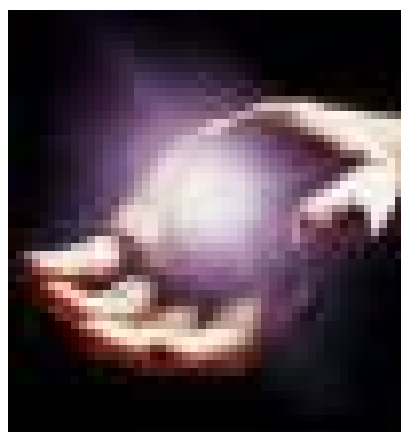


REIKI 1

O Despertar

靈
氣



Facilitador

João Eduardo Fialho

Mestre Reiki Usui, Tibetano e Kahuna

International Reiki Federation

Member No. 005/10051

Agradável surpresa!!!

O Mestre Reiki, Carlos Alberto de França Rebouças Junior, solicita a autorização para utilizar minhas apostilas em seus seminários.

Não só autorizo, como sinto-me honrado com essa homenagem.

Compartilhar o que fazemos com amor com pessoas que colocam amor em tudo o que fazem é uma bênção.

Você que está recebendo essa maravilhosa dádiva de **amor, **transformação** e **cura** deste maravilhoso mestre, não poderia ter feito melhor escolha.**

Que tua jornada, com o Reiki, seja abençoada como a minha o é, e que o amor esteja presente em cada momento de tua existência e em cada aplicação.

Uma existência iluminada e impregnada de energia, amor e luz.



**João Eduardo Fialho
Mestre Reiki
IRF Member No. 005/10051**

Santiago, RS, 26 de maio de 2005.

AGRADECIMENTO

Agradeço ao *Cosmos* por ter conspirado para que eu recebesse tantas dádivas que me permitiram compartilhar com você este momento.

Agradeço à minha amada mãe, que além de ter sido o *portal*, pelo qual cheguei a mais essa existência de aprendizado, esteve sempre ao meu lado, em toda a minha jornada, algumas vezes como mestra, outras, como aprendiz.

Agradeço a Antônio Carlos Izolan que apresentou-me a esta maravilhosa dádiva e, com amor e dedicação, iniciou-me nos três primeiros níveis, estando sempre presente, sanando minhas dúvidas, como um verdadeiro irmão.

Agradeço a todos que participaram desta minha jornada, de uma forma ou de outra, contribuindo para que este momento se manifestasse.

Agradeço à minha amada Mestre em Reiki, Claudia Giovani, que tornou possível a manifestação deste mestrado em Reiki e, possibilitou que eu esteja, neste momento, transmitindo a você meu aprendizado.

Por fim, agradeço a você, por estar aqui e por permitir que eu compartilhe essa dádiva.

APRESENTAÇÃO

Durante grande parte de minha vida ouvi dizer:

“Quando o discípulo está pronto o mestre surge”.

Talvez o fato de eu acreditar, realmente, nisso e pela minha confiança de que - *quando realmente necessitamos de algo e nos dedicamos, persistimos em nossa busca, o Cosmos conspira ao nosso favor* - tantas coisas maravilhosas tenham se manifestado em minha vida.

Fui colocado, no momento certo, no lugar certo, conhecendo as pessoas que seriam fundamentais para essa minha busca.

Foi desta forma que, em 31 de outubro de 2000, uma divulgação de seminário de Reiki deu início a essa jornada.

Quando *Antônio Carlos Izolan* me apresentou ao Reiki eu sabia que ele seria uma prioridade em minha vida e deste aquele momento ele está presente 24h/dia. A cada seminário novas dádivas se manifestavam.

Porém, foi quando conheci *Claudia Giovani* que surgiu a possibilidade de manifestar-se o mestrado e, ela foi o canal que tornou possível eu estar transmitindo este aprendizado a você.

Cada página desta apostila está impregnada de meu amor, o mesmo amor que me impregnou durante toda essa jornada. Pois a energia cósmica é uma energia *amorosa, curativa e transformadora*.

Meu objetivo é transmitir a você esse aprendizado de forma clara e simples. Pois uma das características do Reiki é a simplicidade.

Estamos sendo abençoados com cada vez mais técnicas de harmonização e cura em terapias holísticas. Entre elas, o Reiki.

Não é por acaso que você está aqui. E sinto-me honrado pelo Cosmos ter escolhido a mim para contribuir com sua jornada.

Que o amor acompanhe sua jornada.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTO	
APRESENTAÇÃO	
O TESOURO OCULTO	
1 - TERAPIA ENERGÉTICA	
2 - FATO CIENTÍFICO	
3 - O "KI" A ENERGIA VITAL	
4 - REIKI	
4.1 - Características do Reiki	
4.2 - Simbolismo do Reiki	
4.2.1 - O Ideograma	
4.2.2 - A Cor	
4.2.3 - O Bambu	
5 - HISTÓRIA DO REIKI	
5.1 - Antecedentes e Sua Redescoberta	
5.2 - Mikao Usui - O Redescobridor do Método	
5.3 - A Meditação de Mikao Usui	
5.4 - Mikao Usui e os Primeiros Milagres Reiki	
5.5 - Reiki e o Início da Divulgação	
5.6 - Chujiro Hayashi: A Continuidade do Trabalho	
5.7 - Hawayo Takata : O Reiki no Ocidente	
6 - HISTÓRIA DO REIKI - Novas Pesquisas	
6.1 - História do Reiki - Mikao Usui	
7 - OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI	
7.1 - Meditação Gassho	
7.2 - Apenas Hoje, Não se Irrite.	
7.3 - Apenas Hoje, Não se Preocupe.	
7.4 - Apenas Hoje, Agradeça suas Bênçãos e Seja Humilde.	
7.5 - Apenas Hoje, Ganhe a Vida Honestamente.	
7.6 - Apenas Hoje, Seja Gentil e Amável com Todos os Seres Vivos.	
8 - LINHAGEM DE REIKI	
9 - ORGANIZAÇÕES	
10 - O APRENDIZADO	
10.1 - Iniciação de Cura	
10.2 - Nível 1 (O despertar)	
10.3 - Nível 2 (A Transformação)	
10.4 - Nível 3-A (A Realização)	
10.5 - Nível 3-B ou Mestrado	
11 - SINTONIZAÇÃO ENERGÉTICA (INICIAÇÃO)	
11.1 - Efeitos das Iniciações	
12 - VISÃO HOLÍSTICA DO CORPO HUMANO	
12.1 - Aura	
12.2 - Os Chacras e suas Funções	
13 - COBRANÇA DAS APLICAÇÕES DE REIKI	
14 - PREPARANDO O AMBIENTE PARA APLICAÇÃO	
15 - HARMONIZANDO E ELEVANDO O PADRÃO VIBRATÓRIO DO AMBIENTE	
16 - PROCEDIMENTOS RECOMENDADOS	
17 - EFEITOS DO TRATAMENTO DE REIKI	
18 - MÃOS DO REIKIANO	
19 - OS SÍMBOLOS CÓSMICOS	
20 - CHOKU REI	
20.1 - Utilização do Choku Rei	
20.2 - Proteção dos Chacras	
21 - PRINCIPAIS POSIÇÕES DE APLICAÇÃO DE REIKI	
21.1 - Região da Cabeça	
21.2 - Região da Frente	
21.3 - Região das Costas	
21.4 - Região dos Pés	
21.5 - Posições Adicionais	
21.6 - TRATAMENTO ABREVIADO	
22 - PRIMEIROS SOCORROS COM REIKI	
23 - REIKI EM HOSPITAIS	
24 - TRATAMENTOS ESPECIAIS	

- 24.1 - Doenças e Sintomas
- 24.2 - Equilíbrio dos Chacras
- 24.3 - Carícia Energética
- 24.4 - Proteção do Carro e/ou Casa
- 24.5 - Reiki e Crianças
- 24.6 - Tratamento Plantas e Animais
- 25 - O CÍRCULO DA PRÁTICA
- 26 - SER TERAPEUTA
- 27 - REIKI E MEDITAÇÃO
- 27.1 - Meditação da Partilha Cósmica
- 27.2 - Técnica de Centramento

ANEXOS

- 28 - RESUMO DO LIVRO: “REIKI - SISTEMA TRADICIONAL JAPONÊS”
- 28.1- Kenyoku
- 28.2- Joshin-Kokyuu-Ho
- 28.3- Gassho
- 28.4- Reiji-Ho
- 28.5- Hesso-Chiryu-Ho
- 28.6- Byosen-Reikan-Ho
- 28.7- Koki-Ho
- 28.8- Tanden-Chiryu-Ho ou Gedoku-Chiryu-Ho
- 28.9- Chiryu
- 28.10- Ketsueki-Kokan-Ho
- 28.10/1 Hanshin-Ketsueki-Kokan-Ho
- 28.11- Shuchu-Reiki
- 28.12- Renzoku-Reiki-Ho
- 28.13- Reiki-Mawashi
- 29 - REIKI NA INTERNET
- 29.1 - Circulo_Energia_PPH Yahoo! Grupos
- 29.2 - Círculo de Energia
- 29.3 - Caixa de Reiki Virtual
- 29.4 - Encontro para Reikianos
- 29.5 - Reiki para o Planeta
- 29.6 – Iniciação à Distância
- BIBLIOGRAFIA
- MENSAGEM FINAL
- Ficha de Cadastro

IMAGENS

- Ideogramas do Reiki
- Bambu
- Mikao Usui
- Chujiro Hayashi
- Hawayo Takata
- Demonstrativo dos Chacras
- Mãos de Reiki
- Choku Rei
- Carta Energética de Reiki
- Mapa Reflexólogo dos Pés
- Imagem – Posições de Auto-Aplicação
- Imagem – Posições de aplicação em outras Pessoas

O TESOURO OCULTO

“Existia em certa região a crença de que um povo de grande sabedoria a habitara em tempos remotos e deixara um tesouro oculto no alto das montanhas. Afirmava-se que o homem que o encontrasse se tornaria o mais rico do mundo e que ninguém poderia roubar sua fortuna.

De geração em geração mantivera-se a fé de que o encontro daquele tesouro atrairia ao lugar prosperidade e harmonia jamais vistos.

Várias expedições foram empreendidas. Inúmeros rastreamentos e escavações foram feitos, todos em vão. Os anos iam passando e o tesouro ia tornando-se lenda. Havia naquela região um jovem muito amado por todos. Também para ele o tesouro parecia inatingível. E, bem sucedido em tudo a que se dedicava, era inexplicável o sentimento de vazio que sempre o acometia. Movido por imperiosa necessidade de refletir, passou a buscar quietude nas cercanias.

No topo de uma montanha próxima dedicava-se a contemplar o Sol. Quase diariamente se dirigia àquele local para ver as luzes silenciosas do crepúsculo ou sentir o chamado à alegria do alvorecer.

Após algum tempo, o jovem percebeu que sua insatisfação desaparecera. Um sentido de plenitude havia crescido em seu ser. Passou a observar, também, sempre que retornava da montanha, que algumas pessoas o aguardavam no caminho e eram tocadas pelo mesmo estado de paz.

Numa tarde de primavera, quando a natureza se desdobrava em flores e o céu resplandecia azul, o jovem lembrou-se do tesouro, e os raios do Sol fizeram-no ver o grande legado que quase sem dar conta encontrara: pensamento luminoso para iluminar seus rumos, sentimento luminoso para iluminar seus contatos e ação luminosa para iluminar seu mundo. Dentro de si, onde ninguém pode tocar, estava tão procurado tesouro.”

Fonte: BOLETIM DE SINAIS, nº 10, ano IV. Editora IRDIN

1 -TERAPIA ENERGÉTICA

À proporção que a ciência progride em relação ao conhecimento e funcionamento do nosso corpo físico, mais se faz necessário repensar e estudar o homem como um todo.

A Medicina convencional vem alcançando fantástico progresso a cada dia, contribuindo de forma extraordinária para aumentar a qualidade da nossa expectativa de vida.

O corpo humano, entretanto, precisa ser compreendido como um todo, incluindo significado das teorias recentes de Albert Einstein, já traduzidas no meio acadêmico, a fim de tratarmos o corpo humano de forma holística.

As teorias energéticas vibracionais vem conquistando espaço na classe médica, em todo o mundo, a um número cada vez maior de profissionais médicos que procuram inteirar-se sobre o método Reiki, afim de canalizar a energia curativa para complementar o tratamento convencional.

A terapia energética ou vibracional não substitui a Medicina convencional, assim como a Medicina convencional não substitui a terapia energética; cada qual atua em campos diferentes de um mesmo ser humano. Ambas coexistem e complementam-se no intuito de melhorar as condições de vida do ser humano no Universo.

A Medicina é a ciência indicada para fazer diagnósticos; logo, consulte sempre o médico, siga as instruções dadas por ele, faça corretamente o acompanhamento médico para o seu caso e beneficie-se com a terapia Reiki complementando, agilizando e integrando-se à sua cura.

Johnny De'Carli. Reiki Universal

2 -FATO CIENTÍFICO

Albert Einstein elaborou a teoria do campo unificado, demonstrando a existência de uma energia que é a força diretora de todas as coisas do Universo. É o éter de Paracelso e dos antigos Rosacruzes. Através de equações matemáticas, unificou a força gravitacional e a eletromagnética em uma relação que explica muito do que vemos ao nosso redor, Segundo ele, a nível desse plano energético (etérico), que os cientistas modernos chamam de hiper espaço, o tempo e o espaço não se manifestam da mesma maneira que no plano físico, onde só existem por serem originados dessa mesma energia.

Segundo ele, energia e matéria são manifestações diferentes dessa energia primordial etérica. Essa energia etérica é um ponto de liga subatômico, um meio que permite a metamorfose em contínuo movimento de partícula para onda e de onda para partícula. Einstein criou, assim, as bases científicas da Física Quântica.

Diz Einstein que toda matéria é energia e que toda energia é constituída por fótons, que é uma das últimas partículas subatômicas descobertas pela física quântica. O fóton tem uma característica rara, se comparado com outras partículas subatômicas: ele se comporta simultaneamente como partícula e como onda. O fóton é luz, logo toda energia é luz, é vibração

A.C.I.

3 - O “KI” A ENERGIA VITAL

O “KI”, energia vital, entra pela nossa inspiração, percorre todo o nosso corpo revitalizando todas as células em todos os níveis, e ao expirmos, descarrega todo o estresse acumulado e energia estagnada, proporcionando uma harmonia perfeita.

Porém através de nossos vícios, pensamentos negativos, alimentação inadequada, maus hábitos, vida atribulada, etc... acabamos deixando que se formem alguns bloqueios, que se acumulam em certos pontos energéticos, que podem ser comparados com as comportas de uma represa, prejudicando a livre circulação da energia vital, e em conseqüência manifesta-se uma desarmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual, que pode ser detectada através de certas atitudes como: *preocupação, medo, raiva, tristeza, baixa auto-estima, stress, depressão, desânimo, etc...*

Devemos compreender nosso corpo de forma holística “total”, ou seja, não devemos dividi-lo em partes. A verdadeira saúde se encontra na harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual.

Já foi comprovado que na maior parte de nossas doenças no corpo físico, a causa encontra-se em nível emocional, mental e/ou espiritual. Tudo o que acontece em algum nível, reflete-se nos outros.

Por isso devemos procurar manter essa harmonia, para que nossa *energia vital* flua livremente. E para que possamos estar em harmonia com o Cosmos compartilhando com a energia de todos os elementos do Universo.

Como tudo é formado de energia, devemos ter consciência de que tudo está interligado, que interagimos com tudo e com todos ao nosso redor.

Dessa forma podemos afetar e sermos afetados: pelo *ambiente, pessoas e elementos* que contactamos.

Devemos então mantermo-nos harmonizados para que essa troca seja positiva, e também para que tenhamos uma defesa caso entremos em contato com *ambientes, pessoas* ou *elementos* com a frequência vibratória inferior.

Para elevarmos nossa frequência vibratória, podemos procurar as várias ferramentas que encontram-se a nossa disposição. Podemos mudar os hábitos que bloquearam o livre fluxo energético, assim como podemos acolher novos hábitos que nos auxiliem a equilibrá-lo.

4 - REIKI

Reiki é uma palavra japonesa que significa energia vital universal; atualmente, essa palavra está sendo utilizada para identificar o Sistema Usui de Cura Natural (Usui Shiki Ryoho) nome dado em homenagem ao seu redescobridor, Mikao Usui.

Rei significa *universal* e refere-se à parte espiritual, à essência energética cósmica, que permeia todas as coisas e circunda todos os lugares.

Ki é a *energia vital individual* que circunda nossos corpos mantendo-os vivos, e está presente, fluindo, em todos os organismos vivos; quando a energia Ki sai do corpo, esse corpo deixa de ter vida.

Essa energia é conhecida em todo o mundo, cada cultura ou religião tem um nome para ela:

Prana (Índia); *Chi* (China); *Energia Bioplasmática* (Rússia); *Ka* (Egito); *Pneuma* (Grécia Antiga); *Energia Vital* ou *Psíquica* (Rosacruz); *Luz* ou *Espírito Santo* (Cristãos); *Orgônio* (Reich); *Fogo Central* (Pitágoras); *Fogo Interior* (Hipócrates); *Magnetismo* (Mesmer) *Fluido da Vida* (Alquimistas); *Mana* (Kahunas); *Baraka* (Sufis); *Ruach* (Judeus); *Pneuma* (Gaulses); *Orenda* (Índios americanos).

O Reiki é um processo de encontro dessas duas energias: a energia universal com a nossa porção física, e ocorre após a pessoa ser submetida a um processo de sintonização ou iniciação do método feito por um mestre habilitado.

Reiki é uma energia, como ondas radiofônicas, e pode ser aplicada, com sucesso, no local ou à distância: não é como eletricidade, não produz curtos, não destrói nervos ou tecidos mais frágeis. É uma energia inofensiva, sem efeitos colaterais, sem contra-indicação, compatível com qualquer tipo de terapia ou tratamento. É prática, segura e eficiente, através da técnica, equilibra os sete Chacras ou centros de força sutil de energia, localizados entre a base da coluna e o alto da cabeça.

Quando fazemos uso da energia Reiki, estamos aplicando energia-luz, visando recuperar e manter a saúde física, a mental, a emocional e a espiritual; é um método natural de equilibrar, restaurar, aperfeiçoar e curar os corpos, criando para o ser um estado de harmonia.

Johnny De'Carli – Reiki Universal

4.1 - CARACTERÍSTICAS DO REIKI

O Reiki está ao alcance de todos, inclusive crianças, anciãos e pessoas doentes. Não existe limitação para que nos tornemos um canal de Reiki.

O aprendizado em cada nível (exceto o mestrado) pode ser transmitido em um dia.

Não trata-se de sistema religioso, e/ou filosófico, nem tampouco necessita de objetos e/ou ferramentas para sua prática.

Após ser sintonizado energeticamente com o Reiki, ele estará disponível, imediatamente e por toda a sua vida, não sendo mais necessário nova ativação no mesmo nível, mesmo que você fique sem utilizá-lo por algum período.

A energia não é polarizada, sem positivo ou negativo (Yin e Yang).

Reiki é como ondas radiofônicas, pode ser aplicado no local ou à distância, com sucesso.

Atua no contínuo de tempo/espaco (tempo e espaco são inexistentes), permitindo desta forma, reprogramar eventos passados e/ou programar eventos futuros (respeitando o livre arbítrio e as leis espirituais).

O terapeuta atua como um canal da energia cósmica, sem manipulá-la e ela é direcionada para onde é necessária. Por essa razão, não é necessário diagnóstico. O receptor a “puxa” conforme sua necessidade sem perigo de “overdose”.

A energia penetra qualquer coisa (inclusive o gesso), portanto, não é necessário despir o receptor.

O Reiki não utiliza a energia vital “ki” do praticante e sim a energia cósmica universal, desta forma ele o beneficia e energiza, não desgastando-o quanto mais o utiliza mais expande-se o seu canal e aumenta sua capacidade de cura¹.

O Reiki é uma ótima ferramenta de equilíbrio de nossos centros energéticos.

O Reiki alivia rapidamente dores físicas.

Atua de forma holística, em níveis: físico, emocional, mental e espiritual, tratando, não apenas os sintomas, mas também a causa, reconectando o receptor com a cura¹.

Beneficia todo ser vivo, servindo para autotratamento, tratamento de outras pessoas, assim como os demais reinos, animal, vegetal e mineral.

Aumenta nossa energia em todos os níveis, possibilitando a expansão de nosso campo áurico, tornando-nos mais sensíveis, perceptivos, amorosos (estimula o amor incondicional), compreensivos e saudáveis.

O Reiki é um caminho de transformação interior e evolução espiritual

A técnica não fica obsoleta, é a mesma há milhares de anos.

A técnica é segura, sem efeitos colaterais ou contra-indicações e é compatível com qualquer terapia ou tratamento alternativo ou convencional.

A prática do Reiki está inserida no contexto das práticas terapêuticas alternativas reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (O.M.S.).

Cura¹ – a palavra cura, sempre que utilizada nesta apostila, refere-se à cura na visão holística, a restauração do equilíbrio e harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual.

4.2 - SIMBOLISMO DO REIKI

4.2.1 - O Ideograma

A palavra Reiki pode ser escrita com ideogramas japoneses, que conforme os algarismos romanos não exprimem letra ou som e sim uma idéia. Segundo o contexto, esses ideogramas podem ter várias leituras com os seguintes significados:



- I. Chuva maravilhosa de energia vital
- II. Chuva maravilhosa que dá vida.
- III. A idéia de algo, que vem do cosmos e que seu encontro com a terra produz o milagre da vida.
- IV. Chuva maravilhosa que produz o milagre da vida.
- V. A comunhão de uma energia superior com uma terrena, porém que se pertencem mutuamente.
- VI. Uma energia maravilhosa que está acima de todas as demais e além disso está em você e que você pertence a ela.

Em alguns casos, esse ideograma encontra-se reforçado com pequenas formas que representam grãos de arroz que simbolizam a vida.

4.2.2. - A Cor

A cor simbólica do Reiki é o verde que é a cor da cura, assim como do amor; haja visto sua correlação com o Chakra cardíaco, responsável pelo nosso amor incondicional e sistema imunológico.

Seus ideogramas são feitos em dourado, pois essa é a cor cósmica: Reiki é luz que nos leva de volta à grande luz.

4.2.3 - O Bambu

Da natureza o Reiki tomou como símbolo o bambu que, em sua simplicidade, resistência ao vento (quando enverga), vazio, retidão e perfeição, pode representar, metaforicamente, o funcionamento da energia.

O bambu é flexível, apesar de forte; ele reverencia o vento que o toca soprando, ele se dobra à vida mostrando-nos que quanto menos um ser se opuser à realidade da vida, mais resistente se tornará para viver em plenitude. O bambu é forte, servindo para construção de embarcações, móveis e construções, ou seja, todos que receberam o Reiki tendem a ficar fortes e resistentes.

Entre um nó e outro o bambu é oco, vazio; como vazio é o espaço entre o céu e a terra, representando os que escolheram ser canais de Reiki, os quais passam a funcionar nesse vazio como verdadeiros “tubos” direcionadores de energia cósmica.

A retidão sem igual do bambu, a perfeição do seu projetar-se para o alto, assim como seus nós, os quais simbolizam os diferentes estágios do caminho, simbolizam o objetivo do nosso itinerário interior, o nosso crescimento e a evolução em direção à meta.

No Japão, o bambu é uma planta de bons auspícios, ou sorte; pintar o bambu é considerado não só arte como também um exercício espiritual. Em algumas culturas africanas o bambu é um símbolo de alegria, da felicidade de viver sem doenças e preocupações e é interessante observar como essa simbologia tem a ver com os princípios do Reiki.

Johnny De'Carli – Reiki Universal



5 - HISTÓRIA DO REIKI

5.1 - Antecedentes e sua Redescoberta

A arte de colocar as mãos num corpo humano ou animal para confortar e diminuir dores é um velho instinto humano; quando sentimos dores a primeira coisa que fazemos é colocar instintivamente as mãos sobre a área que está doendo. O toque humano distribui calor, serenidade e cura. Quando um animal lambe uma ferida está agindo com os mesmo instinto que o ser humano ao colocar as mãos.

Essa força (Ki - energia vital), como vimos anteriormente, recebeu nomes diferentes em cada cultura.

No Tibete existem registros de técnicas de cura através das mãos há mais de 8 mil anos. Essas técnicas se expandiram pela Grécia, Egito, Índia e outros países apesar de a técnica ter-se perdido nos últimos dois milênios.

Existem fatos que indicam ter Jesus praticado Reiki no Egito. Jesus aplicava a técnica com muito sucesso e também dizia a seus apóstolos “sanem os que estiverem doentes”. Até hoje padres católicos conservam técnicas de imposição de mãos.

