

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki
Mestre de Reiki



REIKI

GUIA PARA
UMA VIDA FELIZ

DESCUBRA A FILOSOFIA DE VIDA
QUE CONVIDA À FELICIDADE

 nascente

Índice

Dedicatória	9
Introdução	11
As lições do Mestre Usui	17
As lições do meu Avô	17
O Japão contemporâneo de Mikao Usui — de 1865 a 1926	20
Resumo	27
O Método de Cura Usui	29
Mikao Usui e o método de cura	31
Então, o que é o Reiki?	47
Uma escola, uma associação	55
Resumo	60
A filosofia de vida no Reiki	61
Reflexão nos preceitos do Mestre Usui	67
Os ensinamentos do Imperador Meiji	76
A Imperatriz Shoken	81
Os poemas do Imperador Meiji	84
Resumo	213
Mente, coração e mãos	215
As mãos	219
Resumo	233
A Arte Secreta de Convidar a Felicidade	235
Cinco lições de Reiki para uma vida feliz	239
Resumo	241
Para a melhoria da mente e do corpo	243
<i>Shin Shin Kaizen</i> e os 5 S	246
Resumo	250
A sabedoria dos mestres	251
Palavras do Mestre Mikao Usui	253

Palavras do Mestre Hayashi	255
Palavras da Mestre Hawayo Takata	259
Resumo	270
A energia	271
A energia <i>Ki</i>	273
A energia <i>Rei</i>	275
Sistema <i>tanden</i>	277
Os chacras para a melhoria do corpo e da mente	280
Resumo	300
Técnicas	301
Preparar a mente e o coração	303
Preparar o corpo físico e energético para o envio de energia	304
Sentir a irradiação da doença	304
Desintoxicação — <i>Doku kudashi</i>	307
A circulação e a troca sanguínea	310
<i>Nentatsu</i> (poder de transferir a vontade)	311
Fortalecer a energia espiritual	313
Resumo	323
A meditação	325
A entrega	329
As sete posições-chave	330
Quatro pontos para meditar de mente vazia	332
A prática de <i>Zazen</i>	333
Meditação <i>Chan</i>	337
Meditação no Reiki	337
Resumo	340
Práticas de Nível 1	341
Objetivos do Nível 1 de Reiki	343
A filosofia de vida no Nível 1	344
Purificação	350
Autotratamento Reiki	354
A vivência do Nível 1	369
Novas técnicas	374
Resumo	378

Práticas de Nível 2	379
Objetivos do Nível 2 do Reiki	381
Conceitos-base	381
Os símbolos do Nível 2	382
A filosofia de vida no Nível 2	390
Crescimento interior	392
Um olhar sobre a doença	397
Técnicas	403
Resumo	420
Práticas de Nível 3	421
Objetivos do Nível 3 do Reiki	423
Conceitos-base	423
O símbolo do Nível 3	424
A filosofia de vida no Nível 3	426
Crescimento interior	434
Autotratamento no Nível 3	440
Novas técnicas	442
A preparação de um terapeuta	445
Resumo	454
Práticas para mestres de Reiki	455
Objetivos do Nível 3B do Reiki	459
Conceitos-base	459
A filosofia de vida para um Mestre de Reiki	459
Crescimento Interior	461
Autotratamento no Nível 3B	464
As sintonizações	466
Os tempos de curso	468
Desenvolver a meditação	470
Resumo	478
O Voluntariado	479
A primeira ação social do Reiki — o grande terramoto de Kanto	481
Voluntariado Reiki — como te preparares em 10 passos	483
Voluntariado Reiki nos hospitais — uma outra perspetiva	491
Do voluntariado à profissionalização	493

Resumo	495
Uma aprendizagem a oriente	497
O memorial no templo Saihoji	499
Kamakura	504
Meiji jingu, o Túmulo do Imperador Meiji	508
Kuramadera — o monte Kurama	511
Dicionário	518
Conclusão	521
 Bibliografia	 526

Dedicatória



Dedicado ao Mestre Usui e ao meu avô, Guilherme Silva. Cada grande homem com a sua própria filosofia e ensinamento.

Este livro é também dedicado a ti, praticante de Reiki, porque é para ti, para nós, a prática da Arte Secreta de Convidar a Felicidade. Quero agradecer o enorme carinho de muitos praticantes que me escrevem com as suas questões, assim como dos meus alunos, com quem compartilho diariamente a filosofia de vida do Reiki. O meu muito obrigado por todos os ensinamentos e partilhas de James Deacon e do meu Mestre Richard Rivard. Muito obrigado a todos aqueles que fazem parte da Associação Portuguesa de Reiki e que tanto têm feito pelo Reiki em Portugal. Agradeço o excelente trabalho de tradução do japonês para inglês da Sr.^a Masami e, novamente, a caligrafia de Akemi Lucas, que enriqueceu esta «montanha e bambu».

Não posso deixar de agradecer a toda a equipa da Editora Nascente, Ana, Jorge, Catarina Araújo, Catarina Martins, Luís Guimarães, Susana, Joana e Marisa pelo enorme e excelente trabalho que fazem a rever, a concretizar mais este livro e a apoiar a sua divulgação. O meu muito obrigado também ao paginador Paulo Sousa pela gigantesca tarefa com que ficou e com tão pouco tempo. A todos muito obrigado por fazerem as coisas com bondade e dedicação.

Quero ainda dar um especial obrigado à Cláudia, à Alexandra e à Elsa, que serviram de referência para as fotografias das posições.

À Sílvia, a quem dedico este poema de Masaoka Shiki.

餘命いくばくかある夜短し

Yomei

ikubaku ka aru

yo mijikashi

Quão longa

É a minha vida?

Uma noite breve...

Ao longo deste manual irás ter muitas técnicas e práticas de reflexão. Se tiveres dúvidas de as poderes praticar ou não, aconselha-te com o teu mestre. Está também à vontade para entrares em contacto comigo. Em caso algum deixes qualquer tipo de medicação ou tratamento que estejas a fazer e segue o teu percurso com tranquilidade, sem pressa e com muita bondade contigo mesmo.

Introdução



*Facilmente varremos
O pó que cai das roupas,
Reluzente, branco e justo;
Mas da mente anuviada
Como é difícil varrer as sombras!*
— Imperatriz Dowager Shoken

Hoje em dia, felizmente, temos cada vez mais autores a escrever sobre Reiki. Enriquece a prática com muitas perspectivas e isso é muito positivo para todos. Quando estive com a Sílvia no Japão refletimos muito sobre a prática do Reiki e a forma como ensinamos. E surgiu-nos a questão: como ajudar a praticar mais e a transformar a vida, convidando a felicidade?

Assim foi surgindo este livro, que começou com duas atitudes essenciais na nossa vida — a força e a flexibilidade. Fui observando que muitas vezes dizia que precisamos ser fortes como uma montanha e outras vezes precisamos ser flexíveis como o bambu. Então surgiu o tema central do livro «a montanha e o bambu», que em japonês se escreve *Yama to Take* 山と竹. Este tema consolidou-se em dois momentos: em Kamakura, quando meditava com o Daibutsu, o Grande Buda e o meu caminho futuro no Reiki; e em Tóquio, no Palácio Imperial. Via um manual, um guia prático para a vivência da filosofia Reiki. A prática da energia é incrível e traz-nos grandes benefícios, mas o que será esta prática se não cultivarmos virtudes, se não elevarmos a consciência?

Todos procuramos ser felizes, por isso andamos em busca das várias formas de o ser. Muitas vezes escolhemos a prática do Reiki para fazer tratamentos aos outros ou para cuidarmos de nós mesmos, mas o Mestre Usui indicava que o Reiki era para a «melhoria da mente e do corpo» (*Shin Shin Kaizen*) e por isso mesmo assinalava que o seu método era a Arte Secreta de Convidar a Felicidade (*Shoufuku no Hihoo*).



Figura 1 — Uma das entradas do Palácio Imperial, em Tóquio.

A montanha e o bambu representam a estrutura e a flexibilidade que devemos ter na vida e na nossa prática de Reiki. Ao longo do tempo em que fui escrevendo o livro, fui vendo cada vez mais estas atitudes visíveis, incluindo na viagem até Yixing, para o templo Dajue, na China, onde grandes e valiosas lições foram aprendidas. Novamente fomos ter a uma floresta de bambus, rodeada por montanhas. Neste percurso na China também refleti muito sobre o meu trabalho, sobre este novo livro e a vontade que tinha, que necessitava, de expor ainda mais a filosofia de vida do Reiki, honrando os preceitos. Uma grande lição, que encontrarás também neste livro, é a entrega, a rendição à força do Universo, tendo plena consciência do caminho a percorrer. Pouco podemos ser se apenas pensarmos que o Reiki é usar as mãos e não entregarmos a mente e o coração a uma prática que nos transforma.

Na nossa vida temos sempre presentes estes dois aspetos e atitudes de *Yama to Take* 山と竹. A montanha personifica a força e o bambu a flexibilidade. Encontrar o equilíbrio nestas duas atitudes não é fácil. Quando somos muito montanha tornamo-nos inflexíveis e duros, ao passo que quando somos muito bambu podemos vergar com muita flexibilidade, andar sem rumo, querendo agradar a tudo e a todos. Por isso, quero estar

contigo em mais um caminho de Reiki, para desenvolvermos em conjunto uma atitude de montanha e bambu, com uma mente de aprendiz e um coração predisposto. Vamos fazer este caminho no tempo que tiver de ser, pois todos nós temos a nossa humanidade, os nossos erros a resolver e atitudes a mudar — creio que também é essa a beleza da vida, o reconhecimento e a melhoria.



Figura 2 — A montanha e o bambu, pela calígrafa Akemi Lucas.

Para melhor usares o livro, dividi-o de forma a ter uma estrutura clara para o teu crescimento na filosofia de vida no Reiki:

1. Introdução;
2. O Método de Cura Usui;
3. A filosofia de vida no Reiki;
4. Mente, coração e mãos;
5. A Arte Secreta de Convidar a Felicidade;
6. Para a melhoria da mente e do corpo;
7. A sabedoria dos mestres;
8. A energia;
9. Técnicas;
10. A meditação;
11. Práticas de Nível 1;
12. Práticas de Nível 2;
13. Práticas de Nível 3;

14. Práticas para mestres de Reiki;
15. Voluntariado;
16. Uma aprendizagem no Oriente;
17. Conclusão.

INTRODUÇÃO

Como introdução vou contextualizar o período Meiji e Taicho, assim como uma prática de cura energética usada desde os tempos do Japão medieval, para que possamos compreender as origens, subconscientes ou conscientes, do Método do Mestre Usui.

O MÉTODO DE CURA USUI

Partilharei contigo alguns conceitos sobre o *Usui Reiki Ryoho* — o Método de Cura criado pelo Mestre Usui. Como era o ensino e a prática no seu tempo e no que consiste esta aprendizagem —, os pilares da prática.

O primeiro e o segundo capítulo são introduções para que possas fundamentar a tua prática e filosofia de vida.

A FILOSOFIA DE VIDA NO REIKI

Neste capítulo vamos trabalhar os conceitos da filosofia de vida através dos preceitos, princípios e dos poemas do Imperador Meiji. Neste capítulo irás começar a usar a filosofia de vida no Reiki para o teu desenvolvimento pessoal, no caminho para a felicidade.

MENTE, CORAÇÃO E MÃOS

Os três pilares pessoais para a prática de Reiki. Alcançar uma mente vazia, para termos um coração cheio de amor incondicional, para que o Reiki flua pelas nossas mãos. Iremos abordar os vários aspetos para desenvolveres estes pilares.

