

Ailla Pacheco

MESTRE DE REIKI E PSICOTERAPEUTA DE MEDICINA INTEGRATIVA

ESSENCIAL MENTE

Reiki

As bases
desta terapia
e a sua relação
com o yoga e a
neurociência

nascente

*A todos os meus alunos,
por me ensinarem sobre como ensinar.*

*A todos os meus professores,
por me ensinarem sobre como aprender.*

À vida, por me ensinar como aprender o que ensino.

Entrego, confio, aceito, agradeço.

Prof. Hermógenes (1921-2015)¹

In memoriam

¹ José Hermógenes de Andrade Filho foi escritor, professor e divulgador brasileiro de Hatha Yoga, Doutor em Yogaterapia pelo World Development Parliament da Índia e Doutor Honoris Causa pela Open University for Complementary Medicine.

Índice

Agradecimentos	15
Prefácio de Ricardo Monezi	17
Prefácio de Johnny De' Carli	21
Introdução	25
Como surgiu este livro?	33
A minha história: Um propósito, uma missão	33
A verdadeira fonte de cura	59
Reiki: as mãos como ferramenta de transformação	65
Benefícios do Reiki	72
A história do Reiki	74
A história oficial	77
Memorial a Mikao Usui	78
Senseis essenciais na história do Reiki	82
A Iniciação (<i>Denju</i>) — A Exoneração	87
Estudos que comprovam o Reiki cientificamente	88

Física quântica	103
Chakras e fisiologia energética	109
Os sete <i>chakras</i> principais	115
Reflexões meditativas sobre os 7 <i>chakras</i>	131
Práticas holísticas e integrativas de saúde	139
Ciência, psicologia e espiritualidade	142
Neurociência	155
O sistema nervoso	157
Neurónios e neurotransmissores	159
Neurociência, neuropsicologia e aprendizagem	161
O stress	164
O Reiki na prática	169
Os três pilares do Reiki	169
O tratamento	172
O tratamento tradicional	174
Os símbolos do Reiki	181
Reiki à distância	189
Técnicas para enviar Reiki à distância	193
Reiki nos animais e nas crianças	199
Reiki no planeta	203
Os cristais	205
Limpeza dos cristais	208
Cirurgia energética Kahuna	211
Descrição detalhada da cirurgia Kahuna	212

Dicas importantes para o praticante de Reiki	215
Os poemas filosóficos do Imperador Meiji	219
Conteúdo dos cursos de Reiki	223
Outras técnicas integrativas que contribuem para a vivência do Reiki	225
<i>Prānāyāmas</i> : regulação da energia vital pela respiração	225
Essencialmente importante sobre meditação e respiração	237
A meditação	249
<i>Yoganidrā</i> : o relaxamento <i>yogi</i>	256
<i>Hasta mudrās</i> : gestos energéticos feitos com as mãos	261
<i>Mantra</i> : o poder da palavra	270
Cromoterapia: as propriedades terapêuticas das cores	279
Campo áurico e medicina energética	283
Seja a sua essência: essencialmente!	291
Bibliografia	295

Agradecimentos

Agradeço a Deus pela grande experiência da vida e aos meus pais pela oportunidade de encarnar e lapidar a minha essência, especialmente à minha mãe, por nunca desistir de lutar e de me ensinar.

Agradeço à minha avó, Zelita Pacheco, por ser colo que acolhe e amor que edifica, e também por me ensinar que é possível ser amor, mesmo no meio da luta e da dor.

À minha irmã, Fádua Pacheco, minha grande amiga, por ser aquela que caminhará de mãos dadas comigo até ao fim.

Agradeço ao meu mestre e pai espiritual, Johnny De' Carli, por toda a sua sabedoria e por me iniciar no caminho do amor. Você é e sempre será um gigante no meu coração.

Ao querido Ricardo Monezi, pela amizade e por desbravar o Reiki à luz da ciência.

Aos meus alunos e pacientes, que são os meus verdadeiros mestres e diariamente me ensinam.

O meu muito obrigada à minha família e a todos os meus amigos que me apoiaram até aqui.

Prefácio

DE RICARDO MONEZI

O grande H.G. Wells profetizou, num dos seus escritos, que «O fim das nossas explorações será voltar ao lugar onde começamos e olhar esse lugar como se o víssemos pela primeira vez». Desde há muitos anos que a ciência do cuidar seguia um movimento de «um cuidado baseado na doença», segundo o qual a enfermidade precedia o ser humano, cuja existência era transformada (e rebaixada) num número de receita, contrariando tudo o que os nossos antepassados nos deixaram como legado, como, por exemplo, a certeza de que a nossa essência era, e é, humana, que temos potenciais infinitos e ainda não descobertos ou pouco compreendidos, e que sobretudo não nascemos «doentes». A doença é um momento que tem de ser entendido e tratado pela ciência convencional, a qual, nos últimos vinte anos, tem vindo a «re»encontrar-se com as chamadas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde — PICS, em cujo contexto se insere o Reiki.

Crescentemente, tanto a população como profissionais da saúde de diversos setores, além da comunidade

científica, se interessam por saber mais sobre o Reiki e os seus mecanismos de atuação, sobre como pode ser utilizado de maneira racional, ajudando as pessoas a atravessar o caminho da doença, prevenindo agravamentos, e sobretudo promovendo a verdadeira saúde integral de um ser humano multidimensional — um ser biológico, psicológico, social e dotado de espiritualidade, independentemente das suas crenças ou práticas religiosas.

É de esperar que, com esse interesse crescente, venha a procura de melhor informação a respeito da técnica estruturada por Mikao Usui; que exista a necessidade de escritos de qualidade superior resultantes de profundos estudos e de uma experiência prática de vários anos cuidando através das mãos e multiplicando a técnica de maneira consciente.

