estaremos antes de mais a aumentar o nosso amor-próprio. Sentimo-nos bem com a vida e com o que nos rodeia, irradiando harmonia à nossa volta. Irradiando harmonia à nossa volta estabelecemos facilmente bons relacionamentos e faremos verdadeiros amigos muito mais facilmente. E um dia poderemos precisar deles.

É importante que tomemos consciência do contributo que damos através do nosso trabalho, por mais insignificante que nos possa parecer. Só o simples facto de, no início ou no final do dia, reconhecemos o esforço que fizemos para que o nosso trabalho saia bem feito, pode ajudar a aumentar o respeito que devemos sentir por nós próprios.

Se não gosta do trabalho que tem, talvez não esteja compreender algo. A Vida coloca-nos onde somos precisos e onde precisamos de aprender certas lições. Mas também pode acontecer que nos tenhamos entregado ao ócio e nos deixamos levar pela corrente. Ou então, talvez esteja na altura para começar a meditar sobre como pode alterar o seu futuro profissional para se sentir mais realizado com uma ocupação diferente.

Lembre-se que temos um papel muito importante na construção do nosso futuro.

***“Só por hoje, honrarei os meus pais, professores, os mais velhos e serei bondoso para com o meu próximo e para com todos os seres vivos”***

Este princípio inclui aprender a honrar os pais, os mais velhos, os nossos professores, os nossos mestres espirituais, quem nos ensina algo.

Os nossos pais deram-nos a vida, pelo que sem eles nós não estaríamos neste mundo. Este princípio incentiva-nos a aprender com os nossos pais, e com os mais velhos em geral, respeitando a sua sabedoria.

Era assim nas sociedades do passado. Hoje em dia perdeu-se o respeito pelos mais velhos. Ou os mais velhos perderam o respeito por si próprios...

Só que existem razões para isso. Nas sociedades do passado, e ainda hoje em certas tribos ditas primitivas, os anciões tinham o conhecimento da cultura que os mais novos precisam para aprender para viver em harmonia social e com o meio ambiente. Os mais velhos tinham de facto poder. Havia poucas possibilidades de escolha, de fazer as coisas de forma diferente. Hoje os horizontes estão muito mais alargados. Mas também, é muito maior o número de ilusões e tentações que oferecem o mel com veneno dos desvios que trazem o sofrimento.

As velhices estéreis, muitas vezes mergulhadas na dor e na recordação dolorosa, de pessoas que se sentem inúteis, esquecidos da sorte e abandonados, são em muitos casos um sério aviso para os mais novos decidirem bem muitas vezes ao longo da vida, como querem que seja a sua velhice. Mais uma vez, temos um importante papel na construção do nosso futuro!

A bondade e a caridade, ou a prática do Bem, também tem inúmeros níveis de entendimento. Existem muitas meditações para aprofundar o tema da bondade.

Embora seja verdade que fazendo o mal a alguém, e mesmo em relação a animais e à natureza, a pessoa contrai karma negativo e sofrimento futuro, este entendimento é muito primitivo. Está muito longe da compreensão do Amor de Deus e da Criação.

Não é pelo medo e pelo terror do sofrimento, das doenças, dos azares, que devemos ser pessoas de Bem e fazer a Caridade. Mas pelo entendimento das coisas como elas são: pelo entendimento da Verdade.

É preciso meditar na bondade do Sol que a todos dá luz sem distinguir ninguém;

Meditar na caridade da Natureza, que apesar das maldades humanas continua a purificar a água para o Homem viver;

Da Terra que gera os alimentos para todos sem preocupação alguma com impostos e preços;

Dos pássaros que encantam os ambientes como seu canto espontâneo;

Do nosso próprio corpo que mantém a vida sem que nada façamos para isso a não ser dar-lhe alimento;

Meditar na Caridade da Vida que nos ampara e ajuda a levantar quando caímos no erro.

Somos totalmente dependentes da Bondade da Natureza. Totalmente dependentes do ar para respirar, do Sol para ter energia, da Terra para ter alimentos. Totalmente dependentes da Bondade Divina mesmo que ainda não tenhamos consciência disso. Precisamos da ajuda de Anjos e muitos outros Seres para nascer, viver e um dia para voltar ao nosso Lar Espiritual.

E em tudo isso, há Bondade e amor!

Fazer o Bem e a Caridade é estar integrado na Realidade da Existência. É importante fazê-lo não por medo como o faziam os povos do passado, como está por exemplo no Antigo Testamento, mas pela compreensão da nossa pequenez e total dependência.

É importante um equilíbrio, é certo. Não dar demais nem de menos. Nem só dar nem só receber. Retribuir sempre que possível na medida justa. Tudo isso é verdade. Mas é também importante compreender que o devemos fazer com uma compreensão cada vez mais elevada de como a Criação está organizada, com as Suas Leis da Harmonia e do Amor.