A ARTE SECRETA DE CONVIDAR A FELICIDADE

O que precisamos de ter em conta para trilharmos este caminho de convidar a felicidade, na prática, ao doar aos outros e mesmo a ensinar.

PARA A MELHORIA DA MENTE E DO CORPO

Como trabalhar com a sabedoria japonesa para alcançarmos uma melhoria na nossa forma de estar na vida, transformando a mente e curando o corpo.

A SABEDORIA DOS MESTRES

Muitos textos e citações inéditas dos Mestres Usui, Hayashi e Takata, para que possas refletir sobre a sua sabedoria. É uma viagem à origem do Reiki, para que possamos reencontrar-nos e não perdermos a orientação.

A ENERGIA

O que é a energia e de que forma ela trabalha no nosso corpo. O conhecimento dos *Tanden* e dos chacras, com uma outra abordagem, para o desenvolvimento da tua atitude de montanha e bambu.

TÉCNICAS

Uma abordagem às técnicas-pilares da Usui Reiki Ryoho Gakkai, com textos inéditos do Mestre Kazuwa. Resumo do significado de todas as técnicas de Reiki.

A MEDITAÇÃO

Como iniciares a meditação na tua prática de Reiki, através de outras perspetivas e ainda dicas para realizares a meditação *gassho*.

PRÁTICAS DE NÍVEL 1 / NÍVEL 2 / NÍVEL 3 / / MESTRES DE REIKI

Nestes quatro capítulos vamos trabalhar a filosofia de vida e as técnicas de Reiki, orientadas para a nossa transformação pessoal, na Arte Secreta de Convidar a Felicidade. Vamos desenvolver o espírito de montanha e de bambu e despertar para uma vida de maior paz e felicidade. Aqui iremos também ver algumas dicas para refletires no teu caminho profissional como terapeuta e mestre de Reiki.

VOLUNTARIADO

O voluntariado é uma das maiores expressões de humanidade, bondade e amor incondicional que muitas vezes nos traz a prática do Reiki. Neste capítulo quero auxiliar-te nesse teu projeto de vida, com dicas práticas, alguns conceitos e técnicas para aplicares aos que mais precisam.

UMA APRENDIZAGEM NO ORIENTE

Este capítulo é dedicado aos locais mais emblemáticos do Reiki no Japão, à experiência de vida e meditação que me trouxeram. Quero partilhar contigo os sítios onde também estive o Mestre Usui, para que possas sentir e reviver um pouco como eram esses lugares mágicos. Terás também informações sobre o Saihoji, onde está o memorial do Mestre Usui, e de como lá chegares.

CONCLUSÃO

Neste capítulo faço o encerramento da montanha e do bambu. Vale a pena leres, pois tem ainda algumas dicas úteis para a tua prática de Reiki.

Caso não queiras aprofundar o tema cultural sobre a cura e a sociedade japonesa no tempo do Mestre Usui, podes saltar para o capítulo sobre A Filosofia de Vida no Reiki, onde iniciaremos o percurso para A Arte Secreta de Convidar a Felicidade. Podes usar este livro em conjunto com *O Grande Livro do Reiki*, Nascente, 2015, pois um tem uma abordagem de desenvolvimento da filosofia de Reiki e transformação pessoal, ao passo que o outro é um livro completo, um manual prático para a aprendizagem de cada nível.

Espero que gostes deste livro, não é de um escritor mas de um praticante. Pretendi mostrar-te muito da filosofia oriental, textos inéditos como a tradução do *Reiki Ryoho no Shiori*, o manual de terapia Reiki da associação do Mestre Usui, assim como os poemas do Imperador Meiji, numa nova tradução que encomendei. Também coloquei muitas das pesquisas feitas sobre a Mestre Takata e o Mestre Hayashi. Desejo, sinceramente, que este livro te traga bons momentos de Reiki e te auxilie no convite à felicidade.

Antes de iniciarmos a abordagem à cronologia da sociedade japonesa e às práticas espirituais de cura no Japão, quero partilhar contigo as

lições que dois grandes homens me trouxeram e que influenciaram na minha prática — Mikao Usui e o meu avô.

AS LIÇÕES DO MESTRE USUI

Desde o primeiro dia em que aprendi Reiki que senti uma grande atração pela figura de Mikao Usui, apesar de na ocasião não ter qualquer fotografia dele e de muito pouco ou quase nada se falar dele. Esse apelo levou-me a procurá-lo. Como conseguiria ir ao encontro dos seus ensinamentos? Onde estavam eles? O Reiki teria de ser mais do que aquilo que me ensinaram, não podia apenas ser colocar as mãos. Então, diariamente «estou» com o Mestre Usui da melhor forma que consigo encontrar — pela meditação, pela prática.



Assim, relembro-me constantemente das lições do Mestre Usui:

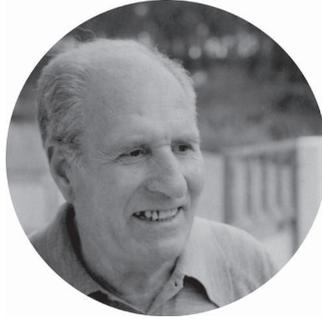
1. A Arte Secreta de Convidar a Felicidade;
2. A melhoria do corpo e da mente;
3. Os Cinco Princípios.

Trazendo à mente e ao coração, constantemente, estas três lições, vejo o caminho, do tamanho de uma vida, a percorrer. Para mim não há algo mais valioso do que um sentido de vida e é isso que o Mestre Usui me trouxe e traz, com os seus ensinamentos diários.

AS LIÇÕES DO MEU AVÔ

O meu avô era um grande homem. Quando era pequeno pensava que ele era um gigante muito grande e quando cresci em tamanho, apesar de ser mais alto do que ele, continuava a sentir o mesmo. O meu avô era

uma pessoa muito sábia. Aprendeu as coisas num tempo em que não havia internet mas o correio, onde muitos dos livros de que precisava eram proibidos e tudo requeria muito sacrifício, secretismo e humildade. Eram tempos diferentes.



Naquele tempo não havia «os grandes mestres», não dava para saltar de curso em curso sem praticar, à espera de uma solução milagrosa. Havia companheiros, havia quem se dedicasse a fazer muito bem. Era um tempo em que a dedicação vinha de dentro, assim como a motivação. E com toda a sua experiência de vida, o meu avô ensinou-me. Algumas dessas lições quero partilhar contigo. Quando tinha 16 anos partilhou comigo a filosofia Sufi, o Dhammapada e outras correntes. Ensinou-me o que ver e a compreender que a Terra é um ser vivo, que a energia flui nela, assim como em nós. Fizemos muitas experiências que deixaram grandes saudades. Vi coisas assustadoras e outras fantásticas. E em tudo estavam lições. Quero partilhar contigo estas lições para que compreendas melhor o meu percurso e vejas um pouco do grande homem que me ensinou, para o qual ainda me falta muito para lá chegar. Este é um livro sobre filosofia de vida, para a felicidade, e, como tal, há sempre aspetos a ter em conta. Aqui ficam nove sabedorias que o meu avô me legou.

1 — HÁ SEMPRE ALGO MAIOR DO QUE TU

Podemos saber muito, praticar muito. Outros podem dizer que somos isto e aquilo em grandeza, mas devemos ter em mente que há sempre algo maior do que nós.

2 — NADA HÁ MAIOR DO QUE DEUS

Acima de todas as coisas, nelas e entre elas, está Deus, o Divino, ou o Universo. Nada acontece sem o seu saber, tudo tem uma razão.

3 — A HUMILDADE É UMA FORÇA

Sabendo esses dois passos anteriores, reconhece o que sabes e o que te falta saber. Mantém-te humilde em todas as situações. Isso dará força. Se alguém te acusar, não é a arrogância que cai em ti mas sim a experiência que responderá.

4 — NUNCA TRABALHAR AS RELAÇÕES DOS OUTROS

Sobre o amor, as relações, nunca intervir. Não sabemos o que é melhor para os outros. Muitas vezes nem para nós, quanto mais para os outros... É presunção assumir que tal caminho será melhor. Quem está nas relações deve assumir a sua responsabilidade e consciência. Os outros podem ajudar num processo de cura, mas não a tomar decisões por eles.

5 — HÁ SEMPRE DOIS LADOS DE UMA MOEDA E O CAMINHO DO MEIO

Temos sempre dois lados: o Bem e o Mal, o Positivo e o Negativo. Mas há o caminho do meio, difícil de ser percorrido mas necessário. Conhecer os dois lados traz-nos sabedoria para o caminho do meio.

6 — ESCOLHE O TEU OBJETIVO DE VIDA, ESCOLHE O LADO A QUE PERTENCES

Compreendendo os dois lados, devemos escolher o nosso «lado». Qual é o teu objetivo de vida, o que vais dar à vida, pelo que a vida te dá?

7 — SOBRE A VIDA E A MORTE, APENAS DEUS SABE

É presunção achar que se sabe tudo sobre a vida e a morte. Quando alguém vive ou quando alguém morre. Essa presunção traz-nos desolação mais cedo ou mais tarde, pois acaba por ser uma manipulação sobre os outros. Novamente, a humildade.

8 — ESCOLHE BEM O CARRO QUE TENS

Podes comprar um carro fraquinho, mas se fizeres subidas íngremes gastas muito mais combustível e esforços mais o motor. Por vezes a sabedoria vem por outras palavras.

9 — TUDO TEM O SEU TEMPO

O meu avô não me ensinou tudo de uma só vez. Dava-me uma migalha e eu tinha de trabalhar. Depois podia aprender mais. Tudo tem o seu tempo, não aquele que queremos mas o de que precisamos.

Então, ser Mestre é assim. É não ter títulos ou, se os tiver, não precisar de usá-los, é ser e viver. É viver a vida como todos vivemos, mas com sabedoria e inteligência. É partilhar e dar. O meu avô ensinou muitas mais coisas, durante o mesmo tempo em que o Mestre Usui ensinou.

O JAPÃO CONTEMPORÂNEO DE MIKAO USUI — DE 1865 A 1926

Compreender a história do Japão ajuda-te a abarcar um pouco a inserção social do Mestre Usui. Sabemos que a sua família tem uma origem nobre, eram samurais e, como tal, sendo ele homem, muito possivelmente teve conhecimento das práticas, disciplinas e códigos de honra dos samurais. Em *O Grande Livro do Reiki* também tens uma cronologia comparativa sobre a prática de Reiki e a atualidade histórica, mas este conteúdo é novo e apenas dedicado ao tempo e à sociedade do Mestre Usui, desde o seu nascimento em 1865 à sua passagem em 1926. Observa as profundas transformações que o Japão atravessou, com a liderança dos imperadores Meiji e Taisho. Houve uma enorme rutura com as tradições, o Xintoísmo tornou-se religião oficial, os imperadores eram considerados *kami* e a expansão do Império do Sol Nascente alcançou a China e a Coreia. Foram tempos conturbados, quase todos os anos surgia um novo primeiro-ministro, tendo ainda o grande terramoto de Kanto marcado a cidade de Tóquio e, quem sabe, o percurso do Mestre Usui, mas foram também tempos de crescimento económico e da criação de muitas empresas que ainda hoje existem. A era Meiji e Taisho foram períodos de grande transformação e florescimento para o Japão.



Figura 3 — Destruição causada pelo grande terramoto de 1923, perto do Templo Senso-ji.

