

**JOÃO MAGALHÃES**

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki  
Mestre de Reiki



# REIKI

## PARA O CORPO E A MENTE

---

**AS TÉCNICAS QUE O GUIARÃO  
NA PRÁTICA DO REIKI**

---

nascente

# Índice

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Prefácio . . . . .                  | 5   |
| Introdução . . . . .                | 9   |
|                                     |     |
| A base do Reiki . . . . .           | 13  |
| Como usar as cartas . . . . .       | 19  |
| Cartas base . . . . .               | 35  |
| Os cinco princípios . . . . .       | 55  |
| Símbolos . . . . .                  | 63  |
| Poemas do Imperador Meiji . . . . . | 73  |
| Técnicas . . . . .                  | 87  |
|                                     |     |
| Conclusão . . . . .                 | 113 |
|                                     |     |
| Agradecimentos . . . . .            | 115 |
|                                     |     |
| Sobre o autor . . . . .             | 121 |

## Prefácio

O Mestre Usui dizia que «O Reiki é a arte secreta de convidar a felicidade». Esta arte requer prática e exercício constante para que possamos vir a ser verdadeiros mestres de nós mesmos.

*Reiki para o Corpo e a Mente* é um livro muito especial que todos devemos ler, porque nos ajuda a encontrar a tão desejada felicidade e a paz interior. O autor, um dos melhores Mestres de Reiki que já conheci, criou um conjunto de cartas com técnicas para a melhoria do corpo e da mente dos praticantes de Reiki. Para o autor, o Reiki e a sua vivência têm de ser algo muito prático e é isso o que pretende passar através destas cartas inspiradoras, que nos ajudam a promover a harmonia e o equilíbrio através das técnicas e do autotratamento.

Os benefícios da prática de Reiki já são conhecidos, mas há quem o considere apenas uma aplicação exclusiva da terapia, em si ou nos outros, embora o Reiki seja muito mais do que isso. O Reiki permite-nos transformar a mente e o corpo para uma

vida mais feliz. Ajuda-nos a compreender o nosso próprio caminho para a paz e a felicidade. A calma, uma maior paz interior e a redução do stress são os primeiros sintomas após um tratamento de Reiki. Apesar da grande componente terapêutica, podemos também afirmar que é uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e uma filosofia de vida.

Para concluir, quero homenagear o autor pela pessoa extraordinária que é, pela energia maravilhosa que transmite e pelo excelente contributo que presta a todos os que desejam conhecer o Reiki. O mundo de hoje precisa de pessoas com atitudes e coragem para serem felizes, precisa de pessoas com uma visão positiva da vida e que permaneçam em paz com elas mesmas, e o João é um exemplo disso. Para mim, é uma honra poder apresentar este livro e agradeço-te, João, cada linha por ti pronunciada, mas principalmente o grande ensinamento que transmites em cada uma delas.

Obrigada por tudo, obrigada por seres quem és...

TÂNIA MARTINS

Jornalista e Editora das revistas *Zen Energy*  
e *Reiki & Yoga*



# 心身改善

«*Shin Shin Kaizen* — Reiki é para a melhoria do corpo e da mente», Mikao Usui.

# Introdução



A prática de Reiki requer disciplina, entrega, um sentido de finalidade e compreensão do caminho. Não é propriamente fácil fazê-lo durante pelo menos 21 dias seguidos. Muitos praticantes encontram as pressões do seu quotidiano a interromper a prática ou então alguma desmotivação por não lhes fazer sentido a repetição. Então, precisamos de encontrar ideias, motivações, para a nossa prática de Reiki.

O nome destas cartas técnicas tem origem no que o Mestre Mikao Usui colocou no conceito do *Usui Reiki Ryoho* — *Shin Shin Kaizen*, para a melhoria do corpo e da mente. *Reiki para o Corpo e a Mente* é um pequeno guia de reflexão para ti, através dos princípios e poemas do Imperador Meiji, bem como da energia dos símbolos e técnicas, para que possas praticar cada vez mais Reiki. Destina-se a todos os praticantes, independentemente do nível e do sistema de ensino. Ao trabalhares com estas cartas técnicas, estarás a

percorrer toda a aprendizagem essencial da filosofia de vida e terapia Reiki, direcionada para a tua elevação de consciência e harmonia. Com a tua transformação, estarás também a contribuir para a mudança dos outros e, assim, concretizar-se-á o que o Mestre Usui dizia sobre o Reiki: «a Arte Secreta de Convidar a Felicidade».

