

USUI REIKI RYOHO

Primeiro Nível de Reiki - Shoden

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE REIKI

O Reiki é simples

É energia

É uma energia universal, que está em todo o lado, com uma frequência simples, curadora e vital. É a energia da criação, a que anima todas as coisas vivas. Usar Reiki para outra coisa que não seja o propósito de bem-estar, cura, vitalidade, não é usar a energia Reiki mas sim qualquer outra de qualquer outra vibração. O Reiki apenas funciona quando a pessoa tem a vontade de doar incondicionalmente, daí ser uma energia dependente do Chakra Cardíaco do praticante. Sem Amor Incondicional, capacidade de doar, o Reiki não funciona, nem para auto-tratamento, nem para aplicação a outros.

Visão holística

Trata o homem como um todo, auxilia o processo de auto-cura do próprio corpo, relaxa os músculos, alivia pequenas dores, auxilia ao relaxamento mental e proporciona um bem-estar prolongado.

A prática

É simples, basta ter confiança e treinar o sentir da energia. Descobrimo como nós funcionamos e fazemos funcionar a nossa criatividade, fará com que a energia resulte mais rapidamente.

A energia segue a nossa vontade e criatividade!

Sigam os 3 pilares do Reiki – Gassho, Reiji Ho, Chiryo

Quaisquer dúvidas, partilhem, comuniquem, é muito importante esclarecer até o que possa parecer óbvio.

Porquê praticar?

Não é de um dia para o outro que melhoramos, quer física, emocional ou mentalmente. A prática constante de Reiki é como um rio que corre constantemente num leito novo. A sua passagem diária, irá limpar as sujidades nas pedras, remover o que há a remover, para que o rio circule sem obstáculos.

Porquê seguir os cinco princípios?

São princípios universais na filosofia de vida de qualquer sociedade, são motores que nos lembram o nosso agir para com nós próprios e para com os outros. A sua prática constante faz de nós melhores pessoas.

Ao estares a ler este manual, ao participar na sintonização de Reiki, estão a participar conscientemente num momento de mudança. A partir desta etapa, terão ferramentas para aprofundar o vosso auto-conhecimento, assim como técnicas para auto-tratamento e tratamento a outros.

Reiki não é uma religião, é uma terapia e uma forma de vida baseada em princípios, valores humanos, que visam o Satori ou iluminação, tal como foi considerado no seu tempo de criação pelo Mestre Mikao Usui.

O Reiki é muito simples, pode ser praticado por qualquer pessoa, desde que sintonizada. Basta concentrarem-se na energia no topo da cabeça, sentirem o seu percurso para o coração e de lá para as mãos.

A imagem que está no início desta página é a base do Usui Reiki Ryoho – o método de cura natural Usui, que estás agora a aprender e praticar. O escrito é chamado de gainen, que significa preceitos. Dentro destes preceitos irás encontrar cinco princípios, os gokai, que são a nossa base de filosofia de vida. A tradução do gainen é:

Ensinos do Usui Reiki Ryoho
para a tua evolução
A arte secreta de convidar a felicidade, a medicina espiritual para
muitas doenças.
Só por hoje
Não te zangues
Não te preocupes
Sê grato
Sê diligente
Sê bondoso para com os outros.
De manhã e à noite, senta-te com as mãos juntas e repete
estas palavras alto e com o teu coração.
Para a melhoria da mente e do corpo.
O Fundador,
Mikao Usui

A história do REIKI

Muitas são as histórias sobre Mikao Usui e sobre como o Reiki apareceu, no entanto, não são as histórias o mais importante, elas podem dar-nos um contexto histórico da época e da pessoa mas Reiki é algo que se experiencia de forma íntima e profunda. A seguinte versão é a contada pelos seus discípulos segundo a inscrição no seu túmulo.

Mikao Usui nasceu a 15 de Agosto de 1865 na aldeia de Taninai, no Japão. Sempre foi um estudante acima da média e o seu desejo de saber mais levou-o a viajar pelos mais variados países para estudar os poderes curativos que eram demonstrados em vários aspectos da vida japonesa.

Um dia foi para o monte Kurama, esta era uma prática corrente entre budistas e shintoinstas, para aperfeiçoar a sua disciplina, praticando uma meditação do Budismo Shingon, chamada "Meditação da Estrela da Manhã", após 21 dias começou a sentir Reiki (energia universal) no topo da sua cabeça. Num momento de inspiração, compreendeu um novo método de disciplina energética, a qual aplicou em si, em primeiro lugar, depois, a membros da sua família e, finalmente, em 1922 abriu o primeiro centro de tratamento e ensino de Reiki. No tempo do Usui Sensei, Reiki era também uma disciplina para atingir o Satori, ou iluminação.

