

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki
Mestre de Reiki



REIKI

GUIA DO MÉTODO DE CURA

**O MANUAL TERAPÊUTICO DA ARTE
QUE CONVIDA À FELICIDADE**

ÍNDICE

PREFÁCIO	7
INTRODUÇÃO	11
As bases do Mestre Usui para um método de cura	13
I — O CAMINHO DO TERAPEUTA DE REIKI	23
A aprendizagem	29
Quinze reflexões para um caminho universal	32
A preparação	37
A profissão de terapeuta	63
A profissionalização e valores — uma reflexão	67
A postura de um terapeuta	71
Resumo	74
II — O REIKI COMO TERAPIA	75
O objetivo da terapia Reiki	77
Como explicar o que é o Reiki	82
Sensações de um paciente	87
O esclarecimento	89
O processo terapêutico	94
Passos de uma consulta	100
Ferramentas para um terapeuta de Reiki	108
Perguntas e respostas sobre o caminho terapêutico	113
Respostas a perguntas colocadas por pacientes	126
Resumo	131
III — O TRATAMENTO E O CORPO ENERGÉTICO	133
O <i>byosen</i>	138
Chacras	145
A aura	157

Tipos de energia	164
A aplicação de Reiki	173
Formas de tratamento	190
Resumo	202
IV — CUIDADOS DO TERAPEUTA	203
Cuidados a ter	206
A proteção	208
Fatores de influência na recetividade	212
Resumo	215
V — O CORPO E O TRATAMENTO	217
A homeostasia	220
O corpo físico	225
O corpo mental	231
O corpo emocional	233
O corpo espiritual, a essência e o karma	237
Conhecer a dor	243
Resumo	248
VI — TRATAMENTOS COMUNS	249
A terapia dos três corpos	253
O tratamento de questões comuns	256
Resumo	285
VII — GUIA DO MÉTODO DE CURA	287
<i>Ryoho Shinshon</i>	289
<i>Usui Reiki Ryoho Hikkei</i>	323
Código Deontológico do Terapeuta de Reiki	329
<i>Manual da Terapia Reiki</i>	339
NOTAS FINAIS	375
POSFÁCIO	377
AGRADECIMENTOS	379
BIBLIOGRAFIA	381

PREFÁCIO

por Jorge Coelho Lopes



Esta nova obra de João Magalhães, *Reiki: Guia do Método de Cura*, leva-nos a sentir toda a grande amplitude espiritual implícita no Reiki como filosofia de vida, e a conhecer os inúmeros e cruciais detalhes técnicos indispensáveis para uma correta prática do Reiki.

Assistindo hoje a uma nova consciencialização coletiva da humanidade, na qual os valores e os paradigmas mudam, onde as medicinas e terapias complementares crescem e ocupam o seu devido e real espaço, testemunhamos que terapeutas de Reiki já aplicam tratamentos em hospitais e clínicas médicas.

Perante a inequívoca constatação de que somos energia, a presente obra é um livro imprescindível para os novos, atuais e futuros terapeutas de Reiki. E porque não estender a todos os profissionais da saúde, sobretudo aqueles que, tendo uma mente livre e aberta, querem naturalmente evoluir e aperfeiçoar-se?

O caminho de um terapeuta de Reiki, assim como de qualquer ser humano, pode ser construído em plena consciência, criando harmonia interna, equilibrando as diversas necessidades, querer e desejos não colmatados, com um propósito que seja superior a qualquer necessidade individual. Neste sentido identifico-me com a citação «[...] o verdadeiro terapeuta deve estar sempre a “terapeutizar-se”».

Nas páginas deste livro, encontramos os ingredientes necessários que nos levam à reflexão, à introspeção, ao contacto com a sabedoria oriental, ao conhecimento e sobretudo ao acesso a um profundo, completo e detalhado guia de ferramentas, procedimentos, protocolos, referências, patologias e técnicas de prática de Reiki, procurando a cura, o bem-estar físico, emocional e psíquico do ser.