E quem poderia ser um melhor exemplo da personificação destes atributos senão Ailla Pacheco, com toda a sua responsabilidade, conhecimento, carinho e humanidade, que, através deste maravilhoso manuscrito, traz aos seus leitores uma visão que, com a sua «essência», consegue movimentar a «mente» rumo ao que o Reiki tem de mais precioso: o amor ao próximo, à vida e à existência.

Essencialmente Reiki é em si a decantação em letras do amor e dedicação de anos da autora à técnica, ao cuidado e aos seus pacientes. Escrito pelo coração de uma verdadeira Mestra, é um convite imperdível a conhecer um pouco mais sobre esta técnica que já ajudou a transformar muitas vidas... e que espero que, através da sua leitura atenta, possa trazer-lhe a si, leitor, muitos significados e ressignificados, e, quem sabe, transformações e descobertas, mas sobretudo a gratidão pelo conhecimento de que, em essência, somos todos cuidadores e que o Reiki está ao alcance de todos!

Boa leitura e uma excelente nova vida... Essencialmente repleta de Reiki e amor!

PROF. DR. RICARDO MONEZI²



Prof. Dr. Ricardo Monezi e Ailla Pacheco

² Coordenador da Área de Pesquisas da Unidade de Pediatria Integrativa do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (UPI — HCFMUSP); Coordenador da Área de Assistência com Reiki da UPI — HCFMUSP; Docente da PUC-SP.

Prefácio

DE JOHNNY DE' CARLI

Queridos Irmãos de Caminho e de Luz: saudações reikianas!

Ailla Pacheco e eu tivemos sempre uma relação muito harmoniosa e de muito respeito mútuo. O Reiki uniu-nos, ao princípio como amigos virtuais. Em 2010, a nossa amizade estreitou-se, quando estivemos juntos numa viagem de crescimento espiritual ao Peru. Nunca me esquecerei: foi no dia 14 de outubro, aniversário dos 21 anos da Ailla. Demos-lhe como presente uma mandala inca. A minha mãe, que nos acompanhava, fez questão de abençoar o momento e a mandala, e de a colocar pessoalmente no pescoço de Ailla: foi um momento sublime!

O Reiki, a energia que nos uniu, é uma das maiores forças deste planeta para a evolução das pessoas, um caminho de harmonização interior com o Universo. Todos nós temos acesso à energia Reiki. Utilizá-la é um direito nosso inato. A energia Reiki é um presente poderoso, uma oportunidade para o iniciado crescer e se transformar. É uma energia de paz e libertação, com a qual o Criador abençoa o planeta. Ajuda a eliminar a violência e as tendências

autodestrutivas. É um poderoso antídoto contra o cigarro, o alcoolismo e as drogas que degeneram a humanidade. No Japão, onde nasceu o método Reiki, a técnica denomina-se Reiki-Dô (Caminho da Energia Universal). Para os japoneses, cada praticante de Reiki traça o seu próprio caminho, desenvolve a sua própria maneira de lidar com essa energia maravilhosa de Amor Universal, de acordo com suas particularidades e crenças. Não existe um praticante de Reiki igual a outro, e o trabalho de muitos pode complementar-se como uma verdadeira simbiose.

Sigo um Reiki mais voltado para a reflexão filosófica, como ferramenta de crescimento espiritual. Percebo que Ailla, com muita maestria, segue esse interessante caminho de forma muito similar e integrada com a sua experiência pessoal com o Yoga.

Certa vez, disse o cientista inglês Isaac Newton: «Se eu vi mais longe, foi por estar de pé sobre os ombros de gigantes». Vejo Ailla como uma gigante do Reiki e do Yoga. Quando existirem no Reiki mestres esclarecidos, que promovam iniciativas capazes de ajudar a entender e ensinar a verdadeira filosofia dos Cinco Princípios do Reiki, então, o nosso método passará do simbolismo à realidade. Os novos praticantes de Reiki encontrarão a «iniciação verdadeira» e construiremos efetivamente um método de suprema sabedoria humana. Por acompanhar a jornada de Ailla, não tenho dúvidas de que a obra *Essencialmente Reiki* será de grande valia para orientar a humanidade.

Ailla, que Deus lhe conceda vida longa, para que possa prosseguir nessa nobre missão de divulgação do Amor Incondicional.

Luz no coração de todos os que terão acesso a este livro.

JOHNNY DE' CARLI



Johnny De' Carli iniciando Ailla Pacheco em Reiki,
na Clínica Ailla Pacheco



Ailla Pacheco em Machu Picchu, no Peru, onde realizou parte
de seus estudos de Reiki com o mestre Johnny De' Carli



Introdução

Cada um de nós possui uma pedra preciosa no coração, uma joia chamada Pūrusha. Ela é a nossa essência, uma luz brilhante e pura, que permanece muitas vezes oculta, guardada no interior do nosso ser. A sua missão é encontrar a sua luz e fazê-la brilhar, iluminando o seu mundo interior e, também, tudo o que o cerca no exterior, e o Reiki é uma ferramenta para isso. Não importa qual a sua profissão ou o que faz na vida, seja um instrumento de luz e contribua para um mundo melhor. As camadas de terra que cobrem o seu cristal simbolizam aquilo que tem de transformar para que a sua luz seja libertada e a fluidez se manifeste na sua vida, essencialmente.

O Reiki apresenta-se como a paz no meio do caos e da instabilidade da vida. Ensina-nos que mesmo que exteriormente esteja tudo desorganizado, existe um templo seguro dentro dos nossos corações. Pense nas ondas do mar: num determinado momento estão altas no oceano e, logo de seguida, desfeitas na areia. A sabedoria da Mãe Natureza ilustra a postura que devemos adotar diante da impermanência presente nas turbulências, marés e oscilações da vida: recuar quando necessário; entregar-se ao fluxo quando preciso...