Um dos seus principais discípulos foi o Dr. Chujiro Hayashi médico reformado da marinha imperial japonesa, o qual abriu uma clínica onde a nipoamericana, a senhora Hawayo Takata se foi tratar e acabou por se tornar auxiliar e aluna do Dr. Hayashi. Takata levou o Reiki para o Hawaii e os seus netos levaram-no para os EUA, a partir daí chegou a todo o mundo.

Reiki significa:

Energia Universal (Rei = Universal, Ki = energia)

Reiki é:

- Um método de cura pela colocação das mãos
- Uma técnica possível de utilizar em qualquer lugar, altura ou situação
- Uma técnica para activar, restaurar e equilibrar energia
- Um método de cura natural, profiláctico e de manutenção de bem-estar
- Um método que não exclui as outras medicinas ou terapêuticas, antes pelo contrário, pode ampliar a sua eficácia
- Uma técnica de auto-ajuda com vista ao crescimento pessoal
- Uma dádiva de AMOR INCONDICIONAL que, por isso mesmo, só pode significar o BEM.

Como funciona o Reiki

Considera-se que o Reiki está numa determinada frequência de energia. Ao ser-se iniciado está-se a sintonizar como agente de cura, como receptor e emissor da Energia Universal, tem-se uma ligação directa à fonte de toda energia do universo, os canais energéticos estão abertos, desbloqueados e alargados e com trabalho diário serão aprimorados. Com isto não quer dizer que se esteja imediatamente preparado para receber e enviar energia, há que trabalhar com o auto-tratamento e meditar nas alterações que vão acontecendo nos nossos variados corpos (físico, mental, emocional e espiritual).

O Reiki, após ser transmitido por um mestre, não pode ser retirado, a sintonia fica permanente para toda a vida, poderá, no entanto, ser restringida ou atrasada pela própria vontade do iniciado.

Para compreendermos o que é o Reiki, temos que compreender que tudo é energia e que se tivermos percepção da energia em nós, nos outros, nas coisas, então conseguiremos trabalhar de forma mais profunda e consciente, na nossa cura ou no que queremos na nossa vida.

A energia universal não se esgota, mesmo tratando os outros, estando a energia a passar por nós, estamos-nos a tratar. Podemos dizer que é sempre uma acção compensatória para todos.

Podemos aplicar o Reiki em tudo, em crianças, em adultos, animais, plantas, ao ar, ao planeta, às nossas vontades e sonhos. **O Reiki não tem limites, apenas aqueles que nós dermos**, no entanto, que tudo seja sempre feito pelo BEM SUPREMO de cada um.

Praticar Reiki exige o desenvolvimento da consciência e prática do amor incondicional. Esta forma de amor é aquela que dá sem esperar retribuição, que não olha para caras nem corações mas sim para a necessidade de um Bem maior.

O ensinamento

O ensino de Reiki baseia-se em três níveis:

❖ **I Nível – Físico – Shoden – significa O DESPERTAR**

O iniciado aprende tratar de si mesmo começando num processo de redescoberta interior, de transformação.

É um nível focado nas doenças físicas e a prática é através da imposição das mãos, directamente no seu corpo ou no do paciente. O corpo físico do iniciado poderá mudar para estar mais disponível para a canalização de energia, algumas dores recorrentes podem desaparecer por a energia estar mais equilibrada.

❖ **II Nível – Emocional e Mental – Okuden – significa A TRANSFORMAÇÃO**

A iniciação em Reiki II aumenta o potencial de cura e concentra-se na cura emocional, mental e kármica. É natural que aconteça ao iniciado ter reacções e lembranças de sentimentos recalcados, de problemas do passado, tudo isso vem ao de cima para que seja resolvido, é necessário que assim seja para seu progresso. A prática pode já ser feita à distância, usando também símbolos que potenciam a cura.

