

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki
Mestre de Reiki



REIKI

É
SIMPLES

A ARTE DE CUIDARES DE TI MESMO

**nascente**



*A nós, humanos, são dados pelo Universo,
vida e uma missão.*

*Quando nos dá vida e uma missão, nunca
poderá impor doença ou infortúnio sobre nós.
Independentemente do que aconteça na vida,
devemos confiar no Universo e manter um estado
de mente pacífica, para podermos cumprir esta missão.
Este é o propósito e a razão de viver.*

— MIKAO USUI

*A missão do Usui Reiki Ryoho é guiar para
uma vida pacífica e feliz, curar os outros,
melhorar a sua felicidade e a nossa.*

— MIKAO USUI

Este livro é dedicado a ti!

Que o Reiki te traga uma vivência muito bonita, neste caminho da Arte Secreta de Convidar a Felicidade.

Quero agradecer a todas as condições da vida que me levaram ainda mais a cuidar de mim, reforçando o que já pensava e sentia sobre o autotratamento e a capacidade de me cuidar. Nos meses que antecederam a criação deste livro, tantas condições pesadas e adversas surgiram; no entanto, observando a prática dos conceitos profundos que o Mestre Usui nos legou, soube agir com mais harmonia, sentindo ainda mais o ecoar de todo o sentido que a prática traz. Assim, o meu amor para a minha Sílvia; a felicidade de ver que a superação da dor traz alegria, uma vivência da minha mãe; as lições que as nossas filhas Catarina e Patrícia nos trazem ao longo destes anos; à bondade da Sílvia, Cláudia, Ana, Diana, Daniel, Vânia e Joana, pelas fotografias, e ao grande exemplo que tantos alunos meus expressam pela força de se ultrapassarem — o vosso trabalho é extraordinário. Muito obrigado, Diana, pelo teu testemunho neste livro.

Muito obrigado a toda a equipa da Editora Nascente pelo esforço incrível que fazem; este livro é constituído também pela vossa energia.

O autotratamento tem um truque — o passo que dás agora é fruto do que deste anteriormente.

Só por hoje, vale a pena cuidar de nós próprios.

Índice

Introdução	9
Como ler este livro	12
Como pôr os saberes em prática	13
1. Reiki é...	15
Então, o que é Reiki?	21
Reiki aplicado ao autotratamento	30
Benefícios da prática de Reiki	33
2. Aprender Reiki	35
O desenvolvimento pessoal	37
A aprendizagem	40
O tempo na aprendizagem	41
O mestre de Reiki	47
O que se aprende e como praticar	54
A sintonização	60
Os benefícios de aprender Reiki	64
3. Sentir a energia	65
Como sentimos a energia	68
A forma como sentimos o <i>byosen</i>	68
As várias sensações do <i>byosen</i>	73
Detetar doenças é uma característica da prática do Reiki?	77
Exemplos de <i>byosen</i> na prática	78
Efeitos da energia no corpo e as suas reações	81
Visualizar cores	87
A energia e a aura	91
Benefícios de sentir a energia	96
4. Cultivar uma filosofia de vida	99
O que é a filosofia de vida no Usui Reiki Ryoho	101
Os poemas do Imperador Meiji	109
Aplicações práticas da filosofia de vida	111
Saúde e doença	112
A felicidade	132

Sobre a vida	151
Emprego e colegas de trabalho	177
Autoconhecimento	189
Ficha de trabalho 1	198
Ficha de trabalho 2	200
Benefícios de cultivar uma filosofia de vida	201
5. O autotratamento	203
Condições para se fazer o autotratamento	209
Preparação	217
Atitudes	220
A postura	231
Como se aplica	235
E se fizeres mais do que um autotratamento Reiki por dia? . . .	257
Como fazer o autotratamento Reiki quando não se está a conseguir	259
Reações	263
O autotratamento ao longo dos vários níveis de Reiki	278
Os símbolos de Reiki e o autotratamento	285
Ficha de trabalho	295
Benefícios do autotratamento	296
6. Autotratamento para...	299
Questões emocionais	302
Questões da mente	320
Questões do corpo	327
Falta de energia	342
Questões do quotidiano	354
7. O que fazer depois dos 21 dias de autotratamento	365
Benefícios de continuar a praticar após os 21 dias	368
8. Técnicas de Reiki úteis em autotratamento	371
Como fazer um superenraizamento	373
Técnica para a vitalização das células através da respiração — Saibo Kasei Kokyu Ho	375
Técnica de limpeza energética para o nível 2 ou 3 de Reiki . . .	376
Técnicas de Reiki para praticar em casa	377
9. A importância de receber Reiki	381
Será que o autotratamento ou o tratamento feito por outros tem o mesmo efeito?	383
Benefícios de receber Reiki	389

10. E depois, o que fazer?	391
Voluntariado	393
Terapeuta de Reiki	402
Ser mestre de Reiki	406
Quando queres desistir	406
Benefícios de continuar a prática do Reiki	409
11. Estudos sobre Reiki	411
Reiki nas práticas de cuidado de profissionais do Sistema Único de Saúde	414
Estudo sobre os benefícios do Reiki em seniores com dor crónica	415
Massagem e Reiki para redução de stress e da ansiedade: ensaio clínico randomizado	416
Reiki: Religião ou prática terapêutica?	417
O uso do Reiki para atenuar distúrbios cognitivos ligeiros e estágios leves da doença de Alzheimer	418
O efeito do Reiki na depressão de pessoas seniores em casas de repouso	419
O efeito da terapia Reiki na qualidade de vida de pacientes com leucemia: resultados de um ensaio clínico controlado e aleatório	420
O Reiki é melhor do que placebo e tem um potencial alargado como terapia complementar	422
Avaliação de um programa integrativo de Reiki para utentes com doença oncológica	424
O Reiki para cuidar de quem cuida — mestrado em enfermagem de saúde materna e obstetrícia	425
Benefícios dos estudos sobre o Reiki	427
Associação Portuguesa de Reiki	429
CENIF — Centro Português de Investigação e Formação em Terapias Complementares	430
Bibliografia	431

靈氣

INTRODUÇÃO



A união do eu através da harmonia e do equilíbrio.

— MIKAO USUI

Reiki É Simples — A Arte de Cuidares de Ti Mesmo é um livro dedicado ao autocuidado através do Usui Reiki Ryoho. Mas porque escrever um livro sobre autotratamento?

O *Grande Livro do Reiki* veio trazer aos praticantes um manual acessível para todos os níveis, abordando as várias disciplinas que constituem o Usui Reiki Ryoho, e claro que o autotratamento está também nele incluído. No entanto, esta é uma técnica tão profunda que pode auxiliar a abordar tantas questões pelas quais passamos e nem sempre é tão praticada, que vale mesmo a pena sintetizar e desdobrar os seus vários conceitos e aplicações.