Com a sua fluidez, o elemento água ensina-nos sobre a impermanência da vida. A vida é como um passeio de barco. Quando menos esperamos, subimos a bordo e temos de ser marinheiros de uma longa viagem... Dispostos a enfrentar fortes ondas, tempestades e ventanias. Distantes do porto seguro, num mar de sonhos, remando contra a tempestade. Por vezes, queremos parar tudo para sair mas temos de manter a força e lidar harmoniosamente com toda a tripulação. O maior desafio da viagem é que não sabemos exatamente quando o barco pode perder a direção ou quando teremos de sair dele para voltar ao nosso verdadeiro lar: a eternidade. Sem amor, somos um barco sem rumo, navegando sem direção...

As oscilações da água ensinam-nos que podemos sempre surpreender-nos. Que a vida não segue planos... Que devemos confiar em nós mesmos em primeiro lugar... Que temos de ouvir o nosso coração e a nossa intuição... Que temos de nos autodesenvolver... Que o barco nunca sabe o momento em que pode naufragar... Que devemos ser bons marinheiros e bons condutores das nossas próprias vidas. Que nunca sabemos quando algo ou alguém deixará de «ser»... Que somos muito mais fortes do que pensávamos que podíamos ser... Que a nossa capacidade de ir além transcende o que os nossos olhos são capazes de ver... Que viver é muito menos confortável do que a nossa zona de conforto... Que, quanto maior o conhecimento, maior é a nossa responsabilidade connosco e com o nosso próximo... E, principalmente, que quanto mais em equilíbrio estivermos, melhor poderemos guiar a nossa jornada.

Este livro é um convite, para que abra o seu coração para a essência mais genuína do navegar: amar essencialmente! A estrada é longa. A jornada é árdua. E há sempre muito mais para evoluir e novas terras a desbravar... O Reiki

ensina-nos sobre o amor e sobre como podemos ser bons marinheiros das nossas próprias jornadas e missões!

Vamos recomeçar a nossa viagem? Por onde? Por dentro! Através do autoconhecimento! Tem de se autoconhecer e aprender a ler as legendas da sua alma! Eu não tenho as respostas para as suas perguntas! Se olhar para o espelho, verá nele a única pessoa que pode guiar o seu caminho, aquela que pode transformar radicalmente a sua vida e mostrar-lhe o quanto pode ser feliz. Enquanto procurar do lado de fora, posso garantir-lhe que nunca encontrará o que procura. «Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses.» Esta frase, atribuída ao filósofo Sócrates, sintetiza o significado do processo de autoconhecimento: quando, de facto, mergulha no seu íntimo, não se desenvolve apenas espiritualmente, como também poderá encontrar a plenitude da sua essência. O problema não é que Deus não fale connosco. Muitas vezes, nós é que não estamos recetivos a escutá-lo. Buscamos orientação no exterior porque ainda não percebemos que o nosso maior guia reside dentro da nossa alma. A sua essência é pura sabedoria e puro amor. E o amor é a luz que não deixa escurecer a vida. A pequena chama de uma vela é capaz de iluminar um grande quarto escuro. Com essa mesma vela, podemos iluminar o caminho para encontrar a porta: a saída ou a entrada! O que o Reiki faz é ser uma ferramenta grandiosa para fazer brilhar a sua luz! Quando despertamos a nossa luz interior, ligamo-nos ao Universo e iluminamos tudo o que habita dentro e fora de nós, fundindo o microcosmo do eu com o macrocosmo do Universo. Todos nós, seres humanos, somos ao mesmo tempo divinos e terrenos, e a nossa missão é encontrar dentro de nós o ponto de equilíbrio dessa dualidade. Quando abrimos a nossa consciência para canalizar e absorver a energia divina, quando

aprendemos a integrá-la com a energia telúrica, estamos a praticar a vivência do caminho do meio, conforme nos ensinaram os mestres, o caminho do equilíbrio: o equilíbrio entre corpo e espírito, positivo e negativo, feminino e masculino, denso e sutil, vida e morte. Quando as polaridades se unem dentro de si, a verdadeira plenitude manifesta-se. Tudo é impermanente, mas dentro de si existe um templo de plenitude, centrado no equilíbrio. Entretanto, a estrada do autoconhecimento nem sempre é leve e suave e, para se abrir às transformações do novo, é necessário libertar-se do velho. O Reiki, em especial, simboliza exatamente esse processo de renascimento, uma iniciação, onde cada um, de facto, se abre para recomeçar uma nova vida; e, por isso, eu pergunto:

Você está pronto para morrer? Sim, foi isso mesmo que eu perguntei! Ao iniciar um processo de autoconhecimento profundo, seja por meio do Reiki ou de qualquer outra ferramenta terapêutica, algumas coisas dentro de nós irão inevitavelmente morrer e ceder lugar a um processo de autotransformação. Muitas vezes, iremos deparar-nos com medos, bloqueios, inseguranças, traumas, angústias ou condicionamentos sociais, culturais e económicos...

A estrada para o conhecimento de si mesmo não está preenchida apenas por sentimentos de paz e, por isso, muitos atravessam uma vida inteira fugindo inconscientemente do seu próprio Eu. É necessária muita disposição para mudar, assim como para conseguir ver a nossa escuridão e transformá-la em luz.

Enfrentar uma psicoterapia, iniciar o Reiki ou disponibilizar-se para um verdadeiro processo de autoconhecimento não é, definitivamente, um sinal de loucura ou fraqueza, mas sim uma demonstração de lucidez, determinação e coragem! Costumo dizer que os mais saudáveis

psiquicamente são exatamente aqueles que procuram ajudar-se, encarar os problemas e ajustar os seus relacionamentos. É necessário ter força e sabedoria para mudar e ressignificar aquilo que nos impede de ser feliz.

Não devemos procurar as terapias e o Reiki só quando estamos em crise ou em desespero, mas também como processos preventivos e, acima de tudo, devemos compreendê-los como uma ferramenta que desenvolve equilíbrio, autocura, assertividade integral e bem-estar emocional em qualquer momento das nossas vidas.