❖ **III Nível – Espiritual – Shinpiden – significa A REALIZAÇÃO**

Este é o grau de Mestre. Aqui foca-se a cura espiritual, o aumento da capacidade de canalizar energia é muito mais elevado que nos níveis anteriores, é ensinado o último símbolo de Reiki, o símbolo de Mestre

❖ **III Nível B – Mestrado – GOKUKAIDEN – significa PASSAGEM DE CONHECIMENTO SECRETO**

Neste nível completa-se o primeiro ciclo de aprendizagem Reiki, o aluno aprende a ensinar. Diz-se primeiro ciclo pois durante todo o nosso percurso teremos sempre momentos de voltar a estudar e sentir o primeiro, segundo e terceiro níveis. Achar que se sabe tudo é estar parado no tempo, tornando-se ineficaz no auto-crescimento e no ensino aos outros. Para atingir o Gokukaiden o aluno deve fazer uma Monografia.

Cada um destes níveis deve ser feito calmamente, ao ritmo interior de cada um, todos os corpos devem-se habituar à sua evolução até estarem perfeitamente capazes de dar o passo seguinte.

São três níveis mas há toda uma vida de experiência e saber pela frente, à nossa espera.

Cada nível traz uma nova perspectiva de vida, uma possibilidade de curar o seu passado, o seu presente, para viver um futuro de plenitude.

A passagem entre cada nível implica o conhecimento da respectiva matéria, a prática de Reiki no próprio e nos outros e um pequeno exame escrito que serve para o próprio aluno validar os seus conhecimentos sobre Reiki e sobre si mesmo. Não é tanto uma ferramenta de avaliação mas sim uma forma de auxiliar o aluno a compreender-se melhor.

Os grandes Mestres

São três os principais mestres de Reiki:

- Mikao Usui Sensei – o fundador do sistema Reiki
- Dr. Chujiro Hayashi – o continuador
- Hawayo Takata – a transmissora do Reiki para o Ocidente

Cada um deles revelou o Reiki, a energia universal, à sua maneira.

Os princípios são os mesmos, o fim é o mesmo, os caminhos são infinitos.

Cada mestre tem a sua importância, não num sentido deífico mas no exemplo do que podemos seguir e na ajuda que podemos e devemos pedir para os serviços que possamos prestar.

A razão não está apenas num caminho ou numa pessoa, cada um de nós tem dentro de si a luz que ilumina as trevas que nos rodeiam e mesmo aquelas que dentro de nós nascem, estejam atentos e sejam pacientes convosco.

Honrem sempre os mestres que vos guiam e aquele que vos iniciou no caminho do Reiki, essa honra vem pelo exemplo que derem, pelos ensinamentos que transmitirem e pelo amor que partilharem.

Dar a luz aos outros não é apenas caridade, é um dever para quem a tem.

“Os 3 Pilares do Reiki”

O Reiki assenta sobre princípios e ergue para a sua prática três pilares, são eles:

Gassho – Ligação à energia e interiorização

A técnica Gassho que significa “duas mãos postas” consiste numa prática meditativa com as duas mãos unidas na altura do chakra cardíaco, praticada, por 20 a 30 minutos, antes de levantar e deitar, antes dos cursos, encontros e tratamentos.

Reiji Ho – Intenção e avaliação energética

Reiji-Ho é uma técnica formada pelas palavras Reiji ou “indicação da energia Reiki” e Ho que significa “método”. Reiji-Ho é formado por três breves rituais que começa com as mãos na posição Gassho, seguindo-se por uma oração silenciosa pela recuperação ou saúde do cliente e finalizando ao elevar-se as mãos na altura do sexto chakra solicitando que o poder do Reiki guie as mãos para os pontos onde a energia é necessária.

Chiryō – Tratamento ou autotratamento

Por fim Chiryō, que significa “tratamento” é a própria prática do tratamento e que segundo as orientações do Doutor Usui devia ser praticado após meditar (Gassho) e orar (Reiji-Ho)

Os cinco princípios do Reiki

O “método de cura natural Reiki” tem princípios fundamentais para o nosso crescimento pessoal, enquanto seres humanos, no sentido de sermos capazes de nos amarmos, a nós próprios e aos que nos rodeiam. É uma tarefa nem sempre fácil mas necessária, começando esse percurso é já um grande princípio.

O mestre Usui dizia sobre o Reiki:

- Corpo e Espírito terão maior desenvolvimento
- É uma arte “Secreta” para atrair a felicidade
- “Remédio” Espiritual contra todas as doenças
- E contém cinco princípios:

Só por Hoje,

1. Sou Calmo,
2. Confio,
3. Sou Grato,
4. Trabalho Arduamente,
5. Sou Bondoso.

Hoje em dia, este tipo de linguagem parece-nos desactualizado e estranho, no entanto, as suas verdades interiores continuam. Não devemos também esquecer que o Reiki tem as suas bases no budismo.