- 1865 Vitória da guerra civil em Choshu por samurais de origem humilde, liderados por Takayoshi Kido.
- 1866 Takamori Saigo e Takayoshi Kido formam uma aliança secreta em Quioto.
- 1867 Keiki Tokugawa ascende a xogun em Quioto. O Imperador Komei falece e é substituído pelo seu filho Mutsuhito, de 14 anos.
- 1868 Choshu e Satsuma forçam o xogun a resignar e a dinastia Tokugawa termina. O Imperador Meiji tem a sua capital em Edo (Tóquio) e é considerado divino.
- 1869 Shingobu Okuma torna-se vice-ministro das Finanças.
- 1869 O Governo inicia a colonização de Hokkaido. Yukichi Fukuzawa principia a ocidentalização do Japão. Choshu, Satsuma, Hizen e Tosa oferecem os seus territórios ao imperador. A escola de Edo (Tóquio), confucionista, torna-se na primeira universidade ao estilo ocidental. Viria a ser renomeada como Universidade de Tóquio.
- 1870 O primeiro jornal no Japão. Yataro Iwasaki funda uma empresa de transportes que viria a ser chamada Mitsubishi.

- 1871 O Governo extingue o sistema feudal e proíbe os xogun de manterem exércitos privados. Inauguração da primeira linha de comboio, que faz a ligação de Tóquio a Yokohama.
- 1872 A roupa ocidental é aconselhada nas cerimónias oficiais.
- 1873 O calendário gregoriano (ocidental) é estabelecido como oficial. Saihei Hirose introduz as técnicas ocidentais de mineração. O Governo do Japão passa a ter um exército próprio. É revogada a proibição do Cristianismo e é proclamada a «liberdade religiosa». Shigenobu Okuma torna-se ministro das Finanças.
- 1874 Taisuke Itagaki funda o primeiro partido no Japão, o Partido Público dos Patriotas. Aritomo Yamagata torna-se ministro do Exército.
- 1875 A Rússia troca com o Japão as ilhas Kurile pelas ilhas de Sakhalin.
- 1876 O Japão força a Coreia a assinar o tratado de Kanghwa.
- 1877 Revolta samurai liderada por Saigo, contra o imperador, após a proibição do porte de espadas. Os revoltosos são derrotados.
- 1879 Eleições regionais.
- 1880 Taisuke Itagaki funda o Partido Liberal.
- 1882 Shigenobu Okuma funda o Partido Constitucional Progressivo. A China envia tropas para defender o Governo coreano e o Japão envia tropas para defender a sua delegação, após o ataque da multidão.
- 1884 Revolta realizada por aldeões nas montanhas a norte de Tóquio.
- 1885 Anarquistas liderados por Mushanokoji Saneatsu fundam o Movimento Nova Aldeia, que leva à criação de comunas. A China e o Japão acordam em retirar as suas tropas da Coreia. O príncipe Hirobumi Ito torna-se primeiro-ministro do Japão.
- 1889 O Imperador Meiji promulga a constituição parlamentar. Apenas 460 mil pessoas podem votar, de entre uma população de mais de 50 milhões.
- 1889 Aritomo Yamagata torna-se primeiro-ministro. A Nintendo é fundada por Fusajiro Yamauchi.
- 1891 Yamagata resigna e Matsukata torna-se primeiro-ministro. O Governo cria a Fundação de Ferro Yamata.

- 1892 Matsukata reina e o primeiro-ministro é Hirobumi Ito.
- 1894 Primeira Guerra Sino-japonesa.
- 1895 O Japão derrota a China; entrega de Taiwan e reconhecimento da supremacia sobre a Coreia. Nascimento de Mikao Usui, a 15 de agosto.
- 1896 A Europa força o Japão a entregar a península de Liaotung à China. O código legal adotado é baseado no código alemão.
- 1897 Fundação da Nippon Gakki, mais tarde chamada Yamaha.
- 1898 Shigenobu Okuma surge como primeiro-ministro.
- 1899 A Nippon Electric Corporation (NEC) é fundada com o apoio de capital americano. Yamagata é primeiro-ministro, novamente.
- 1900 Yamagata resigna no seu cargo sucedendo-lhe Ito. A população japonesa recenseada é de 44 milhões.
- 1901 Ito cede o lugar e Taro Katsura sobe a primeiro-ministro.
- 1902 É assinado o tratado que reconhece os direitos do Japão na Coreia e do Reino Unido na China.
- 1904 O Japão ataca a Rússia na Manchúria, destruindo a Marinha em Port Arthur, invadindo depois a Coreia.
- 1905 Mais de 100 mil mortos na batalha de Mukden, entre o Japão e a Rússia. A Rússia retira-se da Manchúria e reconhece os direitos do Japão sobre a Coreia. Dá-se o grande *boom* económico, que durará oito anos.
- 1906 Taro Katsura resigna ao cargo e o príncipe Kimmochi Saionji sobe a primeiro-ministro.
- 1909 Hirobumi Ito é assassinado por um coreano na Manchúria.
- 1910 O Japão anexa a Coreia. É fundada a Hitachi, por Namihei Odaira. A vitamina B₁ é descoberta por Umetaro Suzuki.
- 1911 O Partido Marxista é erradicado, após a descoberta de uma tentativa de assassinato do imperador.



Figura 4 — Imperador Meiji (Mutsuhito). Ilustração por Eduardo Chiosson, fotografada por Maruki Riyo.

- 1912 O Imperador Mutsuhito (Meiji) falece e sobe ao trono o Imperador Taisho, entregando mais poder ao parlamento, dando origem à Democracia Taisho.
- 1913 Katsura funda o partido Doshikai, mais tarde chamado Kenseikai e ainda Minseito.
- 1914 Começa a 1.ª Guerra Mundial. Okuma torna-se primeiro-ministro, novamente.
- 1915 Segundo *boom* económico. O partido Doshikai vence as eleições.
- 1916 Okuma resigna e sucede-lhe o general Terauchi.
- 1917 Fundação da Nikon. O partido Seiyukai vence as eleições. Hara torna-se primeiro-ministro. As ilhas Mariana são entregues ao Japão. Konosuke Matsushita funda a companhia elétrica mais tarde chamada Panasonic.
- 1919 Makoto Saito é indicado para governador da Coreia.
- 1920 Inicia-se a estagnação económica. É fundada a Toyo Cork Kogyo, chamada Mazda.
- 1921 Hara é assassinado por um nacionalista.
- 1922 É fundado o Partido Comunista Japonês. Morre Yamagata.
- 1923 O grande terramoto de Kanto.
- 1924 Os Estados Unidos proíbem emigração do Japão. Takaaki Kato torna-se primeiro-ministro.

1925 O Japão introduz o sufrágio masculino, mas é de facto uma ditadura militar sob o comando imperial.



Figura 5 — Imperador Taisho (Yoshihito).

1926 Falece Kato Komei e sucede-lhe Wakatsuki. O Imperador Taisho falece e é sucedido pelo Imperador Hirohito.



Figura 6 — Imperador Showa (Hirohito).

No período desde o nascimento até ao falecimento do Mestre Usui, o Japão deixa de ser uma sociedade controlada por senhores samurai e torna-se num país unido por um único imperador, apoiado pelo par-

lamento e pelos seus partidos. Apesar de alguma liberdade religiosa, na verdade, o Budismo tinha perdido todo o seu poder e encontrava-se numa situação muito periclitante. O Xintoísmo, sim, era a religião oficial. Este regresso às origens, à devoção dos *kami*, foi sem dúvida proveitoso para os imperadores, tidos como divinos. Hoje em dia podemos ainda observar como o Xintoísmo voltou a estar presente e a marcar a sociedade japonesa; observando o seu dia a dia encontramos muitos japoneses a irem aos pequenos templos rezar. Mesmo intrinsecamente, está na sua forma de viver o espírito de reverência pela força universal, pela Mãe Natureza.



Figura 7 — Temizuia. Serve para o praticante xintoísta se purificar antes da entrada num templo. Templo Meiji Jingun, em Tóquio.

RESUMO

A coragem que vence o medo tem mais elementos de grandeza do que aquela que o não tem. Uma começa interiormente; a outra é puramente exterior. A última faz frente ao perigo; a primeira faz frente, antes de tudo, ao próprio temor dentro da sua alma.

— Fernando Pessoa

Compreender o Japão contemporâneo de Mikao Usui ajuda-nos a abranger a época em que o Mestre viveu e as possíveis influências para o seu método. Convém frisar que o Mestre Usui criou este como um método único, que não lhe foi passado por ninguém, como escreveu no seu manual (*Usui Reiki Ryoho Hikkei*), que poderás ler em *O Grande Livro do Reiki*: «Eu nunca recebi este método de ninguém, nem estudei para obter algum poder ou energia para curar. Acidentalmente percebi que recebi o poder de cura quando senti o ar de forma misteriosa durante um jejum¹. Então, tenho dificuldade em explicar exatamente o mesmo, apesar de ser o fundador. Estudiosos e homens sábios têm vindo a estudar este fenómeno, mas a ciência moderna não pode resolvê-lo. Mas eu acredito que esse dia virá naturalmente.»

Ao compreender também que o que praticamos é o *Usui Reiki Ryoho*, o seu método de cura natural, podemos perceber que Reiki é muito mais do que apenas colocar as mãos e que é uma prática que deve ser vivida por muito e muito tempo, para que realmente seja compreendida a sua profundidade e assim se alcance a paz duradoura e a felicidade. Isso mesmo também indicou o Mestre Usui: «Este método é para auxílio do corpo e do espírito com um poder intuitivo, que eu recebi após longo e árduo treino.»

Espero que esta pequena introdução a todo o fundo social e espiritual do Japão te ajude na prática e na compreensão do teu trabalho, no caminho para a felicidade.

¹ No período de retiro de 21 dias no monte Kurama.

O Método de Cura Usui

A união do eu através da harmonia
e do equilíbrio

— Mikao Usui (lema do *dojo*)

Mikao Usui e o método de cura



Desde os anos 1980 que ouvimos falar de Reiki em Portugal. Simplesmente Reiki. Mas a verdade é que devíamos dizer que praticamos o *Usui Reiki Ryoho*, ou seja o Método Usui de Cura Natural Reiki. O simples facto de o dizermos muda por completo a abordagem — relacionamos o Reiki com um método que foi criado por Mikao Usui e que envolve um processo de cura natural, através da energia universal. Quase tudo fica explicado por esta frase, sendo complementada pelos preceitos. Quero abordar uma outra perspetiva, tradicional, sobre quem foi o Mestre Usui.



Figura 8 — Mestre Mikao Usui.

Em finais de 2014 recebi o manual japonês intitulado *Reiki Ryoho no Shiori*, que é o manual da associação fundada pelo Mestre Usui (Usui Reiki Ryoho Gakkai). Decidi agradecer este bem que me chegou às mãos partilhando-o com todos. E, assim, encomendei a tradução do japonês para inglês desta obra. Em março de 2015, enquanto estava no Japão, traduzi para português. O manual deixou-me com perspetivas ainda mais profundas sobre a prática do Reiki e do que é vivenciado no Japão. Não sou um purista nem acredito que o Reiki seja rígido e estático, mas que cresce com o tempo; no entanto, nunca devemos esquecer o seu início, a sua base, que são os princípios e o respeito que devemos ter pelo Mes-

tre Usui e uns pelos outros (novamente ter uma atitude de «montanha e de bambu»). Neste manual encontramos também uma explicação muito interessante da vida e da experiência no Reiki do Mestre Usui. Nesta introdução está uma explicação do que é o Reiki, do seu impacto na pessoa e na sociedade e ainda uma compreensão do tipo de tratamento que pode ser realizado através da terapia Reiki. E assim partilho convosco a tradução que fiz.