Em essência, todos nós somos luz e amor. Porém, quando encarnamos neste planeta, esquecemos a nossa realidade divina e a história de nosso espírito. Em contrapartida, somos presenteados com ferramentas que permitem despertar a nossa consciência desse sono profundo, tornarmo-nos conscientes da nossa verdadeira identidade e da existência dentro de nós de tudo aquilo de que precisamos. O Reiki, a meditação e a respiração podem ser a estrada que o guiará de volta a casa, ao seu verdadeiro lar, onde se sentirá acolhido, amado e pleno: a sua própria alma. Meditar, respirar, energizar e amar são as chaves para uma nova consciência planetária. Quando se transforma, tudo ao seu redor se transforma também, manifestando a mudança que deseja ver no mundo.

Neste planeta, cada um adquire hábitos específicos, que são estimulados pela sua cultura, e acaba por reproduzir padrões culturais e comportamentais negativos. Esses padrões de comportamentos influenciam diretamente a nossa qualidade de vida e o nosso nível de bem-estar. Quando um comportamento se repete muitas vezes, o cérebro realiza conexões sinápticas dinâmicas, fazendo com que a mente crie um caminho neural que interliga sentir, agir e pensar. É desta forma que arquivamos um determinado

sistema comportamental no nosso inconsciente. Porém, mesmo depois de o cérebro registrar uma informação e a transformar num hábito ou vício negativo, podemos, com disciplina e dedicação, iniciar um processo de autocura, programando ou desprogramando o nosso cérebro em relação a qualquer atividade cognitiva que envolva o pensamento, a linguagem, a percepção, a memória, o raciocínio e o intelecto. E é por meio da repetição do positivo que se desconstrói o negativo, se reprogramam e constroem novos hábitos, adotando psiconeurocientificamente uma forma mais eficaz e assertiva de comunicar com o seu inconsciente, transmitindo-lhe um novo padrão comportamental, vibracional e mental.

Tudo começa dentro de si! Cada um é as escolhas que faz. Como tem programado a sua mente? Convido-o a respirar, meditar, amar, energizar, transformar-se e reencontrar-se com a sua verdadeira essência, essencialmente!

O meu objetivo com este livro é que possa ter nas suas mãos uma ferramenta acessível e profunda para se conectar consigo mesmo, em qualquer hora e lugar. Isso pode ser possível com a descoberta de que a paz que tanto procura no mundo exterior só pode ser verdadeiramente encontrada e vivenciada dentro de si mesmo.

Esse trabalho é fruto de mais de 15 anos de estudos sobre Reiki, Yoga, espiritualidade e terapias. Com ele, pretendo ensinar de forma simples as mais valiosas ferramentas que aprendi, para ajudá-lo a transformar verdadeiramente a sua vida, como eu fiz com a minha.

Nesta obra, vamos explorar o contexto histórico, filosófico e cultural do Reiki, investigando-o como prática terapêutica na prevenção da doença e promoção da saúde; discutir sobre contribuições teóricas e investigação científica produzidas pelos diferentes campos da medicina e

psicologia, relacionadas com o Reiki, o Yoga e outras práticas integrativas de saúde e com as suas técnicas; compreender a relação entre neurociência, física quântica, meditação, respiração, *chakras* (centros energéticos), cromoterapia, cristais e Reiki. Vamos experimentar e vivenciar, através de reflexões filosóficas, exercícios respiratórios, meditação, mantralização e outras ferramentas que conduzem ao bem-estar, ao autoconhecimento e ao autodesenvolvimento.





Como surgiu este livro?

A MINHA HISTÓRIA: UM PROPÓSITO, UMA MISSÃO

O meu primeiro contacto com o Yoga foi aos 12 anos. Nessa idade, eu era uma menina que fazia coisas comuns, como qualquer outra. Estudava, brincava, mas também já trabalhava. Os meus pais não tinham condições para me oferecer muitas coisas; por isso, vendendo uma coisinha aqui, fazendo um biscate acolá — como modelo e montra viva, entre outras — comecei a realizar pequenas tarefas muito cedo, e aprendi a desenvolver um senso de responsabilidade e compromisso perante a vida, valorizando com gratidão cada pequena oportunidade. Vivíamos uma vida simples, apertada, com muitas dificuldades financeiras, que eram ultrapassadas com amor. Morávamos por favor nas traseiras da casa da minha avó e lembro-me hoje com ternura de quando, diariamente, a «Aillinha» e a «Fadinha» (minha irmã) passavam, às gargalhadas, pelo torniquete do autocarro para ir à escola. As crianças têm sempre o que ensinar, não veem as situações de forma viti-mizante e encaram com leveza as adversidades, recorrendo

à magia da brincadeira em todas as circunstâncias, mesmo diante da privação. Chico Xavier dizia que «há gente que é tão pobre, mas tão pobre, que só tem dinheiro». Baseando-me nisso, considero que fui uma criança «rica» e próspera, pelo menos espiritualmente falando. Como todas as crianças, eu tinha os meus desafios, enfrentava alguns problemas familiares, outros sociais, e muito jovem precisei de desenvolver maturidade e força para lidar com experiências de escassez, trabalho, falta de apoio, morte, momentos impactantes e complexos e outras dificuldades que não cabe expor aqui, mas que eram sempre enfrentadas com um grande sorriso. Creio que a minha base espiritual contribuía também para que eu compreendesse que todos os desafios tinham um propósito.

Encantei-me desde cedo com o tema da espiritualidade. Quando aprendi a ler, invadi a biblioteca espiritualista e cristã do meu pai e, apesar de gostar muito de brincar e dançar, nada me dava mais prazer em criança do que passar os meus dias a devorar aqueles livros. Iniciei os meus estudos sobre espiritualidade ainda na infância, por volta dos sete anos de idade, movida por uma grande vontade e necessidade de desenvolver e compreender as minhas percepções energéticas, que, por vezes, me causavam muitos transtornos. Nessa idade, eu já tinha premonições, sentia a energia dos lugares, «via» algumas coisas (clarividência), canalizava mensagens (psicografias) e tinha intuições sobre situações e pessoas. Além disso, eu gostava de tocar nas pessoas com a intenção de lhes aliviar as dores, o que, de facto, muitas vezes acontecia. Por isso, elas procuravam-me frequentemente para que as tocasse novamente e lhes transmitisse essa energia.