Nota que arte secreta refere-se à prática constante que deves ter com o Reiki. O secreto vem de trabalho interior, não de secretismo ou esoterismo. O remédio tem a ver com os resultados que alcanças quando trabalhas o corpo e a mente e espiritual é a tua essência, que nada tem a ver com espiritualidades.

Compreender a energia no nosso corpo - Os Chakras

Os chakras e as glândulas endócrinas

Percebemos hoje que a sabedoria dos antigos hindus mapeava o que há de mais importante no nosso corpo, os motores do nosso crescimento e vitalidade – as glândulas endócrinas. As glândulas são unidades funcionais formadas de células que segregam hormonas, localizadas em várias regiões do corpo e que compõem o sistema endócrino. Cada glândula tem funções específicas que ajudam a manter o organismo interno em condições normais e a promover a sobrevivência do organismo.

Quando tratamos os chakras, estamos a tratar as glândulas endócrinas.

Os passos do auto-tratamento e tratamento a outros, passam pelas glândulas.

Actualmente utilizamos os chakras para nos irmos guiando na prática energética. Não é garantido que no tempo do Mestre Usui se usasse essa correspondência

Relações entre os chakras e o corpo

O Chakra Raiz é assim chamado pois está localizado na base da coluna vertebral, está ligado aos nossos instintos de sobrevivência e à nossa capacidade de nos integrarmos com o mundo.

O Chakra Sexual está localizado dois dedos abaixo do umbigo, é relacionado com a nossa sexualidade, criatividade, alegria e sistema reprodutor.

O Chakra do Plexo Solar fica localizado mesmo abaixo da caixa torácica, está relacionado com a digestão e com as nossas emoções, é um dos chakras mais facilmente afectáveis.

O Chakra Cardíaco, está localizado na zona do timo, ao centro do peito, dá-nos a capacidade de exprimir amor, é também relacionado com a circulação sanguínea.

O Chakra Laríngeo está localizado no ponto em que o pescoço toca no diafragma, está relacionado com a voz, pulmões, garganta, nariz e ouvidos.

O Chakra da terceira visão fica situado no ponto em que as sobrancelhas tocam a cana do nariz e está relacionado com os olhos, a glândula pituitária e a intuição.

O Chakra da coroa, está relacionado com o cérebro e com a glândula pineal, é o centro de ligação ao universo e o ponto de entrada da energia.

Os chakras, os nossos motores receptores energéticos

Antes de começarmos o nosso trabalho a nível energético, convém compreender como funciona a energia no nosso corpo, e neste sistema associa-se todo o processo energético aos *chakras*.

Os *chakras* estão alojados no nosso Corpo Etérico, que é um corpo energético com uma vibração mais elevada e subtil que a do Corpo Físico e que envolve este completamente; ambos estão ligados por correntes de energia.

Cada *chakra* está associado a uma parte de nós mesmos, a uma parte da nossa consciência, a um dos nossos corpos subtis, a uma cor, a uma nota musical, determinados órgãos.

Quando um *chakra*, mesmo que dos mais pequenos, está em desequilíbrio, todo o sistema de *chakras* fica desequilibrado, pois eles estão todos interrelacionados. Todos os *chakras* são igualmente importantes e necessários.

Um *chakra* é determinado pela intersecção de dois ou mais *nadis* que são canais por onde circula a energia.

O sistema de chakras foi amplamente estudado pelos hindus e também pela medicina tradicional chinesa. Do hinduísmo o conhecimento passou para o budismo e deste para o Reiki.

Fluir energia Reiki

Orientação das Energias:

Os Chakras actuam como pontos receptores de energia e podem ser vistos como cones receptores / transmissores de energia. Somente os chakras raiz e chakra da coroa têm somente um único cone e podem ser vistos como complementares, sendo o chakra raiz o responsável pela ligação a níveis mais baixos e o chakra da coroa aos níveis superiores. Todos os outros têm uma "entrada" bem assim como uma "saída". No entanto podemos fazer um tratamento unicamente pela parte da frente ou de trás do corpo. Sintam o que possa ser mais eficaz para o paciente e para vocês.

A base destes cones situa-se fora dos limites físicos do corpo do Homem sendo o seu diâmetro de base para uma pessoa saudável de cerca de 10 a 15 cm podendo ir até 30 cm excepcionalmente.