O Mestre Mikao Usui (1865–1926) estudou arduamente e saiu do Japão por diversas vezes, quando era novo. Ganhou uma variedade de experiências de vida ao trabalhar como oficial, jornalista, trabalhador missionário, professor e empreendedor, entre outras ocupações. Por ter muitas experiências dentro e fora da sociedade, ele tentou encontrar uma resposta para a questão «Qual é o sentido da vida?» Descobriu a resposta de que a felicidade suprema é «*obter a paz de espírito na vida*». Desde então praticou *zen* durante três anos, mas não conseguia atingir a sua resposta. Ele perguntou, então, ao seu mestre de *zen* o que deveria fazer. O mestre respondeu imediatamente «tenta e morre». Debateu-se para encontrar uma resposta e decidiu ir ao monte Kuramayama, em Quioto, e iniciou o seu jejum.

Por volta da meia-noite, passadas três semanas, sentiu um forte impulso no seu corpo, como se tivesse sido atingido por um relâmpago, e ficou inconsciente. Acordou ao amanhecer e experimentou uma sensação incrível que nunca tinha sentido antes. Presume-se que tenha alcançado algum tipo de energia espiritual universal forte (1922). Na descida da montanha tropeçou numa pedra, feriu-se num dedo do pé e curou-o com um toque da sua mão. Estudou este tratamento, melhorou-o e estabeleceu um método de ensino para muitas pessoas.

Mikao Usui era altruísta, de espírito aberto e capaz de atingir a fronteira da consciência rapidamente, a qualquer momento e em qualquer lugar. Quando terminou o jejum alcançou a sensação de um grande poder espiritual (energético), em que ambas as energias (aquela que é produzida a partir do poder do Universo e a outra que

é emanada do seu próprio corpo) são combinadas²: O Universo encontra-se no seu corpo e o seu corpo encontra-se no Universo³. Por outras palavras, o seu corpo e o Universo tornam-se um.

O Mestre Usui pensou que devia partilhar esta experiência com muitos outros. Criou as linhas orientadoras desta terapia Reiki, criando a associação⁴ em abril de 1922.



Figura 9 — Monte Kurama.

Ele diz: «A Terapia Reiki não precisa de explicações difíceis. Irá encontrar a verdade à sua volta. Curar doenças ao tocar com a mão não foi provado cientificamente mas, na realidade, as doenças são curadas. As pessoas diriam “Que absurdo!”, mas eu sinto pena delas porque não se apercebem da sua ignorância.»

Ele acredita fortemente e diz: «Chegará um dia em que a Terapia Reiki estará cientificamente provada. A inteligência humana só pode entender evidências com explicações.»

² Por isso se chama Reiki (*Rei* + *Ki*).

³ Lê atentamente o que escrevi sobre a prática de *Kaji* e tenta encontrar o paralelo.

⁴ Usui Reiki Ryoho Gakkai.

Na prática, através de um maior desenvolvimento de estudos como a ciência molecular, a ciência atômica e a ciência eletrônica, alguns cientistas consideram a Terapia Reiki como um estudo⁵. Alguns estudiosos estão a abordar este novo campo de energia de força vital invisível. Como resultado desta grande devoção e treino árduo, existem três grandes métodos de tratamento deixados para a nossa organização (Usui Reiki Ryoho Gakkai) zelar:

- Método da circulação sanguínea;
- Método da desintoxicação;
- Método de sentir onde a radiação da doença está.

A nossa Terapia Reiki é única, uma descoberta maravilhosa e uma luz para aqueles que estão a sofrer e deverá ser propagada para todos no mundo, especialmente para os seres humanos. Era em Harajuku, em Tóquio, que o Mestre Usui ensinava as lições espirituais aos seus discípulos.

Através do discurso do Mestre Toyokazu Kazuwa conseguimos compreender um pouco mais sobre Mikao Usui, a sua vida e os fundamentos do método de cura. Poderás ler o Memorial do Mestre Usui em *O Grande Livro do Reiki*, para complementar esta informação.



Figura 10 — Fotografia não comprovada do Mestre Usui.

Também o Mestre Fumio Ogawa conta uma parte muito interessante da história — o verdadeiro nome do Mestre Usui. Ele diz: «*O nome comum*

⁵ Em Portugal, a Associação Portuguesa de Reiki instituiu o Prémio Hayashi de Investigação Reiki exatamente para reconhecer esses projetos. Neste momento temos mais de uma dezena de trabalhos publicados.

era Mikao e o outro nome era kyoho». Nasceu em Taniaimura, no distrito Yamagata de Gifu. O seu antepassado era Tsunetane Chiba⁶. O pai era Uzaemon e a mãe era Kawai. O nome Usui surge, possivelmente, como um nome budista, pois é comum dar-se um nome após a cerimónia de tomada de refúgio, sendo depois conhecido por esse mesmo nome. Por exemplo, o meu nome é Yin Zhi 因智 e o da Sílvia é Tian Hong 天弘.



Figura 11 — Túmulo do Mestre Usui. No recetáculo de água vê-se o brasão da família Chiba. A foto do Mestre Usui foi uma oferenda nossa.

UM RESUMO DA VIDA DO MESTRE USUI

O percurso do Mestre Usui foi gravado em pedra pelos seus alunos em 1927, escrito pelo professor Okada Msayuki⁷ (1864–1927). Esse memorial está no túmulo da família Usui em Saihoji⁸, perto da estação de Musashino, em Tóquio. Ao longo de 1500 caracteres é-nos descrita a sua viagem ao monte Kurama⁹, em Quioto, e como ele sentiu a energia uni-

⁶ Não confirmado. No entanto, na sua sepultura está o brasão do clã Chiba (千葉氏). Este clã foi muito importante no estabelecimento do período Kamakura.

⁷ Okada Msayuki — 岡田正之.

⁸ Saihoji — 西方寺.

⁹ Monte Kurama — 鞍馬山.

versal após os 21 dias de retiro. Sendo capaz de se curar, ele criou um método e ensinou-o a milhares de pessoas. Em 1926 faleceu, perto de Fukushima, de um AVC¹⁰. Neste memorial encontramos também as virtudes e o caráter do Mestre Usui, além dos seus saberes, que bem se enquadravam numa retórica segura que enquadra as práticas tradicionais de cura (espirituais ou não) e a medicina moderna. «O Mestre Usui era gentil, modesto e natural. Ele era alto e sólido e estava sempre a sorrir. No entanto, tinha um caráter tão bondoso quando tinha dificuldades que as ultrapassava com clara determinação e paciência. Ele era sabedor e gostava muito de ler. Estava familiarizado com muitos livros de história, biografias, livros de medicina, escrituras budistas, psicologia, divinação¹¹, encantamentos¹² e fisionomia. É muito evidente que a sua dedicação, com trabalho árduo, baseado no seu saber académico e em numerosas experiências, foi a chave da expansão da terapia Reiki.»



Figura 12 — Kanji do Reiki.

A FILOSOFIA DE VIDA NO REIKI, PELO MESTRE USUI

Sobre a filosofia de vida no Reiki, o Mestre Usui indica: «Graciosamente recebi as últimas injunções do Imperador Meiji. Para alcançar os meus ensinamentos, treinar e melhorar física e espiritualmente e andar por um caminho correto como ser humano, *em primeiro lugar temos de*

¹⁰ Ao que consta, o seu segundo.

¹¹ Taoísmo.

¹² Taoísmo e Mikkyo (Budismo esotérico).

curar o nosso espírito. Em segundo lugar temos de manter o nosso corpo saudável. Se o nosso espírito é saudável e em conformidade com a verdade, o corpo vai ficar naturalmente saudável. A missão do Usui Reiki Ryoho é guiar para uma vida pacífica e feliz, curar os outros, melhorar a felicidade dos outros e de nós mesmos.»

O USUI REIKI RYOHU E AS PRÁTICAS DE CURA NO JAPÃO

Se conhecer o *Usui Reiki Ryoho* é importante, então pode também sê-lo conhecer as práticas de cura que existiam no Japão e que, de certa forma, consciente ou inconscientemente, influenciaram o Método de Cura Natural Usui. Neste tópico seguinte vamos ver algumas práticas, o enquadramento dos métodos de cura e ainda uma prática budista que nos pode dar muito tema de reflexão, principalmente para quem está no Nível 3 do Reiki.

白井靈氣療法

Figura 13 — Usui Reiki Ryoho.

Antes de surgir aquilo a que o Mestre chamava *Usui Reiki Ryoho*, existiam várias práticas relacionadas com a captação de energia pela pessoa, que depois era direcionada para a cura. Por isso, quero partilhar contigo algo que tenho pesquisado há muito tempo, relacionado com uma das primeiras práticas de «cura espiritual» que se encontram no Japão, relacionada com o Budismo. No templo Dajue participámos numa cerimónia de seis horas chamada *Yogacara*¹³, onde deu para compreender um pouco mais da prática esotérica no Budismo. Claro que o *Usui Reiki Ryoho* não tem estas componentes, nada há de esotérico ou religioso na prática, mas a compreensão de conceitos espirituais presentes na sociedade dos séculos XIX/XX ajuda-nos a perceber de que forma se encarava a energia e as práticas de cura no Japão. Não precisamos de nos preocupar com questões particulares, como onde o Mestre Usui estudou ou com

¹³ *Yogacara* — 唯識宗.

quem, se era budista, xintoísta, ateu ou cristão. Muitas vezes são por menores que apenas nos afastam do «caminho para a felicidade» e que provocam reações incompreensíveis entre os praticantes. Mas faz parte da minha forma de estar na vida procurar respostas e partilhá-las. Desde o início de 2000 que cada vez mais trabalhos académicos surgem sobre o Reiki e os seus efeitos. Um que considero de incrível importância é o trabalho do Dr. Julien Stein, principalmente em duas vertentes: o seu estudo sobre «As práticas das novas religiões japonesas» e «O Reiki equilibra os chacras — uma prática de cura japonesa na Índia na nova era». Quero partilhar contigo algumas das conclusões deste estudioso porque creio que irão ajudar-te a teres novas perspetivas e abertura de caminho.

Num dos seus estudos, Julien Stein indica que o Reiki 靈氣 é um movimento espiritual de grande influência, não tanto pela sua presença na sociedade japonesa mas pelo impacto que tem em grande parte do mundo ocidental. O seu fundador, Mikao¹⁴ (1865–1926), era tido como um grande estudioso, quer nos sutras budistas, divinação e encantamentos, quer em medicina, história e psicologia. Divinação e encantamentos nada têm a ver com os conceitos que nós, ocidentais, lhes damos. O que para nós é algo esotérico e assustador, para os japoneses e para a maioria da cultura oriental é algo que aproxima o Homem e o Universo. Stein constata ainda que, possivelmente, o Mestre Usui pertencia a um grupo intitulado Reijutsu-kai¹⁵ (Associação de Técnica Espiritual), cujos encontros eram feitos no monte Kurama, em Quioto. Neste mesmo monte, em 1922, após um retiro de 21 dias, o Mestre «sentiu um grande Reiki por cima da sua cabeça». Novamente, este tipo de associações, escolas e práticas nada tinham de estranho ou de «original». Muitos dos alunos de Mikao Usui desenvolveram os seus próprios métodos e fundaram escolas ou associações, alguns foram Deguchi Onisaburo e Okada Mokichi, segundo a presidente Koyama Kimiko (1906–1999), da URRG¹⁶, além de Eguichi Toshihiro (1873–1946), que fundou a «terapia

¹⁴ Mikao Usui — 臼井甕男.