Eu tinha grande dificuldade em lidar com essa sensibilidade que, muitas vezes, se manifestava sob a forma

de desconfortos, que se refletiam inclusivamente no meu corpo e no meu nível de bem-estar. Eu não queria ser assim, mas era. E serei eternamente grata aos meus pais por me terem conduzido desde muito cedo nessa jornada. De facto, se eu não tivesse podido contar com a sua compreensão e suporte espiritual, talvez me tivesse perdido no meio de tantas demandas. Sei que, dependendo da família em que nascesse, poderia ter sido julgada como «endemoninhada» ou «louca», correndo mesmo o risco de ser medicada desde muito cedo. Na verdade, eu tive dos meus pais exatamente o apoio de que necessitava: eles, antes da minha chegada a este planeta, já se preparavam espiritualmente para me ensinar. Evangelizaram-me desde o berço e me deram bases espirituais sólidas de amor e fraternidade, fortalecidas pela crença num Deus que eu acredito que reside em todos os lugares, independentemente de religião.

O meu pai ministrava palestras em casas espíritas. Portanto, fui criada e evangelizada desde bebé no kardecismo; porém, desde muito cedo senti necessidade de conhecer outros caminhos diferentes, não porque o cristianismo e a filosofia de Kardec não me bastassem, mas porque me estimulavam a ir além e a ver a semente de conhecimento da consciência crística em todos os lugares. Sou aberta aos ensinamentos que todos os outros mestres deixaram a este planeta: afinal, têm todos muito que nos ensinar. Assim, visitei mais de 15 religiões diferentes e estudei mais de 60 abordagens terapêuticas, e tudo isso me levou a concluir que o melhor caminho é o do amor. É aquilo que toca o coração.

Atualmente, considero que a minha religião é o amor. E, apesar de me identificar mais com o cristianismo, não me restrinjo a nenhuma religião, pois creio que os caminhos são diferentes porque as pessoas são diferentes, mas

todos têm o mesmo objetivo: aprender a amar incondicionalmente, como Cristo e outros grandes mestres amaram. Quando formos capazes de amar verdadeiramente, viveremos em essência o que todas as religiões e filosofias pretendem ensinar. Limitar-se é adotar uma postura reducionista perante a vida.

Aos 12 anos de idade tive a minha primeira aula de Yoga, num contexto bastante superficial: dentro de um ginásio. Uma aula simples, de 45 minutos, que me trouxe uma paz e reconexão absolutamente profundas. A sensação era a de ter reencontrado um caminho do qual nunca deveria ter-me desviado. Essa primeira aula abriu verdadeiros portais dentro de mim. Porém, tratava-se de uma época em que o Yoga só era acessível a pessoas de condição financeira extremamente favorável, e, por isso, comecei a praticar Yoga e meditação sozinha em casa, estudando diversos livros e obras sobre o tema. Foi quando comecei a sentir profundas transformações a florescer no meu íntimo, tornando-me mais serena diante dos desafios que vivia em casa, eliminando completamente o meu bruxismo, amenizando significativamente as crises de estômago de que sofria desde muito criança, eliminando as tensões musculares que se armazenavam no meu corpo, e desenvolvendo uma nova consciência e percepção sobre a vida e uma conexão com a natureza nunca antes experimentada. Esta experiência foi responsável por abrir as portas de um absoluto e indivisível mundo espiritual diante dos meus olhos. Um mundo complexo, vasto e amplo que, naquele momento, a criança que eu era talvez ainda não estivesse preparada para encarar.

Nessa época, estava envolvida num trabalho voluntário. Lá, à hora do lanche, uma das voluntárias, uma senhora muito respeitada por causa da sua grande mediunidade, pegou-me nas mãos, olhou-me nos olhos e disse-me: «Menina

índigo. Não fazes ideia de onde as tuas palavras vão chegar, a tua missão é grande e os teus ensinamentos vão transpor países. O teu caminho é a espiritualidade e o amor é a tua ferramenta. Haverá desafios, mas segue firme nos teus propósitos, pois as tuas palavras transformarão vidas.»

Naquele momento, eu não conseguia compreender e abarcar a força daquelas palavras e não me considerava apta para tamanha missão (ainda hoje, às vezes não me considero). Hoje percebo que devia ter visto nas palavras daquela senhora uma motivação para seguir esse caminho, mas a verdade é que, inconscientemente, por um tempo, eu recuei e afastei-me dele. Eu era apenas uma menina a entrar na adolescência, e ainda não me sentia preparada para isso; na verdade, eu nem sabia do que ela estava a falar, muito menos por onde começar. A escola, o trabalho, bem como os compromissos que inevitavelmente eu tivera de assumir centralizavam as minhas atenções. Então, dos meus 13 aos 16 anos, apesar de nunca ter abandonado totalmente o Yoga, mantive-me algo distanciada: no máximo, achava as posturas bonitas e, motivada também pela minha experiência como bailarina bolsista de jazz, executava uma ou outra, sem entender a profundidade da filosofia por trás delas.

Eu sempre adorei movimentar o meu corpo, manifestando através dele a dança sincera da minha alma. Porém, a curta e dura experiência como bailarina fez-me questionar se era coerente expressar-me fisicamente submetendo-me a um sistema baseado em cobranças, gritos, competitividade, desumanidade, desrespeito e exigências de corresponder a padrões físicos cruéis, que frequentemente faziam lesionar e adoecer as minhas colegas com bulimias e anorexias. Por isso, abandonei a minha bolsa e segui o caminho do meu coração. Posteriormente, no Yoga, encontrei uma forma de

me expressar com fluidez, espontaneidade, autorrespeito, amor, leveza e felicidade, e através do Reiki aprofundei essa experiência. Aprendi a seguir a minha alma de bailarina em cada movimento, respeitando o meu corpo como o templo de morada do meu espírito.