Como flui a energia?

A energia pode entrar para nosso corpo através de qualquer um dos chakras, no entanto, consideramos ser sempre mais importante a entrada pelo chakra da coroa ou pelo chakra raiz. Sempre que um chakra ou canal está bloqueado temos grandes probabilidades de apanhar uma doença, pelo que convém fazer auto-tratamentos regularmente ou praticar exercícios de Yoga ou Chi Kung.

Indo pelo princípio da dualidade, do Yin e Yang, terra e céu, a energia da terra entra pelo Chakra Raiz e a energia do céu entra pelo Chakra da Coroa. No nível I de Reiki vamos-nos centrar mais na energia que entra pelo Chakra da Coroa.

O circuito energético num tratamento

1. A energia Reiki entra pelo Chakra da Coroa,
2. Desce até ao Chakra Cardíaco,
3. Percorre todo o corpo,
4. Volta ao Chakra Cardíaco e
5. Deste vai até aos Chakras das Mãos e sai

BYOSEN

O Byosen, é uma acumulação de toxinas, que criam bloqueios dos quais doenças podem surgir.

Após a sintonização “Reiju”, passamos a ter sensibilidade nas mãos, e ao aplicarmos Reiki, seja a nós ou a outras pessoas vamos conseguir detectar zonas afectadas por Byosen. Estas sensações variam de simples formigueiros, dor, calor intenso a um pulsar. O Byosen, normalmente surge nos rins através da planta dos pés, onde se encontra o meridiano (canal energético sem suporte anatómico onde circula a energia KI) do Rim, espalha-se pelas omoplatas, ombros, pescoço até todas as articulações do corpo. Este tipo de sintomas é um alerta que o nosso corpo dá, quando as coisas se começam a complicar. Os bloqueios que surgem, são pontos que precisam de energia, e com a ajuda das nossas mãos podemos sentir e tratar as áreas problemáticas. É comum ensinarem no Ocidente uma sequência de 12 ou mais posições onde as mãos devem de ser colocadas quer a zona necessite ou não de tratamento.

NÍVEIS DE BYOSEN

Calor/Febre

quando as mãos são colocadas numa zona que esteja rígida do corpo do receptor, sente-se um calor, ligeiramente superior à temperatura do corpo.

Calor Intenso – a zona necessita de energia.

Formigueiro - Sensação de formigueiro se a tensão e rigidez do corpo for mais séria, tem-se a sensação de formigueiro nas palmas e nas pontas dos dedos.

Pulso, Eco

Hibiki e uma sensação tipo “pulso”, que indica que a energia está a estimular os vasos sanguíneos, causando contracção e expansão. Neste ponto o sangue começa a circular com maior fluidez.

Dor

Itami e uma sensação de dor nas mãos que nos indica que o estado do Byosen, do receptor e crítico. Quanto mais grave o estado, mais dor pode gerar. A dor pode passar para a parte superior das mãos, pulsos, cotovelos, ombros.

Isto não significa que estão a absorver energia negativa do receptor, esse fenómeno não é possível de acontecer com o Reiki.

Frio

Bloqueio do chakra, consciente ou inconsciente, pode estar associado a um trauma.

Métodos de Reiki

Estes são os métodos energéticos para o nível Shoden

KENYOKU – HO - MÉTODO DA LAVAGEM OU BANHO SECO

Kenyoku-Ho é o método da lavagem ou banho seco é também conhecida como Saikai-Mokuiuku. Esta técnica é usada para retirar, limpar, qualquer energia negativa, estagnada ou absorvida durante um tratamento de Reiki ou no dia-a-dia, pode ser também utilizada para nos desligarmos do paciente. Não tem qualquer tipo de obstáculo na sua utilização, pode ser usada quantas vezes se quiser por dia, antes ou depois de tratamentos ou de situações que encaremos como perturbantes ao nosso bem-estar. Apesar do Reiki ser unidireccional há sempre alguma troca de energia, nem que seja por as auras se tocarem, no entanto, o nosso contacto com energias negativas vai fazer com que o nosso sistema “imunitário” energético se torne cada vez mais forte, assim como vai desenvolver mais a nossa atenção para os diferentes tipos de energia que existem. Acima de tudo há que não ter medo e usar também Reiki em nós próprios para nossa limpeza e tratamento. O método seguinte é feito sempre de forma rápida, com os dedos esticados, como se fossem facas. Se quiserem podem imaginar na mão que vai fazer o movimento uma luz azul brilhante. O azul é usado como protecção ou corte de energias negativas.