Existem pessoas que possuem habilidades pessoais, utilizando ou não as mãos (os chamados paranormais), a essas pessoas recomendamos que entrem em contato com o Reiki, a fim de potencializar e direcionar a energia, acrescentando poder ao que a natureza já lhes deu.

5.2 - Mikao Usui – O Redescobridor do Método



Mikao Usui, nascido no Japão em 15 de agosto de 1865. Não possuímos registros oficiais, detalhados da sua história. Há controvérsias a respeito da vida do redescobridor do método Reiki, sua história foi repassada oralmente de mestre a discípulo, permanecendo envolta em muito mistério. Alterações foram feitas com o passar dos anos, a fim de que o método fosse introduzido no Ocidente, principalmente no que concerne a sua formação profissional e sua religiosidade; entretanto, a essência que pode ser melhor descrita com uma lenda, é conhecida por ter sido repassada de geração a geração.

Mikao tornou-se um padre católico. Além de sacerdote cristão, lecionava e era reitor de uma pequena universidade cristã em Kyoto (Japão), a Doshima University.

Usui ouvia e lia muitas histórias sobre Jesus, que no passado, pelo uso das mãos e uma técnica específica, proporcionava curas, milagres e ajudava outras pessoas com suas habilidades metafísicas; curioso, observava que grande parcela das pessoas eram infelizes e improdutivas, assoladas por estados depressivos e doentios, situações que o induziram ardentemente a conhecer também as habilidades curativas.

Um dia, durante uma discussão com um grupo de seminaristas que concluíam sua formação, perguntaram ao Dr. Usui se ele acreditava literalmente na Bíblia. Quando respondeu que sim, seus estudantes o lembraram das curas promovidas por Cristo. Esses estudantes mencionavam palavras de Cristo: “Você fará como eu tenho feito, e mesmos as grandes coisas”.

Queriam saber por que não existiam no mundo de hoje, outros curadores da mesma maneira que Cristo agia, já que Ele dissera aos apóstolos para “curarem os doentes e levantarem os mortos”: *se isso é verdade, ensine-nos os métodos*, questionaram os alunos; *queremos saber como aquelas curas poderiam ser realizadas hoje também*. Disseram-lhe que não era suficiente eles acreditarem, queriam ver como Jesus realizava a cura, com os seus próprios olhos. Mikao Usui não podia dar as respostas às dúvidas procedentes dos estudantes porque não as possuía, porém, não podia ficar sem respostas, nem para si, nem para os estudantes. Usui não tinha como ensinar a fórmula da harmonização do corpo tal como Jesus transmitira a seus discípulos: ele simplesmente tinha fé nas escrituras. O Dr. Usui permaneceu calado, pois pela tradição japonesa ele tinha sido ultrajado em sua honra como professor e reitor em virtude de não ter respondido às perguntas de seus discípulos. Nesse dia, pediu demissão de suas funções e determinou-se a encontrar as respostas para esse grande mistério.

Como a maioria dos seus professores haviam sido missionários americanos e os estados unidos eram um país predominantemente cristão, ele decidiu iniciar seus estudos na Universidade de Chicago, no seminário teológico, facilitado pelo intercâmbio cultural da dinastia Meigi.

Em 1898, Mikao viajou para os EUA onde estudou Teologia, cristianismo e a Bíblia e após sete anos de estudos doutorou-se em Teologia. Estudou línguas antigas para ler as antigas escrituras, inclusive o chinês e sânscrito, a mais antiga língua indiana. Depois desse longo período de estudos, não encontrando suas respostas, decidiu que deveria continuar suas pesquisas em algum outro lugar.

Naquele momento, atinou para o fato de que Gautama Buda (620 – 543 a.C.) também era conhecido por suas curas em cegos, em doenças como a tuberculose, a lepra, entre outras e resolveu, assim, retornar ao Japão a fim de pesquisar mais sobre as curas realizadas por Buda, na esperança de achar a chave da cura.

A base do budismo ficava em Nara, porém, em Kyoto, havia cerca de 880 templos e mosteiros, e até um templo Zen que possuía a maior biblioteca budista do Japão, onde poderia pesquisar as escritas nos Sutras sobre as curas de Buda.

Durante 7 anos, Mikao Usui peregrinou à procura das Antigas escrituras nas bibliotecas e de monastério em monastério. Entretanto, toda vez que se aproximavam abades budistas, dirigia-se a eles e perguntava se tinham conhecimento de alguma fórmula sobre as curas realizadas por Buda, tendo sempre recebido a resposta que, naquele momento, estavam muito ocupados com a cura do espírito para poder se preocupar com a cura do corpo. Depois de muitas tentativas, chegou a um monastério Zen e, pela primeira vez, foi encorajado por um velho abade que concordou que poderia ser possível curar o corpo como Buda já havia feito; e, ainda, que se havia sido possível uma vez, haveria a possibilidade de se descobrir novamente a fórmula da cura. Mas, informou-lhe que por muitos séculos, toda a concentração havia sido feita na cura do espírito.

Mikao decidiu que ia estudar os Sutras no Tibete, e já que dominava bem o sânscrito, viajou para a Índia, e em uma de suas pesquisas num antigo manuscrito de um discípulo anônimo de Buda, em sânscrito, encontrou os 4 símbolos sagrados da fórmula usada por Buda para curar.

Os Sutras, escritos há a mais de 2.500 anos, acionavam uma energia poderosíssima que poderia levar a um ilimitado poder de cura; no entanto, uma simples fórmula, sem as explicações de como usar, e a devida capacidade de ativação, não lhe traziam a habilidade de curar.

5.3 - A Meditação de Mikao Usui

Em 1908, no Japão, Mikao decidiu empreender um período de jejum e meditação de vinte e um dias, como faziam os antigos mestres, a fim de purificar-se para receber uma visão que o esclarecesse. Deixou então o mosteiro, e retirou-se no Monte Kurama, a montanha sagrada, localizada a aproximadamente 25km de Kyoto, levando os Sutras encontrados por ele no Tibete e, apenas, um cantil de pele de cabra com água e vinte e uma pedras que lhe serviram de calendário, lançando a cada dia uma pedra. Enquanto os dias passavam, Mikao, em absoluto jejum, sentado próximo a um pinheiro, ouvindo o som de um riacho, passou a meditar, orar, entoar cânticos, ler os Sutras e pedir ao Criador que lhe desse o discernimento necessário para o uso dos símbolos.

O jejum e a meditação ampliaram as fronteiras de sua consciência, e na madrugada do vigésimo primeiro dia, Mikao teve uma visão, onde vislumbrou uma intensa luz branca que o golpeou de frente, projetando-o para fora do corpo e, sentindo a consciência profunda em comunicação com o seu “Eu” mental, ao abrir totalmente sua consciência, pôde ele ver muitas luzes em formas de bolhas coloridas contendo em seu interior, símbolos sagrados, e, através da comunicação que estava recebendo, foi-lhe dada a compreensão dos significados e a utilização dos mesmos.

Naquele momento, Mikao recebia a sua iniciação, o conhecimento de como utilizar os símbolos e como ativar o poder em outras pessoas, resgatando assim o método milenar de terapia.

5.4 - Mikao Usui e os Primeiros Milagres Reiki

Quando o transe que trouxe a visão acabou, o Dr. Usui sentiu-se bem, sem fome, cheio de energia, forte e em total plenitude, a ponto de conseguir caminhar de volta ao mosteiro. Estava bem diferente dos últimos momentos que precederam o final dos vinte e um dias de meditação. Não sentia os esforços do retiro e do jejum. E com entusiasmo, levantou-se e começou a descer a montanha; esse foi o primeiro milagre da manhã.

Durante a descida da montanha, na pressa de voltar com suas recentes revelações ao mosteiro Zen onde vivia, Mikao acidentou-se, tropeçando em uma pedra, machucando bastante um dedo do pé que passou a sangrar e doer muito; instintivamente, Mikao impôs as mãos e em pouco tempo, a dor passou e a hemorragia parou: esse foi o segundo milagre. Usui tinha consigo a chave da harmonização que tanto havia procurado. O terceiro milagre deu-se durante o caminho de regresso ao mosteiro, quando parou em uma pousada para fazer uma refeição. O homem, já velho, que o atendeu, vendo o comprimento de sua barba e ao estado de suas roupas, compreendeu que estivera em jejum durante um longo período e o encorajou a comer um tipo especial de broa, face ao perigo de quebrar-se um jejum com comida muito farta. O Dr. Usui recusou a sugestão e pediu o café completo; sentado em um banco sob uma árvore, fez sua refeição sem nenhum problema de indigestão (este foi o terceiro milagre).

Mikao percebeu que a neta do homem que o tinha servido chorava, e que, uma parte do seu rosto estava inchado e avermelhado. perguntou-lhe o que estava acontecendo, e a garota respondeu-lhe que estava com dor de dente a três dias e o avô era muito pobre para levá-la a um dentista em Kyoto. O monge ofereceu-se para ajudar e tocou o lugar que doía. O quarto milagre aconteceu à medida que a dor e o inchaço desapareceram.

Após 25 quilômetros de caminhada, ao chegar ao mosteiro Zen, o Dr. Usui soube que seu amigo, o abade ancião, estava de cama com um doloroso ataque de artrite, mal que o afligia há muitos anos. Mikao foi visitar o amigo e, enquanto falava de suas experiências com o monge, colocou as mãos sobre a área afetada e muito rapidamente as dores desapareceram. Comunicou ao monge que encontrara aquilo que procurava há tantos anos, contou-lhe sobre a meditação e a visão, e denominou a energia que lhe havia aplicado de Reiki.

Novamente foi encorajado pelo abade, e após alguma discussão, decidiu trabalhar a sua descoberta junto aos mendigos na cidade de Kyoto.

5.5 - Reiki e o Início da Divulgação

O próximo passo de Mikao Usui era colocar o Reiki em prática, da melhor forma possível. Depois de algumas semanas de permanência com os monges no mosteiro, onde o assunto foi bastante discutido, resolveu levar sua descoberta além dos muros do mosteiro.

Decidiu que iria trabalhar em bairros pobres, onde pessoas não tivessem condições financeiras para tratarem de seus problemas de saúde com médicos herboristas e acupuntores. Tornou-se vendedor ambulante de verduras em cestos, a fim de sobreviver e encontrar as pessoas e, em seguida, familiarizou-se com os mendigos de Kyoto e com todas as pessoas marginalizadas pela sociedade de sua época, visando torná-las mais felizes, produtivas e dignas.

Sua intenção era curar os mendigos e pedintes para que eles pudessem receber novos nomes no templo e reintegrarem-se a sociedade. Curou, primeiro, os mais jovens e habilidosos e mandou-os buscar trabalho na cidade para que pudessem viver melhor: fez a mesma coisa com os mais velhos e orientou-os para que ganhassem sua vida sem mendigar. os resultados foram atingidos e muitos se curaram totalmente.

Cumprida essa etapa, pôs-se a percorrer as cidades e aldeias repletas de indigentes e enfermos, ajudando-os com a técnica que detinha. Durante três anos trabalhou junto aos alienados da sociedade e depois dessa peregrinação pelas cidades e aldeias do Japão, voltou a Kyoto onde, para sua decepção e tristeza, constatou que muitos daqueles que havia ajudado e induzido a se manterem com trabalho honesto, haviam voltado à mendicância, nas mesmas condições anteriores de miséria. Intrigado, perguntou-lhes porque, podendo trabalhar não o faziam. Responderam-lhe que era mais fácil mendigar do que esforçar-se no trabalho.

Naquele momento compreendeu que o esforço realizado para beneficiar o próximo com o que dedicara tantos anos de sua vida, para investigar e descobrir e doar, não fora suficiente; ele se deu conta que havia curado o corpo físico dos sintomas mas não havia ensinado a eles como apreciar a vida com um novo modo de viver. Descobriu que aquelas pessoas não tinham aprendido nada quanto à responsabilidade e, acima de tudo, quanto à gratidão. Percebeu então que a cura do espírito, como pregada pelos monges, era tão importante quanto a cura do corpo, uma vez que, com aplicação de Reiki só havia validado e ratificado a condição de pedinte naquelas pessoas. A importância da troca de energia tornou-se clara para ele: as pessoas precisavam dar de volta aquilo que receberam ou a vida para eles seria destituída de valor.

Nessa ocasião, O Dr. Usui criou os cinco princípios do Reiki.

Mikao deixou o trabalho com pedintes e resolveu ensinar àqueles que desejavam saber mais: ensinava a seus discípulos como curar a si mesmo e dava a eles os princípios do Reiki para ajudá-los a alcançar a harmonia dos corpos físico, emocional, mental e espiritual.

Mikao Usui praticava o método Reiki imbuído somente de ideais amorosos. O Reiki, até então, consistia apenas no uso da energia, os símbolos sagrados e o processo de iniciação.

Mikao, após sua peregrinação, caminhando por todo o Japão e convidando todas as pessoas que sentiam tristeza, depressão e dor física para assistirem as suas palestras sobre Reiki, foi condecorado pelo imperador do Japão por suas curas e ensinamentos praticados com ideais amorosos. Antes de falecer, em 9 de março de 1926, Mikao Usui deu o mestrado do conhecimento de Reiki a dezesseis pessoas, pelo mesmo método tradicional milenar, o “método boca a boca”, e entre os contemplados, destacou o Dr. Chujiro Hayashi para ser seu sucessor, repassando a ele a responsabilidade de transmitir e manter intacta a tradição Reiki.

Os Cinco Princípios de Reiki

Esses foram os princípios deixados pelo Dr. Mikao Usui para serem transmitidos ao longo do tempo:

- Apenas hoje, não se irrite.
- Apenas hoje, não se preocupe.
- Apenas hoje, agradeça suas bênçãos e seja humilde.
- Apenas hoje, ganhe a vida honestamente.
- Apenas hoje, seja gentil e amável com todos os seres vivos.

5.6 - Chujiro Hayashi: A Continuidade do Trabalho



Chujiro Hayashi, nascido em 1878, veio de uma família de pessoas bem educadas que somava riqueza considerável e condição social. Doutor em medicina e comandante da Marinha Imperial Japonesa, falava inglês, e aos 49 anos, já na reserva da Marinha, procurava um modo de ajudar os outros, quando, em uma de suas palestras, conheceu o Dr. Usui e, por ser jovem e estar aposentado, passou a viajar com ele, acompanhando-o em seu trabalho de cura e ensinamentos. Hayashi foi um dos mais devotos alunos de Mikao, tendo se envolvido profundamente com a prática do Reiki e recebido todos os ensinamentos.

Por volta de 1920 a 1930, o Dr. Usui, sentindo que a sua vida chegava ao fim, comunicou aos demais mestres que Hayashi era a pessoa escolhida para continuar seu trabalho, designando-o seu sucessor. Hayashi assumiu a responsabilidade de difundir a técnica formando novos mestres e assegurando que o Reiki continuasse como ele havia praticado. Assim, o Dr. Hayashi foi o segundo Grand Reiki Master.

O doutor em Medicina, Hayashi consciente da importância do método preservou o conhecimento deste e fundou a primeira clínica de Reiki em Tokyo, próximo ao palácio imperial; a clínica continha oito leitos onde, em cada um, dois reikianos tratavam as pessoas e seus problemas. Naquela época os riscos cirúrgicos eram muito grandes, já que a penicilina só foi difundida para o mundo após 1945. Hayashi, em sua clínica, não teve apoio financeiro do governo, mas conseguiu mantê-la por mais de vinte anos, graças à ajuda daqueles que podiam pagar seus tratamentos e aos excelentes resultados que obtinha. A clínica chegou a ser reconhecida como uma alternativa válida para todos os tipos de problemas.

A clínica não só curava, como ensinava aos novos discípulos a prática do método, e ao novos terapeutas saíam também para curar as pessoas que não podiam se locomover.

Hayashi manteve detalhados comprovantes de tratamentos, produziu uma ampla documentação que demonstra que o Reiki encontra a fonte dos sintomas físicos e revitaliza o corpo na sua totalidade.

Essas informações foram usadas por ele para repensar as posições da aplicação e sistematizar os níveis de Reiki. Ele denominou essa técnica de Usui Reiki. Somente após a tarefa do Dr.

Hayashi, o Reiki ficou estruturado, permitindo que todas as pessoas deste planeta possam utilizá-lo sem conhecimentos prévios especiais.

Sabemos que Hayashi era um homem prático e bastante criterioso, que muito trabalhou em sua clínica, tornando-a famosa, próspera, inclusive sendo visitada até pelo imperador japonês.

Em 1938, o Dr. Hayashi, como militar, pressentiu que uma grande guerra estava começando e que muitos homens faleceriam; decidiu então dar o mestrado à sua esposa e à Sra. Hawayo Takata.

Chujiro Hayashi faleceu numa terça-feira, 10 de maio de 1941, tendo elegido antes a Sra. Takata para dar continuidade à propagação do Reiki, no Japão e em outras partes do mundo, convindo lembrar que, naquela ocasião, havia somente cinco mestres vivos e dentre eles, a sua própria esposa Chie Hayashi.

5.7 - Hawayo Takata : O Reiki no Ocidente



Nascida na Ilha das Flores de Kawai, Havaí, arquipélago anexado em 1898 ao território dos EUA, filha de composeses imigrantes japoneses, o casal Kawamura, Hawayo recebeu seu nome em homenagem à grande ilha, adicionando à última letra o “o”, que em sua língua, designa o nome de meninas.

Hawayo Kawamura era filha de imigrantes japoneses, trabalhadores agrícolas, e não fora favorecida com uma estrutura física tão forte quanto a de seus pais: era esbelta, tinha menos de 1,50m de altura, mãos frágeis, olhos vivos e alegres.

Hawayo pedia a Deus que lhe permitisse fazer com as suas mãos algum outro tipo de trabalho que não fosse ligado à atividade agrária.

Hawayo trabalhava como bóia fria na cultura de bambu e de cana de açúcar, e posteriormente, por volta de 1914, nas férias escolares, lecionava para alunos do 1º grau numa escola religiosa. Trabalhou também em um balcão de bebidas gasosas em Lihue, e depois em uma mansão colonial de uma elegante senhora, onde permaneceu por vinte anos, chegando a ser governanta e comandando os 20 funcionários da residência. Em 10 de março de 1917, Hawayo Kawamura casou-se com Saichi Takata, um jovem contador que trabalhava na mesma residência e juntos tiveram duas filhas. Entretanto, em 1930, com apenas 34 anos de idade, seu marido morreu de câncer no pulmão. O excesso de trabalho, necessário para manutenção da sua família, além da depressão e dos sérios problemas psicológicos, afetaram seriamente sua saúde e, aos 35 anos, Hawayo tinha desenvolvido problemas pulmonares e um tumor abdominal.

Durante a ausência de seus pais que, após 40 anos, tinha retornado a Yamaguchi, Japão, para um período de férias de um ano, uma das irmãs de Takata, recém-casada, e com somente 25 anos, morreu de tétano. Sensível, Hawayo percebeu ser a notícia muito triste para ser dada aos pais pelo correio, e assim, Takata resolveu comunicar pessoalmente a notícia, ocasião em que aproveitaria para tratar de sua saúde na Clínica Maeda, em Akasaka, onde seu marido havia sido tratado antes de falecer.

Em 1935, lá no Japão, após 10 dias e noites de viagem de barco, foi descoberto que Takata estava com um tumor abdominal, além de pedras na vesícula e problema no apêndice, razão pela qual seu estômago doía todo o tempo, impedindo-a de andar erguida.

Takata foi internada para se submeter a uma cirurgia. Já na sala cirúrgica, minutos antes da operação, Hawayo ouviu uma voz várias vezes afirmando: “a operação não é necessária”. Sentiu então que haveria um outro modo de curá-la. O médico, ao ser comunicado do “aviso”, cancelou a operação e indicou-a para um tratamento de Reiki na clínica Shina no Machi, do Dr. Hayashi, onde começou a receber tratamento diário e em quatro meses estava totalmente curada; havia ganho 5 quilos e parecia estar dez anos mais jovem.

Durante o tratamento, Takata não entendia como as mãos daquelas pessoas que a tratavam podiam esquentar tanto e chegou a procurar pilhas escondidas nos reikianos.

Hawayo inclinou-se a aprender o Reiki, que, no entanto, na sociedade japonesa, era tesouro reservado aos homens e inacessível a pessoas estrangeiras. Depois de ter tido seu primeiro pedido rejeitado, após usar o forte argumento de ter de ajudar os imigrantes japoneses nipo-americanos, foi-lhe dada a permissão de aprender o Reiki, concordando em permanecer no Japão e trabalhar na clínica de Reiki todos os dias ao longo daquele ano. Takata ficou hospedada com a família do Dr.

Hayashi, e recebeu o primeiro nível de Reiki na primavera de 1936. Ela tratou de muitos casos diferentes, com sucesso, e aprendeu que para tratar do efeito seria preciso remover a causa.

Cumpridas com êxito, as exigências impostas para o primeiro nível, Takata recebeu o terceiro nível e ficou devendo quinhentos dólares. Voltou em seguida ao Havaí, até então, sem a intenção de profissionalizar-se no Reiki. Em outubro de 1936, instalou-se com a sua família em uma casa em Hilo, na Avenida Kilauea, onde, durante 10 anos, funcionou seu primeiro consultório.

Hawayo recebeu em sua casa a visita do Dr. Hayashi e de sua filha, os quais, durante seis meses, permaneceram no Havaí, proferindo palestras e dando demonstrações sobre o Reiki.

Em fevereiro de 1938, antes de Hayashi deixar o Havaí de volta ao Japão, comunicou a seus alunos que Takata, a partir daquele momento, era mestra de Reiki e estava autorizada a transmitir a técnica. Era ela a sétima mestra do séc. XX no mundo; e a primeira mulher no Ocidente, permanecendo única até o ano de 1970.

Podemos dizer que o Dr. Hayashi era um místico: ele pôde sentir que uma guerra entre o Japão e EUA era iminente e, como reservista da marinha, não poderia conciliar o fato de ser mestre de Reiki e ter de servir novamente às forças armadas.

Em 1940, Takata sonhou com seu mestre Hayashi, vestido com um quimono de seda branca; Takata ficou inquieta e resolveu ir ao Japão para ver Hayashi. quando chegou ao Japão, Hayashi falou-lhe sobre a guerra, quem seria o vencedor, o que deveria fazer e onde deveria ir para evitar os perigos da condição de cidadã nipo-americana com residência no Havaí. Todas as previsões se confirmaram e ocorreram visando proteger a divulgação do Reiki.

Quando todas as providências necessárias à preservação do Reiki, foram tomadas, o Dr. Hayashi reuniu a família e os demais mestres, nomeou Takata como a sucessora do Reiki e comunicou a todos os presentes que o seu desencarne ocorreria em torno das 13:00h daquele mesmo dia.

Às 13:00h o Dr. Hayashi adentrou a sala e anunciou a todos a ruptura de uma das artérias do seu coração, e após alguns minutos, a ruptura da segunda. Sua transição ocorreu tal qual anunciara: sentado à maneira tradicional japonesa, fechou os olhos e deixou seu corpo conscientemente entre os amigos. Vestia o mesmo quimono que Takata vira no sonho que a levava ao Japão.

Em 1941, incluindo a senhora Chie Hayashi, havia somente cinco professores vivos de Reiki.

Takata tornou-se uma poderosa curadora e introduziu o Método Reiki no mundo ocidental, constatando, de acordo com o que já havia lhe sido passado pelo Dr. Hayashi, que todas as pessoas que eram iniciadas, gratuitamente, no Reiki, não percebiam a grandeza do método, razão pela qual, não lhe davam o devido valor. Passou a estipular preços, aceitando a orientação do Dr. Hayashi, para a iniciação nos diferentes níveis do Reiki.

A fim de ter uma melhor compreensão dos aspectos físicos e técnicos da anatomia humana, Hawayo Takata cursou a Universidade nacional de Medicina e Medicamentos (National College of Drugless Physicians), em Chicago.

Durante trinta anos, ministrou cursos e curou pessoas, garantindo, assim, a divulgação do Reiki no mundo; nesse período sentiu necessidade de passar a totalidade dos ensinamentos do Reiki e, então, para impedir uma monopolização do Reiki, iniciou vinte e dois mestres, recomendando-lhes respeitar a liderança de sua neta Phyllis Lei Furumoto, sucessora de Takata, e dando-lhes permissão para formarem novos grupos após a sua morte.

5.8 - Os mestres por Takata iniciados foram

George Araki	Ursula Baylow
Phyllis Lei Furumoto (neta de Takata)	John Gray
Bárbara McCullough	Paul Mitchell
Dorothy Baba	Rick
Beth Gray	Bockner
Mary McFadyen	Iris Ishikuro
Fran Brown	Bethel Phaigh
Harru Kuboi	Shinobu Saito
Barbara Weber Ray	Wanja Twan
Patrícia Bowling	Bárbara Brown
Ethel Lombardi	Virgínia Samdahl
	Kay Yamashita (irmã de Takata)

Em 12 de dezembro de 1980 Takata faleceu, e suas cinzas foram enterradas no templo budista de Hilo. Reuniram-se os vinte e dois mestres, e resolveram reestruturar e dar continuidade, a “American International Reiki Association – AIRA” com sede na Flórida. Alguns mestres, após divergência, criaram uma segunda associação, denominada “The Reiki Alliance”.