Quando tinha 15 anos, tive um sonho, no qual o meu avô, que falecera antes mesmo de eu nascer, sorria para mim em silêncio e me entregava uma carta e também um Buda prateado e gordinho, sentado em postura de meditação. Acordei sem entender nada. Afinal, como podia eu sonhar com alguém que tinha falecido 12 anos antes de eu nascer? Na época, contei esse sonho à minha avó que me disse que o meu avô era católico, estudioso do budismo, grande buscador de espiritualidade, praticante de Yoga e de meditação. Como cirurgião-dentista, usava a hipnose como ferramenta para que os seus pacientes que tinham intolerância à anestesia pudessem ser tratados com tranquilidade e sem dor. Foi então que a minha avó me levou ao seu quarto, abriu o armário, pegou numa imagem do Buda e me perguntou: «O Buda com que sonhaste era parecido com este?» E eu respondi-lhe: «Não, avó, não era parecido com esse. Era igual a esse. Era exatamente esse». Então, ela colocou-o nas minhas mãos e disse, com um sorriso: «Era dele. Agora, é teu». Hoje sei que a meditação e o Yoga já estavam no meu ADN antes mesmo de eu nascer e faziam parte da minha ancestralidade.

Posteriormente, aos 17 anos, fiz outra aula experimental de Yoga e li o livro do querido professor Hermógenes, que reacendeu no meu coração a luz do Yoga. Nessa mesma época, o professor deu uma palestra, na qual eu tive a honra de estar presente. Depois de o ouvir, as pessoas fizeram uma fila para que ele autografasse os seus livros. Quando finalmente chegou o meu momento, aproximei-me, muito

tímida e admirada com a sua luz, e entreguei-lhe o livro. Surpreendentemente, o professor levantou-se e sorriu, como se já me conhecesse de longa data. Eu vi nos seus olhos o encontro com o meu mestre. Ele segurou-me docemente nas mãos, sorriu com ternura, beijou-me na bochecha direita, depois na esquerda, em seguida na testa, e terminou nas minhas mãos. Depois disse: «Você representa o futuro do Yoga». Todos em volta, surpreendidos com a sua reação, me perguntaram de onde eu o conhecia, se era sua neta e eu afirmava que não, que aquele era o nosso primeiro contacto e que eu estava tão surpreendida quanto todos.

A escola onde tinha feito a minha aula experimental estava a oferecer um curso de formação para professores de Yoga e, por «coincidência», também procurava uma pessoa que fosse secretária e auxiliar administrativa. Naquele momento, eu já estava completamente apaixonada pelo Yoga e não tinha nenhuma dúvida de que queria ensiná-lo para o resto da minha vida. Só precisava do dinheiro para investir na formação, e o Universo estava a oferecer-me a oportunidade de trabalhar e estudar em total imersão naquele ambiente. Não pensei duas vezes e abracei aquela oportunidade com todo o meu coração. Acolhi-a como um chamado e uma missão. A missão da minha alma começava a tornar-se clara e eu estava radiante por isso e por tudo começar a fazer sentido, como se as peças de um puzzle comesçassem a juntar-se. Quanto mais eu me dedicava, mais o meu coração se alegrava e mais eu sentia que estava no caminho certo, no caminho do propósito da minha alma. Iniciei ali, onde eu vivia e respirava o Yoga 24 horas por dia, uma árdua jornada. De manhã, era uma estudante do ensino médio; à tarde e à noite, trabalhava como secretária; nos fins de semana e nas horas livres do dia, estudava Yoga. Larguei completamente os biscates como modelo,

a dança e outras atividades, e comecei a dedicar-me integralmente ao Yoga. E foi assim, trabalhando na escola onde estudava, que consegui arcar com o meu primeiro curso de formação.

Antes de completar 18 anos, comecei a dar aulas, inicialmente nessa escola e, rapidamente, em diversas clínicas e academias de Belo Horizonte. Dali em diante, nunca mais parei. Resolvi fazer jus ao propósito da minha alma, dedicando-me à minha missão e conferindo vida às palavras do mestre Hermógenes, pois no momento em que elas foram proferidas, ondas de energia percorreram todo o meu corpo: a sua mensagem eternizou-se no meu coração. Nunca mais o vi pessoalmente. Recentemente, ele fez a sua passagem deste plano para a eternidade, mas continuará vivo para sempre — e será vida — no meu coração. De todas as suas palavras, ficou uma grande lição: «Entrego. Confio. Aceito. Agradeço».

Ser professor de Yoga e mestre em Reiki é uma tarefa árdua, uma missão que exige disposição para olhar para dentro de si e para se transformar; para olhar para as mazelas do mundo e dos corações que pulsam nele e não julgar; para apenas enfrentar e acolher, pois mais importante do que ensinar Yoga é viver essencialmente a sua filosofia. É ser, de facto, cada uma das palavras pronunciadas, o que constitui um desafio constante. Muitas vezes, escolher o que faz o seu coração vibrar, apesar de todas as consequências, significa aceitar um caminho que não é socialmente apoiado e aceite. Para seguir o caminho do coração, pode ser necessário transpor inúmeros condicionamentos sociais, culturais e económicos. A partir do momento em que descobri e acolhi a minha missão, o Universo abençoou-me e também me acolheu. Eu escolhi o Yoga e o Reiki como caminhos e eles escolheram-me. Portanto, ao terminar o

ensino médio, optei por não entrar na faculdade, e por me dedicar integralmente a viver, estudar e ensinar Yoga. E o Yoga foi também uma porta para que eu entrasse na vastidão universal das terapias holísticas e me formasse em diversas delas, e foi exatamente assim que conheci o Reiki.