Técnica

- 1) Fazer uma breve meditação, com a intenção de se aperceberem do vosso próprio estado energético, dentro do corpo e na aura.
- 2) Fiquem de pé, com as plantas dos pés bem assentes no chão, afastadas numa distância igual à largura dos ombros, com o corpo relaxado.
- 3) Com a mão direita, toquem no ombro esquerdo, deslizando a mão numa oblíqua em direcção à coxa direita, fazendo uma faixa oblíqua no corpo, num movimento rápido e cortante.
- 4) Com a mão esquerda, toquem no ombro direito, deslizando a mão numa oblíqua em direcção à coxa esquerda, fazendo uma faixa oblíqua no corpo, num movimento rápido e cortante.
- 5) Repitam o processo três vezes para cada lado
- 6) Estiquem a mão esquerda. Toquem novamente com a mão direita no ombro esquerdo, deslizando rapidamente pelo braço esquerdo até passar os dedos
- 7) Estiquem a mão direita. Toquem novamente com a mão esquerda no ombro direito, deslizando rapidamente pelo braço direito até passar os dedos
- 8) Repitam o processo três vezes para cada lado
- 9) Agradeçam, em prece, pelo tratamento efectuado.

JOSHIN-KOKYU-HO - MÉTODO DA RESPIRAÇÃO

Joshin significa “parte superior do corpo”, Kokyuu significa “respiração e Ho significa “técnica”. Esta técnica proporciona auto-limpeza e purificação do corpo e da aura. Serve também para purificar e acalmar os pensamentos. Purifica a circulação sanguínea e aumenta a vitalidade magnética do corpo.

Técnica

1. Sentem-se direitos, numa cadeira ou sofá confortável. Lentamente vão descendo as mãos ao colo, pousando-as, relaxadas, com as palmas abertas, viradas para cima.
2. Preenchem a mente de bons pensamentos, visualizem o Mestre Usui ou algo que vos seja agradável.
3. Inspirem calma e profundamente pelo nariz, visualizando a entrada de energia, de cor branca pelo Chakra da Coroa
4. Visualizem o Tanden (é um ponto que fica cerca de dois dedos abaixo do umbigo) e ouçam a vossa respiração. Sintam que a energia se expende e irradia para todos os órgãos, para todas as células do corpo. Estejam nesta respiração o tempo que vos for confortável.
5. Ao expirarem (pela boca, de preferência), imaginem estar libertando o ar, também, pelos chakras das mãos, pontas dos dedos e chakras dos pés.
6. Visualizem sempre o percurso do ar, que vai das narinas ao Tanden, expandindo a energia do Tanden para todo o corpo, saindo pela boca, mãos, dedos das mãos e pés. Visualizem a energia a limpar e vitalizar o corpo.

HATSUREI-HO Emanar a Energia Universal

Com o Hatsurei-ho procuramos a auto-purificação e a elevação do nosso padrão vibratório. Este método é a junção de todos os outros aprendidos até agora. Esta técnica desenvolve a intuição e receptividade, fazendo com que a nossa atenção flua com a energia.

Técnica

1. Sentem-se confortavelmente, ou permaneçam de pé
2. Façam a limpeza Kenyoku (4º método)
3. Fechem os olhos e concentrem-se no Tanden (dois dedos abaixo do umbigo, é também conhecido como Hara), coloquem as mão em cima das pernas, com as palmas viradas para cima.
4. Pratiquem o Joshin-Kokyuu (2º Método) para a purificação da mente e do corpo.
5. Façam o Gassho (3º Método)
6. Pratiquem o Reiji-Ho, numa oração silenciosa, pedindo ao Universo e ao Dr. Usui para trabalharem com a energia divina
7. Com as mãos ainda juntas, levem a vossa consciência para o Tanden. Visualizem que a energia que está concentrada no Tanden vai saindo ainda mais forte pela ponta dos dedos de ambas as mãos. Sintam o fluir de energia
8. Concluam com uma oração silenciosa de agradecimento.

A sintonização

O processo de iniciação consiste em sintonizar o iniciado ao Reiki, em abrir-lhe os canais energéticos e prepará-lo para funcionar como um receptor-emissor de energia.