Johnny De’Carli – Reiki Universal

6- HISTÓRIA DO REIKI – Novas Pesquisas

Desde sempre, todos os praticantes de Reiki nutrem uma enorme simpatia e curiosidade sobre o fundador do sistema, Mikao Usui. Da mesma forma, sempre houve uma grande curiosidade acerca da história do Reiki, do seu desenvolvimento e da influência da vida de Usui, nas práticas do Reiki.

Na seqüência desta crescente curiosidade, algumas pessoas começaram a canalizar teorias a cerca dessas questões e, nesta seqüência, o Reiki começou a ser descrito como oriundo do Tibete, da Atlântida, do Egito ou da Lemúria. Já se fez constar também que os fundadores originais do Reiki, são mestres ascensos, seres de outras galáxias, um chinês de tempos remotos chamado Wei Chi, e muitos outros.

Embora essas canalizações sejam interessantes e algumas delas façam bastante sentido, faltam nelas as evidências históricas que lhes possibilitem serem observadas de um ponto de vista sério e rigoroso.

Movidos pela curiosidade e confusos com tantas teorias, alguns mestres ocidentais foram ao Japão constatar se aquilo que se dizia sobre o Reiki era verdadeiramente real, acendendo luzes muito interessantes sobre a realidade dos fatos, através de documentos escritos, entrevistas com familiares de Usui ou mesmo através da pedra memorial erguida ao criador do Reiki.

6.1 - HISTÓRIA DO REIKI – MIKAO USUI

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 Yanagata, prefeitura de Gifu.

Segundo investigações de Frank Arjava Petter, reveladas em seu livro em parceria com Walter Lübeck e William Rand, “The Spirit of Reiki”, Usui estudou KIKO (a versão japonesa de 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 Kioto.

Nas práticas de 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 a Mikao Usui e que terá feito nascer a 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 conhecimentos na área da medicina, psicologia, religião e desenvolvimento espiritual. Numa dessas etapas juntou-se a um grupo designado Rei Jyutu Ka, onde sua formação acerca do mundo espiritual foi fortificada. 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 sua cabeça, para abrir e purificar o Chakra da coroa, uma prática que é efetuada ainda hoje pelos monges do Monte Kurama.

No final do retiro em março de 1922, Mikao teve a sua experiência de Satori (Iluminação) onde ficou sabendo de que forma utilizar energia para a cura sem ficar desvitalizado. Usui aplicou, então a energia em si e depois em sua família.

Criou em abril de 1922 a escola que ainda existe, Usui Reiki Ryoho Gakkai em Tóquio.

Usui desencarnou em 9 de março de 1926 em Fukuyana. Seus poucos discípulos passaram a difundir a técnica seletamente no Japão, só chegando ao Ocidente através de uma havaiana

chamada Hawayo Takata (1900-1980) que se submeteu a uma tratamento com Reiki devido a graves problemas de saúde (câncer). Depois de curada ela passou alguns anos no Japão para aprender a técnica com Chujiro Hayashi, um dos discípulos diretos de Usui. Voltando para sua terra natal passou a ensinar e divulgar o Reiki no Ocidente (1938).

Apostila Reiki. Nível 1 – Projeto Luz – Plínio G. Moreira e Franklin Mattos

Desde sua redescoberta por Mikao Usui, o Reiki está em constante mudança e evolução, mestres e praticantes dedicados estão possibilitando que um maior número de pessoas sejam beneficiadas por ele.

Já não temos conhecimento da forma que Jesus e Buda aprenderam e ensinaram o método de cura pela imposição das mãos. Isso reforça nossa dedicação em respeitar e honrar os ensinamentos originais do Reiki, preservando-os para que não se percam e para que seja possível estar ao alcance de todo aquele que estiver aberto e disposto a aprendê-lo.

Cada vez mais, nosso planeta e a humanidade necessita de pessoas que amorosa e compassivamente contribuam para a elevação do padrão energético e desta forma manifestar a cura¹.

O Reiki é uma maravilhosa ferramenta de amor para que possamos fazer essa contribuição.

*“No momento em que aprendermos a nos conectar com o potencial do **amor** que temos em nosso Interior, Tornamo-nos Mestres de nossa própria vida. E é só a partir desse momento que aprendemos a **amar** de verdade. Só então nos libertamos. Tornamo-nos ‘**amor** em ação’. Deixamos de desejar continuamente tudo aquilo que vem de fora, tudo o que damos ao mundo acaba retornando a nós. O **amor** que doamos aos outros, retorna a nós de forma multiplicada, unindo-se outra vez à fonte de onde brotou, para fechar assim, um círculo de energia”.*

Lei do Karma.

7 - OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI

O método secreto que convida à felicidade.
A medicina espiritual para todos os distúrbios da mente e do corpo.

Apenas hoje, não se irrite.
Apenas hoje, não se preocupe.
Apenas hoje, agradeça suas bênçãos e seja humilde.
Apenas hoje, ganhe a vida honestamente.
Apenas hoje, seja gentil e amável com todos os seres vivos.

De manhã e à noite, sente-se em posição *Gassho* e repita essas palavras em voz alta e para seu coração

Este é o Método Usui Reiki para cura do corpo e da alma.

Conforme a história oficial da redescoberta do Reiki. Mikao Usui, após ser abençoado com essa dádiva decidiu compartilhá-la com os mais necessitados dela. Passou, então, a tratar pessoas desamparadas, doentes, que viviam nas ruas. Ele obteve muito sucesso em sua missão, promovendo muitas curas. Porém, constatou que grande parte daquelas pessoas retornava a condição de mendicância, pois, segundo elas, isso era mais fácil que se esforçar em um trabalho.

Foi então que ele compreendeu que não basta curarmo-nos apenas externamente, que a verdadeira cura vem através de uma transformação interior. De outra forma essa cura será passageira.

Essa história nos permite reconhecer a importância dos *Cinco Princípios do Reiki*.

Quando um reikiano decide, não apenas, utilizar o método do Reiki através da canalização da energia cósmica e da aplicação dessa energia, mas também, a sabedoria desses princípios, aplicando-os em sua vida. Seus benefícios são mais amplos e plenos.

Quando estamos com o padrão vibratório elevado atraímos as manifestações de mesmo nível, o mesmo ocorre com o oposto.

Por essa razão é, o “Método Secreto para Receber Bênçãos” e o “Remédio Espiritual para Muitas Doenças”.

Eles beneficiam não apenas o terapeuta, mas também, o receptor.

“De manhã e à noite, sente-se em posição *Gassho* e repita essas palavras em voz alta e para seu coração”. Esse ritmo é importante para que essa prática torne-se um hábito. É este hábito que nos permitirá acessar o potencial de transformação e criação desses princípios.

7.1 - MEDITAÇÃO GASSHO

Gassho significa “duas mãos se juntando, unidas ou em prece”. A pronúncia correta é “gáshô”. É colocar-se num estado receptivo para ouvir o Criador, promovendo um centramento, levando-nos em direção ao vazio.

- *Sente-se o mais ereto possível, é bom apoiar as costas e relaxar os ombros, feche os olhos e respire profundamente três vezes;*
- *Mantenha as mãos relaxadas e unidas em frente ao peito ou garganta, com os dedos direcionados para cima;*
- *c- Focalize a atenção no ponto onde os dedos médios se tocam. A concentração no toque dos dedos ajudará a manter o tônus da meditação *Gassho*, sem grandes devaneios;*
- *Quando sentir um bom nível de tranquilidade mental, repita pausadamente, refletindo suas palavras, os cinco princípios do Reiki.*

7.2 - APENAS HOJE, NÃO SE IRRITE.

Nossas emoções nos pertencem, se alguém fizer ou disser algo que nos deixe irritado, enraivecido é porque essa emoção já existe. Essa pessoa apenas “acionou o interruptor” que a fez se manifestar. Nós somos a fonte dessa emoção.

A melhor forma de agirmos nesta situação é agradecermos a essa pessoa por ter nos mostrado que essa emoção existe e desta forma daremos o primeiro passo para transmutá-la.

Quando temos consciência de que somos a fonte de nossas emoções e de que elas, também, são energias, fica mais fácil nossa relação com elas, pois, podemos nos dirigir à fonte e transformá-las em amor.

A única forma de se vencer uma guerra, é não entrarmos nela. Um grande exemplo disso é Mahatma Gandhi que libertou seu país sem o uso da violência, apenas o amor.

7.3 - APENAS HOJE, NÃO SE PREOCUPE.

Nossa energia é direcionada ao nosso foco. Se nos preocupamos com algo, direcionamos nossa energia para essa preocupação. No entanto, ela poderia ser mais bem aproveitada para a superação deste desafio.

Quando a ansiedade e a preocupação estão presentes, as dimensões são distorcidas, os desafios sempre parecem maiores do que realmente são.

A “pré-ocupação” não irá evitar um acontecimento, ao contrário, ela poderá torná-lo mais extenso, pois ele já estará causando sofrimento mesmo antes de se manifestar. Nossa vida acontece em ciclos, portanto, projetemos nossa energia na sementeira, desta forma a colheita será sempre abençoada.

7.4 - APENAS HOJE, AGRADEÇA SUAS BÊNÇÃOS E SEJA HUMILDE.

Diariamente, a cada momento, temos uma razão para expressar nossa gratidão.

Todo momento tem um potencial criador, transformador. E mesmo determinadas situações que nos parecem um castigo, futuramente, poderemos reconhecê-las como uma bênção.

Cada momento é um momento único e uma fonte de aprendizado. Se tivermos essa consciência, reconheceremos os “presentes divinos” que estão presentes em cada momento.

A humildade é a consciência de que tudo é parte do Todo. Tudo no Universo tem a mesma importância. Pois somos todos, manifestações da mesma energia.

Sermos humildes é fazermos nossa parte sem nos preocuparmos com o reconhecimento, apenas pela satisfação de estarmos cumprindo nossa missão e termos consciência de que a nossa é, não mais e nem menos importante, que a missão de nossos semelhantes.

7.5 - APENAS HOJE, GANHE A VIDA HONESTAMENTE.

Fazermos o que deve ser feito é gratificante. Aprendermos a amar o que fazemos uma bênção. Sermos corretos em nossas atividades é mostrarmos nossa gratidão e reconhecermos essa bênção.

A honestidade é uma semente preciosa, entre seus frutos estão a tranqüilidade e a abundância. Quando trabalhamos honestamente somos abençoados com o suprimento de todas as nossas necessidades.

7.6 - APENAS HOJE, SEJA GENTIL E AMÁVEL COM TODOS OS SERES VIVOS.

“Não somos ondas, somos parte do oceano. Embora indivíduos afetamos o universo à nossa volta”. Tendo consciência de que tudo no universo é manifestação de uma mesma energia, ao projetarmos nosso amor aos nossos semelhantes e/ou à natureza, estaremos sendo beneficiados, também, com isso.

Muitas vezes, o simples ato de sorrirmos para alguém que encontramos a caminho do serviço, estudo, etc... é capaz de transformar inteiramente o dia dessa pessoa. E isso, não nos custa nada, ao contrário, nos beneficia pois o amor é uma energia ilimitada, inesgotável. Quanto mais a projetamos, mais temos a nossa disposição. E ele sempre reflete-se em nossa direção.

Existem várias versões dos Cinco Princípios do Reiki, porém todas com a mesma essência. Esta é a com que mais me sintonizo e minha forma de compreendê-los.

8- LINHAGEM DE REIKI

Após a iniciação, o reikiano passa a pertencer a uma árvore ou linhagem de mestres que o leva até Mikao Usui. A cada novo mestre iniciado, a cadeia se expande. Os alunos iniciados pelo Mestre de Reiki João Eduardo Fialho passam a fazer parte de cinco linhagens distintas, todas elas tem origem em Mikao Usui.

Primeira Linhagem - Sistemas Usui, Tibetano e Kahuna

Mikao Usui
 Chujiro Hayashi
 Hawayo Takata
 Phyllis Lei Furumoto
 Pat Jack, Carol Farmer, Cherie Prashn, Lean
 Smith
 William Lee Rand
 Johnny De'Carli
 Antonio C.B.P. de Melo
 Claudia Giovani
 João Eduardo Fialho
 VOCÊ

Segunda Linhagem - Sistemas Usui, Tibetano e Kahuna

Mikao Usui
 Chujiro Hayashi
 Hawayo Takata
 Phyllis Lei Furumoto
 Pat Jack, Carol Farmer, Cherie Prashn, Lean
 Smith
 William Lee Rand
 Cindy Power
 Sandra Olivieri
 Johnny De'Carli
 Antonio C.B.P. de Melo
 Claudia Giovani
 João Eduardo Fialho
 VOCÊ

Terceira Linhagem/Sistema Osho Reiki

Mikao Usui
 Chujiro Hayashi
 Hawayo Takata
 Phyllis Lei Furumoto
 Premjuk
 Upasana
 Raj Petter
 Jay J. Falk
 Lore Pantlen
 Michael Prgomet
 Johnny De'Carli
 Antonio C.B.P. de Melo
 Claudia Giovani
 João Eduardo Fialho
 VOCÊ

Quarta Linhagem/Sistema Tradicional Japonês de Reiki

Mikao Usui
 Zyuzaburo Ushida
 Kanichi Taketomi
 Toyokazu Wanami
 Kimiko Koyama
 Doi Hiroshi
 Fuminori Aoki
 Johnny De'Carli
 Antonio C.B.P. de Melo
 Claudia Giovani
 João Eduardo Fialho
 VOCÊ

Quinta Linhagem/Sistema Tradicional Japonês de Reiki (Usui Shiki Rhyoho)

Mikao Usui
 Chujiro Hayashi
 Hawayo Takata
 Phyllis Lei Furumoto
 Claudia Hoffman
 Mary Shaw
 Christine Henderson
 Bruce Way
 Neal Lyster
 John Pickering
 Martin Lee
 Claudia Giovani
 João Eduardo Fialho
 VOCÊ

Conhecer a linhagem de Reiki a que você passa a pertencer, é uma forma de você saber o caminho que este conhecimento percorreu para chegar até você. Isto não significa que a linhagem de um mestre é mais importante que a de outro. Mas ao constatar que sua linhagem tem origem em Mikao Usui você saberá que tanto o ensino quanto a sintonização recebida está de acordo com a tradição ensinada por Mikao Usui. Significa também, que você passa a pertencer à família desses mestres, que passam a auxiliá-lo e orientá-lo, quando solicitados.

9 - ORGANIZAÇÕES

Na década de 70, Hawayo Takata, juntamente com os vinte e dois mestres iniciados por ela, se reuniram e fundaram uma organização com o objetivo de divulgar o Reiki. Assim, foi fundada a American International Reiki Association (AIRA).

Em 1982, após o falecimento de Takata, surgiram divergências entre os mestres tendo alguns deles se retirado e fundado uma segunda organização, denominada The Reiki Alliance, nomeando, como grã-mestre Phyllis Lei Furumoto (neta de Takata). Outros mestres permaneceram na antiga organização e nomearam Bárbara Weber Ray como sua grã-mestre. Um terceiro grupo decidiu não aceitar as orientações e diretrizes das duas associações criadas, e resolveram tomar seu próprio caminho na interpretação da técnica e se autodenominaram de mestres independentes, formando suas próprias associações ou escolas de Reiki. Existe também um grande número de mestres que preferem permanecer independentes de qualquer associação ou grupo, apenas se mantendo fiel aos princípios originais de Mikao Usui. Outros, ainda, formaram centros ou núcleos de trabalhos com identificação com os mestres que os iniciaram.

Também se desenvolveram, com o passar dos anos, muitas variantes do método tradicional de Reiki originado de Mikao Usui. Algumas variações foram com o intuito de adaptar a prática do Reiki com os novos tempos, ou aprimorar certos aspectos da técnica pouco desenvolvidos. Outras variações, no entanto, vieram no sentido de restringir o acesso a níveis mais elevados, principalmente o mestrado.

Atualmente já existe uma grande diferença entre o sistema moderno do método Reiki e o método tradicional do Reiki de Mikao Usui, no que concerne à simplicidade da aplicação, número de níveis, princípios e tipos de aplicação e divulgação.

A responsabilidade de divulgar o Reiki é exercida entre as duas escolas. A diferença é basicamente que a AIRA divide o Reiki em sete graus ou níveis e o denomina de "Radiance Technique" e não aceita alterações em seus princípios estabelecidos desde então, haja visto seus mestres precisarem de autorização da grã-mestre para iniciar novos mestres.

Na "Reiki Alliance" cada mestre tem a liberdade de escolher e iniciar um novo mestre. Apresenta o Reiki em três níveis.

Todas as linhas são válidas e transmitem o verdadeiro Reiki. quanto à técnica de sintonização e uso dos símbolos, não há diferença fundamental. Há diferença apenas na subordinação, forma de ensino e prática.

10 - O APRENDIZADO

A metodologia de ensino de Reiki, respeita a sistematização elaborada por Mikao Usui e Chujiro Hayashi, conservando, assim, a essência do Reiki.

Originalmente o aprendizado era dividido em 3 níveis, porém, para tornar o terceiro nível (o nível de mestre) acessível a um maior número de pessoas, este foi dividido, por vários mestres em "mestre interior" e "mestre professor". A diferença está na autorização ou não de fazer sintonizações e transmitir esse aprendizado.

O primeiro nível é completo em si mesmo, o aluno terá a sua disposição essa dádiva 24 horas por dia pelo restante de sua vida, podendo compartilhá-la amorosa e compassivamente, com seus semelhantes e a natureza, mesmo que por algum tempo não utilize. Porém, se desejar, poderá continuar seu aprendizado, acessando a cada nível, novas ferramentas sagradas.

10.1 - INICIAÇÃO DE CURA

A Iniciação de Cura é uma bênção que só pode ser transmitida com o propósito de curar¹ e não habilitará a pessoa a ser um terapeuta Reiki. Permite que a pessoa receba a fortíssima energia de cura¹ gerada pelo processo de Iniciação, ou seja, energias curativas de alta frequência, que atuarão constantemente em benefício do receptor. Acredita-se que o receptor receba em uma única sessão o benefício da energia equivalente a 100 (Cem) aplicações convencionais de Terapia Reiki.

É recomendada em doenças terminais ou processos de desequilíbrio e emocional e mental antigos, também é muito benéfica no tratamento de drogas, álcool e outras dependências.

Pode ser feita em qualquer pessoa, não havendo uma condição prévia para receber essa Iniciação.

10.2 - Nível 1 (O despertar)

O primeiro nível também é chamado de físico, já que a transmissão da energia Reiki produz-se por contato através das mãos do terapeuta para o paciente.

Conforme já dissemos, qualquer pessoa pode receber o primeiro nível de Reiki, não havendo uma condição prévia especial: os conhecimentos que se passam são simples e poucos, o que se ensina basicamente são: uma visão holística do universo, da natureza e corpo humano e posições de aplicação, por isso não são necessários conhecimentos prévios especiais para aprender a técnica Reiki.

As pessoas sintonizadas estão capacitadas a canalizar a energia vital cósmica através das mãos pelo simples fato de colocá-las sobre aqueles que devem ser harmonizados, inclusive elas próprias, animais e plantas. Não é necessário direcionar a mente, concentrar-se, fazer orações, acreditar ou desejar curar: O Reiki não precisa da nossa aprovação para agir. O primeiro nível de Reiki é completo em si mesmo, os canais permanecerão abertos pelo resto da vida do reikiano, mesmo que por longos períodos o iniciado não utilize a energia. Não há necessidade de receber outra sintonia no mesmo nível. Em todo o mundo é comum o iniciado participar, gratuitamente, de seminários do mesmo nível com outros mestres.

No nível 1, o tempo de um tratamento completo em si mesmo ou em outra pessoa leva de 60 a 90 minutos.

É recomendável após a iniciação de nível I, a troca de energia Reiki entre reikianos. Esta troca trará mais segurança ao praticante que vivenciará também a experiência de receptor de Reiki.

É conveniente começar consigo mesmo diariamente e, posteriormente, dar tratamento a familiares e amigos. Essa prática não irá melhorar a qualidade da energia que fluirá de suas mãos, mas sim, enriquecerá sua bagagem de conhecimento com relação a tempos e posições que visam a alcançar os centros energéticos mais importantes (Chacras), meridianos e órgãos, em busca de uma harmonização completa.

No primeiro seminário o reikiano aprenderá também a história do Reiki. Por tratar-se de uma energia amorosa é natural que durante o seminário os participantes criem uma relação de amizade e amor.

Neste nível o praticante é sintonizado com o primeiro símbolo sagrado do Reiki que lhe é ensinado (em algumas escolas ele só é ensinado no segundo nível “as duas formas são corretas”).

10.3 - Nível 2 (A Transformação)

Conhecido também como nível mental, pois o iniciado trabalhará problemas mentais e emocionais.

Neste nível o praticante é sintonizado com mais dois símbolos sagrados do Reiki que lhe são ensinados. Os diferentes tipos de tratamentos dependem da combinação que se faz desses três símbolos (ensinados no 1º e 2º níveis) .

Fazemos o segundo nível quando sentimos necessidade de um crescimento maior e de maior conhecimento em relação à energia. O processo de sintonização fornece um salto no nível vibratório pelo menos duas vezes maior que o experimentado no nível 1. Os símbolos ensinados podem ser usados também para enviar energia à distância, ao passado e futuro.

O nível 2 dá grande ênfase ao ajuste do corpo sutil (mental/emocional) e não ao corpo físico, que é focalizado no nível 1.

O nível 2 não é um aperfeiçoamento do primeiro, já que cada um é um módulo completo e perfeito que se fecha em si mesmo; não pode ficar implícito que o aluno do segundo nível seja melhor canal que um do primeiro ou mesmo que o tratamento pessoal do segundo sejam superiores, em geral quando chegamos no segundo nível valorizamos ainda mais o primeiro.

O aluno que recebe a iniciação do segundo nível precisa de muito menos tempo do que antes, mais ou menos 15 a 20 minutos. No segundo nível temos de refundamentar a maneira atual de explicar os conceitos de tempo e espaço (distância), pois quando trabalhamos com os símbolos a energia atua em uma outra dimensão onde ocorre o “continuum” de tempo/espaço.

10.4 - Nível 3-A (A Realização)

Também conhecido como o grau do mestre interior ou consciência. O aluno aprende o símbolo do mestrado e será capaz de realizar na vida seus desejos e sonhos. Essa iniciação não qualifica o aluno ainda a ensinar o Reiki: sua utilização fica limitada ao uso pessoal.

Deverá ser sentida internamente a hora de darmos esse novo passo em nossa jornada. O terceiro nível requer extremo cuidado, pois o volume de energia envolvido no processo de cura é muito grande, e é importante atentar para uma alimentação saudável e exercícios de desenvolvimento pessoal.

Nesse nível recebemos um símbolo sagrado que serve para amplificar e intensificar os efeitos dos símbolos recebidos nos níveis anteriores, capacitando o aluno a harmonizar e curar um grande número de pessoas, uma multidão, estados e até países. Podemos ser agentes da regeneração planetária.

O terceiro nível leva o aluno a encontrar sua verdade mais real, a tocar seu próprio karma, o aprendizado consciente e constante.

10.5 - Nível 3-B ou Mestrado

O nível 3-B é o de mestre de Reiki, também chamado de espiritual ou de professor.

A pessoa que é sintonizada como mestre de Reiki recebe os conhecimentos de como Iniciar novos reikianos. Essa iniciação não obriga ninguém, a ensinar, e assim, casa vez mais pessoas decidem fazer tal escolha dentro de uma visão de crescimento interior. Este é um aprendizado bem mais extenso que os anteriores.

É fundamental ao novo professor considerar e respeitar o trabalho realizado por todos os mestres que o antecederam.

O mestre de Reiki é uma pessoa capacitada a Iniciar outras pessoas e não pode e nem deve ser tomado como um exemplo do ponto de vista moral, ético ou espiritual. No

momento da ativação, todos os mestres de Reiki são iguais, a variação ocorre na capacidade didática de passar os conhecimentos teóricos que se fazem necessários. Ter recebido a iniciação do mestrado não garante que o novo professor esteja pessoalmente orientado, este deve aprender a não emitir opiniões nos seminários com relação às crenças pessoais, políticas, filosóficas, religiosas, ideológicas ou espirituais dos alunos, pois o Reiki harmoniza-se perfeitamente com todas elas, tornando-as, inclusive, mais fortes e claras em alguns casos. Os alunos são absolutamente livres e não tem nenhum grau de dependência com relação ao mestre, ou à instituição a que possam pertencer.