A primeira versão destas cartas, de setembro de 2014, para apoiar a prática de Reiki e *Karuna*, foi muito bem recebida por todos os alunos e alguns praticantes externos à escola. Posteriormente, criei outro conjunto de cartas, só com técnicas, e compreendi como fazia sentido uma junção prática de todos os conjuntos, para a melhoria do corpo e da mente dos praticantes de Reiki. Ao longo do tempo, fui fazendo experiências, refinando o trabalho, encontrando o verdadeiro sentido, e o esquema sistemático e intuitivo para as usar.

Gosto muito de tudo o que é prático, porque não consigo estar enredado em profunda teoria. Esta de pouco serve, se realmente queremos crescer na vida, e é por isso que gosto muito de partilhar coisas que sejam praticáveis, palpáveis, e encontro tudo isso na

forma destas cartas técnicas. Estas cartas também te auxiliarão a ter uma outra visão sobre o teu corpo energético, pois iremos trabalhar com os *Tanden*, assim como a estabelecer uma maior intimidade com as técnicas tradicionais, com vista ao teu equilíbrio e elevação de consciência.



Figura 1 — Daibutsu, O Grande Buda, em Kamakura.

Outro impulso que me levou a concretizá-las foi a meditação que realizei em Kamakura, perto de Tóquio, a 19 de março de 2015. Meditei bastante sobre os meus projetos com Reiki, pedi orientação

e encontrei nas coisas simples uma grandiosidade que me esclareceu bastante sobre diversas tarefas, incluindo esta. Quando quero fazer alguma coisa, pergunto-me sempre: «Para que serve? Será bom para todos? Trará coisas boas? É Reiki?».

A melhor resposta será dada por ti mesmo, quando experimentares as cartas. Espero que gostes também das fotografias que ilustram este livro; foram tiradas na nossa viagem ao Japão, em Tóquio, Kamakura e Quioto.

Espero que te tragam dias felizes e com muito Reiki.



**A base do Reiki**



Os preceitos que o Mestre Usui nos deixou são a base para a prática. São inegáveis, mas, frequentemente, esquecidos. Por vezes, focamo-nos tanto nos princípios que nos esquecemos dos preceitos onde eles estão incluídos. De uma forma muito simples, ele dizia que o seu método de cura através do Reiki servia para a melhoria da mente e do corpo (*Shinshin Kaizen* 心身改善), que era a Arte Secreta de Convidar a Felicidade (*Shoufuku no hihoo* 招福の秘法) e que, somente por hoje (*Kyo dake wa* 今日丈けは), devíamos recitar os princípios. Podemos resumir as bases da prática através do seu legado — o manual (*Usui Reiki Ryoho Hikkei*) e o manual de tratamentos da sua associação (*Usui Reiki Ryoho no Shiori*).

Assim, Reiki é:

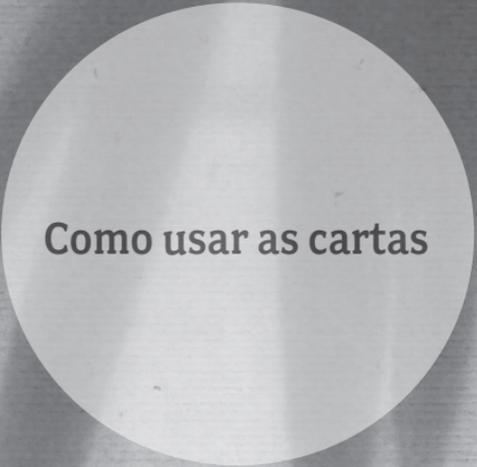
- Um método para a melhoria da mente e do corpo.

- A energia universal que nos rodeia e permeia.
- A vitalidade que nos anima.
- Uma filosofia que indica que o propósito do ser humano é alcançar a sua iluminação (*Satori*).
- Uma base de princípios universais para elevar a consciência e transformar o Homem.
- Um conjunto de técnicas, para nos harmonizar, e de símbolos, para o desenvolvimento pessoal e o tratamento dos corpos físico, emocional, mental e espiritual.
- A observação constante das ações e pensamentos.

Se o Reiki, enquanto terapia, serve para alcançar a harmonia de todos os corpos, precisamos de nos lembrar do seguinte:

- Preenche tudo o que retirares.
- Compreende os limites do tratamento, a pessoa, o meio envolvente, a sua condição de vida.
- Para cuidar, é preciso estar cuidado. Sem energia vital, a prática de Reiki não é a mesma.
- Desintoxica, esvazia e depois harmoniza.