Neste livro apresento-te 11 capítulos que se relacionam com o autotratamento:

1. Reiki é...	Uma abordagem sobre o método e a energia que usamos.
2. Aprender Reiki	Algumas considerações sobre como aprender Reiki, os níveis e o papel do mestre de Reiki.
3. Sentir a energia	O que é sentir e as várias formas de sentir a energia.
4. Cultivar uma filosofia de vida	A profundidade da filosofia de vida e como a aplicar no autocuidado.
5. O autotratamento	Como aplicares o autocuidado e as suas várias técnicas.
6. Autotratamento para...	As várias condições às quais o autotratamento pode ser aplicado.



7. O que fazer depois dos 21 dias de autotratamento	Como será a tua prática após os 21 dias de autotratamento.
8. Técnicas de Reiki úteis em autotratamento	Algumas das técnicas que podem ser importantes para o autocuidado, incluindo algumas novas.
9. A importância de receber Reiki	Conjugar o autotratamento com receber Reiki e as suas diferentes abordagens.
10. E depois, o que fazer	Sabes cuidar de ti, o que mais podes fazer?
11. Estudos sobre Reiki	Algumas evidências científicas sobre os benefícios do Reiki.

COMO LER ESTE LIVRO

Recomendo que tenhas dois tipos de abordagem ao livro:

1. A leitura completa;
2. A leitura segundo tópicos de curiosidade, necessidade ou desenvolvimento.

A leitura completa

Através da leitura completa do livro conseguirás compreender todo o encadeamento do que significa cuidar de nós mesmos, mesmo que já tenhas lido outros livros meus. Os textos de *Reiki É Simples* têm a ver não só com o aprofundamento que fiz sobre o Usui Reiki Ryoho com o Frank Arjava Petter, como também com a minha própria vivência acumulada de prática diária, desde os anos 2000. Assim, o que te possa parecer repetido verás que não é.

A leitura segundo tópicos

Podés também ler o livro segundo os temas pelos quais tenhas curiosidade, necessidade para o teu próprio autocuidado ou até aprofundamento do que já fazes, como por exemplo «Sentir o corpo a balançar ou rodopiar», «Visualizar cores», «A energia nas reuniões de trabalho», «Chorar durante o autotratamento» e mesmo «Como aliviar a pressão interior».

Apesar de o livro ter capítulos e mesmo tópicos independentes, tudo aqui está inter-relacionado e irá ajudar-te a compreenderes melhor o que fazes, o que sentes e até o que pensas.

COMO PÔR OS SABERES EM PRÁTICA

Podemos ler muito, mas nem sempre isso significa que colocamos em prática o que absorvemos. Então a minha sugestão é, por exemplo, na secção «Autotratamento para...» usares a ficha de trabalho, que podés também pedir-me por e-mail e assim imprimires sem riscar o livro. Quando escrevemos colocamos os pensamentos em ordem, comparamos e podemos observar os resultados. É uma boa forma de te conheceres melhor e também veres o teu progresso.

Também no capítulo «Autotratamento» tens uma ficha de trabalho que te auxiliará a sintetizar ou esquematizar o que pretendes fazer, porquê e para quê.

Espero que este livro possa ser-te útil e em qualquer questão está à vontade para me contactares por e-mail. Lembra-te de que não quero substituir os ensinamentos do teu mestre — essa aprendizagem é a que deves seguir e o que eu escrevo é apenas um outro desenvolvimento da prática.

Sem dúvida que o Reiki é para ti!

靈氣

1. REIKI É...



*Nós, humanos, detemos o Grande Reiki
que preenche o Grande Universo. Quão mais alto
elevarmos a vibração do nosso ser, mais forte
o Reiki que temos interiormente será.*

— MIKAO USUI

Desde 1922 que se ouve falar de Reiki, primeiro no Japão e depois no mundo ocidental. Desde uma prática terapêutica a uma filosofia de vida, o Reiki tem vindo a demonstrar-se como algo de tão exótico como simples, de tão eficaz como impossível. Mas o que é o Reiki?

Masayuki Okada, doutor em Literatura, membro da Associação do Mestre Mikao Usui, escreveu as palavras de «O Memorial das Grandes Realizações do Mestre Usui», que pode ser visto no Templo Saihoji, em Tóquio. Ele inicia as palavras deste memorial, escrito em fevereiro de 1927, da seguinte forma:

*Chamamos àquele que obteve a qualidade e a força
mental em si mesmo, trabalhando arduamente, um
homem de virtude e àquele que espalhou um caminho
de salvação e ajudou muitas pessoas um homem de
excelência. Um grande apóstolo é o único que tem esta
virtude e esta excelência. Desde tempos antigos, muitas
grandes pessoas como homens sábios, filósofos, autores
de estudos ou religiões eram assim, e o Mestre Usui
também era um deles. O Mestre foi o fundador de um
método «de como promover a saúde do seu corpo
e mente, usando a energia espiritual do Universo (Reiki)».
Ao ouvir falar da sua reputação, muitas pessoas vieram*

ter com ele de todos os lados e desejaram aprender ou ser tratadas por ele. Ele era muito popular...

O seu nome era Mikao Usui, também conhecido como Kyoho. Nasceu na aldeia de Taniai, Yamagata, na província de Gifu, e era antepassado de Tsuname Chiba, que foi general do exército entre o final do período Heian e o início do período Kamakura. O seu pai era chamado Taneuji, conhecido como Uzaemon, e a sua mulher vinha da família Kawai. Nasceu a 15 de agosto de 1865. Desde criança que estudava arduamente e a sua habilidade era superior à dos seus amigos.



Figura 1 — Sepultura e memorial de Mikao Usui, em Saihoji, Tóquio.

Sabemos que o Mestre Usui teve milhares de alunos e que viajou entre muitas terras, mas não foi por isso que ele foi considerado uma pessoa de virtudes e méritos, mas por ter fundado um método «**de como promover a saúde do corpo e da mente**», através do Reiki. Mesmo este método terapêutico pode

ser comparado a centenas de muitos outros onde as mãos são colocadas para que aconteça um fluxo de energia, mas as virtudes e méritos vêm de algo muito mais profundo — a filosofia de vida, a missão do método e o seu conceito sobre a prática e aquele que pratica.

Quando alguém cria uma filosofia de vida que visa a «melhoria do corpo e da mente», e promove um caminho de autodescoberta e aprimoramento interior, essa é uma pessoa de mérito. Os cinco princípios que o nosso Mestre Mikao Usui legou começam pela constatação do momento presente, só por hoje:

1. Sou calmo;
2. Confio;
3. Sou grato;
4. Trabalho honestamente;
5. Sou bondoso.

Estes princípios são como uma bússola que nos guia pela vida, promovem a harmonia, a confiança, a compreensão pelas lições de vida, a honestidade e uma vida bondosa.

Algo que nos faz refletir bem sobre todas as atitudes que tomamos é a definição do método que praticamos. Dizia o Mestre Usui:

*A missão do Usui Reiki Ryoho é guiar
para uma vida pacífica e feliz, curar os outros,
melhorar a sua felicidade e a nossa.*

Assim, um praticante de Reiki não precisa de definir a sua vida para criar conflitos, mas para construir a paz, não para levar sofrimento aos outros, mas para os aliviar dele. Alguém que constrói um método assim é uma pessoa de grande virtude e mérito.