Por isso se diz e é certo, fora da Caridade não há Salvação.

O estudo da espiritualidade e as práticas espirituais ajudarão o caminhante a desenvolver o sentido profundo desta e de muitas outras verdades.

***"Só por hoje, estou grato por tudo quanto a Vida me dá."***

A gratidão é uma das obrigações espirituais menos estudadas e praticadas nas sociedades ocidentais. É muito reduzido o número de pessoas que agradecem à Vida pelo que têm, seja pouco ou muito.

Não nos vamos alongar muito neste princípio pois já demos as pistas que julgamos importantes nesta fase. Ao longo da Caminhada irá compreender a Beleza, a Harmonia e o Amor da Criação na qual todos estamos imersos. Vamos apenas fazer algumas considerações sobre a gratidão.

Gratidão significa reconhecimento perante alguém que presta algum benefício, auxílio, favor...

Ser grato é agradecer. Reconhecer que foi beneficiado. Aceitar no coração que alguém fez um esforço por si. Talvez tenha ficado sem esse algo que lhe deu. Talvez tenha adicado de algo para lhe dar. Talvez tenha tido de fazer uma escolha importante. Talvez até se tenha prejudicado em nosso favor.

A verdadeira gratidão é sublime. Embeleza alma a aura. Purifica. Eleva.

Mas existe a verdadeira gradidão e a gradidão apenas da "boca para fora". A verdadeira gratidão nasce da humildade. E também a cultiva e fortalece.

A verdadeira gradidão nasce da igualdade, da fraternidade. Não da superioridade nem do complexo de inferioridade. É preciso ser humilde tanto para agradecer como para receber o agradecimento. Então a sinfonia é harmoniosa e perfuma o ambiente com a espiritualidade mais sublime. E a Vida, sempre atenta, abençoará a ambos, quem dá e quem recebe.

Quanto ao que a Vida nos dá.

Qual é o pai ou mãe que não gosta que os seus filhos demonstrem gratidão? Qual é o pai ou mãe que não fica triste, talvez decepcionado, e até mesmo revoltado, quando sente que o(s) filho(s) não são gratos pelo seu esforço ao longo de tantos anos, e até mesmo sacrifícios? E quantas vezes tiveram de abnegar dos seus desejos para dar o melhor aos filhos?

Então, porque não agradecer ao Pai Celestial por tudo o que ele nos deu? Porque não agradecer pela Vida, pelas oportunidades de crescimento?

Porque não agradecer pelas pessoas que encontramos na nossa vida?

Porque não agradecer a Deus e à Terra pelo alimento, pela água, pelo ar que respiramos?

Sem querer é certo, sem consciência, não pareceremos por vezes como o ladrão que tudo rouba e nada dá, quando usufruimos de tanto que a Vida nos dá sem retribuir nem com gratidão?

A gratidão é um acto de humildade. Mas quando se torna num ato de amor, estão a alma se eleva e aproxima-se de Deus. E sente-se em harmonia e em felicidade.

Mas para compreender tudo isto mais profundamente, é importante compreender a Vida. Compreender o que a Vida/Deus nos dá e o que Vida/Deus não nos dá.

Deus dá-nos o ser, o existir, a Vida.

Dá-nos a saúde, os alimentos, a água, o ar para respirar, a energia do Sol.

Dá-nos as oportunidades para evoluir, para aprender, para sermos felizes.

Dá-nos a intuição, a razão, a prudência, o amor, a paz, a harmonia.

Dá-nos as oportunidades, a capacidade de construir o futuro que queremos, o livre arbítrio para decidir...

Deus não nos dá:

A dor causada pelo erro,

O peso na consciência pelas escolhas erradas,

O medo de ser feliz,

Na doença causada pela má conduta ou falta de atenção...

O sofrimento resultante da falta de acção ou na acção gerada na má vontade, no não dar ouvidos à razão, na falta de prudência, na falta de humildade, no orgulho inútil, no ódio que envenena, na inveja que corrói.

Compreendendo os mecanismos da Vida, aprenderemos muito naturalmente a ser gratos e sentiremos que fazemos parte da Vida. Persistir no orgulho deixará a pessoa oca por dentro e separada da Harmonia Cósmica.

Todo o Universo toca uma lindíssima sinfonia de amor ao Criador. Só depende de nós juntarmo-nos a essa Harmonia Sublime e Bem-Aventurada Felicidade.

## **O Cântico do Sol** (São Francisco de Assis)

Altíssimo, todo-poderoso bom Senhor  
Seus são os louros, a gloria, a honra e todas as bênçãos  
Somente a Ti são reservadas  
e homem algum é digno de te mencionar

Louvado seja, meu Senhor, com todas suas criaturas  
principalmente com o senhor irmão sol,  
que é dia e ilumina por isso.  
E ele é belo irradiando imenso esplendor;  
de ti, traz o significado.