Conhecedor do perfil do autor, naturalmente o João Magalhães brinda-nos com pormenores, estrutura, organização, método e rigor, neste livro que nos acompanhará durante muitos anos com boas e profícuas leituras, contribuindo para o incremento dos benefícios do Reiki na nossa vida.

Jorge Coelho Lopes

Diretor da Edições Mundo Melhor

PREFÁCIO

por Tânia Martins



Mais um livro notável do João Magalhães, agora com um manual prático para terapeutas de Reiki, um guia que auxilia o percurso como terapeuta e a refletir sobre os próprios passos no caminho para a profissionalização.

Para quem é ou pretende tornar-se terapeuta de Reiki, este é o livro ideal para adquirir conhecimentos e técnicas para o autotratamento e tratamento a outros. Ser terapeuta de Reiki é ter uma profissão onde se leva a harmonia e o equilíbrio ao próximo. É promover a saúde através de uma prática holística e ajudar a transformação pessoal daqueles que procuram um terapeuta. Uma perspetiva que o autor partilha ao longo das páginas deste livro.

O método Reiki é uma terapia encantadora que nos proporciona mais qualidade de vida, saúde e paz de espírito. Muito mais do que uma técnica de tratamento, o Reiki é um caminho de transformação interior que aumenta a nossa energia a todos os níveis e nos torna mais sensíveis, amorosos e saudáveis. Contribui para o nosso bem-estar, para encontrar uma vida feliz e pacífica.

Por todas estas razões, recomendo o livro *Reiki: Guia do Método de Cura*, certa de que o leitor será envolvido pelo universo Reiki, identificando-se com a sabedoria deste método de cura natural. Pessoalmente, fiquei rendida a este novo livro. Uma das características mais notáveis no trabalho desenvolvido pelo autor é a sua sensibilidade apurada, permitindo-lhe perceber os estados emocionais das pessoas e contribuir, através do Reiki, para o desbloqueio dos mesmos.

Diz-se que o verdadeiro Mestre não é aquele que tem mais conhecimento mas aquele que transmite mais conhecimento aos seus discípulos.

O bom Mestre é aquele que cria bons Reikianos. E o João Magalhães, para mim, é um dos melhores Mestres de Reiki que conheço. A sua dedicação em iniciar outras pessoas e a despertar nelas o conhecimento que todos possuímos faz dele uma pessoa muito especial. Quanto mais bons Mestres existirem no mundo, melhor será para o planeta e para a Humanidade. Do fundo do meu coração, obrigada, João, pela pessoa extraordinária que és e por deixares contribuições positivas para todos nós.

Tânia Martins

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

INTRODUÇÃO



«Pousada no sino do templo, dorme uma borboleta.»

— Yosa Buson

E escrever sobre o «Método de Cura» é, para mim, de uma enorme responsabilidade. Na verdade, este livro foi sendo escrito ao longo de largos anos, revisto, recompilado e acrescentado à medida que ia recolhendo mais questões, conhecimentos e indicações úteis aos presentes e futuros terapeutas de Reiki.

Durante o ano de revisão final do livro, aprendi uma grande lição: a doença faz de nós os maiores curadores. Traz-nos uma enorme sabedoria, pois, ao escutarmos a doença, conseguimos compreender muito sobre nós, e, ao tratá-la, compreendemos também muito sobre como tratar os outros. Assim, ao estudarmos as nossas doenças e desarmonias, podemos adquirir um profundo conhecimento sobre como tratar.

Neste percurso, ao longo do livro, vais encontrar muitas referências a harmonia e equilíbrio, que se apresentam, precisamente, como a base de todo o conteúdo — mais especificamente, a promoção da harmonia e do equilíbrio referida no lema da escola do Mestre Usui. Além disso, iremos ainda abordar o conceito da missão do *Usui Reiki Ryoho*, indicado pelo próprio Mestre Usui, bem como o de *kyoshintankai* (虚心坦懐), que significa uma mente aberta.