O Reiki não é apenas aplicar as mãos e deixar fluir energia. Esse é um entendimento superficial, pois para nos ligarmos a esse fluxo precisamos de compreender melhor o significado daquilo que dizia o Mestre Usui:

A lei natural do Grande Universo e cada espírito humano, como Pequeno Universo, devem ser constantemente unidos, existindo como um.

E mais ainda:

Tudo no Universo é produzido e desenvolvido pelo magnífico Reiki, que preenche o Grande Universo. Os humanos são um microcosmo que obtêm o Grande Espírito do macrocosmo; todos têm uma parte deste Grande Reiki no seu corpo. Assim, devemos sempre tentar cultivar a espiritualidade para podermos receber o mais possível o Grande Reiki do Universo.

Assim, observamos que o Mestre Mikao Usui era um homem extraordinário, um observador da natureza e, como tal, um entendido na relação entre Homem e Universo, na relação entre todas as coisas. Era um homem de virtudes e méritos.

Em março de 1922, o Mestre Mikao Usui realizou um retiro no monte Kurama, em Quioto. Após 21 dias sentiu uma grande força da energia do Universo em si. A essa força chamou «Reiki», que significa «energia universal».



Figura 2 — Kanji que representa o Reiki.

ENTÃO, O QUE É REIKI?

Reiki é a abreviatura de Usui Reiki Ryoho e, ao mesmo tempo, representa a grande Energia Universal que está presente em tudo o que existe.

Reiki — o método. O que é o Usui Reiki Ryoho

A prática terapêutica não está apenas confinada ao nosso bem-estar, ela também representa a ligação à nossa consciência, unindo mente e coração, assim como à consciência da própria vida à qual chamamos Universo, ou Vida.

Quando estamos focados na nossa intenção, com a mente limpa dos inumeráveis pensamentos que produzimos, então sentimos algo poderoso dentro de nós a que chamamos Amor Incondicional ou Compaixão. Tal acontece porque sentimos em nós a equalização da harmonia da nossa mente com o coração e de tudo o que somos com a própria vida.

Então, o método que o Mestre Usui criou é uma prática extraordinária, em primeiro lugar voltada para nós, para o desenvolvimento da nossa consciência, da nossa dimensão espiritual, para a «melhoria do corpo e da mente», como veremos no capítulo «Cultivar uma Filosofia de Vida».

O Reiki é então um método, pois está estratificado em níveis de aprendizagem distintos, com técnicas de autoaplicação e aplicação a outros, para desintoxicação, mudança de pensamento, tratamento e ainda meditação.

O Mestre Usui advertia que em primeiro lugar devíamos cuidar de nós, senão como poderemos cuidar dos outros¹?

Aprender Reiki é aprender a cuidar de nós.

¹ *Usui Reiki Ryoho Hikkei — O Grande Livro do Reiki.*



Figura 3 — Mestre Mikao Usui.

O que não é o Usui Reiki Ryoho

Pela sua abordagem tão aberta, inclusiva e orientadora aos valores humanos, a prática de Reiki acaba por sofrer muitas aculturações e até dogmas pessoais. Indo ao encontro da cultura americana dos anos 70, o Usui Reiki Ryoho embrenhou-se em teorias de energia tibetanas, novos símbolos que traduziam interpretações pessoais, um sentido de «poder» a cada nível que se alcançava e um afastamento das técnicas e mesmo das expressões japonesas. No Brasil encontrou também outras expressões ligadas à cultura espiritual eclética do país, assim como em Portugal. A essência estava lá, mas muitas práticas-satélites que eram apresentadas faziam do Reiki algo com uma vertente de espiritismo ou de curandeirismo.

Compreendemos, pelo entendimento original dos ensinamentos do Mestre Usui, que o Reiki não é nem uma religião nem um culto espiritual, que não tem dogmas ou crenças, pois não é necessário a pessoa acreditar para que o Reiki flua.

O praticante não canaliza algo como se faz no espiritismo, não recebemos indicações externas nem precisamos de capacidades mediúnicas. Não é um dom aquilo a que se chama deixar

fluir Reiki e está acessível a todas as pessoas que o queiram aprender².

Conceitos fundamentais da prática de Reiki

O autotratamento tem uma abrangência maior do que apenas colocar as mãos e deixar a energia fluir para dentro de si. Cuidar de si significa também fazê-lo na forma da mudança de consciência, dos padrões de pensamento e das emoções geradas.

Se compreenderes a profundidade dos conceitos fundamentais da prática de Reiki, irás realizar um trabalho incrível e cada vez mais consciente. Então, a prática de Reiki e o teu autotratamento têm como objetivo:

1. A união da pessoa consigo e com a vida;
2. O equilíbrio de todo o sistema vivo — a homeostasia;
3. Chamar a atenção para as questões e desequilíbrios que temos, tal como o azeite sobe em contacto com a água;
4. Mostrar que funciona por requisição, sendo por isso passivo;
5. Promover sempre a desintoxicação;
6. Aliviar o sofrimento: podemos manter a nossa dor e doença, mas sentimo-nos melhor interiormente;
7. Sentirmos a irradiação;
8. Percebermos que todo o fluxo tem um refluxo;
9. Perceber que aplicar Reiki não é um ato médico, não tem a ver com o corpo físico da pessoa, mas com toda a expressão energética;
10. Igualarmo-nos com o Reiki do Universo e, ao aplicar a outra pessoa, o propósito é também equalizá-la connosco, que estamos equalizados com o Reiki.

² Poderás encontrar estas definições pelas palavras do Mestre Usui em *O Grande Livro do Reiki*.



Figura 4 — Uma forma de fazer Reiji Ho, a técnica para seguir a indicação da energia e da consciência.

Reiki — a energia

Paul Mitchell, um mestre de Reiki, aluno de Hawayo Takata e responsável pela manutenção do Usui Shiki Ryoho, em 1999 escreveu sobre um tema que é muitíssimo importante, sendo que também em Portugal encontramos a mesma questão, ou seja, o uso da palavra Reiki para definir a energia e o método.

Reiki é uma palavra japonesa que a Sr.^a Takata traduziu como «energia vital universal» ou «poder de Deus». «Universal» é uma palavra importante, significa em qualquer lado, comum a tudo, partilhado por todas as coisas. «A energia vital» é uma energia de vida misteriosa, é a energia que dá, mantém e sustenta a vida. E aqui temos um problema interessante. Quando definimos algo não devemos usar as palavras que elucidam essa definição, mas quando eu digo «energia vital» refiro-me à energia da vida e eu estou justamente a fazer isso!

A razão é que estamos a falar de algo tão elementar, tão básico, tão universal que não existem outras palavras.

«Poder de Deus» é o mesmo conceito mas numa outra perspetiva. O poder de Deus é algo universal, não existe uma energia de vida que não seja um poder de Deus. Vemos que não existe uma única criatura viva que não tenha «reiki». Se não tivesse «reiki» não teria vida. Todos os seres humanos têm «reiki», a energia. Nem todas as pessoas têm «reiki», o Sistema Usui de Tratamento por Reiki.

Definir o Reiki pode ser verdadeiramente estranho, principalmente porque no Ocidente o conceito pode ser transportado para tantas coisas que nada têm a ver com a essência da energia.