Durante a iniciação muitas coisas poderão acontecer ou até poderá parecer que nada aconteceu, que nem se passou tempo, ou que tudo pareceu um sonho, para cada um a reacção é diferente. Há que estar descontraído, sem expectativa, aí a “magia” acontece.

Para uns o sentir de energia só se dá passado dias, durante ou depois dos auto-tratamentos de purificação, para outros sentem as mãos frias ou quentes - como sempre, é diferente para todos.

O sentir da energia é algo que se aprende, através da atenção, da descontração, libertos da expectativa. É mesmo muito importante não se ter expectativa ou um pré-conceito do que poderá acontecer, pois isso deixa-nos distantes do que realmente se poderá passar. Relaxem e aproveitem o momento.

Purificação – um processo de 21 dias

Após o dia da iniciação deve-se entrar no período de purificação, que consiste em praticar durante 21 dias o auto-tratamento completo, o que poderá demorar cerca de 45 minutos. Este processo é necessário para que os canais energéticos aumentem e para que a vossa percepção sobre a energia se torne cada vez mais clara.

No nosso dia-a-dia, não há tempo para nada, muito menos 45 minutos do nosso tempo, mas será que não o merecemos? Experimentem fazer e quando começarem a ver os resultados vão verificar que afinal vale a pena e que se pudessem até estariam bem mais tempo.

O Reiki resulta do amor, o auto-tratamento é termos um pouco de amor por nós próprios. Aproveitem esta “desculpa” para estarem convosco, pois precisam e merecem.

O que fazer após a sintonização

- Pratiquem o auto-tratamento durante 21 dias
- Meditem e vivam os preceitos do Reiki (os cinco princípios)
- Pratiquem a postura de uma mente serena (através da concentração e meditação)
- Pratiquem os exercícios energéticos indicados no manual
- Pratiquem Reiki nos vossos colegas e familiares mais próximos, deixando o amor incondicional fluir.

Respostas a perguntas frequentes

Será que qualquer pessoa pode deixar fluir Reiki?

Sim, todas as pessoas têm essa capacidade, desde que sejam correctamente iniciadas.

Quando é que não se deve deixar fluir Reiki para outra pessoa?

Quando estiver zangado, com medo, se o paciente lhe transmitir desconforto ou desconfiança

Será o praticante responsável pelo resultado da energia?

Qualquer que seja o resultado o terapeuta é apenas o veículo da canalização, não é ele que cura, é através dele que a cura flui. No entanto o tipo de trabalho que faça com o seu paciente é de sua responsabilidade.

A energia Reiki flui sempre?

Depende de nós próprios, se estivermos com demasiada expectativa, ou com os canais em condições débeis, poderá também acontecer que não seja possível o tratamento por uma questão kármica (ou seja, ainda não está preparado para esse tratamento).

Se alguém estiver doente devo tratar?

Sempre que quiserem fazer um tratamento perguntem à pessoa se quer ser tratada. Lembrem-se que por vezes dizemos que sim com a boca e não com o coração e outras não com a boca e sim com o coração.

E se estiver alguém a morrer?

O Reiki pode acelerar o processo de desligamento entre o espírito e o corpo. Convém avisar os familiares que isso pode ocorrer.

O que fazer quando nos quiserem por à prova?

As capacidades de cada um não são para serem exibidas na praça pública pois pode acontecer que quem o peça tenha energia e vontade o suficiente para bloquear a nossa capacidade ou os resultados dela.

Proteção

Como será quando estiverem a tratar de outra pessoa?
Poderão apanhar as suas energias negativas durante o tratamento? Poderão ficar esgotados?

A resposta é não.

O método terapêutico de Reiki é a canalização unidireccional de energia, entra pelo topo e sai pelas mãos directamente para o paciente e não tem retorno para o terapeuta, não há circuito, isto se estiverem sintonizados em Reiki. No entanto não há nada como prevenir e estar atento. Uma coisa é Reiki a outra é a comunicação da vossa aura com a aura da outra pessoa, essa sim poderá receber as impressões de energia da outra pessoa. Por isso é sempre bom fazerem banho seco e chuva de Reiki. Pratica também o enraizamento.

Métodos

1. Praticar o ENRAIZAMENTO.
 - a. Visualizar o chakra raiz
 - b. Sentir uns tubos de saem do chakra para cada perna
 - c. Quando chegam às plantas dos pés, continuam até ao centro da terra
 - d. Sintam a energia forte da Terra
 - e. Puxem essa energia pelos tubos até ao chakra raiz.
 - f. Irão ter uma sensação de estarem mais pesados “com os pés assentes na terra”.
2. Outro método consiste em imaginarem-se envoltos de luz dourada, muito brilhante, cobrindo por completo a vossa aura.