Especializei-me em diversas terapias integrativas e, aos 20 anos, conheci (ou reconheci) mais um mestre extremamente importante na minha história — Johnny De' Carli —, com o qual tive a oportunidade de me tornar mestre em Reiki e de me iniciar em Macchu Picchu, no Peru, durante uma jornada xamânica que fazíamos pela América Latina. O Reiki, pelas suas mãos, foi um verdadeiro presente que atuou ampliando ainda mais as minhas conexões energéticas e fortalecendo a missão do meu espírito neste planeta.

Posteriormente, desenvolvi a minha própria abordagem terapêutica, denominada Psiconeuroterapia, que unifica várias filosofias e intervenções no mesmo tratamento, tendo como objetivo cuidar do indivíduo integralmente, numa abordagem holística. Em 2011, já com a chama da intuição acesa dentro de mim, avistei uma casinha verde, muito simples, perto de onde morava, e disse simplesmente: «Aqui será a minha Clínica». E assim, aos 21 anos de idade, com a cara e a coragem, eu aluguei a casinha e inaugurei ali o Núcleo de Yoga e Terapias Integrativas, localizado em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. Depressa vi o meu trabalho expandir-se rapidamente para outras cidades e até mesmo para outros países.

Foi nesse momento, depois de já estar a trabalhar na área holística há cerca de quatro anos, que comecei a sentir falta de uma abordagem mais científica no meu trabalho. Então, iniciei a minha licenciatura em Psicologia, na Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Era mais um

novo desafio que despontava: conciliar, temporal e financeiramente, a vida acadêmica com a vida de empresária e a minha missão de espiritualidade. Diversas foram as oportunidades para desistir, mas eu tinha o meu propósito e persisti até ao fim. Durante toda a minha trajetória acadêmica, dediquei-me a investigações científicas que envolviam o Yoga e as práticas integrativas de saúde. Quando cheguei ao momento de escolher o tema da minha monografia, fui ameaçada por uma professora que alegou que o corpo não era um tema de estudo da psicologia e que, se eu insistisse em estudar o Yoga na minha monografia de conclusão de curso, seria reprovada.

Quando procurei licenciar-me, sabia que tinha ali um grande desafio, já que pretendia integrar o estudo do psíquico no meu trabalho como professora de Yoga e mestre em Reiki. Mas nunca imaginei enfrentar um campo acadêmico tão fechado ao novo, o qual, na realidade, até dizia respeito ao mais antigo conhecimento da humanidade. Percebi que ia ter pela frente muitos desafios para me formar, além de ter de cuidar sozinha de uma clínica. Então, tive de aprender a discorrer sobre ideias com as quais muitas vezes não concordava. Tive de ouvir muitos professores e colegas desacreditar as práticas integrativas de saúde e desvalorizar-me por desenvolver trabalho científico sobre elas. Tive de ver alguns sair da sala quando eu fazia apresentações sobre o tema. Tive de ouvir que tudo aquilo era misticismo, charlatanismo, balelas e nada científico. Tive de passar pela desilusão de descobrir que, caso eu integrasse os meus conhecimentos, poderia ter a minha licença apreendida. Tive de fazer o esforço de provar, cientificamente, quanta incoerência havia naquilo, passando noites em claro a estudar. Tive de dizer «que se dane» ao meu medo de ser reprovada e posicionar-me «contra» as resoluções da

própria Psicologia. Tive de persistir, enfrentar professores e bater o pé para estudar algo que era vetado, que não podia ser estudado. Tive de despertar a minha consciência para o facto de que aquela luta não era por mim: seria sempre por todos. Foi e será sempre para que as pessoas descubram que a verdade não é absoluta, não está engessada, não está no outro, não está nos remédios, muito menos exclusivamente na nossa cultura ocidental, que, por vezes, é extremamente reducionista e imediatista.³ A verdade está dentro de cada um, e não fora.

Hoje, sinto-me imensamente grata por todos os desafios que enfrentei. E sei que tudo se constrói através do Amor! E, pelo Amor, hoje estou aqui. Licenciiei-me como psicóloga em 2015. E fui aprovada com a pontuação máxima na minha monografia: 100. Pode parecer pouco, mas significa muito, pois fui autora da primeira monografia, em licenciatura, sobre o Yoga no âmbito dos processos psíquicos, no Brasil.

Pouco tempo depois, o meu sucesso era notório. Não havia dúvida de que eu estava no caminho certo e tinha encontrado a minha missão. Era frequentemente entrevistada por grandes meios de comunicação jornalísticos e televisivos. Todos os fins de semana, quando não estava a estudar, estava a dar cursos ou a participar nalgum evento ou congresso. A minha clínica funcionava sem parar. A minha agenda estava sempre preenchida com participações minhas em diversos congressos e eventos. Tinha milhares de seguidores nas minhas redes sociais e mensagens constantes de pessoas gratas pelo meu trabalho como educadora, professora, terapeuta; gratas também pelos trabalhos

³ Neste livro, discorro sobre este processo de resistência a práticas de saúde ainda hoje consideradas «alternativas» pelo modelo biomédico de saúde ocidental.

voluntários que desenvolvíamos com práticas integrativas de saúde e que chegavam a muitas pessoas necessitadas. O voluntariado da clínica conseguiu atender milhares de pessoas gratuitamente e levar o Yoga e o Reiki a lugares completamente desfavorecidos — favelas, associações de prostitutas, crianças com cancro, famílias carentes e postos de saúde —, contribuindo, dessa maneira, para a implementação efetiva da prática de Yoga dentro do SUS (Sistema Único de Saúde). E isso fazia o meu coração vibrar de uma forma inimaginável.

A alegria pulsava no meu ser e a cada dia eu percebia, ainda mais intensamente, a grandiosidade de estar no caminho certo. Era plenamente feliz e realizada em todos os aspectos, ao desenvolver o meu trabalho. Trabalhava noite e dia e não me sentia cansada, pois era alimentada por uma energia que me apoiava em todos os momentos. Descobri, com os cursos que ministrava, que não apenas ensinava os outros, mas que também recebia a dádiva de ter uma missão que, quanto mais compartilhada, mais me fazia crescer como ser humano e espiritual. Eu via amor e luz em todos os lugares e pessoas.