REIKI, A ENERGIA VITAL

Quando vais para uma serra onde apenas há natureza, o que sentes? Já experimentaste praticar Reiki na natureza longe de uma povoação?

Se já, debes ter sentido como a energia parece ser tão mais imediata. Na nossa sala parece que fazemos um esforço para sentir, na natureza ela está presente. Então, o Reiki é mesmo isso, é uma incrível força vital que se expressa mais intensamente consoante o seu ambiente.

No entanto, se uma árvore estiver doente ela não receberá tanto Reiki quanto outra árvore que esteja em equilíbrio. Pode parecer estranho, mas não é. Quando estás doente sentes-te parado, apenas te apetece estar no sofá, para ver se o teu corpo consegue fazer o menor esforço possível e assim recuperar mais rapidamente, mas muitas vezes a tua ação é não querer mais nada senão descansar, nem te apetece sair para ires receber Reiki. Esta é uma condição natural que significa que nem sempre conseguimos tratar-nos e precisamos de auxílio externo, da mesma forma como acontece na natureza. O Reiki está sempre presente, nós é que nem sempre o rececionamos.

Então, existem três condições para alguém, pessoa, ser vivo, planta, etc., não receber Reiki:

1. Não deseja receber — o Reiki é passivo, não se empurra vitalidade para quem não quer;
2. Tem de passar pela condição — pode por alguma razão ter de adquirir mais condições antes de poder receber um reforço externo para melhorar;
3. Tem energia externa a bloquear — pode haver alguma energia externa ou criada por si que esteja a impermeabilizar o seu corpo, impedindo-o de receber Reiki.

O Reiki é, então, a energia vital que está em todo o lado, por isso se chama Energia Universal, e como tem um caráter subtil, não percecionado pelos nossos olhos ou por instrumentos (ainda), chama-se Energia Espiritual. Uma forma de compreendermos o sentido de Energia Espiritual é quando tratamos alguém que tem uma doença grave e essa pessoa no final do tratamento continua com a sua doença, mas sente-se muito bem interiormente. Essa é uma sensação do seu estado interior, uma condição a que podemos chamar espiritual.

Uma pergunta se impõe: será que o «nosso Reiki» é igual ao Reiki que nos permeia?

O Mestre Usui indicava claramente que tudo é composto de Reiki, sem exceção alguma, mas assim como todos nós temos átomos, eles conjugam-se de formas que são próprias, também a energia em nós se conjuga e é processada com tudo o que somos e geramos. O nosso Reiki não é exatamente igual ao Reiki que nos permeia, por isso mesmo, quando projetamos o nosso *ki*, a nossa energia vital para outra pessoa, não é o mesmo que projetar Reiki ou deixar fluir Reiki.

REIKI, O AMOR INCONDICIONAL?

Será o Reiki amor incondicional? Não é, a energia não tem caráter, apenas tem o que possa ser considerado uma lei natural da própria vida; no entanto, o ser humano, sim, é capaz ou não de cultivar, demonstrar e realizar o amor incondicional.

Muitos praticantes usam a lindíssima expressão de que o Reiki é amor incondicional.

Isto não quer dizer que a energia seja amor incondicional, pois a energia não tem uma mente que crie uma ação, ela existe no sentido de todas as coisas que existem no Universo. No entanto, nós, humanos, temos uma mente e essa, sim, é capaz de gerar amor incondicional.

Então, ao referirmos que o Reiki é amor incondicional estamos a dizer que a prática que fazemos é uma prática de entrega, de doação, de amor incondicional. Quem faz a prática é o praticante, isto é, a pessoa e não a energia.

O que significa amor incondicional

As culturas ocidentais e orientais usam termos diferentes para os mesmos resultados. Para uma ação desinteressada, em prol do próximo e daquele que mais necessita, no Ocidente é chamada amor incondicional. Já no Oriente não existe esse termo, mas compaixão, que significa a libertação do sofrimento de qualquer pessoa ou ser senciente. No entanto, no Oriente este conceito está próximo de um determinado entendimento, que tudo na vida é feito de causas e condições (ou consequências). Então sempre existirão condições e mesmo o que se possa chamar amor incondicional tem uma condição, que é ser incondicional.

Por vezes debatemo-nos muito com temas, quando na verdade a aplicação prática é muito simples, pelo menos na prática do Reiki.

A prática do Reiki requer uma capacidade de entrega (só por hoje), de estar no momento presente para aquilo que se está a fazer. Nesta entrega trabalhamos a bondade (o quinto princípio), que vem acompanhada de um desejo, um voto, de proporcionar harmonia, autoconfiança, entendimento e honestidade (os restantes quatro princípios). Fazemos isto incondicionalmente, sem estarmos à espera de que a pessoa se cure, mude o seu pensamento ou se transforme. Fazemos porque estamos ali para a pessoa, para as suas condições e para tratar o que trouxe a causa do seu desequilíbrio.

Assim, o Reiki é praticado por uma pessoa capaz de gerar amor incondicional, mas, sendo este um bom praticante, ele também sabe que na sua incondicionalidade pode haver uma condição — um obrigado, um bem-estar, um sorriso.

Estar a debater temas retoricamente é apenas usar a cabeça e não usar a sabedoria, por isso mesmo um praticante de Reiki tem a plena consciência do seu esforço e das suas limitações ainda existentes. Da mesma forma, um bom praticante de Reiki não diz que aquele não tem amor incondicional porque o seu amor incondicional é melhor. A prática de Reiki não se trata de pesar em balanças ou de receber elogios, trata-se de praticar, para o nosso próprio crescimento e para o equilíbrio e a harmonia dos outros.

REIKI E MANIPULAÇÃO — ENTÃO NÃO É REIKI

Muitas vezes surge sempre o tema da manipulação ou o receio da manipulação, quando se pratica Reiki, mas será que a prática tem algo a ver com isso?

Falar de manipulação traz-nos à memória que há algo intrusivo, não permitido, algo que está a fazer o que não foi autorizado.

Existem duas formas de compreender que a prática do Reiki não tem a ver com manipulação:

- Compreendendo a missão do método;
- Compreendendo o conceito da Energia Universal.

A missão do método para compreender que não há manipulação

Dizia o Mestre Usui que «a missão do Usui Reiki Ryoho é guiar para uma vida pacífica e feliz...» Esta indicação, que poderás ler na tradução do seu manual em *O Grande Livro do Reiki*, é a direção mais clara que podemos ter sobre a nossa prática.

O conceito de vida pacífica e feliz é um tema da cultura oriental que tem um significado muito próprio. Ele indica que a pessoa alcançou um grande estado de consciência e, como tal, apesar das dificuldades da vida, consegue manter a sua harmonia e o equilíbrio.

Quando o Mestre Usui indica que nos devemos «guiar para uma vida pacífica e feliz», quer seja a nossa vida quer auxiliando

os outros pela prática do Reiki, ele está a dizer «Promove a tomada de consciência».

Mas como poderemos nós criar esta consciência que nos guia a uma vida pacífica e feliz?

Através do cultivo da harmonia, autoconfiança, gratidão, diligência e bondade, ou seja, os cinco princípios de Reiki.