Não me irei debruçar sobre temas como a comprovação académica do Reiki como terapia — isso deverá ficar a cargo de quem tem competência para tal. O mais importante é enquadrar a terapia Reiki dentro do Reiki e apoiar o praticante e o terapeuta. As comprovações académicas chegarão através daqueles que fazem, e muito bem, as investigações que têm apresentado o Reiki sob uma nova perspetiva. Se estiveres no meio académico, já sabes que o teu trabalho pode concorrer ao Prémio Hayashi de Investigação Reiki, da Associação Portuguesa de Reiki.

Espero que este manual e guia te possam auxiliar no percurso como terapeuta ou a refletir sobre os teus próximos passos no caminho para a profissionalização. Acredito que esta é a altura certa para mostrarmos que o Reiki é uma terapia credível, auxiliadora e promotora da saúde e do bem-estar. Que estas páginas te tragam muita felicidade, muito Reiki.

As bases do Mestre Usui para um método de cura



Um terapeuta de Reiki encontra as suas grandes linhas orientadoras nos Cinco Princípios, os *Gokai*. A nossa prática de *Usui Reiki Ryoho* nunca se deve distanciar destes princípios, como aconteceu no passado, porque a filosofia de vida neles implícita traz-nos uma verdadeira transformação de consciência, e temos compreendido que, ao mudar a mente e a consciência sobre as situações, encontramos outros caminhos para a nossa cura. Isto conduz a uma outra ideia, algo de que me tenho apercebido: mais vale um espírito são num corpo doente do que um espírito doente num corpo são. É precisamente nesse sentido que os Cinco Princípios e os preceitos do Mestre Usui nos podem auxiliar. Além deles, temos ainda duas referências muito importantes: o lema da escola do Mestre Usui e a missão do *Usui Reiki Ryoho*.

OS PRECEITOS E OS CINCO PRINCÍPIOS

招福の秘法

萬病の靈藥

今日丈けは 怒るな

心配すな 感謝して

業をはげめ 人に親切に

朝夕合掌して心に念じ

口に唱へよ

心身
改善
白井靈氣療法

肇祖

白井甕男

Ensinamentos do *Usui Reiki Ryoho* para a tua evolução

A Arte Secreta de Convidar a Felicidade,
a medicina espiritual para muitas doenças.

Só por hoje
Não te zangues
Não te preocupes
Sê grato
Sê diligente
Sê bondoso para com os outros.

De manhã e à noite, senta-te com as mãos juntas e repete
estas palavras em voz alta e com o teu coração.
Para a melhoria da mente e do corpo.

O LEMA DA ESCOLA

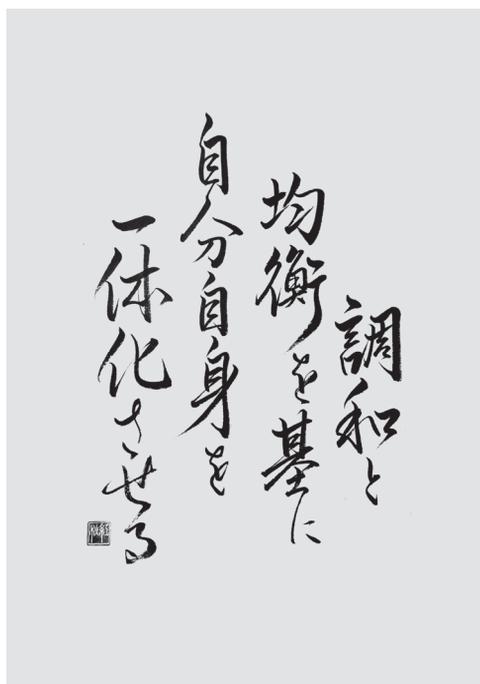
Todas as escolas têm ou deviam ter um lema. O lema identifica de forma sucinta o valor profundo da escola, a sua missão, visão, valores e objetivos. Segundo o que os seus alunos indicaram, o lema da escola do Mestre Usui, onde ensinava o seu *Usui Reiki Ryoho*, era algo assim: «A união do eu através da harmonia e do equilíbrio». Para compreendermos o sentido da união do eu, podemos refletir sobre as seguintes palavras do Mestre Usui:

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

Então, devemos não só ser unos connosco mesmos, através da aplicação de tudo o que somos em tudo o que fazemos, mas também procurar a união com o Universo, com a vida. Muitas vezes, encontras-te perdido, sem saber para onde ir ou como sair de uma situação. Procuras respostas em todo o lado, mas será que tens uma conversa de ti para a vida? Não é fácil, principalmente no momento em que estamos em baixo; no entanto, tens em ti tudo o que é preciso — Reiki,

autotratamento, princípios e técnicas. E, mais ainda, podes pedir ajuda aos teus colegas, ao teu Mestre, aos teus amigos. Tudo isso faz parte do Grande Universo.

Com essa união, tornas-te mais capaz de promover e alcançar a harmonia e o equilíbrio. Ter todos os nossos corpos em harmonia é, igualmente, um grande trabalho de elevação da consciência. Não bastará fazeres autotratamento ou receberes tratamentos de Reiki; os teus comportamentos precisam de ser melhorados, e podes fazê-lo de uma forma relativamente simples, aplicando a técnica *Nentatsu*. Alcançando a harmonia, encontrarás o equilíbrio, mesmo perante a doença.



«A união do eu através da harmonia e do equilíbrio.»

A harmonia e o equilíbrio são essenciais para a nossa existência e para a promoção de uma vida «feliz e pacífica», como o Mestre Usui indica na missão da nossa prática.

A MISSÃO DO USUI REIKI RYOHU

Todos procuramos ter uma vida feliz, ou, pelo menos, uma vida melhor. Percorremos muitos caminhos, fazemos várias experiências e, muitas vezes, não conseguimos sair do nosso próprio erro e hábito. O Reiki surge como uma das respostas para essa mudança de caminho. Era precisamente o que dizia o Mestre 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».



**A MISSÃO DO USUI REIKI RYOHU É
GUIAR PARA UMA VIDA PACÍFICA
E FELIZ,
CURAR OS OUTROS,
MELHORAR A SUA FELICIDADE
E A NOSSA.**

MIKAO USUI

O REIKI COMO UM CAMINHO PARA UMA VIDA FELIZ

Quando procuramos a felicidade, é porque queremos mudar o nosso estado presente. Para haver uma mudança, temos de mudar também a nossa consciência, hábitos, padrões e forma de estar na vida. A nossa aprendizagem no *Usui Reiki Ryoho* traz-nos várias maneiras de alcançarmos uma vida feliz e pacífica. Porém, temos de ter em mente o seguinte:

- Deve haver uma prática regular e consistente;
- Tens de querer realmente mudar e entregar-te à mudança;
- Tens de compreender o que é a Energia Universal;
- Deves saber esvaziar para depois preencher;
- Tens de compreender que tudo tem o seu tempo;
- Deves aplicar os conhecimentos na verdadeira mudança.

A felicidade não é algo que se procure fora de nós, mas dentro. É por isso que o Reiki é a Arte Secreta de Convidar a Felicidade. Ao trabalhares

o teu interior, irás promover «a união do Eu através da harmonia e do equilíbrio». Tal é alcançado através da prática dos Cinco Princípios e do autotratamento. Em conjugação com as técnicas, temos o método, que nos auxilia a encontrar e a promover a paz e a felicidade.