De uma forma geral, o método Reiki serve para crescermos, atingirmos a iluminação, encontrarmos a paz duradoura e a felicidade em nós, para que as possamos promover nos outros.



**Como usar as cartas**



**E**ste guia acompanha 55 cartas, divididas em cinco partes. Cada uma dessas partes tem um verso de cor diferente, para que as possas distinguir mais facilmente e usar de forma prática:

1. **Cartas base** — *Kanji* do Reiki, Mestre Usui, autotratamento, tratamento tradicional Usui, *Tan-tien* (7 cartas).
2. **Princípios** (6 cartas).
3. **Símbolos** — *Chokurei*, *Seiheki*, *Honshazeshonen*, *Daikomyo* (4 cartas).
4. **Técnicas** — 16 cartas.
5. **Poemas do Imperador Meiji** — 21 cartas.

Ao trabalhares com este conjunto de 55 cartas, terás apenas de ter em atenção a tua interpretação, no caso de estares a usar as cartas com esse sentido. Usa sempre a intuição, observa as palavras-chave que lá

coloquei e vê como isso ressoa em ti. Se a usares de forma prática para desenvolveres as técnicas e a tua elevação de consciência, então, basta «apenas» que mantenhas a mente limpa, o coração predisposto e a tua habitual ligação ao Reiki. Como introdução a qualquer prática, costumo fazer sempre o enraizamento, o banho seco e a chuva de Reiki para me limpar energeticamente. Espero que te divirtas com estas cartas e que alcances muita felicidade com elas.



Figura 2 — Casa no Monte Kurama.

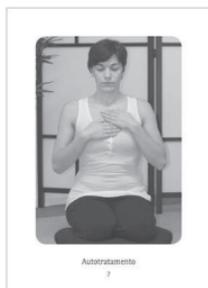
Lembra-te de criares um espaço próprio para a tua prática. Não precisa de ser uma sala decorada ou uma sala vazia, mas terá de ser um local onde te sintas bem, «isolado» das necessidades exteriores do mundo, para te entregares à prática de «convidar a felicidade».

Cada carta tem um significado, que representa a sua energia base, que deve principalmente ser usada nas escolhas meditativas e intuitivas. Deixo-te alguns exemplos para aplicação diária ou ocasional.

## **DICAS**

### **AUTOTRATAMENTO DE 21 DIAS**

Se estás no nível 1 de Reiki, podes retirar a carta de autotratamento, para que fique sempre presente. Depois, escolhe uma carta dos princípios à sorte ou aquele que sentires ser mais adequado para o dia. Se estiveres no nível 2 ou 3, retira um dos símbolos para trabalhares nesse dia. Escolhe um poema do Imperador Meiji para refletires. Podes baralhar os poemas e escolher um à sorte.



## **AUTOTRATAMENTO DE 21 DIAS COM PRÁTICA DAS TÉCNICAS**

Além da explicação anterior, podes escolher uma carta das técnicas por dia. Esta escolha pode ser aleatória, a partir da energia que precisas de trabalhar para o dia, ou podes escolher a técnica. É também possível praticar uma técnica durante vários dias. Usa as cartas com liberdade.



## OS PRINCÍPIOS NO TEU DIA A DIA

Pega nas cartas dos princípios. Recolhe-te em meditação e pede para que a energia te auxilie a encontrar um princípio que necessites de trabalhar ou que te possa auxiliar a lidar com este dia. Retira a carta e, se quiseres, anda com ela na tua carteira.



## DEZ DIAS DE TÉCNICAS PARA DESINTOXICAÇÃO

Ao longo de 10 dias, irás trabalhar a tua desintoxicação, que poderá ser física, mental ou emocional. Ao realizares as técnicas, não te preocupes com aspetos como «Para onde vão as toxinas?». Deixa sair, nem que seja pela expiração. Liberta-te do peso, para que convides a felicidade.

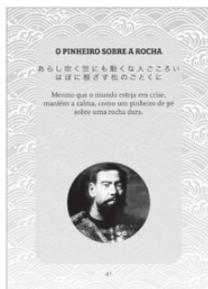
Do dia 1 ao dia 3, escolhe as cartas do *Joshin Kokyu Ho* e do *Nentatsu*. Ou seja, durante 15 minutos, pratica

a técnica da respiração e, depois, visualiza uma virtude que queiras alcançar com esta desintoxicação e aplica o *Nentatsu*.