O mestre, ao receber a iniciação ao mestrado, assume o compromisso de transmitir o Reiki de forma como vem sendo feito desde o redescobrimento; é comum dar assistência a todo praticante independente do mestre com quem tenha estudado.

11 - SINTONIZAÇÃO ENERGÉTICA (INICIAÇÃO)

A iniciação ou sintonização energética funciona como se ligássemos um cano cósmico às mãos da pessoa. Imagine uma torneira: para que funcione é preciso que seja ligada ou conectada a uma rede de canos por onde passa a água, somente assim podemos abrir a torneira e usufruir da água encanada. Em comparação com a energia cósmica canalizada, a partir da sintonia abre-se a corrente e então a "água" (no caso a energia) começa a jorrar. É assim, simples! Desta forma, a energia que, espalhada atinge todos os reinos e dimensões, será recolhida e canalizada de forma concentrada através das mãos e outros pontos da pessoa iniciada.

As iniciações são momentos onde se realizam movimentos e atitudes capazes de proporcionar uma abertura no padrão energético do aluno e que perduram por toda a vida. Isso quer dizer que determinados procedimentos realizados pelo instrutor possibilitarão a ativação da energia ou desbloqueio do fluxo da energia interna do aluno, para que se torne apto a utilizá-la no nível pertinente a tal iniciação.

No passado, somente pessoas muito preparadas - os chamados sacerdotes - podiam receber a orientação para atuar como representantes dos Mestres. Os candidatos às iniciações precisavam passar por anos de treinamento e purificações, até que fossem considerados aptos para receberem importantes estímulos para seu desenvolvimento espiritual.

Atualmente os caminhos são outros. Tudo o que se pode receber está disponível. Basta que estejamos abertos.

D.J.T.

11.1 - EFEITOS DAS INICIAÇÕES

Quando recebemos uma iniciação, a freqüência de nosso ser é dinamizada. Isso eleva nosso padrão vibratório. Tornamo-nos receptivos e aptos a interagir em uma gama de informações e vivências acima do nível em que estávamos acostumados. Desprendemo-nos das reações e pontos de vista que antes tínhamos. Dizemos que o nosso nível espiritual se eleva. Na verdade, nossa consciência é que se aproxima ou se abre um pouco mais para perceber o espiritual. Nosso modo de vida modifica-se quase imperceptivelmente, a tal ponto que só pode ser percebido ou por pessoas próximas a nós ou por nós mesmos se formos muito observadores. Interesses particulares e íntimos podem ser deixados de lado.

Em contrapartida, coisas que pareciam distantes ou sem importância podem mostrar sua verdadeira face e tornarem-se interessantes. Com isso, bloqueios vão sendo liberados, nós serão desatados ou desfeitos, pessoas vão sendo deixadas para trás. As conseqüências dessas mudanças vêm à tona em velocidade acelerada.

Em vez de precisarmos anos para uma mudança radical, apenas meses ou semanas serão necessárias. Poderemos nos sentir perdidos por deixar coisas arraigadas de lado, pensando que as perdemos, ou então, porque nos sentimos livres demais e ficamos desorientados com a nova vivência, com a nova força que começamos a adquirir. Em resumo, estes são os efeitos básicos de uma iniciação.

Quando as raízes e as prisões estão muito densas, as liberações desencadeadas pelas iniciações podem ter conseqüências físicas e não apenas emocionais, manifestando-se como diarreias, problemas digestivos, febres, afloramento de pequenos problemas que pareciam resolvidos, etc... Estes efeitos manifestam-se mais fortemente durante os 21 dias seguintes à iniciação recebida em qualquer nível.

Em geral, reações físicas ocorrem com mais freqüência em pessoas que estão iniciando sua caminhada espiritual. Qualquer processo de iniciação desperta para solução de conflitos internos que estejam escondidos e que nem preocupam, visto que dormentes. O fato é que um número muito grande de pessoas pensa que deixar bloqueios mal resolvidos e enterrados bem no fundo do subconsciente resolve-os. Na verdade isto apenas disfarça os mesmos que, protegidos pela camuflagem, ganham força.

As mais profundas máscaras que possam ter sido utilizadas para camuflar uma imagem ou comportamento negativo serão retiradas. Isto não será válido apenas para o iniciando, também atingindo as pessoas de suas relações, pois a mudança do padrão energético afeta todos os que possam de alguma forma estar ligados a quem passa por uma iniciação.

Com isso esclarecido, fica a critério pessoal a responsabilidade por assumir as transformações que possam ocorrer.

Como consecução do processo de iniciação afirma-se: o que for bom ficará, o que for ruim nunca mais aparecerá. assim sendo, relações, sentimentos, enfim, tudo será limpo e transmutado

para que em nossa volta apenas a harmonia permaneça - mesmo que a princípio pareça o oposto. É evidente que devem ser observadas as proporções da devoção e entrega individual para que as mudanças sejam sentidas com maior ou menor intensidade. Quanto maior a entrega para as transformações, maiores benefícios obtemos.

De modo geral, toda iniciação denota o processo de reinício, de recomeço, uma espécie de renascimento. É o marco final de um ciclo e entrada em um novo. É simbolicamente representado por um estado de morte, de desprendimento de uma fase que foi importante, cumpriu sua missão em nossa jornada e deve ser deixada para trás, com o propósito de proporcionar uma evolução interior e uma reorganização de padrões em todos os níveis do nosso ser.

Sem a morte do que ficou para trás, sem o desligamento total dos processos que foram trampolins para a possibilidade desta abertura, não se pode atingir o cume da montanha, que é o renascimento, a elevação e a transmutação interna.

D.J.T.

12 - VISÃO HOLÍSTICA DO CORPO HUMANO

Hólus é um vocábulo grego que quer dizer total, portanto o termo holístico refere-se à totalidade do ser, em níveis: físico, emocional, mental e espiritual.

Observando nosso corpo de forma holística, compreendemos que ele troca energia com o Universo através de centros energéticos chamados chacras, e que o corpo é envolvido por um campo energético chamado aura.

Tanto os chacras quanto a aura podem ser percebidos quando estamos em estado alterado de consciência, bastando tornarmo-nos sensíveis à percepção da energia.

Dependendo da escola ou tradição, que se refere à aura ou chacras, há algumas diferenças em nomenclaturas ou localização. Porém não devemos nos apegar a isso, devemos simplesmente termos consciência de sua existência, para assim desenvolvermos nossa sensibilidade e ampliarmos os efeitos de nossas práticas com o Reiki.

Existem muitas obras que se referem a esse assunto, portanto, eu serei breve em minhas informações.

12.1 – AURA

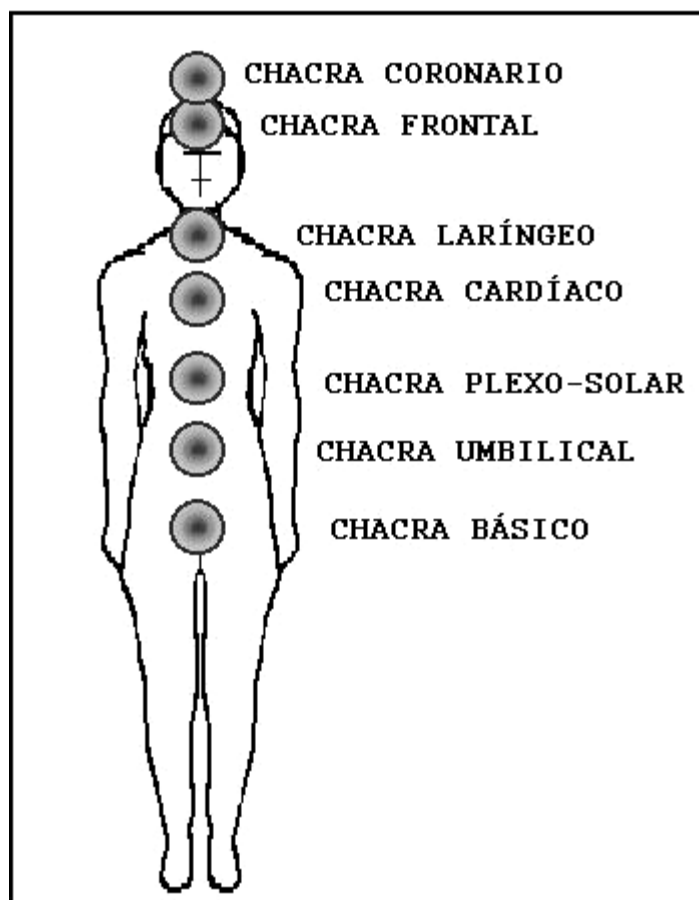
A aura é um campo de energia que circunda o corpo, protegendo-o como envoltório de luz. Este envoltório pode ir de poucos metros até alguns quilômetros em seres iluminados como Jesus e Buda. Além da extensão, a cor é determinante para se conhecer o estado emocional e de saúde de uma pessoa. Quando ficamos doentes a aura se retrai e a sua cor adquire tonalidades escuras, tornando-nos suscetíveis a sofrer ataques por parte de energias desarmônicas, o que tende a agravar ainda mais nosso estado. Nos processos de assédio espiritual a aura e os chacras (em especial o Plexo-Solar) são alvos.

Da mesma forma que age nos chacras, o Reiki age na aura, restaurando, limpando, fortalecendo e protegendo.

Hoje em dia já é possível visualizar o estado da aura através de um processo chamado Fotografia Kirlian. Atente para o fato de que uma fotografia Kirlian não é foto da aura, e sim o registro fotográfico de um fenômeno elétrico influenciado por ela e registrado em um filme comum. Através desta fotografia pode-se analisar o estado geral do paciente nos mais diversos níveis, e até diagnosticar doenças com vários meses de antecedência, pois os corpos energéticos precedem o físico. Isto permite adiantar o tratamento, evitando muitas vezes o aparecimento da enfermidade. Essa é uma das razões, também, para um tratamento freqüente e preventivo com o Reiki ou uma das muitas terapias holísticas existentes.

12.2 - OS CHACRAS E SUAS FUNÇÕES

Vamos agora fazer uma breve análise dos chacras.



CHACRA BÁSICO: localizado à base da coluna, aberto para baixo.

FUNÇÕES: Sobrevivência e existência terrena, ligação com o mundo material, energia física.

DISFUNÇÕES: Raiva, impaciência, apego, materialismo, culpa, vergonha, vícios, violência, morte, dor.

GLÂNDULA: Supra-renais.

ÓRGÃOS: Rins (deficiência renal), coluna vertebral, ossos, dentes, intestino grosso, ânus, reto, próstata, anemia (deficiência de ferro), excesso de peso, pressão baixa, fadiga, pouca tonicidade muscular, problemas de circulação, desequilíbrio na temperatura do corpo, leucemia e tensão nervosa.

CHACRA UMBILICAL: localizado a. dois dedos abaixo do umbigo, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: reprodução e propagação da espécie, sexualidade.

DISFUNÇÕES: Controle, sujeição ou desvio da sexualidade, rejeição, solidão, ressentimentos, vingança, ciúme, depressão, inveja.

GLÂNDULAS: Gônadas, glândulas sexuais masculinas e femininas (testículos e ovários).

ÓRGÃOS: Sistema reprodutor, bexiga, quadris, pernas, pés, nervo ciático, espasmos musculares, câibras, cólicas, distúrbios menstruais e desequilíbrios hormonais.

CHACRA PLEXO SOLAR: localizado à boca do estômago, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Personalidade, vitalidade, ação e vontade, paz e harmonia, auto-estima, proteção contra vibrações negativas.

DISFUNÇÕES: Ansiedade, preocupação, indecisão, preconceito, desconfiança, negligência, mentira.

GLÂNDULA: Pâncreas.

ÓRGÃOS: Baço, estômago, fígado, vesícula, intestino delgado, parte inferior das costas, sistema nervoso vegetativo, sentimento de inferioridade, falta de lógica e razão, insegurança e insônia.

CHACRA CARDÍACO: localizado no centro do peito, aberto para a frente e para as costas.

FUNÇÕES: Amor Incondicional, união, sistema imunológico.

DISFUNÇÕES: Desilusão, transição, pânico, depressão.

GLÂNDULA: Timo.

ÓRGÃOS: Coração, arritmia cardíaca, sistema circulatório, brônquios e aparelho respiratório, parte superior das costas, nervo vago, sangue, pele, rubor, pressão alta, colesterol alto, palpitações, acidose, síndrome de pânico e incapacidade de amar.

CHACRA LARÍNGEO: localizado no meio da garganta, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Comunicação, criatividade, iniciativa, independência.

DISFUNÇÕES: Fracasso, apatia, desespero, limitação, medo, insegurança, auto-reprovação, submissão.

GLÂNDULA: Tireóide.

ÓRGÃOS: Garganta, amígdalas, laringe, cordas vocais, esôfago, susceptibilidade a infecções virais e bacterianas, resfriados, amigdalites, faringites, dores musculares e de cabeça (nuca), problemas dentários, endurecimento dos maxilares (bruxismo), congestão linfática, herpes e medo de fracasso na vida social.

CHACRA FRONTAL: localizado entre as sobrancelhas, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Intuição, paranormalidade, percepção extrasensorial. Raciocínio lógico.

DISFUNÇÕES: Ganância, arrogância, tirania, rigidez, alienação.

GLÂNDULA: Pituitária.

ÓRGÃOS: Sistema nervoso central, olhos (cegueira, catarata, glaucoma), ouvido (surdez), nariz (rinite), falta de raciocínio lógico, vícios de drogas, álcool e outras compulsões.

CHACRA CORONÁRIO: localizado no topo da cabeça, aberto para cima.

FUNÇÕES: Ligação com energias superiores, plenitude.

DISFUNÇÕES: Neuroses, irracionalidade, desorientação, fobias, histeria, obsessão.

GLÂNDULA: Pineal.

ÓRGÃOS: Cérebro, insônia, enxaqueca, disfunções sensoriais, neurose, histeria, possessão, obsessão e materialismo.

DE CARLI, Johnny. Reiki Universal, Sistema Usui, Tibetano, Kahuna e Osho. Madras.

13 - COBRANÇA DAS APLICAÇÕES DE REIKI

Conforme a história “oficial” da redescoberta do Reiki. Com base nas experiências que teve, Mikao Usui constatou que aqueles que recebem o Reiki de graça não o valorizam. Por essa razão ele implantou a troca de energia pelas aplicações de Reiki.

Essa troca de energia é pelo tempo do curador, pois a energia é ilimitada e gratuita.

Além de valorizar o tempo e dedicação do terapeuta, essa troca nos liberta do sentimento de débito.

Ela também contribui para o livre fluxo da energia no universo.

Quanto aos valores cobrados, dependem da necessidade de cada um, podendo ou não ser em espécie (dinheiro). Esta troca pode se dar de diversas formas. Abra-se para seu mestre interior e permita que a melhor forma de atuar se manifeste, com flexibilidade.

14 - PREPARANDO O AMBIENTE PARA APLICAÇÃO

Para aplicarmos Reiki, nada mais é necessário além do próprio Reiki.

Ele poderá ser aplicado em qualquer lugar, a qualquer momento, 24h/dia, sempre que desejar e/ou for necessário.

Porém existem algumas coisas que poderão criar um ambiente mais propício à aplicação.

Você poderá aplicá-lo com o receptor sentado em uma cadeira, deitado em uma esteira, colchonete ou em uma maca (mesa de massagem). No caso de escolheres uma maca, atente para o fato de que, suas medidas deverão ser confortáveis para você e o receptor, para que ambos permaneçam todo o tempo relaxados. A medida da maca que utilizo é: 80x80x190 (80cm de altura, 80cm de largura, 190cm de comprimento). Você poderá optar por ficar o tempo todo de pé ou sentar-se em uma cadeira (preferencialmente de rodinhas). Lembre-se que a regra básica é a harmonia. Você estando relaxado, a energia fluirá mais livremente.

Você poderá, também, utilizar a representação dos quatro elementos básicos da natureza, que elevam a qualidade vibratória do local: um copo ou uma jarra com água, representando o *elemento água*; um incenso ou difusor aromático, representando o *elemento ar*; cristais, pedras naturais ou sal grosso, representando o *elemento terra*; e uma vela representando o *elemento fogo*.

Além de proporcionar um ambiente agradável, os elementos proporcionam uma transformação energética, *elevando o padrão vibratório do ambiente*, principalmente o fogo, que promove uma *transmutação* quase que instantânea.

No caso dos cristais e das pedras naturais, a melhor forma de escolhê-los é pela intuição, pois costuma-se dizer que: “nós não escolhemos os cristais, eles nos escolhem”. E eles devem ser periodicamente limpos e energizados, o que poderá ser feito, deixando-os de molho em um recipiente com água e sal grosso por algumas horas, e após, deixa-los sob a luz do Sol ou da Lua, por um dia ou uma noite. Deixá-los sob uma tempestade com raios também é muito eficiente tanto para limpá-los quanto para energizá-los.

O sal grosso deverá ser trocado diariamente.

Além desses quatro elementos básicos, podemos utilizar uma música agradável, que auxiliará a aprofundar nosso relaxamento: sons da natureza, cantos Gregorianos, músicas clássicas, New Age, etc...

Você poderá também utilizar uma iluminação suave, com algumas lâmpadas coloridas, as quais cada cor estimula uma determinada qualidade.

Você poderá se basear na *Cromoterapia* para a escolha das cores. Eu prefiro me basear nas informações que obtive a respeito dos *Raios Cósmicos*, que me proporcionaram ótimos resultados.

Azul	Tranqüilidade, paz, renovação, amor espiritual e incondicional.
Amarelo-ouro	Inspiração, intuição, sabedoria, energia vital.
Rosa, Laranja	Bondade amor, amor altruísta, serenidade, liberdade.
Branco	Pureza, purificação, ascensão, desobstrução, limpeza profunda.
Verde	Cura, verdade, luz da consciência, conhecimento concreto.
Vermelho-rubi	Entrega, devoção, atividade, força, aspiração.
Violeta	Transmutação, renovação, libertação.

Você poderá obter mais informações sobre os *Raios Cósmicos* nas obras de *Trigueirinho*. Editora Pensamento.

15 - HARMONIZANDO E ELEVANDO O PADRÃO VIBRATÓRIO DO AMBIENTE

Como vimos, no que se refere à energia, tudo está interligado: nós interagimos com o ambiente, impregnando-o com boas ou más vibrações.

Por isso eu irei compartilhar com vocês duas técnicas que aprendi quando fui apresentado ao REIKI.

O primeiro tratamento é uma técnica puramente mental.

- *Visualiza-se uma luz violeta impregnando todo o ambiente com suas vibrações de limpeza.*
- *Visualiza-se, após, uma luz branca energizando o ambiente.*
- *E, finalmente, visualiza-se uma luz dourada, selando o cômodo das vibrações exteriores.*

Durante todo o procedimento mantenha uma atitude de confiança e entrega, confie que a energia dessas luzes realmente está promovendo a limpeza, e se você tem dificuldade de visualizar, apenas imagine, e confie que isso realmente estará acontecendo.

O segundo tratamento é mais físico, podendo ser usado pela casa toda e em qualquer ocasião que julgar necessário. É uma fórmula muito eficiente utilizada por *radiestesistas*. Os ingredientes são encontrados em qualquer farmácia de manipulação.

- *Adquira uma garrafa de um litro, de álcool de cereais;*
- *Coloque dentro da mesma, duas colheres de sopa de amoníaco;*
- *Junte a isso, quatro tabletes de cânfora;*
- *Tampe e sacuda suavemente, até que os tabletes se dissolvam completamente;*
- *Adicione sete galhos de arruda;*
- *Deixe a mistura descansar por 24 horas; coloque um pouco da mistura em um pulverizador manual de plantas;*
 - *Pulverize as paredes, o assoalho, o teto. Dê atenção especial aos cantos e locais de pouco ou difícil acesso, pois a energia negativa costuma se acumular neles.*

A.C.I.

O BRAZEIRO

- *Adquira um recipiente onde seja possível queimar sal grosso com álcool.*
- *Coloque sal grosso no fundo do recipiente.*
- *Deixe-o em algum local onde exista mais fluxo de pessoas (eu o tenho em minha sala em uma mesinha de canto).*
 - *Deixe que durante todo o dia ele absorva as energias deletérias do ambiente.*
 - *Derrame álcool suficiente para cobrir o sal.*
 - *Se desejar, coloque outros elementos que achares necessário como, incenso ou algumas pastilhas de cânfora. Pode-se acrescentar algumas ervas, como alecrim ou arruda, para amplificar os efeitos harmonizadores e purificadores.*
 - *Com um fósforo, acenda o álcool do recipiente. Tenha cuidado para que o álcool não se derrame e para que o recipiente seja colocado de forma a não danificar o piso da sala.*
 - *Ao terminar, jogue os resíduos em água corrente e lave bem as mãos.*

Renove constantemente esse procedimento para que o ambiente torne-se cada vez mais harmonioso.

D.J.T.

“Essa é a fogueira da Nova Era.”

16 - PROCEDIMENTOS RECOMENDADOS

Não existem regras para a aplicação do Reiki. Ele pode ser aplicado informalmente, podendo o terapeuta ficar em pé e o receptor sentado ou mesmo com o terapeuta sentado atrás do receptor com as mãos em seus ombros enquanto assiste televisão, ou simplesmente, colocar as mãos em alguma parte do corpo do receptor enquanto conversam.

Porém, há alguns procedimentos que, embora não obrigatórios, poderão ampliar os efeitos do tratamento.

A roupa do reikiano deve ser cômoda e limpa. Sendo desnecessário ao receptor despir-se, pois o Reiki passa através das roupas e qualquer outro material (como o gesso, por exemplo).

Sempre que possível, seria recomendável preparar o ambiente impregnando-o com a energia Reiki. Para isso, basta que permaneçamos alguns minutos irradiando energia com a intenção de elevar o padrão vibratório do ambiente, harmonizando-o.

Assegure-se de que não será interrompido por campainha ou telefones.

Explique ao receptor o que vai acontecer, possibilite a ele a oportunidade de conversar, desabafar, relaxar.

Aconselha-se tirar todos os adornos de metal tanto do receptor como do praticante, argolas, anéis, pulseiras, correntes, cristais e relógio, pois possuem vibrações próprias que podem interferir na energia Reiki. Uma medalha, um anel ou uma pulseira que não se consegue ou não se quer tirar por questões religiosas, não causariam uma grande interferência.

No caso de usar pedras nos tratamentos, estas devem ser limpas regularmente.

Nossas mãos são as ferramentas mais utilizadas em tratamento de Reiki. São ferramentas sagradas, porém, estão continuamente em contato com diversas coisas, além de transpirar. Para evitar desconfortos devemos garantir a limpeza das mesmas, assim como, de suas unhas. Mesmo porque nas posições iniciais elas estarão em proximidade com o rosto do receptor.

O ato de lavar as mãos não se limita a sua limpeza física, mas também, nos proporciona uma proteção, pois estaremos conectados energeticamente com o receptor. Desta forma ao lavá-las (preferencialmente até os cotovelos) antes, nos protegemos mutuamente e ao lavá-las após a aplicação, nos desconectamos energeticamente. Na ausência da água, obteremos efeito semelhante ao expormos nossas mãos à chama de uma vela.

Servir de canal para a energia cósmica (Reiki) é um ato de amor. Seria aconselhável promovermos a centralização de nosso coração e invocar, mentalmente, o Deus de nossa devoção (Hierarquias do Reiki, seres de luz), solicitando permissão, proteção e orientação para que atuemos como canal desta energia amorosa e que ela seja dirigida para suprir as necessidades deste irmão que nos permitiu auxiliá-lo. Isso nos possibilita uma conexão mais pura com a energia, tornando sagrado este momento, proporcionando maior entrega e desapego.

Todos temos direito às nossas escolhas, por essa razão, não devemos insistir para que as pessoas recebam Reiki. Mesmo porque, a cura¹ só acontecerá quando estivermos abertos à ela.

Peça ao receptor que relaxe e, se desejar, conecte-se com o Deus de sua devoção através de uma oração.

Pergunte ao receptor se deseja receber Reiki.

Antes de começarmos o tratamento, é recomendável o alisamento da aura é uma forma de solicitarmos a permissão do receptor para entrar e prepará-lo para receber a energia.

- Lentamente, com suas mãos em concha, na distância de aproximadamente 20cm, deslize-a da cabeça aos pés, repita o processo três vezes.

Tanto terapeuta como receptor não devem cruzar braços e pernas, pois isso forma uma barreira ao fluxo da energia.

Lembre-se que o reikiano é apenas um canal da energia cósmica, o responsável pela cura¹ é Deus. Desta forma não deve envaidecer-se quando uma cura¹ se manifesta ou entristecer-se quando isso não acontece. Pois existem muitos fatores que podem impedir esta manifestação.

Jamais interfira nos tratamentos médicos, exceto se fores um profissional desta área.