COMO ALCANÇAR UMA VIDA FELIZ E PACÍFICA COM REIKI

1. Entrega-te à filosofia de vida dos Cinco Princípios, compreende-os e pratica-os;
2. Pratica regularmente o autotratamento;
3. Recebe Reiki sempre que necessitares;
4. Medita diariamente, com a mente vazia;
5. Aumenta a tua energia vital com o *Joshin Kokyu-ho*;
6. Esvazia-te do que não queres, para que possas trazer o que queres para a tua vida;
7. Centra-te na bondade e não julgues tanto;
8. Consciencializa-te de que te encontras ao mesmo nível que os outros: ninguém é superior, nem ninguém é inferior;
9. Compreende a tua energia, trata-a e eleva a sua vibração;
10. Faz coisas boas, ajuda-te e ajuda os outros.

PARA PRATICANTES DO NÍVEL 2

Os três símbolos do nível 2 poderão ser uma forma de trabalhares o teu percurso de vida passado, presente e futuro. Para convidares a felicidade, precisas de te esvaziar das situações menos boas da tua vida, que deixaram marca, peso. Para isso, podes usar a técnica de Reiki à distância, visualizando a situação, aplicando os três símbolos e deixando a energia fluir para o Bem Supremo de todos. Ao fazeres isso, não quer dizer que vás apagar o passado, mas irás dar-lhe uma nova força, mais positiva, e encontrar uma forma construtiva de o conseguires gerir. Trabalha também com o *Seiheki* para promover a harmonia e a limpeza dos teus corpos e pensamentos; usa o primeiro símbolo como restaurador da tua força vital.

PARA PRATICANTES DO NÍVEL 3

No *Shinpiden*, encontra a sabedoria da Grande Luz Brilhante. O *Daikomyo* pode trazer-te uma orientação para alcançares o *Anshin Ritsumei*, ou seja, a compreensão do teu objetivo de vida, que te leva à felicidade e à paz duradoura. Assim como o Mestre Usui compreendeu que o seu objetivo seria a prática de Reiki, tu poderás ter a consciência do teu próprio caminho. O terceiro nível é de um profundo desenvolvimento pessoal, que requer tempo e dedicação. Experimenta trabalhar com o *Daikomyo*, pedindo para que te oriente nas tuas resoluções e percursos. No fundo, estarás apenas a comunicar contigo mesmo, mas com uma consciência mais profunda e desperta. Desenvolve a tua compaixão, sê bondoso para contigo e para com os outros.

Realizar os dez passos descritos acima e as técnicas próprias de cada nível, com genuína entrega, é cumprir a missão do *Usui Reiki Ryoho*. A tua mudança é interior, mas, para cresceres, precisas também dos outros. Convive com os teus colegas, aprende com eles e com o teu Mestre, partilha o que sabes e diverte-te com o Reiki. Aplica todo o teu saber em todas as partes da tua vida, vive como uma pessoa una. Encontrarás, assim, uma vida feliz e pacífica que se constrói, dia a dia, com o Reiki. Tu és capaz.

AS RAZÕES PARA PROCURAR O REIKI E OS SEUS BENEFÍCIOS NA NOSSA VIDA

Lembras-te da forma como o Reiki chegou à tua vida. Por que razão quiseste aprender Reiki ou receber um tratamento de Reiki?

Há quem o procure apenas por curiosidade, para experimentar ou para se curar, ou para melhorar a fase atual da sua vida, ou até para poder tratar os outros. Vamos, então, analisar um pouco mais a fundo estas razões, que te irão auxiliar a compreender o rumo da tua prática, ou mesmo quem te procura para receber Reiki. Acaba por estar tudo interligado.

O REIKI COMO UMA EXPERIÊNCIA DIFERENTE

Não há nada de errado em procurar o Reiki como uma experiência. É preciso experimentarmos para alargarmos horizontes. Sendo o Reiki um

método terapêutico com uma filosofia de vida e estando ligado ao conceito de energia, precisas de ter uma mente aberta e disponível para novos conceitos. Claro que dependerá muito de quem te estiver a ensinar, mas não partas do princípio de que irás à procura do extraordinário. Isso irá acontecer com o teu próprio trabalho interior e à medida que fores progredindo na prática. Se é uma experiência diferente? É, sim, e espetacular.