Quando praticamos Reiki com outra pessoa são exatamente estes cinco princípios que estão, ou devem estar, presentes e a direção da tomada de consciência que poderá auxiliar a pessoa a ter uma vida mais pacífica e feliz.

Isto quer dizer que em momento algum somos nós que dizemos à pessoa o que fazer, mas sim ela que terá de tomar consciência para tal. Será isto manipulação? É evidente que não.

Como a manipulação não faz parte do conceito de Reiki

— a Energia Universal

Reiki significa Energia Vital Universal, ou seja, a energia que tudo anima e que está presente em todo o lado. Sendo uma energia vital, é uma energia passiva, ou seja, apenas atua perante as condições de existência da pessoa, ser vivo ou elemento da natureza.

Sendo a energia passiva e dependente das nossas condições, não há forma de a aplicação de Reiki ser manipulação.

Quando se pratica Reiki dentro do que é o método Usui Reiki Ryoho, então não há manipulação. Relembrando as indicações do Mestre Usui, esforça-te para cumprir a missão do que praticamos e fará todo o sentido o que se pratica para os outros.

Quando alguém vai escolher um terapeuta ou voluntário de Reiki deve também lembrar-se deste esclarecimento aqui indicado. Uma sessão ou consulta de Reiki não é um momento de adivinhação ou para levar a pessoa a fazer algo, assim como não é um momento em que o terapeuta manipula a energia da pessoa. Se tal acontece, então não é Reiki.

O problema de hoje em dia se chamar Reiki a muitas outras técnicas traz, por vezes, esta grande confusão. Não há problema de existirem muitas técnicas de tratamento, só não precisam de chamar-se Reiki.

REIKI APLICADO AO AUTOTRATAMENTO

Tendo as perspectivas do que é o Usui Reiki Ryoho e a energia Reiki com a qual trabalhamos, queria que observássemos, brevemente, alguns pontos que constituem a prática do autocuidado, que conhecemos como autotratamento. Todos os tópicos serão abordados nos capítulos seguintes e esta é apenas uma tabela de referência.

O autotratamento é

1. Uma técnica a ser aplicada a nós;
2. Uma forma de alcançarmos a homeostasia pela prática energética;
3. Um ato de bondade, compaixão e amor incondicional conosco;
4. Uma vivência da filosofia de vida;
5. Um ato consciente para o nosso desenvolvimento pessoal.

Também de uma forma sucinta abordo o que constitui a nossa prática de autotratamento, pois muitas vezes o praticante apenas associa à aplicação das mãos em si mesmo, para a passagem de energia. Também todos estes passos serão desenvolvidos nos capítulos seguintes.

O que constitui o autotratamento

1. As técnicas de preparação;
2. A meditação;
3. Os cinco princípios;
4. Os poemas do Imperador Meiji;
5. A atitude do praticante;
6. O *byosen*, a percepção da energia;
7. A aplicação de Reiki em si;

8. As técnicas de desintoxicação, tratamento específico e mudança de pensamento;
9. O envio de Reiki;
10. A aplicação de símbolos;
11. A reflexão sobre tudo o que foi feito e o que se passou.

Os momentos fundamentais do autotratamento

Para sintetizar a prática do autocuidado, podes ainda observar que tens três momentos fundamentais.

A ATENÇÃO PLENA

A atenção plena começa com «Só por hoje» e toda a nossa prática gira em torno deste conceito. Desde as técnicas de banho seco, enraizamento e chuva de Reiki aos cinco princípios e à intenção que colocas, tudo poderá ser um resultado da atenção plena que tens para o que vais fazer.



Figura 5 — *Gassho*, a atenção plena.

A ENTREGA NA APLICAÇÃO

Ao sentires o *byosen*, a irradiação do teu desequilíbrio, e ao aplicares Reiki para o equalizares, entrega-te. Não precisas de

estar obsessivamente a pensar ou estar focado, mas sente prazer em estares contigo, a cuidar de ti, essa é a maior de todas as entregas.



Figura 6 — A entrega na aplicação.

A REFLEXÃO APÓS O AUTOTRATAMENTO

Terminaste o autotratamento: e agora?

Muitos praticantes apenas vão dormir ou prosseguir para as suas tarefas quotidianas, o que também é possível; no entanto, se estiveres mais uns minutinhos entregue a refletir sobre qual a tua questão, o que sentiste, como aplicaste Reiki e ainda que



Figura 7 — A reflexão após o autotratamento.

resultados tiveste, verás que a tua progressão será muito maior perante a questão que tens.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE REIKI

Aprender Reiki, praticar o Usui Reiki Ryoho, é seguir as indicações que o Mestre Usui nos deixou para um objetivo que é a nossa felicidade e a felicidade dos outros. Ele dizia:

*A missão do Usui Reiki Ryoho é guiar
para uma vida pacífica e feliz. Curar os outros,
melhorar a sua felicidade e a nossa.*

Agora que já abordámos o que é o Reiki e o seu método, vamos passar à aprendizagem e ao que realmente significa aprender Reiki para o autocuidado.