¹⁵ Reijutsu-kai — 靈術会.

¹⁶ URRG — Usui Reiki Ryoho Gakkai —, a associação do Mestre Usui para o desenvolvimento do seu método.

pelas mãos» *Tenohira Ryōji*¹⁷. No *Tenohira*, as mãos são colocadas em cima do corpo da pessoa ou colocadas a uma curta distância e projetam energia de cura que entra no corpo para dissolver obstruções e restaurar a harmonia. Outro aluno que também fundou uma escola de cura foi Tomita Kaji, que usava a recitação dos poemas do Imperador Meiji e a aplicação de energia universal para a cura.

Algumas práticas terapêuticas são até parecidas com o Reiki, tal como o *Taireido* (太靈道) de Tanaka Morihei (1884–1928). Alguns mestres de Reiki, como Allan Sweeney e Frank Shortt, acreditam mesmo que o Mestre Mikao Usui foi beber ao *Taireido* a sua prática. Em 2015 adquiri o livro que Tanaka Morihei publicou em 1920, *Taireido — A new revelation, The spiritual, mental and physical salvation of mankind*, num alfarrabista húngaro, com uma dedicatória ao seu proprietário, datada de 1927. Li, refleti e não encontrei fundamentações para essa ideia. Claro que falamos de conceitos orientais de prática energética pelas mãos, que vem de uma fonte universal, mas o *Usui Reiki Ryoho* é muito mais do que isso, pois é fundamentado em preceitos e esses são muito diferentes no *Taireido*. O tipo de *Satori* ou *Kantoku* que Mikao Usui e Tanaka Morihei tiveram era comum. Morihei Ueshiba do Aikido teve algo semelhante e costumava ir também ao monte Kurama para praticar e meditar. A prática de *Teate*, cura pelas mãos, não era inovadora ou nova no Japão, pois existiam muitos métodos. O facto de se usar termos similares não significa que sejam provas de intercâmbio, ou cópia, de ideias e conceitos. O termo *Rei* é muito comum. Por exemplo, existiu mesmo a Era Reiki¹⁸ (*Reiki Gannen*), que teve início em 715 e marcava o princípio do reinado da Imperatriz Gensho. Aqui, Reiki (靈龜) significa Tartaruga Nominosa. Pela pesquisa que tenho feito, ao longo dos anos, vejo o que é natural em qualquer método ou criação de alguém — tudo tem a influência da sociedade onde se está inserido. O tempo do Mestre Usui foi um tempo de energia, de desenvolvimento da pessoa e do espírito. Observamos isso nas artes marciais, nos grupos religiosos fundados nessa época, na atitude e na vivência social japonesa, com o Xintoísmo imperial. O *Usui*

¹⁷ *Tenohira Ryōji* — 手の平療治.

¹⁸ *Reiki Gannen* — 靈龜元年.

Reiki Ryoho pode ter vários elementos comuns com imensas práticas, mas é único pela transformação que realmente nos traz.

O ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DESDE A ERA MEIJI ATÉ AOS DIAS DE HOJE

O Mestre Usui dava indicações de que o seu método de cura não violava quaisquer leis ditadas pelo imperador: «A 6 de fevereiro de 1922, a Comissão Permanente de Orçamento da Câmara dos Deputados, através do Dr. Matsushita, pediu um parecer do Governo sobre o facto de pessoas que não têm formação médica terem vindo a tratar muitos pacientes com o método psicológico ou espiritual de tratamento.» O Sr. Ushio, um delegado do Governo, diz: «Há um pouco mais de dez anos as pessoas pensavam que a hipnose era obra de um “diabrete” de nariz comprido, mas hoje em dia foi feito um estudo e é aplicada a doentes mentais. É muito difícil de resolver o intelecto humano apenas com a ciência. Os médicos seguem as instruções de como tratar pacientes pela ciência médica, mas não é um tratamento médico, como a terapia por eléctrodos ou apenas tocar com as mãos em todas as doenças. Então, o meu *Usui Reiki Ryoho* não viola a lei da medicina ou a regulação do *Shin-Kyu* (tratamento de acupuntura e moxibustão).»

Em 1874, o Ministério para a Doutrina, no seu artigo 22, inicia a regulamentação de terapias que tenham um ritual de cura, promovendo a supressão de práticas tradicionais que não sejam institucionalizadas (não pertençam ao Xintoísmo), assim como de líderes carismáticos. Muitos movimentos foram considerados como antinacionalistas e que colocavam em risco a saúde das pessoas, assim como da nação. Mesmo o Imperador Meiji fez vários textos para que as crianças evitassem superstições como o *Kaji* ou a água abençoada. A medicina foi regulamentada e só quem tivesse graduação por universidades médicas, reconhecidas pelo Estado, é que poderia exercer a prática. Mesmo a medicina tradicional chinesa, conhecida no Japão como *kanpō*, não podia ser praticada legalmente sem formação médica. Curiosamente, já se parece um pouco com aquilo que querem fazer em Portugal — talvez seja uma chamada de atenção interessante.

Apesar deste tipo de regulamentações, continuaram a surgir «líderes carismáticos» e práticas espirituais, também conhecidas como

minkan ryoho. Um desses líderes, cuja prática era muito semelhante ao *Usui Reiki Ryoho*, foi preso duas vezes. O seu nome era Okada Mokichi e fora o fundador do *Sekai Kyuseikyo*. Também muitos dos membros de Omoto kyo foram presos, entre eles o *sensei* Morihei Ueshiba, fundador do Aikido.

Mais ainda, o Mestre Usui dizia: «O meu método está além de uma ciência moderna, assim não precisa de conhecimentos da medicina. Se ocorrer uma doença do cérebro, eu trato a cabeça. Se for uma dor de estômago, eu trato o estômago. Se é uma doença dos olhos, eu trato os olhos. Não tem de se tomar um remédio amargo ou fazer um tratamento de moxa. É preciso pouco tempo para um tratamento, encarando a área afetada, respirando sobre ela (*koki*) ou colocando as mãos (*teate*). Estas são as razões pelas quais o meu método é muito original.»

KAJI — A CURA DIVINA

Uma das primeiras práticas de que temos conhecimento como cura pelas mãos, no Japão, é o *Kaji* 加持, uma técnica budista de cura. Este poder surge quando um praticante, num exercício de união de si com Buda, consegue trazer o poder de Buda para a pessoa necessitada. A técnica foi levada para o Japão, no século IX, por Kobo Daishi Kukai, também criador do *mikkyo*, outra forma de Budismo esotérico no Japão.

Kaji, que em sânscrito se chama *adhithana*, é uma troca de energia universal entre a pessoa e o Buda Dainichi Nyorai, que para nós, praticantes de Reiki, é representado pelo *Daikomyo*, o símbolo do terceiro nível de Reiki (o *Shinpiden*, os ensinamentos misteriosos). Kukai, no seu livro *Tornar-se Buda neste mesmo corpo*, explica que «o sol do Buda, refletido na água da mente de todos os seres, é chamado *Ka* (adição ou aumento). A água da mente do praticante, ao experienciar o sol de Buda, é chamada *Ji* (agarrar, manter). Ou seja, a luz de Buda une-se à nossa própria luz interior. Convém afirmar que no Budismo todos somos considerados Buda, pois todos temos a possibilidade de nos tornarmos despertos. Ao abraçar a luz infinita de Dainichi Nyorai, o praticante une-se à energia universal; assim, “o Buda entra em mim e eu entro em Buda”». Kukai sugere uma meditação para experimentar *Kaji*:

«Assume o *mudra* da meditação (mão esquerda por baixo, mão direita por cima, polegares ligeiramente unidos). Contempla o seguinte: ao encarar a divindade principal, tornei-me no corpo do Tathagata Mahavairocana (Dainichi Nyorai). A divindade principal entra em mim, empoderando-me. Eu entro no corpo da divindade, tomando refúgio nela. Somos um só corpo, não dois. Porque [este ritual] manifesta o significado da raiz e dos vestígios (*honjaku*) 本迹, constitui a contemplação do empoderamento e do refúgio.»

A raiz é representada por Buda e os vestígios somos nós mesmos, que temos em nós a semente desse mesmo Buda. O processo recíproco é chamado *nyūga gan'yū* — o empoderamento de Buda encontra o refúgio do praticante.

Quero fazer uma breve paragem nesta descrição da prática de *Kaji* para voltar a enquadrar alguns dos tópicos apresentados.

- Este é apenas um tópico para te enquadrares sobre as práticas de cura no Japão, não quer dizer que os praticantes de Reiki tenham de ser budistas ou que Mikao Usui se tenha fundamentado no Budismo para desenvolver o seu método de cura;
- O conceito de energia universal, que representa a energia vital de Buda que tudo anima, é interessante, pois tem a mesma representação do que para nós é o Reiki — uma energia universal;
- A união entre Buda e o praticante relembra-nos a união que devemos ter entre a energia e nós mesmos, num estado de pureza e amor incondicional. Estes estados são adquiridos pela mente limpa e o coração predisposto.

O mestre budista Kakuban acreditava que se o praticante for corretamente iniciado e tiver capacidade religiosa para confiar na eficácia do mantra e no processo de *Kaji*, então até apenas um dos três segredos do corpo, fala ou mente será suficiente para concretizar resultados imediatos.

Na prática de *Kaji*, quando realizada em verdadeira ioga (união) e com uma oração pelo mestre, a energia de Buda pode ser usada para imensas

aplicações que vão além da cura, como por exemplo a consagração de uma estátua (*Honzon Kaji*), o altar, a água e até a *japamala*.

Quando o praticante, Buda e o mundo se unem em *Kaji*, o praticante estimula as defesas do corpo do paciente, auxiliado pela visão causal de Buda e assim sabe profundamente o que o paciente sente para que melhor o possa ajudar. Assim flui a energia universal de Dainichi Nyorai.



Figura 14 — Dainichi Nyorai, Templo Kinkakuji, em Quioto.

É também interessante notar como os japoneses olhavam para a doença: chamavam-lhe *eki-akudoku*, o que significa «ter um espírito poluído por um mau veneno». No sexto século, a medicina tradicional chinesa (*kanpō*) tornou-se popular no Japão, mas não destronou a capacidade da cura espiritual. Esta era teve monges muito famosos pelas suas curas, como Roben, Genbo e Dokyō, que até combinavam as medicinas chinesas com o *Kaji*.

Os paradigmas da cura e da medicina começaram a mudar com o século XVIII, pela importação de tratados holandeses de medicina e anatomia, contrastando com o isolacionismo que foi erradicado em 1853, com a abertura do Japão ao Ocidente.

Nos dias de hoje o venerável Mestre Ikeguchi continua a praticar *Kaji*. Este mestre disse numa entrevista que «a energia universal de Dainichi

pode ser similar à noção chinesa de *qi*» e que «*Kaji Kito* ocorre quando o praticante se concentra na energia universal Reiki e numa respiração infunde (*chunyu*) tal energia noutra pessoa.»¹⁹ O venerável Mestre Oda, que faleceu nos anos 1990, diferenciava a energia *qi* e a energia universal de Dainichi — «este *kaji* não está relacionado com eletromagnetismo emanado das palmas das mãos e nada tem a ver com psicocinese». Ele indicava que a energia não estava limitada a um espaço curto, mas podia abranger muitas pessoas e ainda longas distâncias. Num testemunho sobre a prática de *Kaji*, o Dr. Tabara Kazushige dá crédito à prática ao eliminar a sua dor após uma cirurgia em 1985 a um cancro avançado nos intestinos. Ele acredita que a «graça gentil» e o «poder de Dainichi» conseguem envolver as células rebeldes e fazê-las regressar ao estado normal.