Do dia 4 ao dia 7, pratica o *Tanden Chiryō*, seguido pelo *Nentatsu*, durante 15 minutos.

Do dia 8 ao dia 10, junta as técnicas *Joshin Kokyu Ho*, seguidas pelo *Tanden Chiryō* e, finalmente, pelo *Nentatsu*. Dedicar 15 minutos a cada técnica.

Podes aproveitar e, em cada dia, tirar um poema do Imperador, para que te auxilie a refletir sobre o teu problema de intoxicação. Pratica também os princípios.



## CINCO DIAS PARA A MUDANÇA DE PENSAMENTO

Escolhe a carta *Honshazeshonen*. Medita sobre o símbolo e a sua vibração. Tira uma carta de um poema

para refletires sobre o que esse pensamento representa ou de que forma o podes mudar. Faz o tratamento tradicional, incluindo as posições da cabeça e coloca a intenção para mudar esse pensamento.



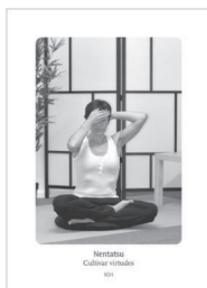
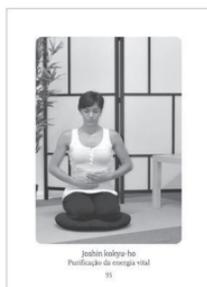
## 21 DIAS PARA A MUDANÇA DE HÁBITOS

Faz três ciclos de sete dias.

**1.º ciclo** — Escolhe a carta *Nentatsu* e a carta *Gedoku Chiryō Ho*. Tira um princípio e um poema por dia, para te auxiliar na reflexão sobre a mudança de hábito. Se quiseres, faz o autotratamento, depois esvazia a mente e faz *Nentatsu* durante o tempo que conseguires, e finaliza com o *Gedoku* durante 15 minutos, se tiveres possibilidade.

**2.º ciclo** — Pratica apenas *Joshin Kokyū Ho*, durante 15 minutos, e depois faz o *Nentatsu*.

**3.º ciclo** — Faz apenas o *Nentatsu*, durante 15 minutos. Depois, escolhe um poema para refletires durante o dia.



## **DESENVOLVER A PRÁTICA DOS SÍMBOLOS**

Podes praticar os símbolos, escolhendo uma carta por dia e usando os números para desenhar, até adquirires prática e não precisares mais de olhar. Caso queiras, podes pedir-me, por e-mail, que te envie algumas folhas que te podem ajudar no desenho dos símbolos.

## **DESENVOLVER A PRÁTICA DAS TÉCNICAS**

Retira as 16 cartas de técnicas e, caso queiras, podes separar as técnicas por nível (vê o capítulo sobre as técnicas para compreenderes quais correspondem ao teu nível).

## **REFLEXÃO OCASIONAL**

Todas as cartas. Coloca a tua questão. Pode ser algo como «Uma indicação para eu trabalhar este ou aquele meu aspeto», ou «O que posso fazer para esta questão?», ou ainda «O que posso hoje praticar?». Baralha as cartas e escolhe uma à sorte. Interpreta-a seguindo as indicações base de cada carta, aquilo que representam.

## **DICA PARA SITUAÇÃO**

Como trabalhamos com a energia e com a intuição, podes fazer um exercício muito giro com estas cartas: pedir indicações para uma situação que tenhas. Assim como na reflexão ocasional, podes tentar perceber o que se passa contigo ou de que forma poderás trabalhar uma questão que estejas a viver. Repara que nada disto tem que ver com futurologia,

diagnósticos ou outras práticas, é apenas uma forma de trabalhares com a tua intuição, através destas cartas técnicas de Reiki.

Exemplo:

1. Coloca-te no momento presente e liga-te ao Reiki.
2. Coloca a seguinte intenção: «Peço à energia Reiki que me auxilie a compreender como tratar a minha ansiedade».
3. Baralha as cartas, mantendo essa intenção.
4. Retira três cartas aleatoriamente.
5. Observa o que essas cartas te dizem e tenta compreender o significado profundo do Reiki e das suas técnicas.

O que saiu no exemplo que fiz:

1. Só por hoje.
2. *Nentatsu*.
3. Poema.

Se quiseres, podes tirar cinco ou mais cartas. Deixa a tua intuição fluir, pois é a tua própria sabedoria que

está a trabalhar. Não se trata de «divinação», apenas de uma resposta de ti para ti através do Reiki.