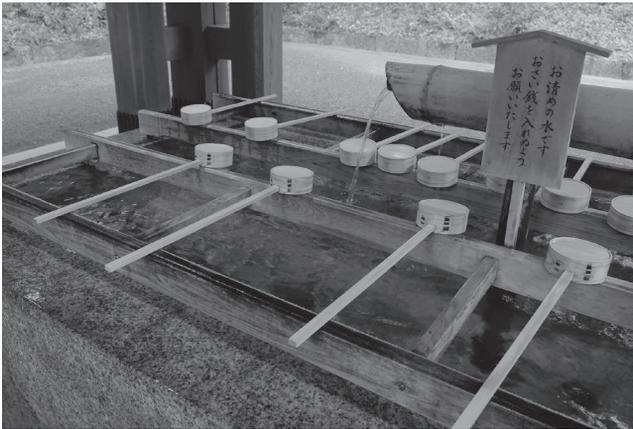
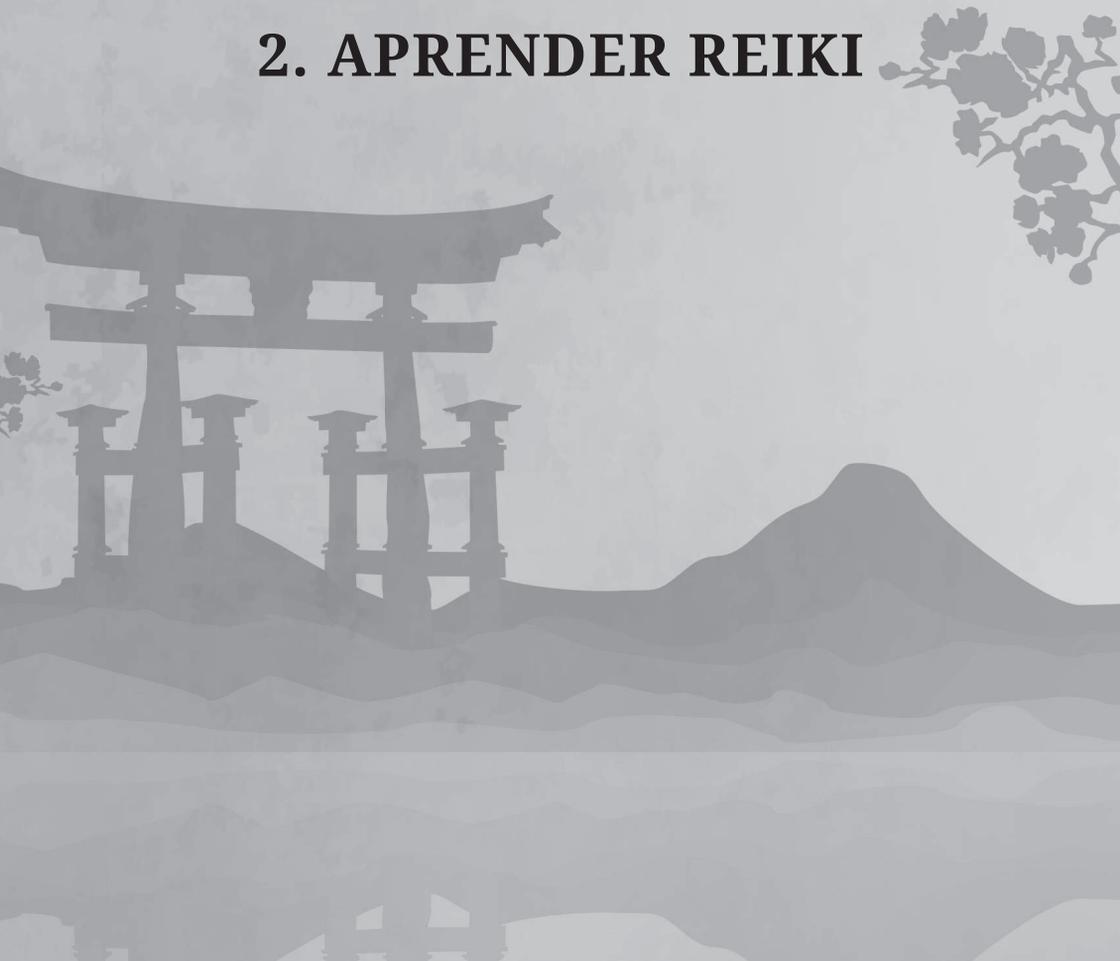


Figura 8 — Bacia de purificação, Templo Meiji, Tóquio.

靈氣

2. APRENDER REIKI



*A lei natural do Grande Universo e cada espírito humano,
como Pequeno Universo, devem ser constantemente
unidos, existindo como um.*

— MIKAO USUI

«**T**odos podem aprender Reiki», tal como o Mestre Usui indicava no seu manual, mas há que ter em mente vários aspetos da aprendizagem:

- O Reiki é uma prática de desenvolvimento pessoal;
- Requer tempo pois é preciso viver, saborear, mudar e crescer;
- Precisamos de sentir-nos em sintonia com a aprendizagem, com quem ensina, e capazes de estar com os colegas;
- Devemos integrar em tudo na nossa vida aquilo que aprendemos e fazemos crescer em nós.

Aprender Reiki é então uma aproximação a nós próprios, para nos compreendermos, para nos equalizarmos com a vida no seu melhor e, claro, também para auxiliar os outros.

Quando fazes a tua aprendizagem através de aulas tens ainda a oportunidade de colocares questões, de te relacionares com praticantes e por meio das suas questões compreenderes as tuas, auxiliares os outros através da tua partilha e crescer.

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Praticar Reiki é, em primeiro lugar, ter uma atenção ao desenvolvimento pessoal e isto podemos encontrar nas indicações

do Mestre Usui quando nos dizia que o seu método é para a «melhoria do corpo e da mente».

Equilibramos a nossa energia, para um corpo e uma mente saudáveis, como também desenvolvemos a nossa consciência através de uma filosofia de vida.

Para compreender o desenvolvimento pessoal na prática de Reiki precisamos de fazer uma imersão na filosofia de vida. Por exemplo, com o seguinte poema do Imperador Meiji:

*«O barco pode estar a ir rio abaixo sem problemas,
mas não deixes os remos irem com o caudal.
Não esperes que tudo corra bem.
A vida é imprevisível.»*

O poema parece ser muito claro, mas na verdade poderá não estar a indicar-te que tudo está bem ou que tudo estará mal na vida. Falar do que é imprevisível ou impermanente é o cultivo de uma sabedoria atemporal, não é dedicado a este teu momento, mas a toda a tua vida.

Aplicando à nossa aprendizagem de Reiki, o poema indica-nos que tudo até pode estar dentro das várias etapas da aprendizagem e que tens sido bastante bem-sucedido em cada uma das etapas, principalmente no que se refere a cuidar dos outros — e então no que diz respeito a ti?

Algo que precisamos de ter em conta é que ao longo da nossa vida vamos acumulando aprendizagens de coisas boas... e de coisas más. As boas solidificam-nos e as más podem ser transformadas em boa argamassa ou aprendizagem sobre como não construir a vida dessa forma. Por vezes temos de derrubar para voltar a fazer de forma sólida. De igual modo, a aprendizagem no Usui Reiki Ryoho não é em linha reta, mas um conjunto de ciclos de trabalho onde fazemos um sentido centrífugo, ou seja virados para dentro, e centrípeto, virados para fora, manifestando na vida o que estamos a desenvolver de sabedoria.

A aprendizagem ao longo de 21 meses, em três níveis, imaginando que são feitos sequencialmente, não representa anos

de maturação dos conceitos profundos que o Mestre Usui nos indicou.

De acordo com Hiroshi Doi, o Mestre Usui expressava a sabedoria simples de que somos parte do Universo: mas o que quer isto dizer?

O Universo existe em mim e eu existo no Universo.

— MIKAO USUI

Fisicamente já compreendemos que somos compostos da mesma «matéria» que as estrelas, que tudo tem uma interligação, mas o sentido profundo destas palavras vai além da nossa composição físico-química e transcende para um entendimento da vida.

Neste entendimento compreendemos que existe uma interdependência entre nós e entre nós e a própria vida. Isto remete-nos para a aprendizagem que temos uns com os outros, para um crescimento comum e individual. Ao mesmo tempo leva-nos a refletir sobre o sentido da vida e como o nosso percurso é feito, que valores carregamos e qual o nosso propósito.

O desenvolvimento pessoal e o nosso caminho de vida

O caminho de vida é muitas vezes mal compreendido e confundido com o desejo que temos de alcançar algo. Sentimos que em nós existe um enorme potencial, mas porque não o realizamos?

Por exemplo: temos uma sensação de podermos vir a ser um grande médico, mas não conseguimos estudar para tal. Temos a sensação de que queremos viver sem stress e em constante bondade, mas nem nos aproximamos desse patamar. O que pode isto querer dizer?

Poderás ter já completado o Gokukaiden e seres um mestre de Reiki, ensinando os outros a aprenderem o Usui Reiki Ryoho, mas será que fazes as alterações na tua vida que os princípios requerem?