Louvado seja, meu Senhor, pelas irmãs lua e estrelas,  
que no céu criaste claras, preciosas e belas

Louvado seja, meu Senhor, pelo irmão vento  
e pelo ar e as nuvens e o céu azul e para qualquer tempo,  
pelos quais às tuas criaturas fornece alimento.

Louvado seja, meu Senhor, pela irmã água,  
a qual é muito útil e humilde e preciosa e pura.

Louvado seja, meu Senhor, pelo irmão fogo,  
pelo qual iluminas as noites,  
e ele é belo, brincalhão, robusto e forte.

Louvado seja, meu Senhor, pela irmã nossa mãe terra,  
que nos sustenta e governa,  
e produz diversos frutos, com flores coloridas e grama.

Louvado seja, meu Senhor, por aqueles que perdoam pelo seu amor,  
e suportam infinitas tribulações.  
Abençoados os que as suportarão em paz,  
que por ti, Altíssimo, serão coroados.

Louvado seja, meu Senhor, pela irmã morte corporal,  
à qual nenhum homem vivo pode escapar

Ai dos que morrerão em pecado mortal;  
abençoados aqueles que se encontrarão nas tuas santíssimas vontades,  
que a segunda morte não lhes fará mal

Louvem e abençoem o meu Senhor,  
e agradeçam e sirvam-no com grande humildade

Fim

### **Advertência Final**

Por favor tenha em atenção o seguinte: existem exercícios de Reiki e meditações com Reiki em livros e na internet que são inócuos, isto é, não têm interesse porque não trazem qualquer benefício, mas existem outros que podem ser prejudiciais. Em caso de curiosidade ou interesse em relação a algum exercício, entre em contacto connosco.

**Fim do 1º Nível**

## **Comunicação Espiritual: (dos Irmãos de Luz ao serviço de Deus)**



**Caro Irmão/Irmã,**

**Chegando ao final deste Curso e Iniciação, a Hierarquia Espiritual da Academia de Cura e Desenvolvimento Espiritual Iniciações Célestiais, quer dizer-te que teve o prazer de te servir e voltará a fazê-lo sempre que for essa a tua vontade.**

**Trabalha diligentemente pela tua Salvação, estudando, orando, praticando os exercícios espirituais.**

**Sê uma pessoa de boa moral no teu dia-a-dia pois isso é fundamental para a Ascensão.**

**Não te preocupes sobre onde te encontras no presente, nem o quão longe sintas que possas estar da Meta. Uma longa caminhada começa simplesmente com um passo e só termina com a ajuda de todos os passos que têm de ser dados. Mantém apenas na tua mente e coração que a Meta é para ser alcançada e quanto mais rapidamente, melhor para ti. Não faltará quem te ajude e se mantenha a teu lado.**

**Votos de Felicidades na tua Caminhada.**



## ÍNDICE

Advertências.....	3
Introdução.....	5
1º Nível de Reiki: Shoden.....	5
História do Reiki.....	6
A Energia da Vida ou Energia Vital .....	7
O exemplo do automóvel em andamento.....	7
O que entendemos por Energia da Vida ou Energia Vital.....	8
As Fontes da Energia Vital.....	9
O Sistema Energético Humano .....	11
Os Chakras e a Aura Humana.....	12
A Maior Causa das Doenças: Os Bloqueios Energéticos.....	14
Causas dos Bloqueios Energéticos.....	16
Os Chakras e sua localização.....	17
Exemplo de uma aura doente.....	19
Exemplo de aura de uma pessoa extraordinariamente equilibrada.....	20
Como funciona o Reiki? Porque a Energia chega até nós?.....	21
A Iniciação e a Prática do Reiki.....	23
O que significa ser iniciado?.....	23
Que cuidados devo ter antes de praticar uma sessão de Reiki?.....	23
Além de pedir Energia Reiki o que mais é necessário para praticar Reiki?.....	23
A Iniciação .....	25
O Autotratamento.....	27
Como Realizar a Sessão de Autotratamento.....	27
Posições de Autotratamento.....	29

Resumo das Posições para Autotratamento.....	37
Considerações gerais acerca das posições .....	39
Frequência dos Tratamentos.....	40
Como Realizar um Tratamentos a Outra Pessoa.....	41
Posições de Tratamento Para Outras Pessoas.....	42
Resumo das Posições de Tratamento a Outra Pessoa.....	49
Fechamento da Aura.....	51
Fechamento completo da aura.....	53
Técnicas Tradicionalmente Ensinadas no 1º Nivel.....	55
Meditação – Gassho.....	56
Exercício 1.....	56
Exercício 2.....	57
Exercício 3.....	57
Explicação sobre os 5 Princípios do Reiki.....	58
O Cântico do Sol.....	67
Advertência final.....	56
Comunicação Espiritual.....	69