O Mestre Ikeguchi ainda diz que é necessária uma ligação de coração com coração, entre paciente e praticante, e que tal traz uma maior proximidade à humanidade. A generosidade e a recetividade são importantes para ambos os envolvidos. «De que forma nos podemos ligar um com o outro? Ao abrir uma porta, tens de usar uma chave que sirva. Para entender mutuamente (*sotsu*) as intenções de cada um é necessária uma chave. A chave a agarrar é o coração (*kokoro*).»²⁰

Atualmente, a prática de *Kaji* é feita com o praticante sentado em posição de lótus, por trás do paciente, recitando *dharanis* de cura ou o *sutra* do coração, colocando as mãos na cabeça, pescoço, ombros, braços, coluna e rins. Na sua mão direita segura uma *vajra*, que o protege da doença do paciente, e na outra uma *japamala*, consagrada em fumo de goma (护摩 incenso de cedro).

A ESPIRITUALIDADE NO DIA A DIA

Algo que achei fascinante no Japão foi a presença espiritual em tudo o que era espaço, em perfeita harmonia com o modernismo e com a azáfama típica de um espírito *kaizen* dos japoneses. Algures entre prédios existia sempre um pequeno templo xintoísta ou mesmo budista, onde a pessoa parava e fazia a sua rápida oração. Mesmo ali, à frente de todas as

¹⁹ Ikeguchi, 1990, pág. 121.

²⁰ Ikeguchi, 1996.

peças que passavam, sem quaisquer problemas. Nos estabelecimentos, e à porta de muitas casas, observamos *ofuda* 御札, que são talismãs xintoístas ou budistas para proteção ou bênção dos seus proprietários.



Figura 15 — *Ofuda* (御札). Talismã de papel que pode ser adquirido em templos budistas ou xintoístas para proteção ou bênção. Pode ser também usado pessoalmente, num pequeno saquinho, e nesse caso tem o nome de *omamori* (お守り).

Muitas pessoas frequentavam templos ou simplesmente faziam as suas orações e promessas a Jizo ou Buda, que estavam em jardins ou locais públicos. Curiosa também era a forma como cuidavam das estátuas de Jizo (*bodhisattva* Ksitigarbha), o protetor das crianças, envolvendo-o muitas vezes com panos vermelhos, para que ficasse confortável e também ele trouxesse conforto às crianças. Os budistas acreditam que as estátuas de Jizo têm poderes muito especiais: sofrem no lugar da pessoa que está em sofrimento pela doença; auxiliam os casais para que tenham filhos e assistem no nascimento; protegem pessoas contra maus espíritos; preveem desastres e defendem as pessoas dos perigos; providenciam vida longa, boa sorte e vitória. Por isso mesmo são tão respeitadas, veneradas e cuidadas.



Figura 16 — Jizo, protetor das crianças, em Nara.

E também muito frequentemente encontrávamos estátuas de Nagomi Jizo, que são representações estilizadas do *bodhisattva* Jizo. Estes pequenos «budas» servem para transmitir paz, auxiliando a nossa mente a relaxar quando olhamos para eles ou meditamos. *Nagomi* significa sorriso pacífico e Jizo é o nome do *bodhisattva* Ksitigarbha. Costuma dizer-se: «Olha para um Nagomi Jizo e verás como a tua mente se irá pacificar.»



Figura 17 — Nagomi Jizo: pequenos budas sorridentes, em Kamakura.

ENTÃO, O QUE É O REIKI?

No Japão contemporâneo do Mestre Usui chamar-se-ia à prática do *Usui Reiki Ryoho*²¹ algo como *shinko chiryo*²² — uma prática de cura pela fé. Este enquadramento oficial não estaria muito correto, exatamente como o Mestre Usui o indica quando foi questionado sobre se o seu método era semelhante a práticas religiosas, hipnotismo ou outros métodos: «Não, não há qualquer semelhança com qualquer um desses métodos. Este método é para auxílio do corpo e do espírito, com um poder intuitivo, que recebi após longo e árduo treino.»

O Mestre Fumio Ogawa dizia que «a palavra Reiki parece algo misteriosa ou magia, no entanto não é algo psíquico ou que unicamente algumas pessoas podem usar. O Reiki é um método de cura dado pelo Universo. Mas não confies nisto demasiado e não negligencies ou ignores o tratamento médico. De uma forma própria, debes respeitar. O *choso* (o fundador, Mikao Usui) alertava sobre isto também».

O Reiki é a energia universal, emanada pela fonte, que está em todo o Universo, em todo o lugar e que nos traz vitalidade. É a energia usada no Método de Cura Natural, criado pelo Mestre Usui. Então, de uma forma simples, podemos dizer que o Reiki:

- É um método que tem preceitos, nos quais existem cinco princípios;
- É um método para convidar a felicidade;
- Promove a melhoria do corpo e da mente (*shin shin kaizen*);
- Tem 21 técnicas tradicionais para tratamento, desintoxicação e elevação da consciência;
- Tem uma prática de autotratamento;
- O método é dividido em três níveis principais: *Shoden*, *Okuden* e *Shinpiden*;
- A energia pode ser aplicada noutras pessoas, na forma de tratamento;
- Não requer qualquer tipo de crença;

²¹ *Usui Reiki Ryoho* — 臼井靈氣療法.

²² *Shinko Chiryo* — 信仰治療.

- Não é uma religião nem requer qualquer predisposição à espiritualidade, como é comumente designada;
- O praticante recebe uma sintonização (*denju* 伝授) para se ligar permanentemente à energia universal;
- Os praticantes poderão receber regularmente um empoderamento energético (*reiju* 霊授).

OS «PODERES» DO REIKI

No *Usui Reiki Ryoho Gakkai* diz-se que o Reiki reaviva-nos três poderes:

1. *Poder natural da vida* — É o que anima a vida. É a energia emanada da fonte da vida, do Universo. Esta energia é irradiada, como tal todos os seres vivos e objetos também irradiam uma energia própria;
2. *Poder natural da nossa essência* — Ação espiritual. Quando ultrapassamos as nossas ilusões e emoções negativas temos uma capacidade incrível de autocura e de curar os outros;
3. *Poder natural do corpo* — Capacidade natural de autocura.

Todos estes «poderes» são inatos em nós. Todos os temos, resta-nos conseguir chegar-lhes. Fumio Ogawa dizia que «para captar Reiki para o emanar, deves abandonar os pensamentos mundanos e abrir-te à Mãe Natureza, como se nascesses nela. Definitivamente, a Mãe Natureza irá aceitar-te e dar-te-á um forte Reiki. É importante que sejas puro». Este conceito de Mãe Natureza está intimamente ligado ao Xintoísmo e faz muito parte da mentalidade japonesa. Estando em harmonia com a Natureza, com a vida, cumprimos o nosso propósito de vida.

Quando foi inquirido sobre a crença necessária para se praticar o *Usui Reiki Ryoho*, o Mestre Usui disse que não havia necessidade de crença. «Não é como um método de tratamento psicológico ou hipnose, ou outro tipo de método mental. Não há necessidade de ter um consentimento ou respeito. Não importa se duvida, rejeita ou nega. Por exemplo, é eficaz para crianças e pessoas muito doentes que não estão conscientes. Pode haver um em cada dez que acredita no meu método antes de um tratamento. A maioria aprenderá o benefício após o primeiro tratamento, e então eles acreditam no método.»

Toyokazu Kazuwa, um dos presidentes da URRG, indicava que «o propósito da nossa terapia Reiki é melhorares e manteres-te e aos outros física e mentalmente saudáveis, aumentando a paz, a prosperidade e a felicidade da nossa família, sociedade, país e mundo, seguindo os Cinco Princípios que são os ensinamentos do Mestre Mikao Usui, o fundador da nossa associação. As suas ideias são imensamente influenciadas por muitos poemas do Imperador Meiji, do Japão, que o Mestre Usui admirava».

E também o Mestre Usui assinalava que a amplitude da prática ia além da cura física e indicava a transformação dos hábitos e a elevação da consciência: «O *Usui Reiki Ryoho* não cura só a doença. A doença mental — como a agonia, fraqueza, timidez, indecisão, nervosismo e outros maus hábitos — pode ser corrigida. Então serás capaz de levar uma vida feliz e curar os outros com a mente de Deus ou Buda. Que se torna no objeto principal.»

O USUI REIKI RYOHU É BENÉFICO PARA TODOS

Em 1928, no jornal *Damai Tonichi*, Shoo Matsui (1870–1933) descreve o que é o Reiki. Pode parecer algo banal para nós, mas precisamos de recordar-nos de que este tipo de «publicidade» era proibida pelo *Usui Reiki Ryoho Gakkai*, algo muito comum para todas as práticas de *seishin Ryoho* e *reijutsu*. Por isso mesmo, Matsui inicia o artigo indicando que ultrapassar as barreiras impostas é uma obrigação para com a humanidade, pois quanto mais o Reiki se difundir mais as pessoas serão felizes. Matsui nasceu em Miyazaki (no Sul do Japão) e trabalhou para os jornais de Chuo e Hochi (em 1885 e 1886, respetivamente) antes de entrar para o mundo do teatro. Foi conhecido como dramaturgo e professor de artes cénicas, dando uma grande contribuição ao teatro japonês tradicional, Kabuki. Depois de estudar o *Usui Reiki Ryoho* sob a supervisão de Chujiro Hayashi, Matsui transmitiu o seu entusiasmo pela prática a muitos atores, que também se tornaram praticantes de Reiki. Matsui começa a entrevista da seguinte forma:

«Eu gostaria muito de responder às vossas questões.

Este tratamento, que cura todo o tipo de doença, é chamado *Reiki Ryoho*, praticado por um seletto grupo de pessoas. O seu fundador

e criador, o *sensei* Mikao Usui, faleceu há alguns anos. Os seus estudantes, hoje em dia, praticam tratamentos nas suas próprias clínicas e continuam a iniciar outras pessoas no *Reiki Ryoho*. Infelizmente, apesar do notável êxito do estilo de tratamento que criou o *sensei* Usui, ele não gostava muito de alardear o Reiki e, conseqüentemente, os seus discípulos hesitam também em divulgá-lo. Como resultado, o Reiki ainda não é muito conhecido. No entanto, gostaria de fazer a sua divulgação com o intuito de ajudar a maioria da população. Sinto-me particularmente obrigado a responder à pergunta lançada pelo *Damai Tonichi*, um jornal de grande circulação. Não me agrada que os leitores julguem ser o *Reiki Ryoho* uma falsidade só porque as pessoas envolvidas na sua prática não podem pronunciar-se a seu respeito, por não estarem dispostas a popularizar os seus métodos!

É razoável pressupor que uma pessoa escolha não fazer afirmações de ordem médica, para não ser responsabilizada em caso de fracasso de um tratamento. No entanto, vou assumir os riscos e responsabilidades para melhor disseminar a verdade do Reiki. Para o bem dele e de todas as pessoas que sofrem com uma saúde precária, eu simplesmente não poderia conter as minhas palavras. Assumi esta bandeira sozinho e responsabilizo-me inteiramente por ela. Estou tão entusiasmado com este tratamento que não consigo concentrar-me no trabalho diário de escrever peças de teatro desde que entrei em contacto com o Reiki.