O diagnóstico é uma prerrogativa médica, portanto evites fazê-lo, mesmo porque para que o Reiki atue, não é necessário diagnóstico. Também não deve-se interferir em quaisquer outros tratamentos. O Reiki funciona tanto como terapia preventiva quanto complementar.

Não há risco de “overdose”. A energia é “puxada” pelo receptor, portanto, ele a receberá conforme sua necessidade e merecimento.

Não há um padrão para a percepção da energia. Ela pode se manifestar como calor, formigamento, latejamento, choques elétricos, vibrações, sono, relaxamento profundo, ou poderá nem ser percebida.

O Reiki independe de fé, portanto, só não atuará se o receptor não o desejar.

Conforme a sensibilidade do terapeuta e pela interação áurica, há possibilidades do mesmo sintonizar-se com o mal-estar do receptor, se esse for muito intenso, basta afastar-se do campo energético de receptor e o desconforto desaparecerá. Caso essas sensações persistam reflita sobre a razão de estar em sintonia vibracional com o receptor e intensifique seu autotratamento.

O ideal será começarmos um tratamento com três sessões consecutivas. Desta forma obtemos uma resposta mais rápida. A duração do tratamento depende de cada caso (poderá ser de 4 a 20 sessões, ou mais). O cronograma das sessões dependerá da disponibilidade do terapeuta e do receptor.

É comum, tanto terapeuta quanto receptor, ao final da sessão, sentirem-se em paz, inteiramente relaxados, harmonizados, poderá também ocorrer, do receptor sentir sono, neste caso é aconselhável que se permita que ele repouse por algum tempo após a aplicação.

Finalize a sessão com a varredura da aura. É um procedimento semelhante ao alisamento porém mais rápido, desta forma promoveremos o aterramento do receptor.

Agradeça ao Deus de sua devoção pela oportunidade de compartilhar essa dádiva com seu semelhante, servindo de canal para que se restabeleça a harmonia e equilíbrio.

Lave suas mãos, e aconselhe-o a beber bastante água e descansar.

17 - EFEITOS DO TRATAMENTO DE REIKI

Aumenta a Percepção	Equilibra a Energia	Aumenta a Criatividade	Ajuda a Liberar Emoções
Libera a Tensão	Trabalha no Nível Causal do Mal-estar	Amplia a Energia	“Cura” (holística)

18 - MÃOS DO REIKIANO

As mãos do reikiano devem estar em forma de concha (como se fôssemos beber água na fonte), com os dedos agrupados. Desta forma o Reiki fluirá pelas palmas das mãos. Ao trocamos de posição, devemos fazê-lo de modo suave movendo uma mão de cada vez, para que o fluxo permaneça constante.



19 - OS SÍMBOLOS CÓSMICOS

Conforme a história “oficial” da Redescoberta do Reiki, Mikao Usui encontrou, em sua busca, antigos Sutas budistas que continham símbolos sagrados que haviam sido escritos por um discípulo de Buda. Ao meditar sobre eles no Monte Kurama por 21 dias, descobriu a chave que permitia despertar essa maravilhosa técnica de cura¹.

Os símbolos são representações de um aspecto da energia, são poderosas ferramentas sagradas, compostos de yantras (desenhos energéticos) e mantras (sons energéticos). Após nossa sintonia com eles, passam a ser uma chave para conectar determinados padrões de energia. Não é necessário estarmos em estado meditativo para que eles funcionem. Porém o ideal é que estejamos receptivos e abertos para o amor.

No sistema Usui, Tibetano e Kahuna, são ensinados 6 símbolos com os quais o aluno é sintonizado.

Conforme exposto anteriormente, muitas escolas só começam a ensiná-los a partir do nível 2. Porém, desde o nível 1 o aluno é sintonizado e recebe em suas mãos o primeiro símbolo.

Desta forma, irei ensiná-lo, para que, o aluno, possa beneficiar-se já, neste nível, com as possibilidades deste símbolo.

Solicito porém, que durante os primeiros 21 dias, o aluno auto-aplique-se diariamente e, se possível, aplique em outras pessoas, sem utilizar este símbolo, para que venha a ter uma maior compreensão da energia e aumente sua confiança nela, sabendo que, embora os símbolos sejam maravilhosas ferramentas complementares, cada um com suas determinadas características, a energia pode atuar sem a utilização dos mesmos.

Outra razão para ensiná-lo neste nível é para que o aluno que decidir-se por não continuar o aprendizado do Reiki, participando dos seminários dos próximos níveis, possa usufruir dos benefícios deste símbolo com o qual foi sintonizado.

Os símbolos, assim como a caligrafia não possuem uma única forma de serem traçados. O importante é que o façamos da forma mais próxima ao que nos foi ensinado.

Devemos usá-los com respeito e ética.

20 - CHOKU REI



Conhecido como “interruptor de luz”, é o símbolo do poder. Possibilita a limpeza, transmutação e proteção, além de amplificar a energia Reiki. Tem a capacidade de concentrar a energia cósmica para a cura¹ em um determinado ponto.

Conforme a história “oficial” da redescoberta do Reiki, Mikao Usui, em sua meditação que possibilitou o redespertar desta dádiva, o viu na cor violeta, a cor da transmutação.

A ativação do Choku Rei é uma ponte que traz a energia do plano espiritual para o mundo físico. Compara-se como o trocar uma lâmpada de 100W por uma de 200W.

Recebe outros significados como: “imediatamente”, “alinhar-se com o cosmos”, “Deus está aqui” ou “Energia Cósmica Universal aqui e agora”.

Devemos memorizá-lo corretamente. O Choku Rei tradicional é desenhado no sentido anti-horário, porém algumas escolas o ensinam no sentido horário. As duas formas são corretas, embora no hemisfério sul seja aconselhável o sentido anti-horário que representa aumento, evocação, enquanto o sentido horário representa decréscimo, dispersão. Porém o mais importante é nossa atitude e intenção.

O Choku Rei possibilita que a energia permaneça fluindo enquanto houver necessidade, mesmo após o término da aplicação.

20.1 - Utilização do Choku Rei

- traçamos o símbolo com a mão dominante (*podemos, também, mentalizá-lo*)
- pronunciamos o seu mantra três vezes
- começamos a aplicação com as mãos em forma de concha

Ao iniciar uma aplicação, podemos traçar um grande Choku Rei e imaginá-lo entrando no Chakra Coronário do receptor, cobrindo os Chacras Frontal e Laringeo. Isso possibilitará a limpeza e purificação dos canais energéticos.

Durante a sessão, dirija seu foco à energia que flui de suas mãos. Desta forma, você perceberá o momento certo de trocar de posição. Caso você não a perceba, permaneça de 3 a 5 minutos em cada posição (siga sua intuição).

O Choku Rei pode ser utilizado para promover a purificação de ambientes, assim como objetos, elevando seu padrão vibratório. Você pode traçá-lo nos cantos e locais de difícil acesso, assim como, cadeiras, camas e demais objetos.

Para proteção podemos traçá-lo nas portas e janelas.

Podemos energizar a água e alimentos.

Utilizando-o em medicamentos potencializa seus efeitos benéficos e minimiza efeitos indesejáveis.

Ao percebermos um pensamento negativo, podemos envolvê-lo com o Choku Rei, transmutando-o.

Em caso de perigo, podemos utilizá-lo como proteção (como envolvendo um ladrão que tem intenção de assaltar-nos).

Ao entrarmos em algum veículo, podemos visualizar um grande Choku Rei à sua frente ou acima do veículo com um escudo de proteção.

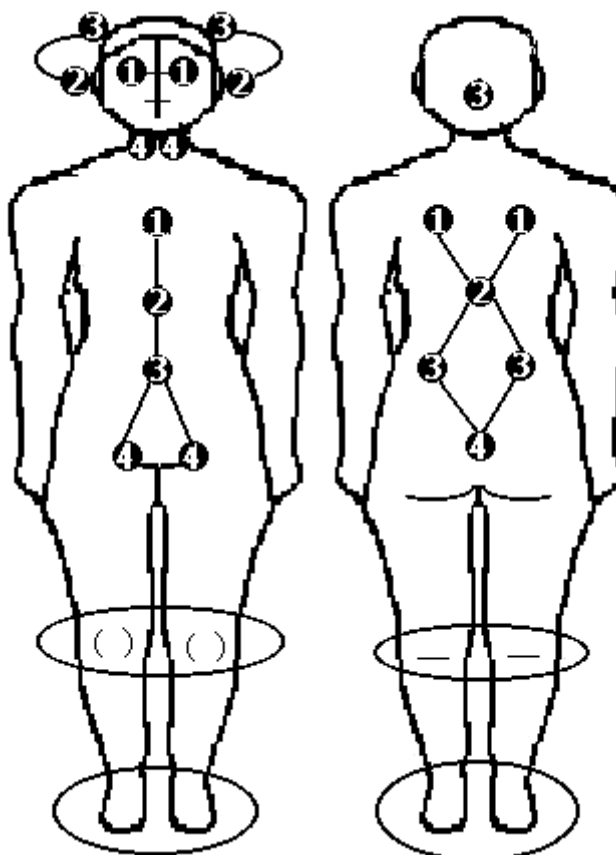
20.2 - Proteção dos Chacras

O Choku Rei é uma maravilhosa ferramenta de proteção. Podemos utilizar esta técnica todos os dias ao acordarmos e antes de dormirmos.

- trace o Choku Rei em ambas as mãos
- trace um grande Choku Rei em frente ao corpo
- trace um Choku Rei à frente de cada um dos chacras (do Básico ao Coronário), visualizando-o sendo absorvido pelo mesmo
- tenha consciência de que está energeticamente protegido.

21 - PRINCIPAIS POSIÇÕES DE APLICAÇÃO DE REIKI

CARTA ENERGÉTICA DE REIKI



O tempo de permanência em cada posição depende da necessidade do receptor, a medida que aumentamos nossa sensibilidade, passamos a perceber o momento de mudar de posição. Porém, até que isso seja possível, permaneça de 3 a 5 minutos em cada posição.

21.1 - REGIÃO DA CABEÇA

PRIMEIRA POSIÇÃO DA CABEÇA

Posicione as mãos sobre o rosto, ao lado do nariz, com a base das palmas na altura dos dentes.

Corpo Físico - Trabalha qualquer problema com os olhos, visão, cores, claridade (fotofobia), glaucoma, catarata, lesões, irritações e pálpebras. Problemas no nariz, rinite alérgica, carne esponjosa, desvio do septo, congestão respiratória. Problemas com os maxilares, mandíbula, gengivas, dentes, pH das mucosas e da boca. Problemas na cavidade óssea (sinusite). Dor de cabeça, enxaqueca, derrames, alergia, resfriados e asma. Equilibra a glândula pituitária, que também se denomina hipófise. Ela se localiza no centro do crânio, sobre a sela turca, é considerada a principal glândula, pois tem a função do equilíbrio do sistema de todo o corpo e “diz” às outras glândulas o que devem fazer. A glândula pituitária é a glândula-mestra do sistema endócrino, influi no crescimento, no desenvolvimento sexual, na fadiga, na gravidez, na lactação, no metabolismo, nas dosagens de açúcar e minerais do sangue, na retenção de fluidos e nos níveis de energia. Equilibra a glândula pineal, que também se denomina epífise; essa glândula localiza-se na altura da base do crânio, é pequena, do tamanho de uma ervilha, responde aos níveis de luz que os olhos percebem, graças à secreção do hormônio melatonina. Tem um importante papel no

estado de ânimo. Muitos fazem referência a essa glândula chamando-a de terceiro olho, glândula da intuição ou paranormalidade.

Corpo Emocional - Reduz o estresse. Alivia a ansiedade. Proporciona relaxamento, inclusive em nível neurológico.

Corpo Mental - Alivia e diminui a confusão mental, gerando equilíbrio e clareza de pensamentos e idéias. Permite aumentar a capacidade de concentração e centralização do indivíduo.

Corpo Espiritual - Equilibra o Chakra Frontal. Permite que adentremos nosso Eu Superior, estar em contato com a nossa própria sabedoria. Abre-nos para energias superiores. Permite perder a sensação de dualidade e alcançar a sensação de unicidade com as leis divinas. Amplia e ajuda a purificar a consciência. Beneficia o plano de devoção espiritual, favorecendo a meditação e o estado de concentração.

SEGUNDA POSIÇÃO DA CABEÇA

Posicione as mãos nas laterais da cabeça, com os dedos na altura das orelhas e os pulsos próximos à coroa.

Corpo Físico - Trabalha diretamente com o cérebro, equilibrando o lado direito e esquerdo, incentivando a produção, criatividade, pensamentos e memória. Equilibra as glândulas hipófise e pineal. Trabalha a disritmia cerebral, convulsões e aneurisma. Alivia rapidamente dores de cabeça e enxaqueca. Auxilia na recuperação de pessoas que estejam drogadas ou alcoolizadas.

Corpo Emocional - Reduz preocupações, histeria e estresse. Ajuda a aliviar depressão, angústia e medos (todos os estados patológicos de pânico). Promove o relaxamento. Equilibra a pessoa nos casos em que predominam a emoção ou raciocínio.

Corpo Mental - Trabalha doenças mentais (psicoses, neuroses, esquizofrenia). Desenvolve clareza de pensamentos, serenidade, estimula rapidez de respostas. Estimula uma visão mais clara da vida e dos problemas.

Corpo Espiritual - Aumenta a capacidade de receber energias superiores. Expande a consciência e a interação com a sabedoria cósmica (registro akásmico). Promove a lembrança de sonhos e vivências anteriores (*insights*)

TERCEIRA POSIÇÃO DA CABEÇA

Palmas posicionadas na nuca.

Corpo Físico - Harmoniza o funcionamento da glândula pituitária ou hipófise. Trabalha com a medula e o cérebro. Abrange a base do cérebro, harmonizando as funções desempenhadas pelo cérebro, que se encontra na parte posterior da cavidade craniana. Diminui a tensão do pescoço e descontra a parte superior das vértebras cervicais. Regula o sono, ajuda a dormir por falta de sono ou acordar por excesso deste. Trabalha o lobo occipital que se encontra na parte posterior do cérebro, onde localizam-se os centros da visão. Regula o peso e a fome. Atua em problemas relacionados com a fala e a gagueira. Alivia dores de cabeça na base do crânio. Trabalha pessoas que estão em estado de choque por acidente, em coma ou desmaiadas. Trabalha-se qualquer vício, diminuindo a compulsão. Trabalha a coordenação e equilíbrio (labirintite).

Corpo Emocional - Desenvolve bem-estar, relaxamento e tranqüiliza os pensamentos. Diminui estresse, depressão, irritações, preocupações, tremores e traumas.

Corpo Mental - Clareza de expressão de pensamentos e idéias. Promove serenidade, criatividade e produtividade.

Corpo Espiritual - Trabalha o Chakra Frontal em sua parte posterior. Expande o recebimento de energias superiores. Propicia a lembrança de sonhos e vidas passadas. Abertura do terceiro olho, desenvolvendo o instinto (olhos e ouvidos internos) e a paranormalidade (capacidade de entrar em estado alterado de consciência, projeção astral, clarividência, clariaudiência, telepatia, psicografia, etc).

QUARTA POSIÇÃO DA CABEÇA

Mãos posicionadas nas laterais do pescoço, unidas à frente.

Corpo Físico - Trabalha com o metabolismo, as glândulas tireóide e paratireóide. A glândula tireóide está localizada no terço inferior do pescoço, à frente da traquéia. Regula o metabolismo e o crescimento. As glândulas paratireóides consistem em quatro diminutos corpúsculos ligados à tireóide. Controlam o metabolismo do cálcio, contribuindo para o controle do tônus muscular. Trabalha os maxilares, mandíbulas, amígdalas, garganta e faringe. Trabalha as glândulas salivares. Trabalha a drenagem linfática e gânglios cervicais superiores. Equilibra a pressão sanguínea (alta e baixa). A garganta é um centro da expressão, criatividade e comunicação.

Corpo Emocional - Trabalha neutralizando sentimentos como raiva, hostilidade, ressentimentos, nervosismo e medo do fracasso. Desenvolve auto-estima e autoconfiança.

Corpo Mental - Desenvolve calma, relaxamento, diminuição do senso crítico, bem-estar, clareza, estabilidade mental, tranquilidade e prazer de viver.

Corpo Espiritual - Trabalha o Chakra Laríngeo. Ajuda a manter uma sintonia com a espiritualidade na forma mais criativa e sincera.

21.2 - REGIÃO DA FRENTE

PRIMEIRA POSIÇÃO DA FRENTE

Mãos posicionadas sobre a parte superior do tórax.

Corpo Físico - Trabalha com o coração, circulação, veias e artérias que saem do coração. Harmoniza os pulmões na parte superior e as funções dos brônquios. Abrange parte da traquéia. Auxilia a drenagem linfática. Equilibra o timo que, na infância, desempenha importantes funções endócrinas e imunitárias. Embora regrida no adulto, sua influência sobre o organismo continua a ser sentida no que concerne a imunologia.

Corpo Emocional - Esta região é o centro energético emocional do corpo que, estando equilibrado, controla o envelhecimento, evitando o envelhecimento precoce. Trabalha sentimentos de raiva, ressentimentos, ciúme, amargura e hostilidade. Reduz o estresse. Desenvolve felicidade, autoconfiança, prazer e harmonia.

Corpo Mental - Desenvolve serenidade, centralização, tranquilidade, relaxamento e calma para que possamos enfrentar os problemas do cotidiano.

Corpo Espiritual - Desenvolve o amor incondicional aos semelhantes e ao mundo.

SEGUNDA POSIÇÃO DA FRENTE

Mãos posicionadas à altura do coração.

Corpo Físico - Equilibra as funções do fígado, estômago, baço, vesícula biliar, pâncreas e diafragma.

Corpo Emocional - Alivia o estresse. Gera relaxamento, segurança e sentimento de satisfação. Posição importante para períodos de mudanças bruscas de vida, fazendo com que aceitemos idéias diferentes.

Corpo Mental - Gera centralização, calma, serenidade, relaxamento e clareza. A mente estando equilibrada, os órgãos envolvidos na digestão funcionam melhor.

Corpo Espiritual

Equilibra o Chakra Plexo-solar, aumentando nossa resignação, gratidão para o que é e o que se tem. Gera facilidade de partilhar nosso mundo físico com outras pessoas.

TERCEIRA POSIÇÃO DA FRENTE

Mãos posicionadas à altura da boca o estômago.

Corpo Físico - Trabalha equilibrando as funções do pâncreas, bexiga, sistema reprodutor (ovário, útero, trompas), apêndice, intestino delgado, duodeno e cólon, parte inferior do fígado, baço e vesícula biliar.

Corpo Emocional - Reduz o estresse, histeria, frustrações, ansiedade, medos, depressão, amargura e repressão dos sentimentos. Melhora a auto-estima e autoconfiança.

Corpo Mental - Diminui a confusão mental e o desequilíbrio.

Corpo Espiritual - Equilibra o Chakra Umbilical.

QUARTA POSIÇÃO DA FRENTE

Mãos posicionadas na altura da virilha.

Corpo Físico - Trabalha com a vesícula, intestinos, ovários, útero, próstata, vagina, energia sexual (orgasmo).

Corpo Emocional - Desenvolve respostas emocionais saudáveis para a vida sexual, quebrando padrões e pensamentos rígidos relacionados à sexualidade. Redução de ansiedade, nervosismo e pânico. Trabalha todo o tipo de vício.

Corpo Mental - Promove a criatividade, melhorando a flexibilidade e capacidade de adaptação.

Corpo Espiritual - Equilibra o Chakra Básico.

21.3 - REGIÃO DAS COSTAS**PRIMEIRA POSIÇÃO DAS COSTAS**

Mãos posicionadas abaixo do pescoço.

Corpo Físico - Trabalha tensões e contraturas freqüentes dos músculos trapézio e lombar. Trabalha a coluna vertebral, sistema nervoso, problemas nos pulmões e doenças alérgico-respiratórias.

Corpo Emocional - Promove redução do estresse, relaxamento, diminuição de tensões, gerando autoconfiança e tranqüilidade.

Corpo Mental - Desenvolve serenidade, centralização e estabilidade.

Corpo Espiritual - Favorece a recepção de energias superiores.

SEGUNDA POSIÇÃO DAS COSTAS

Mãos posicionadas entre a região das omoplatas.

Trabalha o mesmo que a segunda posição da frente.

TERCEIRA POSIÇÃO DAS COSTAS

Mãos posicionadas acima da cintura, na altura dos rins.

Trabalha o mesmo que a terceira posição da frente mais as glândulas supra –renais e rins.

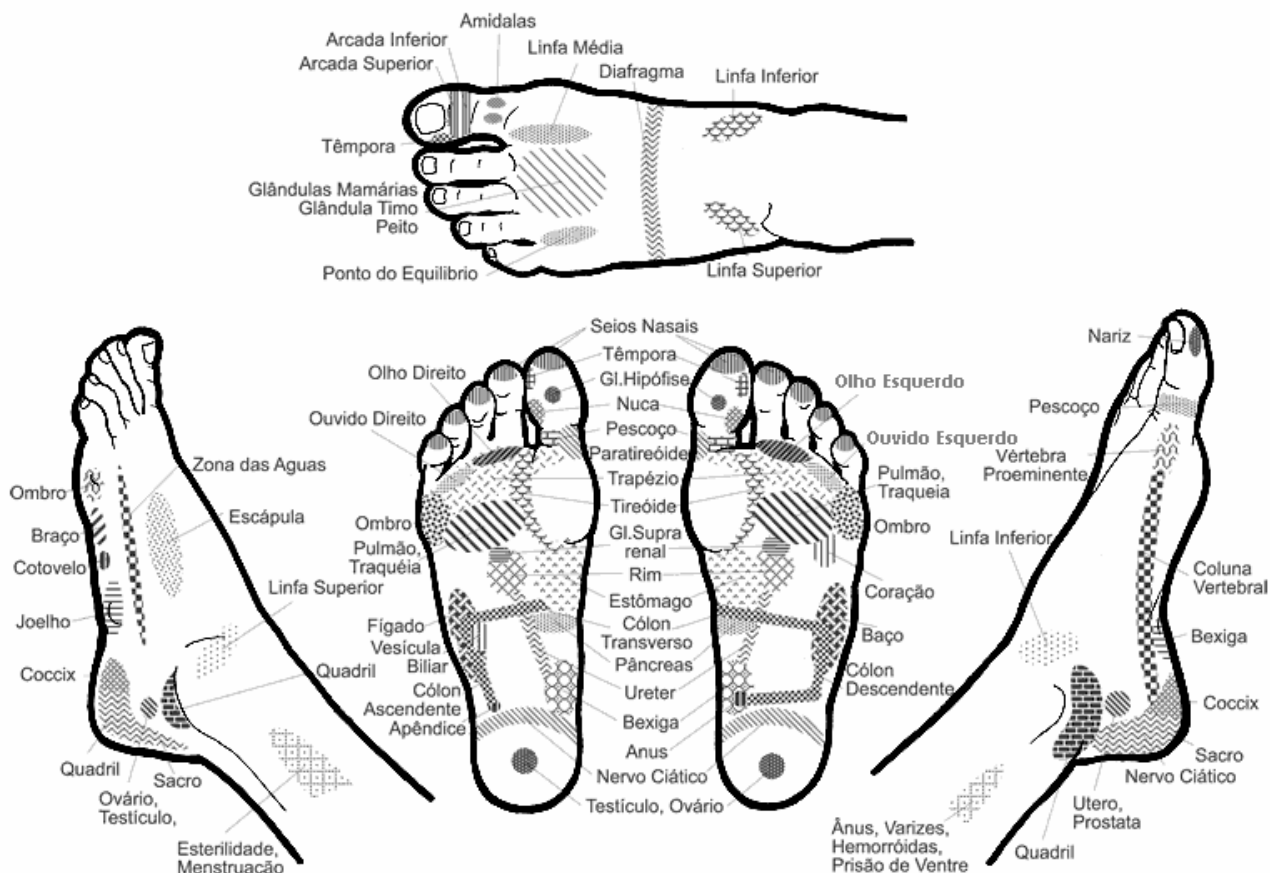
QUARTA POSIÇÃO DAS COSTAS

Mãos posicionadas à altura da virilha.

Trabalha o mesmo que a quarta posição da frente mais o cóccix e nervos.

21.4 - REGIÃO DOS PÉS

MAPA REFEXÓLOGO DOS PÉS



Nos pés temos os pontos reflexos que estão ligados a outras regiões e órgãos do corpo que, ao serem irradiados pelo Reiki, desbloqueiam os canais elétricos de ligação, facilitando o fluir da energia. Podemos começar ou terminar o tratamento pelos pés.

PRIMEIRA POSIÇÃO DOS PÉS

Posiciona-se uma mão no dorso e outra na planta dos pés.

Corpo Físico - Trabalha no sangue, circulação, pressão sangüínea, diafragma, garganta, seios, ovários, bacia, ombros e praticamente todo o resto do corpo.