○ REIKI PARA A NOSSA AUTOCURA

Eu procurei o Reiki por esta e pela razão seguinte. Em primeiro lugar, temos de procurar cuidar de nós. No *Usui Reiki Ryoho*, a cura só é possível se tal for possível para a pessoa. Isto não é uma desculpa, mas uma lógica muito real — a homeostase. Ao praticares o autotratamento, irás perceber que tens questões ao nível físico, mental e emocional. O Reiki é «apenas» energia, mas irá dar-te um feedback de como estás em todos os teus corpos — físico, mental e emocional —, pois a energia permeia-os a todos. Com o autotratamento, estarás a promover o teu equilíbrio e a tua harmonia.

○ REIKI PARA A MELHORIA DA VIDA

A filosofia de vida do Reiki, baseada nos preceitos do Mestre Usui, nos Cinco Princípios e nos poemas do Imperador Meiji, ajuda-te a criar bases fortes para a mudança de consciência. Ao praticares a meditação, irás descobrir o vazio da mente, que te fortalecerá o coração. Compreenderás porque é que o Reiki é a Arte Secreta de Convidar a Felicidade, encontrando uma forma de te esvaziars do que não queres, para te preencheres com aquilo que procuras. O Reiki é um caminho que se faz trilhando-o.

○ REIKI PARA TRATAR OS OUTROS

Muitos praticantes chegam ao Reiki com uma vontade genuína e incrível de tratar, curar os outros. Ou porque têm familiares em situações difíceis, ou porque sentem, no seu coração, uma grande vontade de ajudar. Alguns têm mesmo em mente a via profissional, com o terceiro nível de Reiki. Tudo isso é positivo. Ao longo da sua prática, vão descobrir que, em primeiro lugar, irão tratar deles, irão encontrar a sua própria mudança, para poderem depois ajudar na mudança dos outros. O Reiki

torna-se, então, uma realidade inteiramente diferente. De facto, quando nos tratamos, aprendemos a tratar os outros. Quando tratamos os outros, aprendemos a cuidar de nós. Tudo está interligado e tudo acaba por ter um sentido.

O *Usui Reiki Ryoho* é um método incrível, distinto para cada pessoa, simples e, ao mesmo tempo, exigente. O Reiki irá trazer-te tudo aquilo a que te entregares. Reflete bastante sobre os preceitos, o lema da escola do Mestre Usui e a missão do *Usui Reiki Ryoho*. Tal irá conduzir-te a um profundo entendimento da tua prática como terapeuta de Reiki.

NOTA TÉCNICA

Ao longo deste manual prático, vais encontrar referências enquadradas na perspetiva da terapia Reiki e dos conceitos holísticos para o tratamento de questões físicas, mentais, emocionais e energéticas. Deves ter sempre em mente que o Reiki é uma terapia complementar, aplicada de uma forma integrativa, e nunca, de forma alguma, exclusiva.

Este manual não pode ser encarado como algo rígido, com ensinamentos formais ou obrigatórios. Os ensinamentos aqui contidos são fruto da minha experiência pessoal e profissional, bem como o resultado de muitos anos de investigação e pesquisa. Não consideres nada como uma verdade absoluta. Tudo é evolutivo.

A prática de Reiki deve ser mantida dentro daquilo que é o Reiki, não esquecendo que a sua origem é o *Usui Reiki Ryoho*.

Um profissional de saúde que não seja praticante de Reiki e queira ler este livro deve ter em consideração que foi escrito para praticantes de Reiki. Não se pretende que seja um livro de carácter médico, mas uma abordagem do *Usui Reiki Ryoho* na sua componente terapêutica. A especialidade de um terapeuta de Reiki é a terapia Reiki.