Quando puder divulgá-lo de forma convincente e o meu objetivo de um mundo melhor for alcançado, o povo japonês sentir-se-á deveras melhor. Além disso, as pessoas do resto do mundo estarão num estado de saúde excelente. Eu gostaria de apresentar esta admirável novidade a todos!

Faz mais de dez anos²³ que o *Reiki Ryoho* foi fundado e, no entanto, apenas algumas poucas clínicas de tratamento de Reiki foram criadas. Chujiro Hayashi, um dedicado e afável capitão da Marinha, em cuja aparência está estampado que nasceu para ser um praticante de Reiki, foi quem me iniciou nessa arte. O *sensei* Hayashi costuma

²³ Supostamente seria seis anos, contando com a data de 1922.

aplicar tratamentos de Reiki aos seus pacientes de manhã e proferir seminários cinco dias por mês, seminários em que apresentam o Reiki a novas pessoas.

O problema é que existe um número considerável de outros tratamentos (ao que parece fraudulentos) que usam nos seus nomes o caráter chinês *Rei* 靈, o que faz com que as pessoas os associem erradamente ao Reiki. Apesar disso, o *sensei* Hayashi não dá sinais de estar disposto a pronunciar-se para esclarecer a diferença entre o Reiki e as suas contrafações. Presumo que seja por isso que o grande método de tratamento Reiki permaneça restrito e não amplamente praticado como deveria.

Gostaria de deixar bem claro que o Reiki é o tratamento mais bem-sucedido e original para todos os tipos de doença, pelo menos de todas com as quais já me deparei. Deve estar a questionar-se se o Reiki pode ajudar também pessoas com problemas psicológicos. Pode, sim. Produz resultados admiráveis em qualquer situação problemática concebível, tanto interna quanto externa, sejam casos intestinais, lesões, queimaduras, reumatismo ou crises nervosas — apenas para dar alguns exemplos. Ou seja, funciona para todo o tipo de problemas!

Deixe-me dar exemplos práticos e não só a teoria.

Um exemplo recente é o de uma menina de 4 anos, trazida pelo pai, que ouvira falar de mim pelo que dizem de boca em boca. A pequenina havia perdido a visão de um olho e o outro estava ameaçado por uma infecção. Os pais haviam consultado um grande número de doutores e nada poderia ser feito. Desesperados, finalmente procuraram-me. Logo suspeitei de que pudesse haver problemas noutras áreas do corpo, o que me levou a fazer um exame geral. Descobri que todo o organismo estava afetado pela doença — o estômago, os intestinos, o nariz e os rins. Entretanto, os sintomas visíveis manifestavam-se apenas nos olhos.

Fiz-lhe um tratamento de Reiki e depois de cinco ou seis sessões a sua visão começou a voltar, assim como os outros sintomas começaram a desaparecer gradualmente. O zeloso pai dizia-me constantemente que ele não se importaria de dar a própria visão para ajudar

a filha. No final decidi aprender Reiki, para que pudesse continuar o tratamento da criança.

Um amigo mútuo apresentou-me a Hayashi e decidi aprender Reiki com ele. Paguei uma pequena fortuna para receber a transmissão de energia²⁴. Existem níveis diferentes de aprendizagem, sendo que o *Shoden* e o *Okuden* são dois deles. Eu cheguei ao grau *Shoden*, mas ainda sou um iniciante, portanto não pude até ao momento passar para o nível *Okuden*. Ainda não conheço todos os detalhes do tratamento, mas pude notar que existe uma hierarquia entre os estudantes. Despertou a minha atenção o facto de essas pessoas bem-intencionadas, que são modestas demais para alardearem as maravilhas que conseguem realizar, terem criado essa hierarquia e cobrarem tanto dinheiro pela iniciação. Entretanto, acredito que nada há de errado no facto de elas cuidarem dos seus próprios interesses. Fico, porém, frustrado por não poder falar livremente sobre os pormenores da iniciação e do tratamento. Na minha opinião, trata-se de uma grande perda para todos.

Posso dizer ao menos que se aprender Reiki por uma hora e meia, durante cinco dias, já será capaz de tratar pessoas. Muitos alunos são capazes de começar um tratamento após o primeiro dia. É realmente fácil de aprender. Todo o ser humano possui um subconsciente que é ativado, tal e qual um sexto sentido, durante esses cinco dias. A partir de então, simplesmente pousando as mãos sobre a área crítica do corpo, o tratamento tem início. O meu desejo é tornar esse conhecimento acessível a todos, não apenas aos ricos. Infelizmente, não me é permitido fazê-lo porque a lei médica proíbe toda a forma de tratamento não convencional²⁵. No entanto, não pouparei esforços para que o maior número possível de pessoas venha a conhecer esse fantástico tratamento.»

²⁴ Diz-se que à época era algo perto dos 5000 euros.

²⁵ À época existiam mesmo éditos imperiais para chamar a atenção para os riscos das práticas de *Kaji* e de águas abençoadas, assim como o Estado baniu práticas de cura através de orações (*kin'en kitō* 禁厭祈祷) e empoderamentos espirituais (*Kaji Kitō* 加持祈祷).

OS BENEFÍCIOS DO USUI REIKI RYOHO

É simples e fácil, todos podem praticar;
Ajuda a tratar causas internas e externas.

ALGUNS OBJETIVOS PARA O PRATICANTE DE REIKI

Toshitaka Mochizuki, em 1995, indicava o Reiki como uma prática que poderia trazer uma nova era para a humanidade. «Em última análise, pode conduzir as pessoas ao *Satori*». Mochizuki descreve a sua primeira impressão ao ver o *kanji* do Reiki como algo que lhe dá uma sensação estranha, isto porque o *kanji* pode ter muitas representações, desde fantasma a sagrado, divino, universal.

O Mestre Hiroshi Doi, de quem muito nós aprendemos sobre o que era ensinado na URRG, aprendeu os seus dois níveis com o Mestre Mitsui, tendo alcançado o *Shinpiden* com a Mestre Koyama Kimiko, que era a presidente da URRG. Apesar de não identificar o Reiki como uma religião, apesar de ter traços de várias, identifica a prática como tendo origem no *mikkyo*, «um poder do Budismo esotérico», o que realmente não é de todo descabido, como vimos na descrição da prática *kaji*, levada pelo monge Kukai para o Japão. O Mestre Hiroshi Doi toca ainda em mais um aspeto — os símbolos. Para ele, os símbolos não têm necessidade de serem colocados em segredo, pois não são divinos (*Shinsei* 神聖), mas representam apenas um meio para nos ligarmos à energia universal. O *Satori* é a meta do praticante de Reiki, mas não tem a ver com o conceito religioso budista, antes com um estado de completo relaxamento e paz. O conceito parece-me também correto, pois quando alcançamos um verdadeiro relaxamento estamos em paz e em felicidade.

OS BENEFÍCIOS DO USUI REIKI RYOHO

A prática de Reiki pode trazer
Compreensão do sentido da vida (*Anshin Ritsumei*);
Estado de paz, relaxamento e felicidade (*Satori*);
Elevação da consciência, uma mente desperta.

REIKI É ENCONTRAR MELODIA E VIVER EM HARMONIA

Quando ouvimos a generalidade dos estilos de música, encontramos sempre uma harmonia e uma melodia. Quer seja num estilo pesado, que agita todas as nossas células, ou quase etérico, que eleva o nosso espírito, muitos dos estilos musicais procuram trazer um caminho que faça sentido para a pessoa. O Reiki e a sua prática podem ser descritos exatamente da mesma forma.

O praticante de Reiki é como um músico: ele é único, tem características, virtudes próprias e também limitações que precisa de limar e transformar para ser um grande virtuoso, um excelente intérprete e — quem sabe? — um compositor que também levará aos outros a sua própria alma através da melodia e da harmonia.

Encontramos a melodia no Reiki quando escutamos o nosso interior, quando vamos compreendendo os momentos de silêncio como naturais, assim como as ligações que precisamos de colocar em certas notas da vida para que sejam fluidas e contínuas. Por vezes enganamo-nos numa nota, surge uma desarmonia, mas rapidamente podemos alterar a nossa opção se soubermos estar centrados e confiantes, se soubermos ter a bondade de não nos condenarmos pelo erro cometido e encetarmos o trabalho de corrigir a melodia, ao invés de parar e desistir. Por vezes, como praticantes de Reiki, estamos em contacto com outros, quer seja nas aulas, nas práticas, no voluntariado, e aí funcionamos como uma sinfonia. Cada um de nós tem uma virtude própria, toca determinadas notas e determinados instrumentos e, neste caso, aplica as mãos e o Reiki de forma própria. Em conjunto têm de aprender a trabalhar em harmonia, têm de saber soar e ressoar, para que a melodia seja um caminho de felicidade e traga uma elevação de alma a quem usufrui desse trabalho.

Então, a Arte Secreta de Convidar a Felicidade é um trabalho virtuoso que fazemos para encontrar e executar a melodia da nossa vida, em harmonia connosco, com os outros, com o Universo. Quando sabemos criar harmonia, com uma melodia pacífica, tudo se transforma. Vale a pena praticar Reiki.

UMA ESCOLA, UMA ASSOCIAÇÃO

Muito se fala sobre a famosa Usui Reiki Ryoho Gakkai (URRG), a sociedade ou Associação do Método de Cura Reiki de Usui. Por um lado temos no memorial que em 1922, em Harajuko (Tóquio), o Mestre Usui fundou a URRG mas, por outro, Tennon-in, uma das suas alunas sobreviventes, uma monja budista, indicava que ele apenas tinha a sua escola. Quer a sociedade tenha sido criada durante ou depois do Mestre Usui, é algo que ainda hoje permanece envolto na dúvida, mas uma coisa é certa: ela existe, está fechada a estrangeiros e continua a ensinar Reiki da mesma forma como o Mestre Usui fazia.

Em 1923, na escola do Mestre Usui, o seu aluno Toshihiro Eguchi dava aulas duas vezes por semana do que chamava *Usui Teate* (tratamento pelas mãos de Usui). Em meados de 1925 surge na escola um médico, cirurgião e capitão da Marinha chamado Chujiro Hayashi, a quem é atribuído o *Ryoho Shinshon*, ou guia de cura, presente no manual do Mestre Usui, que poderás ler em *O Grande Livro do Reiki*. Em novembro de 1925, o almirante Juzaburo Ushida e mais 17 outros oficiais entraram na escola (*dojo*) do Mestre Usui para aprender Reiki. Ushida destacou-se e tomou um papel importante na gestão da escola e ainda se atribui a este grupo de alunos da Marinha a introdução dos *Gainen*. Diz-se que foi Ushida, em janeiro de 1926, que modificou o tratamento pelas mãos de Usui (*Usui Teate*), chamando-lhe simplesmente *Usui Reiki Ryoho*. Também renomeou os níveis de aprendizagem para *Shoden*, *Chuuden*, *Okuden* e *Shinpiden*. Crê-se que o Mestre Usui formou, até à sua passagem a 9 de março de 1926, 22 alunos capacitados para ensinar, ou seja, tendo atingido o grau de *Shihan*.