Corpo Emocional - Harmoniza o corpo emocional, sendo uma posição-chave para momentos de dúvidas e decisões importantes.

Corpo Mental - Harmoniza o corpo mental gerando mais equilíbrio e centralização.

Corpo Espiritual - Harmoniza o corpo astral, equilibrando a velocidade normal dos sete principais chacras e estimulamos e coordenamos os movimentos dos canais condutores de energia tranqüilizadora e estimulante.

SEGUNDA POSIÇÃO DOS PÉS

Ambas as mãos posicionadas nas plantas dos pés.

Corpo Físico - Na planta dos pés trabalhamos praticamente todas as glândulas e órgãos do corpo.

Corpo Emocional - Harmonizamos o corpo etérico e o corpo emocional.

Corpo Mental - Trabalha questões relacionadas com o “poder” terreno. Lembra-nos que não somos os donos do mundo.

Corpo Espiritual - Traz-nos a consciência de estamos de passagem neste corpo e mundo físicos. Por essa razão devemos focalizar o aqui e agora, para aproveitarmos todas as oportunidades que se manifestam.

Como você percebe no mapa dos pés, as laterais também merecem uma atenção especial, as laterais externas refletem, entre outros pontos, os membros inferiores e superiores e as laterais internas refletem a coluna.

21.5 - POSIÇÕES ADICIONAIS

Coordenador – Posicione as mãos na nuca (occipital, ‘boca de Deus’), é o responsável pela libertação kármica e da roda das encarnações.

Axilas – Cruze os braços, posicionando a mão esquerda na axila direita e a mão direita na axila esquerda. As axilas são chaves para a libertação. Liberam importantes canais energéticos.

Joelhos – Posicione as mãos nos joelhos (da forma que for mais confortável). Os joelhos, principalmente na parte de trás, são importantes pontos de liberação do nível astral. Ao aplicarmos os joelhos e pés, podemos trabalhar muitas informações relacionadas com emoções e sentimentos expressos durante nosso dia, semana ou até mesmo de encarnações passadas.

21.6 - TRATAMENTO ABREVIADO

Este tratamento tem a duração de 5 a 15 minutos e pode ser realizado com o receptor sentado. É uma forma relaxar e harmonizar rapidamente o receptor, mas não substitui um tratamento completo.

- *Posiciona-se uma das mãos sobre o Chakra Coronário ou o Frontal e a outra sobre o occipital (nuca) .*
- *Posicione-se atrás do receptor e envolva suas orelhas com as mãos.*
- *Posicione ambas as mãos sobre os músculos trapézio, próximo ao pescoço.*
- *Posicione-se ao lado do receptor e coloque ambas as mãos na altura do Chakra Cardíaco uma sobre o tórax e outra nas costas.*
- *Posicione-as agora à altura do plexo-solar.*
- *Para concluir, a mão da frente posiciona-se à altura da virilha e a de trás ao cóccix.*

22 - PRIMEIROS SOCORROS COM REIKI

O Reiki é uma maravilhosa ferramenta de primeiros socorros. Porém devemos ter consciência que em casos graves ou de dúvida devemos solicitar auxílio médico. Durante a espera aplicamos Reiki. Estas sugestões devem ser complemento para as técnicas normais de primeiros socorros.

Quando consciente, pergunte ao receptor onde necessita energia, caso não tenha condição de falar ou esteja confuso, comece a tocá-lo enquanto conversam.

Comece pelo plexo-solar e rins. Ao aplicar no plexo-solar contribuirá para que retome a consciência e nos rins auxiliará no combate de eventual insuficiência renal, aconselhável especialmente para casos de estado de choque. Porém, não vire os pacientes em caso algum.

Em caso do receptor poder sentar, posicione uma das mãos no plexo-solar na frente e a outra nos rins, nas costas. Após posicione-as nos ombros e siga sua intuição para outras posições.

O Reiki poderá auxiliar a estancar hemorragias internas e externas e a coagulação poderá ser acelerada. Quando a ação é imediata, pode-se evitar a formação de hematomas.

Podemos tratar hemorragia nasal inclinando a cabeça em 45 graus, aplicando uma mão no nariz e outra na nuca.

Em casos de fraturas e entorses, um tratamento imediato pode evitar o risco de inchaços e hematomas, com o cuidado de não tocar a lesão. No caso de fratura, fazemos um tratamento emergencial, porém, aguardamos a colocação do osso no lugar (por um médico) para um tratamento mais prolongado, neste caso o gesso não será obstáculo para a energia. A recuperação poderá se dar 1/3 do tempo normal.

Em caso de lesão não mova o receptor, a energia poderá ser aplicada na altura da área afetada. Lembre-se que ela era puxada para onde for necessária.

Pessoas enfartadas também poderão ser tratadas com Reiki. Embora algumas literaturas digam que não se deve aplicar diretamente no coração nestes casos não há justificativa para isso.

Não há contra-indicações para o Reiki, mesmo em casos de emergência. Quanto mais rápida a ação, maior o benefício.

23 - REIKI EM HOSPITAIS

Profissionais da área médico/hospitalar relatam que após 15 minutos de Reiki ocorrem mudanças perceptíveis. A respiração se harmoniza, manifestando-se a calma e o relaxamento.

O Reiki combinado com a prática cirúrgica auxilia a combater a ansiedade, tornando o paciente mais calmo e relaxado. Diminui o desconforto e a dor.

Algumas mudanças são comuns após o tratamento: o paciente fica mais corado; mãos e pés se aquecem; sono tranquilo e longo; acalmam-se facilmente após situação estressante; atitude mais positiva, maior cooperação, diminuição da dor e recuperação mais rápida.

24 - TRATAMENTOS ESPECIAIS

24.1 - Doenças e Sintomas

01	Abcessos	Colocar uma gaze ou lenço sobre o local e aplicar Reiki de 15 a 30 min., duas vezes ao dia.
02	Acne	Cabeça 2 e 3, frente e costas 3 e 4.
03	Água	Aplicar Reiki no recipiente de 10 a 20 min.
04	AIDS	Cabeça 2, 3 e 4, frente 1, 2 e 3 e costas 3 e 4.
05	Alcoolismo	Cabeça 2 e 3, frente 1, 2, 3 e 4 e costas 3.
06	Alergia	Tratamento completo duas vezes ao dia.
07	Amígdalas	Cabeça 4, duas vezes ao dia.
08	Anestesia	Conforme a maior parte das literaturas, não deve-se aplicar Reiki em pacientes anestesiados.
09	Angina	Frente 1, costas 2 (prolongar o tempo).
10	Anorexia	Tratamento completo.
11	Ansiedade	Cabeça 1, 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3.
12	Articulações	De 15 a 30 min. diretamente sobre a região.
13	Artrite	Tratamento completo.
14	Asma	Tratamento completo, tempo adicional na frente 1 e 2.
15	Azia	Frente 1 e 2.
16	Bexiga	Frente 4 e costas 4.
17	Bronquite	Frente 1 e 2, costas 1, 2 e 3.
18	Bulimia	Cabeça 2 e 3, frente 3 e costas 3.
19	Bursite	Uma mão no ombro outra no cotovelo de 15 a 30 min. duas vezes ao dia.
20	Cãibras	Direto no local por 15 min.
21	Calafrios	Tratamento completo.
22	Câncer	Em complemento à quimioterapia, cabeça 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
23	Cefaléia	Cabeça 1,2 e 3, frente 3 e 4.

24	Cérebro	Cabeça 1, 2 e 3.
25	Cicatriz	Diretamente no local de 15 a 30 min.
26	Ciúmes	Cabeça 1, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
27	Cólica	Uma das mãos sobre o estômago e a outra logo abaixo.
28	Coluna	Uma mão na base da coluna na região cervical, percorrer a coluna com imposições seqüenciais, até as duas se encontrarem no centro, cinco minutos em cada ponto.
29	Coma	Cabeça 1, 2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 3.
30	Coração	Frente 1 e costas 2.
31	Costas	Frente 4, costas 4 e sobre as dores.
32	Culpa	Cabeça 1 e 3 e frente 1 e 3.
33	Decepção	Cabeça 1, 2 e 3 e frente 1 e 3.
34	Dentes	Direto sobre o problema.
35	Depressão	Cabeça 2 e 3, frente 1 e 3 e costas 1, 2 e 3.
36	Desânimo	Cabeça 2, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
37	Diabetes	Tratamento completo.
38	Diarréia	Frente 4 e costas 4.
39	Digestão	Frente 2,3 e 4 e costas 3 e 4.
40	Diverticulite	Frente 3 e 4 e costas 3 e 4.
41	Doenças Crônicas	Tratamento completo diariamente.
42	Dores	Diretamente sobre a região
43	Drogas	Cabeça 2 e 3 e frente 1, 2 e 3.
44	Eczema	Cabeça 2 e 3, frente, frente 2 e 3, costas 3 sobre o local.
45	Envelhecimento precoce	Cabeça 1,3 e 4 e frente 1.
46	Enxaqueca	Cabeça 1, 2 e 3 e frente 3 e 4.
47	Esclerose	Tratamento completo.
48	Esquizofrenia	Cabeça 1,2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 3.
49	Fadiga	Cabeça 1, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
50	Febre	Cabeça 3 e 4 e costas 3.
51	Feridas	Diretamente no local (usar como gaze).
52	Ferroadas, picadas	Diretamente sobre a região.
53	Fígado	Frente 2 e 3 e costas 3.
54	Fobias	Cabeça 1, 2, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
55	Fraturas	Diretamente no local após engessar.
56	Fumar	Tratamento completo.
57	Garganta	Cabeça 4.
58	Glândulas salivares	Cabeça 4.
59	Glaucoma	Cabeça 1, 2 e 3.
60	Gota	Cabeça 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3
61	Gravidez	Cabeça 2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 3 e 4.
62	Gripe/resfriado	Tratamento completo.
63	Hemorróidas	Frente 4 e costas 4.
64	Hepatite	Tratamento completo.
65	Herpes	Direto sobre a região afetada.
66	Hipertensão	Cabeça 2, 3 e 4, frente 2 e 3 e costas 3 e 4.
67	Impaciência	Cabeça 2 e 3 e frente 1.
68	Impotência	Cabeça 2 e 3, frente 3 e 4 e costas 3.
69	Indigestão	Frente 1, 2 e 3.
70	Infecções	Cabeça 2, frente 2 e 3, costas 3 mais imposição sobre a região afetada.
71	Insônia	Cabeça 2 e 3.
72	Joanetes	Direto sobre o local.
73	Joelhos	Direto sobre a região.
74	Laringe	Cabeça 4.
75	Leucemia	Tratamento completo, duas vezes ao dia.
76	Lúpus	Tratamento completo, duas vezes ao dia.

77	Mágoa	Cabeça 4, frente 1 e 3 e costas 3.
78	Mal de Alzheimer	Cabeça 1, 2 e 3.
7	Malária	Tratamento completo, duas vezes ao dia.
80	Mandíbula, maxilar, queixo	Direto na área afetada.
81	Memória	Cabeça 1, 2 e 3.
82	Músculos	Direto sobre a região.
83	Menopausa	Tratamento completo para equilibrar o sistema endócrino.
84	Nariz	Direto sobre a região.
85	Náusea	Cabeça 2 e 3, frente 1 e costas 3.
86	Nervosismo	Cabeça 2 e 3, frente 3 e costas 3.
87	Nervo ciático	Uma das mãos no glúteo parada, a outra percorrerá a perna da planta do pé até se encontrar a outra, em posições seqüenciais, com cinco minutos, em cada ponto, fazer nadas duas pernas.
88	Neurose	Cabeça 1, 2 e 3, frente 3 e costas 3.
89	Obesidade	Cabeça 1, 3 e 4, frente 2 e 3 e costas 3.
90	Olhos	Cabeça 1,2 e 3.
91	Ouvidos	Direto sobre a região, colocar o dedo médio levemente no canal auditivo.
92	Ovários	Frente 4.
93	Pâncreas	Cabeça 1, 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3 e 4.
94	Pânico	Cabeça 1, 2 e 3, frente 1 e 3 e costas 3.
95	Paralisia	Tratamento completo, duas vezes ao dia.
96	Paralisia cerebral	Tratamento completo.
97	Paralisia facial	Cabeça 4, maça do rosto, queixo e atrás das orelhas.
98	Paranóia	Cabeça 4, frente 1 e 3 e costas 3.
99	Mal de Parkinson	Tratamento completo, duas vezes ao dia.
100	PMD (Psicótico maníaco)	Cabeça 2 e 3, frente 3 e costas 3.
101	Pneumonia	Tratamento completo, duas vezes ao dia.
102	Pressão Alta	Cabeça 4 e frente 1.
103	Pressão baixa	Cabeça 4 e frente 1.
104	Punhos	Diretamente sobre a região.
105	Raiva	Cabeça 2, 3 e 4, frente 1 e 3 e costas 3.
106	Rejeição	Cabeça 2 e 3, frente 1 e 3 e costas 3.
107	Ressaca	Cabeça 1, 2 e 3, frente 2 e 3 e costas 3.
108	Sangramento	Direto sobre a região.
109	Sangramento nasal	Polegar na parte inferior do nariz, o indicador na parte superior, a outra mão na base da cabeça.
110	Seios	Direto sobre a região.
111	Síndrome de Down	Tratamento completo.
112	Sinusite	Direto sobre a região, duas vezes ao dia.
113	Surdez	Cabeça 4 e sobre o ouvido.
114	Testículos	Direto sobre a região.
115	Timo	Frente 1.
116	Tireóide	Cabeça 4.
117	Tontura	Cabeça 2 e 3, frente 3 e 4 e costas 3.
118	Tosse	Cabeça 4, frente 1, 2 e 3 e costas 2 e 3.
119	Tumores	Cabeça 1, 2 e 3, frente 3, costas 3 e sobre a região afetada.
120	Úlcera	Direto sobre a região, no mínimo duas vezes ao dia.
121	Útero	Frente 4 e costas 4.
122	Vesícula biliar	Frente 2 e 3.
123	Vícios	Cabeça 2 e 3, frente 1, 2 e 3 e costas 1, 2 e 3.
124	Vômitos	Cabeça 3, frente 1 e 3 e costas 3.
125	Voz	Cabeça 4 e frente 1.
126	Varizes	Frente 4 e diretamente no local
127	Verrugas	Diretamente no local

24.2 - Equilíbrio dos Chacras

Esta técnica pode ser utilizada ao iniciarmos uma sessão e/ou ao concluirmos.

Ao iniciarmos, a utilizamos antes do alisamento da aura. Ao concluirmos, antes da varredura da aura.

Os Chacras são equilibrados das extremidades ao centro.

Em cada posição focalize toda sua atenção na palma de suas mãos, até ter a mesma sensação em ambas. Isso poderá levar poucos segundos até um minuto.

- *posicione uma mão no Chakra Frontal e outra no Chakra Básico*
- *posicione uma mão no Chakra Laríngeo e outra no Chakra Umbilical*
- *conclua com uma mão no Chakra Cardíaco e outra no Plexo-solar.*

Esta técnica é especialmente útil àquelas pessoas que buscam um crescimento interior.

24.3 - Carícia Energética

A Carícia energética é feita no final do tratamento, após a varredura da aura.

- *Mantenha a mão na vertical, dedos em direção ao receptor, palmas para você, à alguns centímetros do corpo;*
- *movimente a mão, lentamente, desde a pelve até a coroa, subindo por uma linha intermediária do corpo;*
- *chegando à coroa, retorne à posição inicial (trazendo a mão da coroa a pelve, mantendo a palma em sua direção)*
- *repita o movimento, só que desta vez, rapidamente.*

A Carícia Energética abastece todo o corpo com a energia do Chakra Básico. É maravilhosa para o aterramento do receptor.

24.4 - Proteção do Carro e/ou Casa

Ela pode servir como um alarme e/ou escudo energético.

Tenha em mente que nossa atitude é fundamental. Quando criamos um escudo de proteção, nossa confiança na manifestação o fortalece imensamente.

- *coloque-se à frente de seu carro ou casa*
- *trace um grande Choku Rei com seu respectivo mantra*
- *programação: "estou programando a manifestação de um escudo energético para envolver esse carro (ou casa), protegendo-o, assim como, todos os que estiverem em seu interior e quem aproximar-se dele" – Imagine ou visualize a manifestação do escudo.*
- *trace o Choku Rei com seu respectivo mantra*

24.5 - Reiki e Crianças

As crianças são muito sensíveis à energia e a absorvem com imensa rapidez, pois não desenvolveram determinadas “defesas”, desta forma estão mais abertas à energia. A aplicação em uma criança poderá durar apenas 10 a 20 minutos e será muito benéfica. Normalmente, quando estão abastecidas, adormecem ou ficam inquietas e afastam-se. Aplicar em mulheres grávidas é muito gratificante, beneficia tanto a mãe quanto à criança.

24.6 - Tratamentos de Plantas e Animais

O Reiki beneficia todo ser vivo, assim como os elementos da natureza.

Podemos tratar com Reiki nossas plantas e animais, desta forma contribuimos para a harmonia e equilíbrio deles.

No caso das plantas, podemos aplicar em suas raízes, nos vasos ou até mesmo energizar a água que será usada para regá-las.

Você poderá estreitar sua relação com as plantas e beneficiar-se muito, aproximando-se de uma árvore e abraçando-a, permaneça alguns minutos trocando energia com ela, você a impregna com Reiki e ela o envolve em sua aura. Essa experiência lhe apresentará a novas dimensões de consciência.

Os animais (assim como as crianças), são muitos sensíveis à energia eles sabem o quanto e onde a necessitam. Se você, por exemplo, pegar um gato em seu colo para aplicar Reiki, ele se acomodará de tal forma que sua mão se posicione exatamente onde ele necessita, quando estiver abastecido, ele simplesmente se afastará, necessitando novamente de energia ele virá a seu encontro.

Não são raras as situações em que, possuindo um animal em casa e ao sermos sintonizados em um sistema de canalização de energia cósmica (como o Reiki), este nos estranhe nos primeiros dias, pois ele percebe a mudança no padrão energético.

Nossa relação com eles também se estreita, muitas vezes, animais que não conhecemos, aproximam-se de nós em busca de energia. Podemos estar na casa de alguém que acabamos de conhecer e seu cãozinho, gato, etc... aproximar-se de nós e encostar-se a nossa perna, mão, etc... isso poderá significar que ele está necessitando de energia, basta, então, posicionarmos nossas mãos em qualquer parte de seu corpo e ele se posicionará como necessário. Essa sessão poderá passar despercebida pelos demais.

Em caso de animais perigosos, o ideal é energizarmos sua água e alimento, após o nível 2 poderemos tratá-los à distância.

25 - O CÍRCULO DA PRÁTICA

Para que possamos experienciar o Reiki plenamente, e usufruir de todos os benefícios que ele pode nos proporcionar, devemos fazê-lo de três formas:

Auto-aplicar - Dedicando-nos, diariamente, a essa prática de transformação, cura e amor.

Aplicar – Compartilhando esta dádiva com nossos semelhantes e/ou a natureza.

Receber – Recebendo essa dádiva de outro reikiano.

Ao fecharmos esse círculo estaremos experienciando plenamente o Reiki e nos abrindo as maravilhosas dádivas que ele pode nos proporcionar. Lembremos que toda criação é resultado de 1% de inspiração e 99% de transpiração.

26 - SER TERAPEUTA

Terapia é basicamente uma função de amor, e o amor somente flui quando não há ego. Você só pode ajudar o outro na medida em que você não é egoísta. No momento em que o ego entra, o outro se torna defensivo. O amor não é agressivo, ele ajuda o outro a permanecer vulnerável, aberto, não defensivo. Portanto, sem amor não há terapia.

Terapia é uma função de amor, logo, o ego não pode ajudar, você pode até mesmo destruir o outro. Em nome da ajuda você pode inclusive obstruir o seu crescimento.

A mentalidade ocidental ainda pensa em termos de um ego saudável, mas ego nunca pode ser saudável. O ego em si é doença. A mentalidade ocidental, pensa que as pessoas estão sofrendo de egos fracos. Não se sofre de fraqueza de ego, mas de muito egoísmo. A sociedade é orientada pela mentalidade masculina, pela agressividade, o único desejo da sociedade é conquistar, para isso você precisa abandonar tudo o que é feminino em você, isto é, metade de seu ser, e viver com a outra metade. Uma metade não pode ser saudável, porque saúde vem da totalidade. O feminino tem que ser aceito. O feminino é o não ego, a receptividade, o amor.

Uma pessoa realmente saudável é aquela que está totalmente equilibrada entre o masculino e o feminino, ela não é masculina nem feminina – simplesmente é. Você não pode categorizá-la. Ela é plena e sã. No oriente ela é olhada como o Mestre.

Quando as pessoas estão mentalmente perturbadas, no Oriente, elas vão a um Mestre. O Mestre não o ajuda a conseguir um ego mais forte, na verdade, ele faz você sentir que o ego que você tem já é demais, que você precisa abandoná-lo, deixá-lo ir.

Uma vez que o ego foi abandonado, você é uno, pleno e fluídico. Deixa de haver bloqueio e obstáculo...

No Oriente, o terapeuta não tem que fazer nenhum trabalho, ele tem de tornar-se apenas um veículo para a energia de Deus. Ele tem somente que estar disponível como um bambu oco, para que Deus possa fluir através dele. O curador deve ser simplesmente uma passagem.

Segundo os orientais, o paciente é alguém que perdeu seu contato com Deus. Ele criou uma muralha à sua volta tão grande, que não sabe mais o que é Deus, que é a totalidade. Ele está totalmente desconectado de suas raízes, da própria fonte da vida. É por isso que está doente, mentalmente, fisicamente, ou de qualquer outra maneira. A doença indica que perdeu a trilha da fonte. O curador tem como função conectá-lo com a fonte novamente. A fonte foi perdida mas a conexão ainda persiste.

Uma pessoa está escondida atrás de uma parede. Você segura sua mão. Deixe-a ficar escondida, apenas segure sua mão, mesmo que seja através de um buraco na parede... o importante é que ela confia em você. Se ela pode confiar no terapeuta, ela pode dar a mão ao terapeuta. O terapeuta está vazio, simplesmente em sintonia com Deus, e a energia começa a fluir. Essa energia é tão vital, tão rejuvenecedora, que acaba dissolvendo a muralha em volta do paciente, ele alcança um vislumbre do não ego. Esse vislumbre o faz sã e pleno.

Se o próprio terapeuta é um egoísta, ambos são prisioneiros. Suas prisões são diferentes, mas elas não podem ser de grande ajuda. Toda a minha abordagem sobre terapia incide na importância do terapeuta ter de se tornar um instrumento de Deus. Deixe Ele usá-lo. Aprenda psicoterapia, aprenda todos os tipos de terapias. Saiba tudo o que é preciso saber, mas não se prenda a isso. Fique disponível para que Deus possa fluir através de você. Deixe-O ser a fonte da cura e da terapia. Isto é o amor.

O amor relaxa o outro. O amor dá confiança ao outro. O amor banha o outro, cura suas feridas.

Osho

27 - REIKI E MEDITAÇÃO

A felicidade é um estado natural, ela pertence a todos nós, é um tesouro disponível, como: a saúde, o amor, a paz, a espiritualidade, a abundância, etc... Ela é o resultado da harmonia entre nosso corpo, mente e espírito. O equilíbrio de nossos desejos materiais e aspirações espirituais.

Muitas das situações que hoje vivemos, e com as quais não concordamos, são resultados de escolhas erradas que fizemos. Nossas doenças, vícios, relacionamentos, etc... são criados por nossos pensamentos, emoções e crenças, com as quais alimentamos nosso subconsciente. Se o alimentarmos com crenças restritivas, levaremos uma vida repleta de limitações. Porém se o programarmos com crenças construtivas, caminharemos para uma vida plena, libertando-nos da ansiedade e de todas as emoções e pensamentos negativos que limitam nossa realização.

Todos possuímos o mesmo potencial, porém alguns, o exploram mais que outros.

“Nenhum líder vai nos dar a paz, o que vai nos dar a paz, é a transformação interior, que nos conduzirá a ação exterior. A transformação interior não é isolamento, desistência de ação exterior, ao contrário. Só pode haver ação correta, quando há pensamento correto, e não existe pensamento correto, quando não existe auto-conhecimento. Sem conhecer a si mesmo, não existe paz”.

Tulku

A mente agitada está sempre fixada no passado ou no futuro, ao passo que meditar é concentrar-se no presente.

São inúmeros os benefícios da meditação:

Ela produz um estado fisiológico de profundo relaxamento, junto a um estado mental desperto e altamente alerta. Um homem dormindo, consome 6 vezes mais oxigênio que meditando. Há uma diminuição no metabolismo e no ritmo cardíaco e respiratório. Fortalece o sistema imunológico, equilibrando o trabalho das células como um todo. É um dos melhores antídotos contra a angústia, ansiedade, depressão, medo, stress, etc...