Foi quando, aos 26 anos de idade, me foi enviado um grande teste divino, e eu vivi o momento mais doloroso e desafiador da minha vida. Enfrentei três graves episódios de abuso e de violência contra a mulher. Vítima de homofobia, o meu melhor amigo suicidou-se. A minha cachorrinha também se foi... E eu fui traída e perdi tudo: tive de sair da minha clínica recém-construída, na qual tinha investido toda a verba que guardara durante toda a vida para realizar o sonho de ter um espaço de luz onde pudesse acolher pessoas com as práticas integrativas de saúde... Sofri a maior decepção — um choque mesmo — com uma das pessoas em quem mais confiei. Adoecei... Passei a não me alimentar

adequadamente, fiquei anêmica e comecei a medicar-me para conseguir dormir. Fiquei sem nenhuma estrutura emocional, física ou financeira, e tive de adiar todos os meus sonhos... Adiei os meus cursos nacionais e internacionais. Voltei para a psicoterapia, dessa vez como paciente, e continuei a medicar-me. Fui ameaçada de diversas formas e, em seis meses, enfrentei mais de dez visitas à polícia e duas idas ao tribunal. Senti medo. Houve dias em que achei que não conseguiria seguir em frente, que viver já não tinha o mesmo brilho... Parei de fazer *posts* para os meus seguidores, cancelei as minhas consultas, adiei a minha vida e cheguei a pensar que talvez nunca mais pudesse ajudar ou inspirar pessoas. As lágrimas caíam-me involuntariamente dos olhos e eu só queria sair daquela situação. Por mais que me esforçasse, não sabia como. Eu não queria e não podia esquecer-me da minha missão. Não sabia para onde ir nem por onde recomeçar...

E, então, a minha mãe sentou-se comigo e lembrou-me uma história que me tinha contado quando eu tinha 19 anos, no momento em que descobri que a minha missão com a espiritualidade fora traçada antes mesmo de eu nascer. Com 40 dias de gestação, a minha mãe encontrou-se com um sensitivo, que, ao tocar-lhe na barriga, lhe pediu que se preparasse, pois, segundo ele, a criança que em breve nasceria teria toda a sua missão de vida voltada para a espiritualidade e, portanto, era importante que ela começasse já a estudar e a preparar-se para me amparar nessa jornada.

Depois do meu nascimento, a minha mãe passou a ter pesadelos frequentes, nos quais eu morria em várias idades. E, depois de sonhar mais de quatro vezes com uma mesma cena, ela procurou ajuda espiritual, pois, ao contrário da maioria dos sonhos, nos quais a angústia passa

ao acordar, naqueles, especificamente, a angústia nunca passava; pelo contrário, aumentava, deixando a minha mãe com sentimentos de ansiedade e medo, que cresciam a cada dia. Um outro médium disse-lhe então: «Já começou a procurar a espiritualidade? A alma desta criança pede-lhe isso. É preciso começar a preparar-se. A senhora tem um compromisso muito grande de conduzir esta criança, pois ela ainda vai alcançar o mundo falando sobre energia e espiritualidade, além de ajudar muitas pessoas.» A partir de então, a minha mãe começou a dedicar-se à espiritualidade e nunca mais deixou de «procurar». E assim, os seus pesadelos cessaram.

Ao contar a minha história, não me sinto melhor nem mais especial do que ninguém. Entendo, sim, que quanto maior é o meu compromisso com as pessoas, provavelmente maior é o compromisso da minha alma e maior a minha necessidade de cuidar das mazelas, não apenas da sociedade, mas das minhas também. Já vivi tantas experiências nesta encarnação, relacionadas também com doenças e procedimentos cirúrgicos, que eu diria que estou a resgatar *karmas* de outras dez. E que maravilhosa oportunidade! Afinal, o que será a dor senão uma ferramenta de aprendizagem? Temos de desconstruir a imagem do «mestre» superior, dotado de poder e conhecimento inquestionáveis. O terapeuta não é melhor do que ninguém, só escolheu esse caminho para aprender com o que ensina. Não me sinto mais zen nem evoluída do que ninguém, e confesso que, por vezes, também achava uma balela que tantos médiuns de tantos lugares diferentes repetissem a mesma história. Ainda hoje tenho o sentimento daquela menina: «Será que esta missão é mesmo para mim?» Admito que, às vezes, me sinto um ET neste mundo, principalmente no meio das pessoas da minha idade. Mas não me sinto especial.

«Vejo Ailla como um gigante do Reiki. Quando existirem no Reiki mestres esclarecidos, que promovam iniciativas capazes de ajudar a entender a filosofia dos Cinco Princípios, então o nosso método passará do simbolismo à realidade. Por acompanhar a jornada de Ailla, não tenho dúvidas de que esta obra será de grande valia.»

JOHNNY DE' CARLI

Mestre de Reiki, autor bestseller internacional

Essencialmente Reiki explora o contexto histórico, filosófico, científico e cultural do Reiki, investigando a sua eficácia como prática terapêutica. Aborda ainda a relação dessa filosofia de vida com a neurociência, o yoga, a medicina energética, a física quântica e a psicologia; apontando resistências do modelo biomédico de saúde vigente na nossa sociedade.

Fruto de mais de 15 anos de estudo, este livro inclui um manual de exercícios respiratórios e reúne conhecimentos sobre os cristais, a meditação, os mantras, a cromoterapia, os *mudrās* e outras intervenções terapêuticas, com o objetivo de proporcionar ao leitor autoconhecimento e bem-estar.

«*Essencialmente Reiki* é a decantação em letras do amor e dedicação de anos da autora a esta técnica que já ajudou a transformar muitas vidas...»

PROF. DR. RICARDO MONEZI

Professor na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-621-5



9 789896 686215

Saúde e Bem-estar