Após a passagem do Mestre Usui, não se sabe bem o que possa ter acontecido à escola, localizada em Nakano-ku, ou aos seus alunos. Tatsumi recorda-se de ter visto Ushida e Taketomi na clínica do Mestre Hayashi em Shinano-Machi. Hayashi fundou a sua própria escola, chamada Hayashi Reiki Kenkyukai (Centro de Pesquisa Reiki, Hayashi). No seu centro, o Dr. Hayashi tinha oito camas onde dois praticantes faziam Reiki a um paciente e foi neste mesmo centro que a Mestre Takata estagiou durante um ano. Pelo menos Eguchi (autor do livro *Tenohira Ryoji*) e Kaiji Tomita (autor do livro *Tomita Teate Ryoho*) formaram as suas próprias escolas e métodos de cura pelas mãos.

A Usui Reiki Ryoho Gakkai continuou a ensinar Reiki segundo os preceitos do Mestre Usui e, em fevereiro de 1927, ergueu um memorial no Templo Saihoji, onde se encontra o túmulo da família Usui, descrevendo a vida do mestre e o seu percurso no Reiki. A URRG continua até hoje. Estes foram os seus presidentes:

PRESIDENTE	TEMPO DE MANDATO
Mikao Usui (1865–1926)	Honorário, não confirmado
Juzaburo Ushida (1865–1935)	1926 a 1935
Kan'ichi Taketomi (1878–1960)	1935 a 1946
Yoshiharu Watanabe (?–1960)	1946, durante 8 meses
Houichi Wanami (1883–1975)	1946 ou 1947 a 1966
Kimiko Koyama (1906–1999)	1966 a 1998
Masayoshi Kondo	1998 a 31 de janeiro de 2010
Ichita (Kazuta) Takahashi	2010 até hoje

O ENSINO DE REIKI TRADICIONAL, PELA USUI REIKI RYOHU GAKKAI

Em cada escola da URRG, o Mestre poderia dar as aulas da forma como considerasse melhor mas, além disso, devia sempre seguir as normas e os pré-requisitos instituídos pela URRG. Alguns destes pré-requisitos eram os encontros periódicos, muitas vezes semanais, com a prática do *Hatsurei-ho* e do *Reiju*, para o aumento da sua energia. O Mestre Hiroshi Doi referia que em 1999 ele era um dos alunos mais novos nos encontros e contava já 64 anos. O número estimado de membros, nessa altura, era cerca de 500. Segundo ele, as aulas na URRG eram dadas por um mestre (*shihan*), periodicamente. O Nível 1 (*Shoden*) tinha aulas em grupo, ao passo que o Nível 2 (*Okuden*) e o Nível 3 (*Shinpiden*) poderiam ser particulares, de um para um. A quota era perto de €100 e por encontro cada participante pagava perto de €15. Hoje em dia, na URRG, os graus de Reiki encontram-se divididos em *Shoden*, *Okuden*, *Shinpiden* e depois *Shihan*, o de mestre, professor de Reiki.

SHODEN — OS PRIMEIROS ENSINAMENTOS

Os primeiros ensinamentos do Reiki eram habitualmente dados em quatro ou cinco dias, com cerca de três horas de duração. Em cada aula era dado *Reiju*, possivelmente praticavam *Hatsurei-ho* para aumentar a energia e desenvolver a atenção plena, além da prática dos princípios e dos poemas do Imperador Meiji. Os alunos recebiam o manual (*Usui Reiki Ryoho Hikkei*). O *Byosen*, o *Reiji-ho* e as *posições de tratamento* eram também ensinadas. Após este curso, o aluno poderia assistir a mais aulas e participar no *dojo* para que pudesse melhorar a sua arte e subir de nível.

Hoje em dia devemos motivar a prática do Nível 1 durante pelo menos seis meses. O crescimento do praticante precisa de acompanhamento e de lugar para desenvolver a sua técnica, assim como para partilhar as transformações que os princípios lhe trazem ou resolver as questões que tiver.

OKUDEN — OS ENSINAMENTOS PROFUNDOS

Após alcançar a capacidade de praticar todas as técnicas de *Shoden*, o Nível 1, o praticante poderia seguir para o *Okuden*, os segundos ensinamentos ou ensinamentos profundos. Naquele tempo, este nível estava dividido em duas partes (*Zenki* e *Koki*). O mestre avaliava o praticante na sua capacidade de deixar fluir energia, numa escala de 6 para 1 (este é o valor mais elevado). Este tipo de avaliação não era revelado a todos e a sua aprendizagem só era dada no *Shinpiden*. Diz-se que o Mestre Usui tinha um Nível 2, uma postura humilde que indiciava que alguém sempre podia suplantá-lo. Geralmente um praticante tinha de atingir um Nível 3 de energia para passar para o *Okuden*, além da sua capacidade de sentir as desarmonias (*Byosen*) e perfeccionar o tratamento (*Reiji-ho*).

O Nível 2 é dos mais exigentes pelo ensino de novas técnicas, símbolos e início de tratamento a outros, mais formalmente. Por isso mesmo é recomendada uma duração de seis meses a um ano de aprendizagem acompanhada.

SHINPIDEN — OS ENSINAMENTOS MISTERIOSOS

Após muito tempo de treino, o praticante poderia alcançar o grau de *Shinpiden*, algo que não teria só em consideração o tempo mas a qualidade e a capacidade. Além do quarto símbolo, eram também ensinadas formas de dar *Reiju*. Segundo o Mestre Ogawa, o *Honshazeshonen* só era ensinado neste nível, nos primeiros tempos, mas depois passou para o *Okuden*. Cada sintonização era diferente e tinha também pequenas particularidades, dependendo dos mestres. O que é curioso, pois hoje em dia existem também simplificações ou adaptações. Diria que o importante é não nos esquecermos da base, senão deixamos de praticar o *Usui Reiki Ryoho*.

Um praticante no grau de *Shinpiden* poderia assistir a aulas de ensino de alunos, por um *Shihan*, e até podiam ser convidados a dar *Reiju*. Isto faz lembrar muitas práticas nas artes marciais em que existe o *Shihan Kaku*, que é um mestre assistente, um auxiliador na aula.

O Nível 3 trará profundidade à tua prática de Reiki. A partir da experiência deste nível, acredito que será o ideal para teres uma aproximação profissional como terapeuta, por exemplo. Isto tem um sentido, pois se começares a praticar profissionalmente com o Nível 2 é como se virasses arquiteto apenas com o 2.º ano. Pensa que o Reiki é um caminho e que cada nível te dará uma profundidade própria e um impacto na tua vida que poderá trazer-te maior esclarecimento para quando quiseres aplicar nos outros. Por isso mesmo recomendo que o nível seja aprendido e vivido entre seis meses a um ano de prática consistente e em aulas.

SHIHAN — MESTRE DE REIKI

O cargo de mestre é algo de profunda responsabilidade na URRG e nas suas escolas. Assim, quando um mestre falecia ou resignava, um novo era escolhido pelo seu antecessor ou pelo presidente da URRG. A senhora Koyama foi uma das últimas presidentes da URRG. Aprendeu Reiki por volta dos 21 anos, com o seu marido e também com o

Mestre Taketomi. Koyama (1906–1999) era muito sensível, capaz de indicar a doença da pessoa apenas ao olhar para ela, assim como sentia onde colocar as mãos durante a sessão. Quando resignou ao cargo tinha apenas formado cinco praticantes com o grau de *Shihan*. Um foi o presidente Masayoshi Kondo, e o outro foi a sua neta, Makino (vice-presidente da URRG).

Para teres uma ideia da estrutura de ensino no Japão, Fumio Ogawa, que aprendeu Reiki com o Mestre Kyozeu Ogawa, aluno de Kanichi Taketomi, indicava seis níveis de Reiki, além do *Shinpiden*. No Japão o grau inicia-se sempre do número maior para o menor:

- Nível 6 — *Dai Loku Tou* — *Shoden* — os primeiros ensinamentos;
- Nível 5 — *Dai Go Tou* — *Shoden*;
- Nível 4 — *Dai Yon Tou* — *Shoden*;
- Nível 3 — *Dai San Tou* — *Shoden*;
- Nível 2 — *Okuden Zenki* — *Okuden* (ensinamentos profundos) — primeiros ensinamentos;
- Nível 1 — *Okuden Koeki* — *Okuden* — segundos ensinamentos;
- Nível de Ensino — *Shinpiden* — ensinamentos misteriosos.

Hoje em dia, esta passagem de *Shinpiden* para *Shihan* (mestre, professor) é feita através do *Gokukaiden* (a passagem dos ensinamentos misteriosos), o Nível 3B. Introduzi-te a esta história da associação que mantém os ensinamentos do Mestre Usui vivos para que possas compreender a importância de ser um mestre de Reiki e a responsabilidade que tal envolve. Não é preciso produzir mestres de Reiki à pressão ou em grande quantidade, se depois não têm o saber e a experiência necessários para realizar um bom trabalho. Para tudo é preciso tempo. Por isso mesmo, recomendo que esta passagem do conhecimento seja realizada num período que vai dos oito meses a um ano, para que possa trazer a experiência sobre como ensinar, além das sintonizações. Outro aspeto importante é «como fazer tratamentos a outros». Há quem não goste de o fazer, mas para se ensinar é preciso.

RESUMO

*O corpo é o resultado da concreta unificação do físico
e do espiritual criados pelo Universo.*

— Morihei Ueshiba

Ao longo deste capítulo pretendi mostrar-te várias perspectivas sobre o *Usui Reiki Ryoho*, o que hoje em dia chamamos de Reiki. São abordagens que nos permitem ter um entendimento diferente sobre a prática. É algo profundo no desenvolvimento pessoal, no conceito do que é a energia universal e de onde ela provém, da atitude que devemos ter, da nossa transformação para alcançar uma prática correta. Relembrei algumas histórias sobre o Mestre Usui e as práticas de cura no Japão, para teres uma ideia mais abrangente sobre o que é a cura pelas mãos no Oriente e de que forma as várias práticas se entrecruzam com o Reiki. Finalmente, vimos a estrutura de ensino no Japão pela URRG e algumas ideias da realidade de hoje para nós, ocidentais. Desculpa se me alonguei demasiado nestes conceitos e em tanta história, mas nunca se sabe quando no futuro te poderá ser útil para também passares a outros as origens da nossa prática. Nos próximos capítulos já iremos trabalhar a reflexão, as atitudes de «montanha e bambu», necessárias à nossa prática, para convidar a felicidade.

«Em primeiro lugar, temos de curar o nosso espírito.
Em segundo lugar, temos de manter
o nosso corpo saudável.»

MIKAO USUI

Neste livro encontrará um guia acessível que o ajudará a abrir a sua mente para a aprendizagem e desenvolvimento de novas atitudes. É o livro perfeito para todos aqueles que procuram uma filosofia que lhes permita mudar, crescer e redescobrir a beleza da vida, com Reiki. Ao percorrer o caminho que aqui lhe propomos, estará a transformar a mente e o coração, convidando a felicidade a entrar na sua vida. Os métodos apresentados são adequados a qualquer sistema e a qualquer nível de Reiki.

UM LIVRO ESSENCIAL QUE INCLUI:

- Princípios para desenvolvimento da filosofia de vida no Reiki, para todos os níveis;
 - Apresentação de métodos de cura;
- Textos e citações de sabedoria de alguns dos maiores mestres de Reiki;
- Explicação sobre o que é a energia e como transformar os chacras;
 - Programas de meditação;
- Técnicas para o aperfeiçoamento do corpo e da mente.

**LEIA TAMBÉM,
DO MESMO AUTOR:**



 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8831-99-6</p>  <p>9 789898 831996</p> <p>Saúde e Bem-Estar</p>
--	---