Através da meditação podemos alterar os padrões desarmônicos de pensamento que impossibilitam nosso equilíbrio. Aproximando-nos da cura¹.

Quando entramos em estado meditativo, harmonizamos nossas emoções, proporcionando um estado de paz e serenidade.

Nas primeiras práticas, podemos demorar a alcançar esse estado, e algumas pessoas, nem o alcançam nas primeiras vezes. Porém, com a determinação, a cada prática o atingimos mais rapidamente, e seus efeitos são cada vez mais prolongados.

“Devemos sempre lembrar que toda criação é resultado de 1% de inspiração e 99% de transpiração”.

A meditação consiste numa harmonização cósmica, uma harmonia com o Deus que é capaz de conceber e amar, independente de qualquer crença religiosa. É entrar em estado alterado de consciência, é a busca da felicidade plena, da paz interior, através do crescimento da espiritualidade.

O Reiki e a Meditação complementam-se maravilhosamente. Ele possibilita que entremos em estado alterado de consciência mais facilmente e ela nos proporciona maior percepção e sensibilidade à energia cósmica. Utilizados em conjunto nossa relação com eles torna-se mais íntima.

27.1 - MEDITAÇÃO DA PARTILHA CÓSMICA

Esta meditação foi elaborada com a intenção de desenvolver nosso amor incondicional e, através da partilha, conectar-nos com o Cosmos.

Acomode-se confortavelmente. Mentalize a intenção de conectar-se com a energia de todas as pessoas ou grupos, que estejam neste momento fazendo algum tipo de partilha energética, que estejam enviando energia ao cosmos e à humanidade.

Preste atenção em sua respiração. Faça respirações abdominais, expandindo o abdômen ao inspirar e contraindo-o ao exalar. Concentre-se no intervalo entre a inspiração e a expiração. Sinta que enquanto você respira, você enche-se de energia. Sinta a energia inundando o seu corpo. Sinta que ao inspirar ela entra pelas suas narinas e harmoniza todos os seus centros energéticos e, ao exalar, elimina toda a energia estagnada, todas emoções negativas, todos sentimentos negativos, todas limitações. Você inspira luz, e exala...ansiedade; inspira luz, e exala...angústia; inspira luz, e exala...medo; inspira luz, e exala...tristeza; inspira luz, e exala...culpa; inspira luz, e exala...ressentimento; inspira luz, e exala...limitações; inspira luz, e exala...vícios; inspira luz, e exala...doenças... Sinta seus corpos: físico, emocional, mental e espiritual... completamente harmonizados, livres de toda e qualquer energia estagnada.

Agora, comece a relaxar o seu corpo, concentre-se em cada parte de seu corpo, como se ela fosse a única, como se nada mais existisse. Coloque toda a sua consciência na parte que você está relaxando.

Comece pelos seus pés. Concentre-se em seus pés. Sinta uma energia suave, quente, amorosa, envolvendo os seus pés, relaxe os dedos de seus pés, planta, calcanhares, dorso dos pés, tornozelos. Sinta seus pés inteiramente relaxados. Sinta, realmente.

Proceda da mesma forma para suas pernas, dos tornozelos até os joelhos; as coxas, dos joelhos até os quadris; toda a área de seus quadris, nádegas e órgãos genitais; seu abdômen, músculos do abdômen e órgãos internos; tórax; costas, da base da coluna até o pescoço; dedos das mãos, mãos, pulsos, antebraços, cotovelos, braços, ombros; músculos do pescoço, garganta, cordas vocais; queixo, maxilares, boca (a língua deve ficar solta, repousando suavemente), nariz, faces, orelhas, olhos, pálpebras, testa, nuca, topo da cabeça. Sinta-se, inteiramente relaxado.

Agora dirija a atenção para o ponto entre as suas sobrancelhas, seu Chakra Frontal. Visualize ou imagine, uma luz nesse ponto. Ao inspirar você focaliza essa luz, ao exalar sinta a luz expandindo-se. Expandindo-se cada vez mais a cada respiração. Até que ela envolva completamente sua cabeça. então sua cabeça se torna uma esfera iluminada. E, numa expiração completa, porém tranqüila, você derrama essa energia por todo o seu corpo. Sinta essa luz, essa energia, envolvendo o seu corpo. Você está inteiramente protegido, uno com o cosmos.

Então, compartilhe essa energia. Sinta que ela estimula o seu coração, o seu centro cardíaco. Você é tomado de um intenso amor. Esse amor preenche todo o seu peito e o fluxo aumenta cada vez mais. Quanto mais você se concentra nesse amor e agradece por o estar recebendo, mais esse amor se intensifica. Esse amor envolve todo o seu corpo. Concentra-se em todo o seu corpo. O amor é tanto, que parece querer explodir. Deixe-o explodir em energia. Então compartilhe essa energia. Imagine uma grande copo de água. Imagine que essa água é pura energia cósmica. Imagine agora que toda a humanidade está mergulhada nesta energia. Compartilhando. Imagine que a energia que explodia em seu peito está contribuindo compassivamente com a energia desse copo. Mentalize a intenção de que todos a recebam conforme o seu merecimento e necessidade. Que a energia proporcione a todos, as transformações a que estejam preparados.

Continue com essa imagem por alguns minutos, ciente de que, realmente, essa energia está sendo enviada para a humanidade. Participe da partilha. Porém sem qualquer envolvimento, sem qualquer desejo. Somente entrega.

Quando você sentir que é hora de retornar. Agradeça ao Deus de sua devoção pela oportunidade de participar dessa partilha, agradeça também a energia que você recebeu, e a sua conexão com o cosmos.

E lentamente, vá retornando, voltando à sua consciência física. Fazendo algumas respirações lentas e profundas e sentido novamente: seus pés, pernas, mãos, braços, ombros, cabeça e, seja feliz...

27.2 - TÉCNICA DE CENTRAMENTO

Focalize sua respiração, focalize cada etapa de sua respiração, você inspira, retém, exala, retém... por aproximadamente um minuto somente sua respiração existe, nada mais... se algum pensamento surgir em sua mente, não o reprima, não o expresse, simplesmente observe, deixe que passe, como nuvens em dias de tempestade, como um forte vento que passa, sem deixar marcas, simplesmente passam...

No minuto seguinte, visualize ou imagine, uma luz dourada espalhando-se por todo o ambiente... ao inspirar, você absorve essa luz, ... ao exalar, você elimina toda energia estagnada, todo estresse acumulado...(você absorve a luz pelo topo da cabeça, sua coroa, e elimina a energia estagnada através dos pés depositando-a na Terra, para que ela seja transmutada), você inspira luz e exala: ansiedade, tristeza, ressentimento, culpa, angústia, insegurança, raiva, desânimo, limitações, vícios, doenças (a cada expiração sinta um destes sentimentos, emoções ou situações sendo eliminados)... toda energia estagnada é eliminada ao exalar...

No minuto seguinte... ao inspirar, você absorve essa luz e, ao exalar ela expande-se impregnando todo o seu ser... em níveis físico, emocional, mental e espiritual... sinta a harmonia e o equilíbrio que toma conta de seu ser, o fluxo de energia intensifica-se cada vez mais... seu centro cardíaco é estimulado e você é tomado(a) de um intenso amor e compaixão...

No minuto seguinte... imagine que agora, você absorve a energia da Terra que flui impregnando todo o seu ser e sai pelo topo de sua cabeça.. A seguir, imagine a energia dourada vinda do Cosmos sendo absorvida através do topo da sua cabeça, atravessando o seu corpo e penetrando na Terra através de seus pés... neste momento, você está centrado(a)... você é a ponte de ligação da energia do Cosmos e a energia da Terra...

No minuto seguinte, imagine que um tubo de energia dourado manifesta-se à sua volta... este tubo envolve-o(a) completamente, dos pés à cabeça... imagine, então, que este tubo começa a expandir-se, para cima e para os lados... à medida que ele se expande, expande-se também, sua consciência... você está integrado(a) com o Cosmos... as possibilidades são ilimitadas... você está em paz, abertura e entrega... neste momento você é, apenas, um canal para a Energia Cósmica...

ANEXOS

28 - Resumo do Livro **REIKI - Sistema Tradicional Japonês**

DE'CARLI, Johnny. Madras. 2003

<http://www.iis.com.br/~reiki/menu.html>

As 21 Técnicas ensinadas por **Mikao Usui**

Elaborado por João Eduardo Fialho

Johnny De'Carli foi iniciado no Sistema Tradicional Japonês "**Dentho-Reiki-Ryoho**" em novembro de 1998 em Tóquio-Japão pelo Sensei **Fuminori Aoki**. Ao efetuar o **Shimpiden** (professor ou Sensei), recebeu do Sensei **Aoki**, a cópia do manual original de **Mikao Usui**.

De acordo com os mestres japoneses, **Mikao Usui** era um monge budista e não um padre católico, como foi preliminarmente divulgado. A informação de que ele freqüentou a universidade de Chicago também não procede.

Sensei **Usui** dividia a técnica em três níveis: **Shoden** (nível I), **Okuden** (nível II) e **Shimpiden** (professor ou Sensei).

O Sensei **Usui** teve somente quatro anos para divulgar o Reiki. A meditação no monte Kurama Yama ocorreu em março de 1922 e sua morte em março de 1926. Durante uma viagem a Furuyama no dia 9 de março de 1926, aos 62 anos de idade, **Usui** teve um ataque cardíaco fatal.

Conforme Sensei **Mikao Usui** (em entrevista concedida a um entrevistador cujo nome é desconhecido) o Reiki não só funciona independente de termos fé nele ou não, como também funciona mesmo quando é rejeitado.

GOKAI (Os cinco Princípios do Reiki)

Shoufuku No Hihoo (O método secreto que convida à felicidade)

Manbyo No Ley-Yaku (A medicina espiritual para todos os distúrbios da mente e do corpo)

Kyo Dake Wa (Só por hoje)

- **Okoro-Na** (Não se zangue)

- **Shimpai Suna** (Não se preocupe)

- **Kansha Shite** (Expresse sua gratidão)

- **Gyo Wo Hage Me** (Seja aplicado em seu trabalho)

- **Hito Ni Shinsetsu Ni** (Seja gentil com os outros)

Asa Yuu Gassho Shite Kokoro Ni Nenji, Kuchi Ni Tonaeyo.(De manhã e à noite, sente-se em posição Gassho e repita essas palavras em voz alta e para seu coração)

Shin Shin Kaizen, Usui Reiki Ryoho (Cura do corpo e da alma, Usui Reiki Ryoho)

Chosso Usui Mikao (O fundador Mikao Usui)

As técnicas que o Sensei **Usui** ensinava a seus alunos conhecidas como técnicas de "Reiki Tradicional Japonês" ou "**Dentho-Reiki-Ryoho**", são encontradas no manual denominado "**Reiki Ryoho Hikkei**". Este manual, que o distribuía a seus alunos, foi escrito a mais de 75 anos. Podemos destacar as seguintes técnicas de Reiki Tradicional Japonês, ensinadas pelo Sensei **Usui**.

Para a aplicação do Reiki, três técnicas denominadas "Os três pilares do Reiki" são fundamentais, segundo o Sensei Usui: **Gassho** que é uma meditação cuja finalidade é esvaziar e acalmar a nossa mente "deixar o canal livre", fortalecendo nossa conexão com a

energia Reiki; **Reiji-Ho** que é uma oração para trazer a energia Reiki para dentro de nós e **Chiryō** que caracteriza a própria sessão.

TÉCNICAS ENSINADAS POR MIKAO USUI

SHODEN (Nível 1)

1- KENYOKU

Kenyoku significa “lavagem ou banho seco”, a pronúncia correta é “queniocú”. Também conhecida como **Saikai-Mokuiuku**. Ensinada no **Shoden**. Serve para retirar qualquer energia negativa, estagnada, absorvida em uma sessão de Reiki ou no dia-a-dia, e para nos desconectar do receptor. Pode ser utilizada antes e após a aplicação.

Muitos reikianos evitam aplicar Reiki em pessoas que consideram muito negativas. Estas pessoas acabam funcionando como verdadeiras fornecedoras de “vacinas”. A negatividade que adere à aura do reikiano acaba estimulando a sua defesa natural e, com o tempo, o terapeuta fica cada vez mais resistente.

- *Após uma rápida meditação **Gassho**, ficar em pé, com as plantas dos pés tocando bem o chão, corpo bem relaxado e as pernas um pouco afastadas, numa distância equivalente à largura dos ombros;*

- *Tocar com a mão direita o ombro esquerdo, em seguida deslizar com a mão obliquamente, como se estivesse desenhando uma faixa, na direção do quadril direito;*

- *Tocar com a mão esquerda o ombro direito, deslizando em direção ao quadril esquerdo;*

- *Repetir o processo “b” mais uma vez;*

- *Tocar novamente com a mão direita o ombro esquerdo, ou o meio do antebraço, deslizando rapidamente pela lateral externa, para baixo, passando a mão esquerda pelo pulso em direção a ponta dos dedos, que devem estar esticados.*

- *Fazer o mesmo com a mão esquerda, deslizando-a rapidamente para baixo até as pontas dos dedos;*

- *Agradecer em prece.*

2- JOSHIN-KOKYUU-HO

Joshin significa “parte superior do corpo”, **Kokyuu** significa “respiração e **Ho** significa “técnica”. A pronúncia correta é “dióchímcoquiorrô”. Ensinada no **Shoden**. Proporciona auto-limpeza e purificação do corpo áurico. Serve também para energizar, acalmar os pensamentos(mente) e purificar o organismo. Purifica a circulação sanguínea e aumenta a vitalidade magnética do corpo.

- *Sente-se confortavelmente, lentamente desça as mãos ao colo, pousando-as relaxadamente com as palmas (em concha), viradas para cima. Procure trazer bons pensamentos à mente. Inspire calma e profundamente pelo nariz (local de absorção), visualizando a entrada de energia, na cor branca pelo Chakra Coronário;*

- *Leve a mente até o **Tanden** (próximo ao Chakra Umbilical, aproximadamente 3 a 5cm abaixo do umbigo) e ouça sua própria respiração. Retenha a energia, segurando a respiração. Não há um tempo específico para manter a retenção, 3 ou 4 seg. é tempo suficiente. Sinta que a energia expande-se e irradia-se para todos os órgãos, para cada célula do corpo;*

- *Ao expirar (pela boca, de preferência), imagine estar liberando o ar também pelos chacras das mãos, pontas dos dedos e chacras dos pés.*

É importante mentalizar que o ar inspirado pelas narinas vai até o **Tanden** e que, em seguida, a energia se expande, saindo pela boca e extremidades dos pés e das mãos, vitalizando e limpando o corpo para que nos tornemos um canal limpo de energia Reiki.

Tempo ideal: 10min.

3- GASSHO

Gassho significa “duas mãos se juntando, unidas ou em prece”. A pronúncia correta é “gáshô”. Ensinada no **Shoden**. É colocar-se num estado receptivo para ouvir o Criador, promovendo um centramento, levando-nos em direção ao vazio.

- *Sente-se o mais ereto possível, é bom apoiar as costas e relaxar os ombros, feche os olhos e respire profundamente três vezes;*
- *Mantenha as mãos relaxadas e unidas em frente ao peito ou garganta, com os dedos direcionados para cima;*
- *Focalize a atenção no ponto onde os dedos médios se tocam. A concentração no toque dos dedos ajudará a manter o tônus da meditação **Gassho**, sem grandes devaneios;*
- *Quando sentir um bom nível de tranquilidade mental, repita pausadamente, refletindo suas palavras, os cinco princípios do Reiki (**Gokai**).*

A razão de manter as mão junto ao Chakra Laríngeo é a de que este representa o início da comunicação com o mundo espiritual, responsável pelos “insights” do reikiano ao longo da sessão. Quem preferir realizar a técnica à altura do Chakra Cardíaco deve entender a importância desse chakra. Centrar-se no Chakra Cardíaco significa abrir-se para o Amor Incondicional. O Chakra Cardíaco além de ser o mais sagrado é o mais significativo para o Reiki, é a “fábrica do Reiki”, é o centro de equilíbrio dos sete chakras principais de nosso corpo.

Tempo médio: 15 a 30 min.

4- REIJI-HO

Reiji significa “indicação do espírito ou intuição” e **Ho** significa “técnica”. A pronúncia correta é “leidjirrô”. Ensinada no **Shoden**. Representa a segunda etapa de um tratamento de Reiki. É preparar-se para uma aplicação de Reiki através de uma oração sincera. É um alimento para o espírito e ativa a nossa intuição. Nos ensina que devemos fazer a nossa parte e entregar a Deus o restante. Com esta técnica permitimos que o “Poder Superior” guie, por intuição, nossas mãos para agir onde for necessário.

- *Deixe seus afazeres por alguns minutos. Isto fará com que se torne espiritualmente receptivo. Neste período, em silêncio, faça uma meditação **Gassho**, por um minuto, em pé ou sentado se preferir, com as mãos em forma de prece, em frente ao coração, objetivando esvaziar sua mente. É no subconsciente que nossa vida se encontra, em grande parte, governada. Se você deixar cair nele uma prece no momento em que está assim de repouso, ela produzirá um efeito extraordinário. Relaxe e aprofunde-se;*
- *Peça a seu receptor que faça também uma oração;*
- *Faça uma prece para o receptor, pedindo por sua recuperação. A oração deve ser simples, direta, espontânea, compreendida, acreditada, curta, consciente, inteligente, definida e positiva. Peça proteção e visualize você e o cliente envoltos em luz;*
- *Quando sentir a conexão, agradeça a energia Reiki, pedindo que flua livremente através de você, como canal de aplicação, coloque as mãos em frente ou pouco acima do chakra frontal. Faça uma invocação. Invoque a “Sabedoria Infinita” para que o oriente na melhor maneira de usar o Reiki. Peça que o Poder Superior, através da energia do Reiki, o utilize como canal, guie suas mãos aos locais mais debilitados;*
- *Inicie a aplicação de Reiki no receptor, permanecendo o mais receptivo e relaxado possível. Fique atento à experiências e “insights”, tendo como finalidade aperfeiçoar sempre o tratamento.*

5- HESSO-CHIRYO-HO

Hesso significa “umbigo”, **Chiryo** significa “tratamento” e **Ho** significa “técnica”. A pronúncia correta é “ressôchiliôrrô”. É a técnica de aplicação de Reiki pelo umbigo.

- *Coloque o dedo médio de sua mão dominante dentro do umbigo, pressionando-o levemente por alguns minutos até sentir a pulsação, relaxamento e equilíbrio. É importante que a pressão seja suave;*
- *Para ajudar a concentrar-se, feche os olhos e sinta a energia Reiki saindo pelo dedo médio e se espalhando por todo o corpo. Permanecendo no mínimo 3 min. nessa posição.*

Esta técnica é usada principalmente para relaxamento e auto aplicação.

Uma forma alternativa é colocar a mão a cerca de 5cm acima do umbigo, focalizando a emissão do Reiki para dentro do corpo.

6- **BYOSEN-REIKAN-HO**

Byo significa “enfermidade ou doença”, **Sen** significa “linha desenhada”, **Reikan** significa “sensação” e **Ho** significa “técnica”. A pronúncia correta é “biozenreicanrrô”. Ensinada no **Shoden**. Poderia ser traduzida como “sentir a linha da doença” ou se quiser utilizar uma linguagem mais moderna, “escaneamento”. Baseia-se na intenção para detectar as áreas em que o receptor esteja precisando de energia Reiki.

- *Coloque a mão não-dominante a uma distância de uns 30cm do chacra coronário do receptor, transferindo sua consciência para a sua mão, em seguida, aproxime-se até cerca de 8 a 10cm da pele, região onde a aura é mais densa (comparada às camadas mais sutis);*

- *Movimente a mão, lentamente, corpo abaixo, em direção aos pés. Procure manter uma distância da pele do receptor de 5 a 30cm, percebendo a energia do mesmo, além de seu corpo. Mantenha um estado mais receptível possível para as impressões que você possa captar. Em todo o percurso, sinta as mudanças, perceba os bloqueios. Uma vez determinado onde se encontravam, as “variações” ou “mudanças e diferenças” registradas pela sensibilidade da mão, você terá indicadores para direcionar com mais intensidade sua atenção. Havendo alguma mudança, é nessa área que a pessoa estará precisando de mais energia;*

- *Completada a avaliação da cabeça aos pés, volte a posição inicial, no topo da cabeça, para mais um ciclo de um total de três. Três avaliações permitirão a você associar idéias importantes. Caso não perceba grandes bloqueios não há necessidade de pedir à pessoa para virar de costas;*

- *Canalize a energia nos pontos indicados até sentir que o fluxo energético diminui de intensidade. Descubra quais são suas prioridades e diga não ao resto. É conveniente fazer um novo escaneamento para verificar se o tratamento está completo. É provável que você encontre uma ou mais áreas não detectadas no primeiro escaneamento. Caso isso ocorra, aplique Reiki no local, até harmonizar o fluxo energético. A técnica **Byosen-Reikan-Ho** é muito eficaz para evitar a reincidência de doenças, pela eliminação de sua contra-parte etérica;*

- *Pode ser usada também como auto-aplicação.*

7- **KOKI-HO**

Koki significa “soprar” e **Ho** significa “técnica”. A pronúncia correta é “coquirrô”. Ensinada no **Shoden**. Esta técnica utiliza-se preferencialmente do ar fresco e da respiração em conjunto com o símbolo Choku-Rei. Seu efeito é refrigerante, calmante, funciona como um poderoso recurso de dispersão. Uma camada fluídica nociva sempre fica agregada à áreas problemáticas do corpo. Sua retirada facilita a ação das energias benéficas transmitidas pelo reikiano. Recomenda-se **Koki-Ho** em casos de dores em geral.

- *Inspire o ar fresco pelo nariz. Pelas narinas filtramos, aquecemos e umidificamos o ar. Os nadis de absorção de Prana, estão conectados às narinas;*

- *Imagine o ar inspirado entrando pelo Chacra Coronário descendo para o abdômen até o **Tanden** (três dedos abaixo do umbigo). Prenda a respiração e no céu da boca, desenhe o símbolo Choku-Rei ou qualquer outro símbolo que sua intuição indicar que seja necessário à aplicação, mentalizando o mantra três vezes;*

- *Com os lábios posicionados como se estivesse assobiando, assopre com rapidez e vigor sobre a parte que deseja atuar, como se fosse para apagar uma vela à distância, imaginando que o símbolo está sendo expirado no local tratado;*
- *Repita o processo quantas vezes achar necessário, lembre-se sempre que essa técnica é poderosa. Pode ocorrer o aquecimento da respiração, a exemplo do que ocorre com as mãos.*

O motivo de imaginarmos o ar penetrando pelo Chakra Coronário é que temos um “cordão espiritual” que nos liga ao “Eu Superior”. Conhecido como “pilar de luz” na Cabala e como “antakarana” em sânscrito, que quer dizer “ponte espiritual de luz”, por onde penetra a Energia Universal utilizada no Reiki. Essa energia sofre o adensamento no Chakra Cardíaco, o que permite sua utilização em tratamentos.

A técnica **Koki-Ho** deve ser executada a uma distância entre 30cm e 1m do receptor, podemos reduzir a distância em regiões mais acessíveis como os olhos, cabeça, dedos e braços, por exemplo. Neste caso as expirações devem ser mais curtas e sucessivas, como se estivéssemos limpando a lente de um óculos.

8- **TANDEN-CHIRYO-HO** ou **GEDOKU-CHIRYO-HO**

Tanden significa “abaixo do umbigo”, **Chiryō** significa “tratamento” e **Ho** significa “técnica”. A pronúncia correta é “tandenchiliorrô”. Também conhecida como **Gedoku-Chiryō-Ho** a pronúncia correta é “guedocûchiliorrô”. **Gedoku** significa “veneno ou toxina”. Ensinada no **Shoden**. É uma técnica para desintoxicar através do ponto **Tanden**.

- *Devemos começar com uma variação do **Nentatsu**, durante 1 ou 2min, para desintoxicação, feita com uma das mãos no Chakra Frontal e outra no ponto **Tanden**;*
- *Pedimos mentalmente neste estágio, que as toxinas sejam repelidas do corpo pela energia Reiki;*
- *Em seguida a mão que está Chakra Frontal é retirada e colocada no dorso (costas) ou sobre a outra, na altura do ponto **Tanden**, por um período de 10 a 30min.*

Esta técnica é eficaz nos casos de intoxicação medicamentosa, alimentar ou doenças da pele.

9- **CHIRYO**

Chiryō, terceiro pilar do Reiki, significa “tratamento”. A pronúncia correta é “chiliô”. Ensinado no **Shoden**.