A aprendizagem dos cinco princípios é feita logo no início do Nível 1 do Reiki e eles são a peça fundamental do método; é a eles que o Mestre Usui se refere quando fala da Arte Secreta de Convidar a Felicidade.

É muito natural termos até um longo período de prática, mas ainda nos preocuparmos, ou por vezes nos chatearmos, com as coisas mais árduas da vida faz parte da nossa existência e, com a maturidade, perceberemos que nada muda de um dia para o outro, nem de um ano para o outro, mas que se solidifica com muito e muito tempo de vivência. A prática do Reiki e o nosso desenvolvimento pessoal não são uma corrida.

A APRENDIZAGEM

Aprender Reiki é compreender os preceitos, a filosofia de vida e levá-la a tudo o que fazemos. Por exemplo: quando alcanças o Nível 2 e pretendes ser voluntário, não devia apenas ser em Reiki mas em todo o teu saber. Se és economista, ajuda as pessoas a compreenderem a economia, se és padreiro auxilia com a tua doação. Quando levamos este entendimento da filosofia de vida a tudo o que fazemos, sentimo-nos completos e estamos verdadeiramente a realizar Reiki.



Figura 9 — Práticas em conjunto.

O TEMPO NA APRENDIZAGEM

Os três níveis de Reiki, em japonês, são chamados Shoden, Okuden e Shinpiden. Após o Shinpiden, o Nível 3, o praticante pode optar por desenvolver os seus conceitos da prática e aprender como ensinar os outros — a isso é chamado Gokukaiden.

Cada nível tem um ensinamento próprio e o seu tempo está muito dependente de cada mestre, mas o que se aprende com o Reiki?

Shoden, os primeiros ensinamentos, é a aprendizagem do que é o método Usui Reiki Ryoho, a sua filosofia de vida, o sentir da energia e como aplicar Reiki em nós e naqueles que nos são próximos. Em quanto tempo conseguimos aprender e praticar?

Okuden, os segundos ensinamentos, representa uma continuação natural do primeiro nível e é uma etapa em que aprendemos a distinguir melhor as várias características da energia, a realizar um tratamento à distância e a aprofundar as técnicas que nos ajudam a mudar os nossos hábitos e atitudes. Aqui também aprendemos a aplicar Reiki aos outros e a desenvolver o voluntariado.

Shinpiden representa os ensinamentos «misteriosos», não porque são estranhos mas porque são profundos sobre nós. Neste nível trabalhamos em profundidade as nossas questões e podemos ainda aprender a tratar os outros de forma profissional, o que poderá ser útil até mesmo para desenvolver os conceitos de voluntariado.

Se pensarmos que cada curso pode ter uma duração de seis meses de aulas, com prática em casa, então estaremos a falar de uma média de 180 dias de vivência em determinada aprendizagem.

Se fizermos os três níveis seguidos dentro desse processo estaremos a falar de cerca de 540 dias.

O Reiki é uma vivência e não apenas escutar uma transmissão de ensinamento. Precisamos de escutar e depois praticar. Precisamos de ser acompanhados na nossa prática, para verificarmos como executamos e exprimirmos as nossas questões.

Como se ensinavam antigamente os três níveis de Reiki?

Não temos uma indicação clara de como eram os níveis de Reiki transmitidos no tempo do Mestre Usui, pois era uma vivência contínua e os alunos progrediam consoante as indicações do mestre, escolhendo ele apenas alguns para concluírem todos os ensinamentos do seu método.

Com o Mestre Hayashi sabemos que muitas vezes juntava o Nível 1 e o Nível 2 em seminários consecutivos, que depois teriam encontros regulares de grupo mensais, e também que os mesmos alunos iriam repetir esses níveis para progredirem passo a passo. Algumas mudanças foram feitas, principalmente quando viajou para o Havai³. Lá mudou o tempo dos seus seminários para que pudesse chegar ao maior número possível de pessoas. Ao invés de ser um dia inteiro, passou a ser ao final do dia.

Após a Segunda Guerra Mundial, a Mestre Takata retomou o ensino do Reiki, ao qual chamava Usui Shiki Ryoho. Nalguns casos ela fazia o nível de Reiki num fim de semana, devido à deslocação a grandes distâncias. Assim se chegou à prática comum, na América, América Latina e Europa, de se aprender Reiki num só dia ou fim de semana.

Mas, hoje em dia, o que procuramos verdadeiramente?

Um ensino que nos auxilie a viver melhor, com mais qualidade, transformando a forma como somos, e para isso sabemos que precisamos de tempo.

Hoje existem em Portugal muitos mestres de Reiki que têm vindo a ensinar a prática com acompanhamento ao longo do tempo, ajudando os seus alunos a alcançar os melhores resultados para si e para os outros, pois se um praticante quer auxiliar o próximo precisa de estar ciente de que tal é uma grande responsabilidade e que as suas ações terão consequências.

³ *As Iniciativas de Hayashi no Havai*. Textos e investigação de Masaki Nishina. Tradução para português por João Magalhães (2019).

Praticamos Reiki para a melhoria do corpo e da mente, como indicava o Mestre Usui, e isso requer tempo e acompanhamento. É claro que cada mestre opta pelo seu sistema de ensino, muitas vezes fazendo como viu fazer, por isso não há o que criticar. No entanto, ao ensinar precisamos escutar as necessidades de quem aprende. Tudo muda e melhor ainda se for para o crescimento de todos.

O Reiki não é um movimento espiritual ou uma medicina, é um método que nos ensina a viver trazendo ao de cima tudo o que temos de melhor.

O tempo de ensino não é obrigatório, mas debes tomar em consideração como queres aprender a cuidar de ti e futuramente a cuidar dos outros.

Quanto tempo entre níveis de Reiki

Quando somos praticantes colocamo-nos, ou até nos colocam, a seguinte questão: Quanto tempo entre os níveis de Reiki devemos ter? Será que é preciso esperar entre um nível e outro? Porquê e como? Com que finalidade?

Esta é uma questão muito importante e que merece uma reflexão não só individual como também coletiva da comunidade de praticantes de Reiki.

Em nenhum país existe uma regulação sobre quanto tempo de ensino deve ter a prática de Reiki. Existem pré-requisitos e requisitos formais para alguém se tornar terapeuta ou mestre, mas não ao longo da prática.

Em Portugal temos observado que o ensino com acompanhamento diferenciado, ou seja com aulas que são distribuídas ao longo do tempo, auxilia os praticantes a desenvolverem as várias técnicas do método e também a compreenderem e aplicarem melhor a filosofia de vida.

O tempo entre níveis de Reiki foi algo sempre colocado ao critério de cada mestre de Reiki e alguns deixam-no ao critério dos seus alunos.

Como exemplo, há cursos de um dia ou de um fim de semana, que apenas permitem que o aluno faça o próximo nível após um período de meses, mas sem acompanhamento, é um processo individual. Outros fazem num fim de semana o curso e no seguinte o próximo nível. É algo muito pessoal para cada mestre de Reiki e para cada pessoa.

Como podemos refletir sobre isto?