Limpeza do praticante antes e após um tratamento

O teu cuidado deve ser feito antes e depois da prática. Antes porque estás a realizar um tratamento a alguém e para tal precisas estar limpo e consciente da tua ligação. Após, para cortar ligações e qualquer energia residual que possa ter ficado.

- Pratica o Enraizamento, Banho Seco e Chuva de Reiki
- Convém dizer que após cada tratamento DEVEM limpar as as mãos até aos cotovelos com água corrente, para ajudar a dissipar o excesso de energia.
- Podem também limpar com alcool (canforado ou normal) dos cotovelos até às mãos. Isto é uma prática de sabedoria popular, não é Reiki.

Guia de tratamento rápido ou alinhamento de chakras

Caso não haja tempo ou condições para um tratamento completo, podem sempre utilizar o método rápido. Cada posição representa um ou mais chakras

1. Liguem-se à fonte, colocando as mãos em Gassho
2. Sintam a energia Reiki no vosso corpo e mãos
3. Coloquem as mãos sobre os ombros do paciente
4. Coloquem uma das mãos entre a base e o topo do crânio e a outra na testa
5. Coloquem uma das mãos na junção cervical com os ombros e a outra na base da garganta
6. Coloquem uma das mãos no esterno e a outra nas costas à mesma altura
7. Coloquem uma das mãos no plexo solar e a outra nas costas, na mesma altura
8. Coloquem uma das mãos por baixo do estômago e a outra nas costas
9. Coloquem as mãos nos joelhos
10. Coloquem as mãos nos pés
11. Visualizem sempre o paciente como se estivesse muito bem, em paz e aliviado do seu problema.
12. Agradeçam aos Mestres de Reiki ou ao Universo por serem um canal de cura

Reações da pessoa durante o tratamento

As reacções dependem sempre de paciente para paciente mas há sempre pontos que podem ser encontrados em comum. Enquanto terapeutas, não tenham receio das reacções, procurem descobrir as causas e, tranquilamente, cheguem ao centro da questão para a limpar. Os pacientes podem dar os seguintes tópicos após o tratamento:

- O corpo apenas relaxou
- Sentiu o corpo a flutuar (saída do espírito) ou afundou de forma pesada (relaxamento)
- Sentiu o calor nas mãos do terapeuta
- Viu cores
- Movimentos no interior do corpo (pode acontecer no relaxamento e energização dos órgãos)
- Desorientação (convém sempre enraizar o paciente)
- Memórias à superfície (são questões que o subconsciente manda para o consciente para serem tratadas)
- Pressão ou dificuldade em respirar (stress)
- Frio intenso (choque emocional)
- Libertação emocional, como chorar.

Posição das mãos num tratamento

As mãos fechadas ajudam a concentrar a energia, que sai através dos chakras localizados nas palmas.

Posições de autotratamento nível 1

Coloca as mãos nas seguintes posições:

1. Zona dos olhos, cobrindo as bochechas;
2. Têmporas;
3. Nuca
4. Laringe;
5. Coração, centro do peito;
6. Plexo solar, estômago;
7. Esplénico, abaixo do umbigo;
8. Raiz, na bacia;
9. Joelhos;
10. Tornozelos;
11. Pés à frente e nas solas.

Se precisares noutros sítios, coloca as mãos lá. Deixa a energia fluir para onde mais precisares.

Informações

Manual criado por João Magalhães para o CENIF e Associação Portuguesa de Reiki para o apoio a pessoas invisuais. O manual não tem quaisquer pretensões de ser o mais correto, por isso toda a ajuda para o melhorar é bem-vinda.

Contactem-me sempre que tenham dúvidas, a mais pequena dúvida merece ser esclarecida e faz todo o sentido.
Email: info@montekurama.org

NOTA: Este manual é INTRANSMISSÍVEL, peço-te que não o distribuas na internet sem primeiro se consultar a Associação Portuguesa de Reiki.

Visitem a Associação Portuguesa de Reiki e inscrevam-se como Associados. É importante o trabalho para o reconhecimento do Reiki como terapêutica complementar, todos iremos beneficiar com isso.

www.associacaoportuguesadereiki.com