- *Certifique-se de que telefones e celulares não podem ser ouvidos. Para evitar a impaciência, não trabalhe com fome e com sede. Não esqueça de relaxar e descontraír bastante antes de qualquer atendimento. Procure tornar-se uno com a energia Reiki;*
- *O ideal é aplicar Reiki (**Chiryō**) após meditar (**Gassho**) e orar (**Reiji-Ho**). Não podemos chegar às grandes realizações se não conquistarmos as pequenas.*

Preste atenção no fluxo da energia, é possível “ouvir” suas mãos “ligarem” e “desligarem”. Evite o Reiki mecânico de olho nos ponteiros do relógio.

10- **KETSUEKI-KOKAN-HO**

Ketsueki-Kokan significa “troca de sangue” e **Ho** significa “técnica”. A pronúncia correta é “quetsuequicocanrrô”. Ensinada no **Shoden**. É uma técnica para estimular a renovação do sangue, isto é, a purificação da energia do sangue do receptor ou melhora da qualidade do sangue (não significa transfusão de sangue). Deve ser aplicada continuamente, por um período de duas semanas a três meses. Produz efeitos antitumorais, controle de infecções, funções imunoreguladoras e controle do crescimento e diferenciação das células tronco, através do estímulo da produção de células NK (Natural Killer).

- Existem duas formas dessa técnica (uma ensinada no shoden e a outra no okuden):

10/1- **HANSHIN-KETSUEKI-KOKAN-HO**

Han significa “metade”, **Shin** significa “corpo”, **Ketsueki-Kokan** significa “troca de sangue” e **Ho** significa “técnica”. A pronúncia correta é “ranchimquetsuekicocanrrô”. É outra técnica para estimular a renovação do sangue do receptor ou melhorar a qualidade de seu sangue. Essa sessão deve ser feita após o banho, sendo mais indicada para crianças.

- *“Varra” as costas com as mãos, de cima para baixo, de 10 a 15 vezes, partindo da parte central para cada lado (esquerdo e direito), a técnica pode ser aplicada no receptor vestido ou sobre a pele. Você deverá repetir a ação de 10 a 15 vezes, sempre com a respiração contida;*

- *“Varra” a medula espinhal totalmente, da nuca para baixo, com a mão dominante, usando os dedos indicador e médio tocando as laterais da coluna, usando uma força intermediária. O movimento está entre “puxar” (de modo a não sentir dor) e “alisar”, deslizando sobre a coluna até abaixo da bacia, osso sacro, com os dedos tocando os lados da coluna. No final empurre os dedos sobre o corpo do receptor com força, mas de modo a não sentir dores.*

11- **SHUCHU-REIKI**

Shuchu significa “concentrar”. É o Reiki em grupo. A pronúncia correta é “chutiuleiki”. Ensinado no **Shoden**. Esta técnica reduz o tempo da sessão, amplia a energia, criando uma onda de energia onde todos contribuem positivamente.

- *Reúna dois ou mais reikianos;*
- *O receptor fica no centro do grupo apenas recebendo energia, relaxado, fazendo algumas respirações profundas;*
- *Os demais membros posicionam-se ao redor, cada um em uma determinada posição;*
- *Quando o líder mudar a posição, os demais também o fazem. O líder deverá consultar os demais, através do olhar ou sinais previamente combinados;*
- *Havendo mais pessoas que posições, os demais tocam os ombros dos que estão na frente, transferindo energia a eles.*

12- **RENZOKU-REIKI-HO**

Renzoku significa “maratona”. A pronúncia correta é “renzocúleikirrô”. É uma técnica na qual cada reikiano, ou grupo de reikianos, fica responsável por um turno, num período prolongado de tratamento. Ocorre um revezamento para que o cliente não fique um minuto sequer sem Reiki. É recomendado em casos de acidentes, onde o acidentado necessita de uma grande quantidade de energia para se recuperar e até sobreviver, em casos mais graves.

13- **REIKI-MAWASHI**

Mawashi significa “círculo ou corrente”. A pronúncia correta é “mauáshi”. Ensinada no **Shoden**. Trata-se de uma prática de Reiki em grupo, segundo a qual é criada uma onda de energia em que todos são beneficiados. É uma técnica de autotratamento em grupo, na qual todos são doadores e todos são receptores.

- *Pede-se que um toque o outro, um com as mãos sobre os ombros do outro e com um último fechando a corrente, objetivamos que a energia Reiki gerada por todos não fique em circuito aberto, para que todos aproveitem melhor a energia de todo o grupo. Quando nos reunimos para realizar essa prática, podemos mentalmente ligar pessoas ausentes que estejam enfermas, pois elas receberão à distância a energia gerada pelo grupo.*

29 - REIKI NA INTERNET

29.1 - CIRCULO ENERGIA PPH YAHOO! GRUPOS

http://br.groups.yahoo.com/group/Circulo_Energia_PPH/

Nosso objetivo

Através do AMOR, da DEVOÇÃO e do SERVIÇO, temos o objetivo de contribuir para elevar o padrão vibratório do maior número de pessoas, para assim, afetarmos positivamente o Planeta.

Servir de canal para a re-conexão delas com o poder curativo interior, que irá possibilitá-las o reencontro da harmonia e equilíbrio em todos os níveis: físico, emocional, mental e espiritual.

Possibilitar a todos que nos procurem, o resgate da consciência. "Quando estamos conscientes em todos os momentos de nossa vida, passamos a ter uma visão diferente das situações pelas quais passamos. Essa consciência promove a transformação interior, necessária para que a verdadeira cura seja obtida".

Neste grupo, além de participar de debates sobre essa maravilhosa arte de cura e transformação, você poderá se beneficiar de diversas outras atividades:

29.2 - CÍRCULO DE ENERGIA

http://geocities.yahoo.com.br/portalparaharmoniath/index_circ_energ.htm

O Círculo de Energia é uma forma que encontramos de compartilhar essa dádiva com nossos semelhantes, é um serviço gratuito e não acarreta dívida de qualquer espécie, também não implica em vínculo com o PORTAL PARA HARMONIA. Ele é ativado, diariamente, em quatro horários:

às **7:00h**

às **13:00h**

às **20:00h**

às **23:00h**

Você deverá, no horário escolhido, recolher-se por ao menos 10min com o propósito de integrar-se à Energia Cósmica e permitir que ela atue mais intensamente em seu benefício.

Se você desejar participar mais ativamente de seu tratamento, poderá seguir as instruções do seguinte link:

http://geocities.yahoo.com.br/portalparaharmoniath/index_c_se_b.htm

29.3 - CAIXA DE REIKI VIRTUAL

<http://tinyurl.com/4798y>

Solicite, diária ou semanalmente, a energia cósmica, acessando nossa Caixa de Reiki Virtual, que é ativada e energizada, diariamente por diversos terapeutas, de diversas partes do Brasil e do Exterior. Você poderá, também, colocar-se virtualmente dentro da "CRV", visualizando-se sendo banhado por essa maravilhosa energia, permaneça alguns minutos desfrutando dessa dádiva.

29.4 - ENCONTRO PARA REIKIANOS

Conforme exposto no "Círculo da Prática", a troca de energia entre terapeutas é de importância fundamental para que vivenciemos plenamente os benefícios do Reiki. Desta forma, você poderá beneficiar-se com essa prática todos os sábados das 15:30 às 19:00h

Como sabemos, em nível energético, tempo/espaco são inexistentes, estando em qualquer parte do mundo, você poderá participar de nosso encontro.

Para isso, basta que você dedique 20 minutos de seu tempo neste horário (entre 15:30 e 19:30h de sábado). 10 minutos para enviar e 10 minutos para receber energia.

SUGESTÃO:**Para enviar**

- Sente-se confortavelmente, faça respirações abdominais (ao inspirar expanda o seu abdômen e ao exalar o contraia).
- Repouse suas mãos sobre suas coxas, com as palmas para cima.
- Focalize apenas esse momento.
- Ative a energia através do símbolo ou apenas mentalize a intenção de canalizá-la.
- Mentalize uma luz dourada impregnando todo o ambiente.
- Mentalize a intenção de integrar-se ao encontro de reikianos do PORTAL PARA HARMONIA.
- Ao inspirar, você absorve essa energia pelo seu coronário, ela impregna todo seu ser, e todos os níveis.
- Ao exalar ela é projetada através de seu cardíaco e suas mãos para todos os colegas que participam deste encontro.
- Permaneça 10 minutos compartilhando essa dádiva.

Para Receber

- Deite-se confortavelmente, faça respirações abdominais (ao inspirar expanda o seu abdômen e ao exalar o contraia).
- Relaxe inteiramente.
- Focalize apenas esse momento.
- Mentalize uma luz dourada impregnando todo o ambiente.
- Mentalize a intenção de integrar-se ao encontro de reikianos do PORTAL PARA HARMONIA.
- Mentalize raios de energia dourada, vindos de todas as direções.
- Ao inspirar, você absorve essa energia pelo seu coronário, ela impregna todo seu ser, e todos os níveis.
- Ao exalar toda energia estagnada, todo estresse acumulado é eliminado.
- Permaneça aberto(a), receptivo(a) e permita que a energia atue conforme sua necessidade e merecimento.
- Permaneça 10 minutos recebendo esta dádiva.

29.5 - REIKI PARA O PLANETA**CONTRIBUIÇÃO PARA A ELEVAÇÃO DO PADRÃO VIBRATÓRIO DO PLANETA**

Reikianos do mundo todo contribuem para a elevação do padrão vibratório do Planeta, todo domingo às 18h, o PORTAL PARA HARMONIA também participa deste serviço.

Se você deseja contribuir, serás bem vindo(a).

Se você é sintonizado(a) em algum sistema de canalização de energia cósmica, poderá contribuir como canal da mesma.

Se você não é sintonizado(a), mas mesmo assim, deseja contribuir, poderá fazê-lo integrando-se ao grupo e projetando seu amor.

SUGESTÃO:

- Harmonize o seu ambiente com as técnicas que costumas utilizar.
- Dedique cinco minutos a você... utilize sua técnica de centramento habitual.
- Com sua consciência expandida e inteiramente centrado(a) integre-se ao ambiente, mentalize a intenção de integrar-se à energia de pessoas e grupos que estejam, neste momento, participando deste encontro .

- Unimos nossas energias, formando um só corpo, para que a vibração do trabalho possa expandir-se e atingir os objetivos almejados.
- Visualizamos ou imaginamos, uma esfera de energia dourada manifestando-se no centro da sala (ou ambiente em que é realizada esta técnica).
- Procuramos sentir ao máximo nossos corações unidos e a energia do ambiente nos envolvendo... O fluxo de energia se intensifica cada vez mais ⁽¹⁾
- Estamos todos em volta da esfera formando um grande círculo. - Ativamos a Energia Cósmica através do símbolo que utilizamos, ou simplesmente, mentalizamos que a energia que canalizamos, ou nosso amor, sejam enviados para abastecer a esfera...
- Projetamos a energia em direção ao Cosmos para que se forme uma chuva de energia que irá impregnar nosso amado planeta TERRA e todo os reinos e dimensões que a necessitarem, elevado assim, seu padrão vibratório.
- Permanecemos contribuindo, amorosamente, em devoção e entrega, por aproximadamente 10min.
- Permanecemos abertos para que, também, possamos receber as dádivas que merecermos e para recebermos as instruções que forem necessárias...
- Quando sentirmos que é hora de retornar, agradecemos a oportunidade de participar do "serviço", fazemos uma respiração profunda e... lentamente... retornamos à nossa consciência objetiva.
- Esfregue as mãos e lave-as, preferencialmente até os cotovelos.

⁽¹⁾Se você desejar, você poderá invocar o auxílio e orientação das Hierarquias Planetária e Cósmica e a conexão com os Centros Energéticos Planetários e Galácticos ou dos Seres de Luz em que acredita ou Deus de sua devoção...

29.6 – INICIAÇÃO À DISTÂNCIA

A **Iniciação à Distância** é mais uma ferramenta descoberta para tornar o Reiki disponível à um maior número de pessoas.

Muitas pessoas encontram dificuldade em tornar-se um canal da energia cósmica (Reiki) por estarem distantes de um mestre habilitado ou pela carência de tempo. Esta prática elimina a maioria das limitações, pois a distância não é mais um obstáculo e o seminário será realizado conforme a disponibilidade de tempo do receptor.

Receberá uma apostila com todas informações pertinentes ao nível, e terá um mestre à sua disposição indefinidamente para sanar todas as suas dúvidas “on line”.

Estudará a apostila e ela será discutida até que não restem dúvidas, para então, ser efetuada a Iniciação.

As **Iniciações à Distância** são cerimônias onde são realizados procedimentos energéticos que habilitam o iniciado a canalizar a energia Reiki. Essas cerimônias são semelhantes às presenciais, diferenciando-se apenas pela distância física entre mestre/iniciado. A distância não interfere no processo, visto que a energia não reconhece tempo/espaço.

Se nós sabemos que com a intenção, entregamos o processo à Fonte do Reiki, então devemos confiar que essa mesma Fonte, assegurará que tudo se passe exatamente como deve ser, seja nos tratamentos à distância, seja nas sintonizações à distância - e os fatos não deixam lugar à dúvidas: milhares de *praticantes* de Reiki têm sido sintonizados à distância, com eficácia.

A intenção do Mestre em *dar* e a intenção do Iniciado em *receber*, são suficientes para que a sintonização à distância funcione eficazmente. Além disso, dizermos que é possível enviarmos tratamentos à distância e não Iniciações, seria limitarmos a ação do Reiki.

As pessoas que recebem essa Iniciação, confirmam tratar-se de uma maravilhosa experiência e a maioria (conforme sua sensibilidade) a sente como se o mestre estivesse presente.

É especialmente gratificante para aquelas pessoas que, embora abertas à tornarem-se um canal Reiki, não dispõem de um mestre próximo de si ou possuem dificuldade de deslocação.

Para maiores informações sobre iniciação, por favor leia a apostila de nível.

Leia também o artigo “Possibilidades, Limitações”:

http://geocities.yahoo.com.br/portalarmonia/index_Possb_Limit.htm

IMAGEM - POSIÇÕES PARA AUTO-APLICAÇÃO

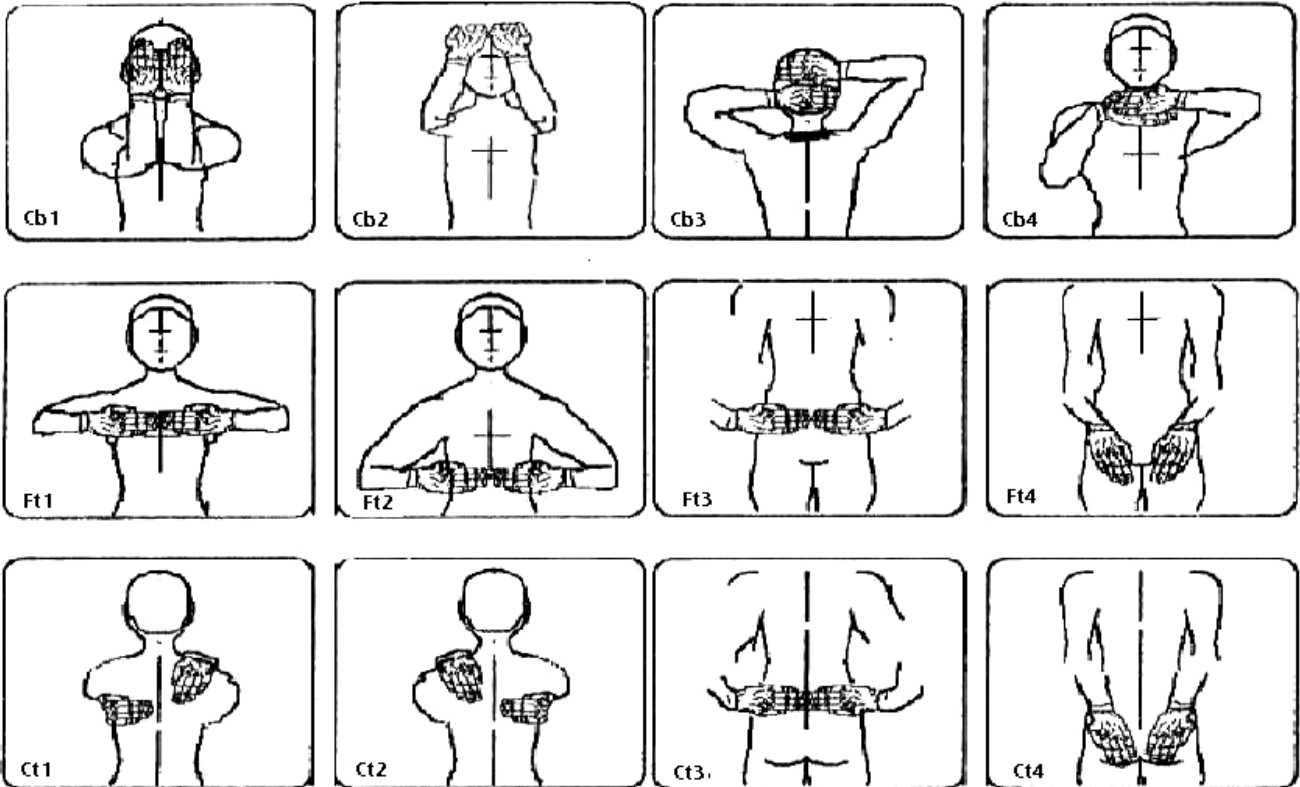
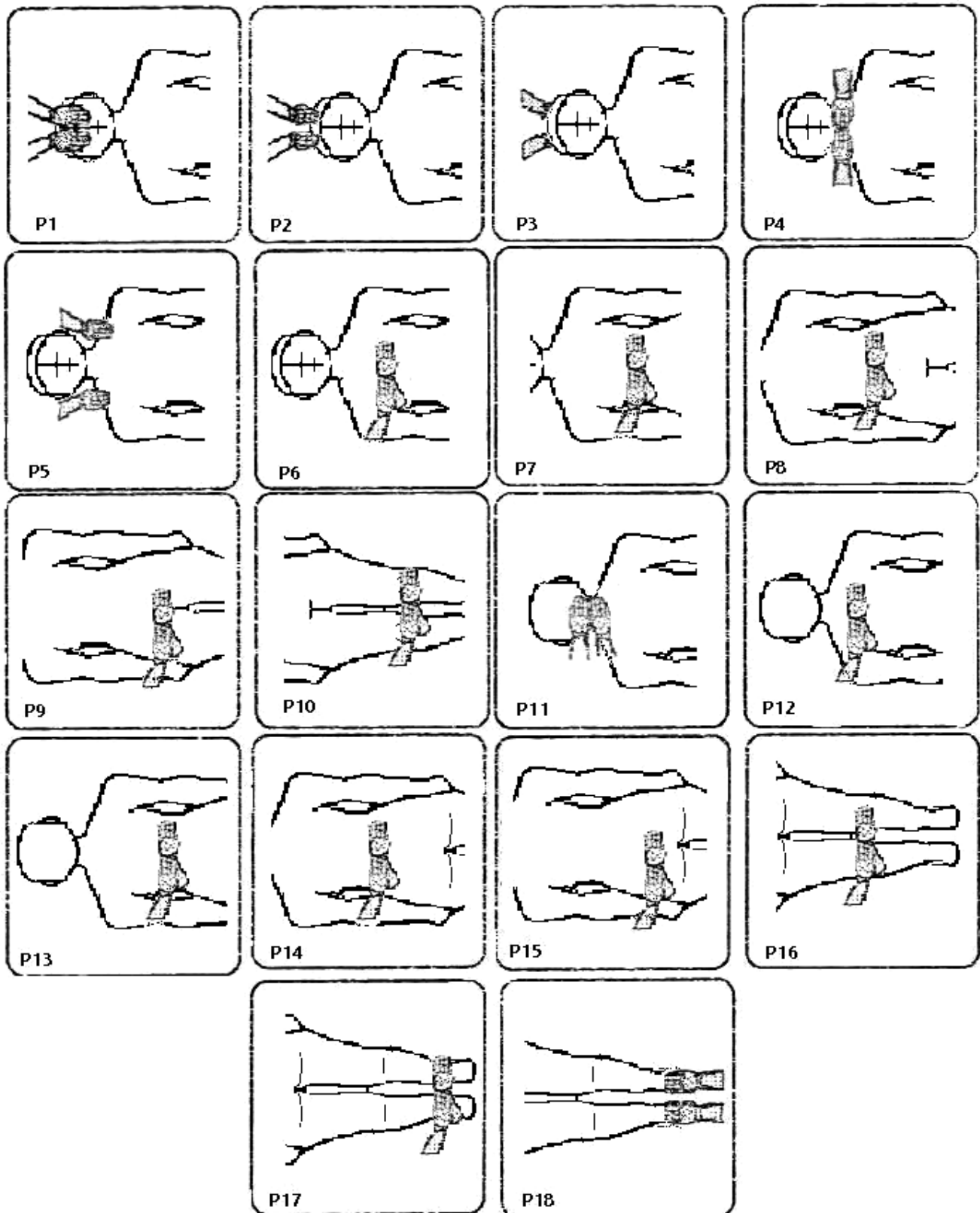


IMAGEM - POSIÇÃO DE APLICAÇÃO EM OUTRAS PESSOAS



BIBLIOGRAFIA

REIKI UNIVERSAL. DE' CARLI, Johnny. Madras
REIKI – AMOR, CURA E TRANSFORMAÇÃO. DE' CARLI, Johnny. Madras
REIKI – A TERAPIA DO TERCEIRO MILÊNIO. DE' CARLI, Johnny. Madras
REIKI – SISTEMA TRADICIONAL JAPONÊS. DE' CARLI, Johnny. Madras
REIKI – TRABALHANDO COM A ENERGIA. SCHULTE, Stephan. Eco
MANUAL DE REIKI – LÜBECK, Walter. Ground
REIKI – O CAMINHO DO CORAÇÃO. KESSLER. Upanishad. Ground
REIKI ESSENCIAL. STEIN. Diane. Pensamento.
MANUAL DE REIKI DO DR. MIKAO USUI. PETTER, Frank A. . Pensamento
Diversas *apostilas, textos e material encontrado em sites*, sobre esta maravilhosa técnica.

Voltar

MENSAGEM FINAL

Amado reikiano, você agora é um canal da luz cósmica.

Você possui em suas mãos uma maravilhosa ferramenta de amor, transformação e cura.

O Reiki não é apenas um paliativo para tratar nossas dores físicas. Ele é, também (se assim desejarmos), um caminho de transformação interior.

O uso contínuo, dedicado do Reiki eleva nosso padrão vibratório e desenvolve nosso amor incondicional. Ele não transforma apenas a nós, mas tudo à nossa volta.

As possibilidades de tratamento com Reiki são ilimitadas, aconselho meus alunos a utilizar sua intuição e criatividade.

Reiki é luz e jamais poderá prejudicar alguém ou algo, portanto, compartilhe-o com o maior número de pessoas que for possível, compartilhe-o, também, com a natureza, com todos os reinos.

Experimente novas formas de utilização. As Hierarquias do Reiki, com certeza, abençoarão todo o buscador.

E sempre que possível, compartilhe suas experiências com outros reikianos.

“Mentalmente, podemos compartilhar conhecimento e habilidades com pessoas que estão prontas e desejosas de aprender. É interessante notar que nossa compreensão de certos assuntos se torna mais profunda quando fazemos isso. Se desejar dominar um determinado assunto, ensine-o. Dê e receberá. Essa é a lei”.

*Manifestação do Amor Divino pela generosidade através da Lei do Karma
SUI, Choa Kok. Meditações para o Desenvolvimento da Alma. Ground.*

Eu agradeço a você a oportunidade de compartilhar meu aprendizado e espero que ele lhe seja útil. Estarei sempre à disposição para qualquer dúvida, se eu não conhecer a resposta, a buscaremos juntos.

Que sua jornada seja abençoada e, se desejares continuar o aprendizado de Reiki, ficarei honrado em servir de canal para isso ou estarei vibrando para que encontres o mestre que necessitas.

Tenhas uma existência impregnada de luz, energia, amor e paz.

João Eduardo Fialho
Mestre Reiki Usui, Tibetano e Kahuna
International **Reiki Federation**
Member No. **005/10051**

Esta apostila foi, amorosamente, elaborada por João Eduardo Fialho habilitado Mestre em Reiki no Sistema Usui, Tibetano e Kahuna pela Mestra em Reiki Claudia Giovani.



Santiago, 14 de maio de 2005

CONTATO

Rua Frankilin Frota 2211 – Centro

Santiago/RS - BRASIL

Fones: 55 3251 4557

E-mail: portalparaharmonia@gmail.com.br

Home page: <http://geocities.yahoo.com.br/portalparaharmoniath>

Esta apostila é também utilizada pelo Mestre em Reiki Carlos Alberto de França Rebouças Junior.



International Reiki Federation – Member No. 005/3804

Av. Frei Cirilo, 2752 – Cajazeiras

Fortaleza/CE – BRASIL

Fones: 85 3258 5858 – 85 8805 9001

E-mail: reikiamigo@gmail.com ou cafrjr@yahoo.com.br