## PRÁTICA E MEDITAÇÃO

Escolhe apenas os conjuntos de técnicas e poemas. Baralha cada um deles e tira à sorte uma técnica e um poema. Podes fazer esta prática para reforçares o teu trabalho com Reiki, durante o tempo que quiseres. Podes estabelecer 3, 5, 7, 10 ou 21 dias consecutivos. Se pretenderes, podes também manter apenas uma técnica sempre presente. Por exemplo, imagina que queres fazer desintoxicação: retiras a carta de *Heso Chiryō* e, depois, escolhes à sorte uma carta dos poemas diferente em cada dia.

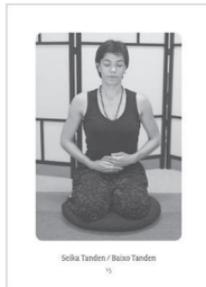
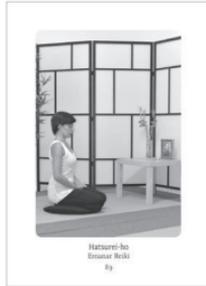


## FILOSOFIA DE VIDA — OS PRINCÍPIOS E OS POEMAS

Escolhe apenas os baralhos dos princípios, as 6 cartas, e dos poemas, as 21 cartas. Se quiseres, faz cinco dias de reflexão. Retira um princípio por dia, baralha as cartas dos poemas e escolhe um para reflexão. Depois, podes fazer a seguinte prática:

1. Lê o poema e tenta memorizá-lo ou manter o seu significado na tua mente.
2. Liga-te ao Reiki.
3. Mantém a tua mente vazia.
4. Centra-te no *Seika Tanden*.
5. Quando quiseres, lê interiormente o poema e sente que ensinamento ele te pode trazer.
6. Quando quiseres terminar, agradece.

Podes fazer também esta prática durante o *Hatsurei-ho*, como o Mestre Usui praticava com os seus alunos.



## DESENHO DOS SÍMBOLOS

Podes usar as cartas para praticar o desenho dos símbolos, para os níveis 2 e 3. Coloca uma carta à tua frente e vai seguindo as indicações dos traços. Caso queiras, para te auxiliar, envia-me um e-mail a pedir as folhas de desenhos dos símbolos, onde poderás praticar, desenhando por cima.

## A ENERGIA DOS SÍMBOLOS

Mesmo que não estejas no nível 2 ou no nível 3, poderás trabalhar, em meditação, com a energia dos *shirushi* 印. É muito simples. Lê a descrição que fiz dos símbolos e escolhe aquele com o qual irás meditar. Centra-te numa palavra-chave que represente o símbolo e visualiza-o à tua frente. Não precisas de saber desenhá-lo. Esta prática serve apenas para sentires a energia do símbolo, não é a mesma coisa que estares sintonizado com ele.



**Cartas base**



As cartas base são constituídas pelos grupos do *kanji* do Reiki, Mestre Usui, autotratamento, tratamento tradicional Usui e os *Tantien*, que perfazem 7 cartas. Estas servem para te ajudar a compreender as bases do Reiki enquanto prática terapêutica, assim como a trabalhar o entendimento sobre a energia Reiki e o criador do método — Mikao Usui.



## O KANJI DO REIKI

Reiki é a conjugação de dois *kanji* — *Rei* 靈 (universal/espiritual) e *Ki* 氣 (energia/vapor). Os dois *kanji* juntos formam um conceito completamente novo: Reiki — a energia universal, a energia espiritual, a energia de cura, harmonia e vitalidade. Este é o *kanji* do Reiki desenhado pelo Mestre Mikao Usui, no dia em que escreveu os *Gainen* — os preceitos do Reiki.



Figura 3 — *Kanji* do Reiki pelo calígrafo Chan.

Compreender a origem dos *kanji* ajuda-nos a compreender o significado profundo do Reiki. Estes são os radicais que originam os *kanji* *Rei* e *Ki*.

雨 *Ame* — chuva.

口 *Kuchi* — boca, abertura, convite (□□□).

巫 *Miko* — médium, xamã, cuidadora do templo (巫女).

气 *Ki* — vapor, espírito.

米 *Kome* — grãos de arroz.