Uma das melhores formas é ter em vista o seguinte:

1. A prática do Reiki é pessoal e cada um tem o seu tempo;
2. É um método profundo e requer tempo de aprendizagem;
3. Continuar e depois repetir não é errado.

*O nosso mundo está ocupado como se
as ervas daninhas se espalhassem
rapidamente no verão.*

– IMPERADOR MEIJI

A PRÁTICA DE REIKI É PESSOAL E CADA UM TEM O SEU TEMPO

O Usui Reiki Ryoho não é apenas um método escolar de aprendizagem mental, de *saber fazer*. É algo que requer também o *saber ser* e o *saber saber*. Como tal, não há uma necessidade de continuidade obrigatória, de chumbo ou falha, mas um entendimento interior do seu tempo certo.

No entanto, se o aluno optar por fazer em continuidade os seus níveis, tal não está errado desde que tenha prática, vivência e transformação.

É UM MÉTODO PROFUNDO E REQUER TEMPO DE APRENDIZAGEM

A nossa capacidade de assimilação é sempre limitada ao tempo, e precisamos desse tempo para integrar os saberes, para os entendermos e aplicarmos.

Quando praticamos, de forma acompanhada, ao longo de seis meses num curso, temos o tempo para vivenciar, para observar as diferenças. Querer progredir continuamente é natural e possível. Finalizar o terceiro nível e querer praticar profissionalmente é

também possível. Continuar a rever todos os conceitos do Nível 1 ao Nível 3, é excelente.

Cerca de 10 anos de prática dão-nos entendimento, 20 trazem-nos sabedoria. O Reiki é uma prática para toda a vida.

CONTINUAR E DEPOIS REPETIR NÃO É ERRADO

Muitos alunos continuam para o nível seguinte de aprendizagem e depois repetem-no, ou até voltam ao primeiro nível e prosseguem a partir daí.

Isto acontece porque, por um lado, gostam da prática e desejam aprofundar, por outro lado porque têm o entendimento correto de que quando repetem um nível, ou regressam ao início, tudo será muito diferente.

Praticar Reiki é algo extraordinário, por isso mesmo sente o teu tempo. Tanto podes parar como progredir e depois repetir, tudo estará correto se estiveres a vivenciar a prática.

As situações excepcionais

Nalguns casos, um mestre pode ajudar alguém a aprender Reiki com uma sintonização excepcional. São casos em que a pessoa está numa ocasião especial comemorativa, pais que urgentemente precisam de cuidar dos bebés ou filhos em condições graves, necessidade urgente de autotratamento ou de mudança de condição energética, entre muitos outros exemplos.

Quando recebeste a sintonização, tornou-se possível uma maior ligação entre ti e a energia vital que nos rodeia e permeia, à qual o Mestre Mikao Usui chamou Reiki.

Se estás numa dessas condições, observa os seguintes passos que fazem também parte da aprendizagem de Reiki e, possivelmente, devias retomar a tua aprendizagem.

A FILOSOFIA DE VIDA

O Mestre Usui inscreveu preceitos, chamados *gainen* em japonês. Nestes preceitos, ou indicações explicativas do método,

encontramos os cinco princípios que constituem a nossa filosofia de vida.

Só por hoje,

1. Sou calmo;
2. Confio;
3. Sou grato;
4. Trabalho honestamente;
5. Sou bondoso.

Recita-os sempre antes do autotratamento e também em todos os momentos de reflexão da tua vida. O Mestre Usui costumava indicar que devíamos recitar de manhã e à noite.

O AUTOTRATAMENTO

A aplicação da energia em nós é chamada autotratamento. É um momento de autocuidado muito especial, em que começamos a compreender como é importante cuidar de nós se quisermos também cuidar dos outros.

APLICAR NOS OUTROS

Com o Nível 1 podes aplicar Reiki nos familiares e amigos próximos. Não quer dizer que tenhas de aplicar todas as posições, mas poderás apenas colocar as mãos onde sintam mais desconforto.

A PROGRESSÃO

Querendo continuar a aprender Reiki com um mestre, poderás progredir ao longo dos vários níveis. A prática de Reiki tem quatro níveis:

1. *Shoden* — Nível 1 de Reiki — desenvolvimento pessoal, autocuidado e prática nos familiares e amigos;
2. *Okuden* — Nível 2 de Reiki — aprofundamento para si e início do voluntariado;
3. *Shinpiden* — Nível 3 de Reiki — terapeuta de Reiki;
4. *Gokukaiden* — Nível 3b de Reiki — ensinar a ensinar.

O MESTRE DE REIKI

Cada curso de Reiki é um momento único na vida, quer para o mestre quer para o aluno que se torna praticante, ou que vai crescendo na prática através dos vários níveis.

Mas qual será o impacto que um mestre de Reiki tem para a vida do seu aluno e de que forma o ensino poderá ter uma grande influência?

O que ensinamos num curso de Reiki?

A importância de um mestre de Reiki para o crescimento do aluno

Recordas-te do que escrevi sobre a missão do Usui Reiki Ryoho, «... guiar para uma vida pacífica e feliz»?

Lembrando-nos desses ensinamentos compreendemos que o que estamos a facilitar aos que nos procuram para este caminho no Reiki é também um apoio na vida. Este apoio não é uma bengala, mas a passagem de ferramentas importantes para a resiliência, a tomada de consciência e o cultivo dos maiores valores humanos.

Então, refletindo sobre o ensino, a forma, a duração, o estar, podemos até escutar as imortais palavras de Camões:

*Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,
Muda-se o ser, muda-se a confiança.
Todo o mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades.*

— LUÍS VAZ DE CAMÕES

Ser mestre de Reiki requer um grande empenho, uma constante revisão de vida e de ensino, não apenas o «eu faço o que vi fazer, eu ensino o que me ensinaram», mas uma observação mais profunda da realidade, das necessidades pessoais e dos grupos e também a consciência de um caminho correto.

APRENDE A USAR O AUTOTRATAMENTO, POIS SÓ QUEM SABE CUIDAR DE SI CONSEGUE REALMENTE CUIDAR DOS OUTROS.

Saber que temos de cuidar de nós é algo inerente à condição humana, mas nem sempre o compreendemos ou realizamos da melhor forma.

Reiki É Simples — A Arte de Cuidares de Ti Mesmo é um livro dedicado ao autocuidado que te ajudará a compreender o seu verdadeiro significado e que te trará harmonia e equilíbrio.

O autotratamento — que tem três momentos fundamentais: a atenção plena, a entrega na aplicação e a reflexão que se segue no final — é uma forma de alcançarmos a homeostasia pela prática energética; é um ato de bondade, compaixão e amor incondicional para conosco; é uma forma de viver a filosofia de vida do Reiki; e é um ato consciente de desenvolvimento pessoal.

ALGUMAS APLICAÇÕES POSSÍVEIS DAS TÉCNICAS DESTES LIVROS:

- Falta de autoestima, depressão ou tristeza • Ataques de pânico
- Excesso de pensamentos • Desequilíbrios digestivos ou respiratórios
- Dores nas costas • Falta de energia • Desintoxicação digital.

LÊ TAMBÉM, DO MESMO AUTOR:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-964-3



9 789896 689643

Saúde e Bem-Estar