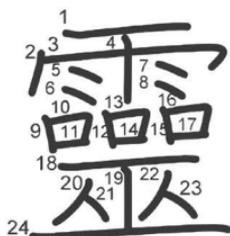


Figura 4 — Passos para desenhares o *kanji* do Reiki (os traços são sempre da esquerda para a direita e de cima para baixo).

Assim, Reiki é como a chuva que um agricultor pede para fertilizar o seu solo. Quando a chuva chega e faz crescer as sementes, vem a alegria. Observa como isso tem muito a ver com a tua própria prática e com os efeitos do Reiki.

**Significado:** Prática Reiki; reflete no que o Reiki significa para ti; permite que algo de bom entre na tua vida; liga-te ao Universo e à vida.

## MIKAO USUI

A 15 de agosto de 1865, nasceu Mikao Usui 臼井 甕男 (Usui Mikao), o fundador do Usui Reiki Ryoho. Este dia é tão emblemático que deu origem ao Dia Internacional do Reiki, hoje comemorado na Europa e no Brasil.

Um momento importante da sua vida aconteceu quando, em março de 1922, foi ao Monte Kurama, em Quioto, para 21 dias de retiro e jejum. No último dia, o Mestre sentiu uma grande energia, um grande «Reiki» por cima da sua cabeça. Sentiu como se a energia do Universo entrasse dentro dele e trouxesse a cura e harmonia. Assim, iniciou um percurso que levaria

à criação do Usui Reiki Ryoho — o Método de Cura Natural Usui, pela Energia Universal, que hoje chega a centenas de milhares de pessoas, por todo o planeta. O Mestre Usui indicou que este método, composto pelos preceitos, percepção e aplicação da energia Reiki, serviria para «melhorar o corpo e a mente». Segundo se crê, Usui ensinou no período de 1922 a 1926, mudando a escola que abriu em Aoyama para Nakano, também em Tóquio. Infelizmente, Mikao Usui faleceu muito cedo, possivelmente de um segundo AVC, quando estava a caminho de Fukuyama, em Hiroshima. O seu túmulo encontra-se no templo Saihoji, em Tóquio, onde, em 1927, foi erguido o memorial com a história do seu percurso pelos alunos da Usui Reiki Ryoho Gakkai, a associação fundada por ele.

**Significado:** Pede orientação; escuta os ensinamentos fundamentais.



Figura 5 — Monte Kurama, Quioto: local do grande centro energético que se liga à energia do Universo.

## O AUTOTRATAMENTO

O autotratamento faz parte da rotina de todos os praticantes de Reiki. Após qualquer sintonização, ou mesmo quando quiseres reiniciar um processo de purificação, podes fazer um período de 21 dias de autotratamento. Esta prática auxilia-te a harmonizares todos os teus corpos — físico, mental, emocional e espiritual.

Aqui, retratamos 11 posições base, mas podes fazer muitas mais. Sempre que sentires alguma dor ou desequilíbrio em alguma parte do corpo, deixa as mãos

fluírem Reiki para essa zona. Estas posições não são rígidas e servem apenas para te ajudar a cumprir todos os passos para o teu equilíbrio, passando pelos chacras, glândulas, articulações e órgãos mais importantes do corpo. Ao fazeres o autotratamento, podes começar primeiro com o *Reiji-ho*.

Antes de iniciares um tratamento, liga-te ao Reiki, recita os cinco princípios, faz o banho seco e a chuva de Reiki, para estares mais recetivo e no momento presente.

Esta carta serve para te lembrar da necessidade de verificares, regularmente, como estás, e sentires a tua energia, trazendo harmonia e saúde ao teu corpo e mente.

«*Reiki para o Corpo e a Mente* é um pequeno guia de reflexão, através dos princípios e poemas do Imperador Meiji e da energia dos símbolos e técnicas. Destina-se a todos os praticantes, independentemente do nível e do sistema de ensino.

Ao praticares com estas cartas, estarás a percorrer toda a aprendizagem essencial da filosofia de vida e terapia Reiki, direcionada para a tua elevação de consciência e harmonia. Com a tua transformação, estarás também a contribuir para a mudança dos outros e, assim, concretizar-se-á

o que o Mestre Usui dizia sobre Reiki:

“a Arte Secreta de Convidar a Felicidade”.»

**LEIA TAMBÉM, DO MESMO AUTOR:**



---

**DESENVOLVA UMA FILOSOFIA DE VIDA COM BASE  
NA FELICIDADE — DEIXE QUE O REIKI  
FAÇA PARTE DO SEU QUOTIDIANO.**

---