Neste manual, são descritas diversas realidades que nem sempre se querem encarar, como o desgaste do terapeuta ou os impactos de se tratar outra pessoa. Estas realidades e as suas descrições vêm da prática e do convívio com muitos praticantes e terapeutas.

Se és terapeuta de Reiki, tem sempre em mente o código deontológico da nossa prática e aplica-o.

RESUMO

Compreender a filosofia de vida do *Usui Reiki Ryoho*, assente nos Cinco Princípios, nos preceitos do Mestre Usui e nos poemas do Imperador Meiji, bem como o lema da escola do Mestre Usui e a missão que declarou para o *Usui Reiki Ryoho*, permite-nos estabelecer uma clara direção na nossa prática como terapeutas de Reiki.

Estes temas merecem uma profunda reflexão e irão, igualmente, auxiliar-te a promover um caminho de cura completamente diferente para as pessoas. Algumas das grandes mais-valias do Reiki são a transformação, o empoderamento, o equilíbrio natural e a humanização que levamos aos que nos procuram.



I

**O CAMINHO
DO TERAPEUTA
DE REIKI**

*«Num coração totalmente livre de pensamentos e emoções,
nem o tigre encontra espaço para as suas garras ferozes.»*

— Ensinamentos do *Shinkage-ryu*



Se estás a ler este livro, significa que a tua curiosidade, motivação ou sabedoria de praticante de Reiki te está a levar para o caminho de terapeuta. Ao longo deste capítulo, vamos fazer uma caminhada através da preparação e vivência de um terapeuta de Reiki.

Tudo começa com o entendimento do significado de terapeuta (do grego, *therapeutés* — «aquele que serve, que atende alguém») como aquele que aplica uma terapia (também do grego, *therapeía* — «o ato de curar, de restabelecer»). Assim, este teu percurso é um ato de servir, de atender alguém para restabelecer a sua saúde, harmonia e equilíbrio.

Depois de compreendermos os conceitos de terapeuta e de terapia, passamos para a pessoa que procura a terapia Reiki. Existem vários termos para a designar: paciente, doente, cliente e utente. Interpreta cada conceito com um coração aberto, sem prejuízo.

O paciente é uma pessoa que pode estar, ou não, doente; procura um terapeuta ou um médico para o observar ou diagnosticar.

O doente é alguém que está a sofrer de um desequilíbrio, de um problema de saúde. Podemos utilizar este termo para definir uma situação de doença aplicada à pessoa, como o caso de um doente terminal.

O cliente é aquele que paga por um serviço profissional, com opção de escolha.

O utente é aquele que utiliza bens ou serviços num âmbito limitado.

Em voluntariado Reiki, é comum usar-se o termo utente porque é um serviço único e livre, muitas vezes não remunerado. Os termos cliente ou paciente são mais comuns numa situação profissional, por haver um serviço pago escolhido por opção da pessoa. São termos que provocam sempre dúvida e até mesmo discussão.

O nosso caminho neste ato de servir e de atender nem sempre é fácil, mesmo entre praticantes de Reiki. Por isso, deves fazer grandes esforços para uma mudança de consciência e uma vivência de acordo com os Cinco Princípios.

Vamos, então, analisar o que o Mestre Usui especificou, de uma forma muito simples, como os Três Pilares do Reiki.

OS TRÊS PILARES DO REIKI PARA O EQUILÍBRIO DA MENTE E DO CORPO

Os Três Pilares do Reiki servem para a nossa tomada de consciência e ligação à energia, bem como para observar o estado energético e a aplicação do Reiki nos vários corpos de uma pessoa. Ao praticares estes pilares, estás a desenvolver a tua capacidade de concentração, a paz interior, a sensibilidade à energia e a capacidade de tratamento eficaz. Dá-se uma tomada de consciência e tornas-te desperto a cada momento do atendimento. Por isso, vale a pena praticar, praticar, praticar.

Os Três Pilares do Reiki são:

1 — **GASSHO: MEDITAÇÃO GASSHO**

Coloca as mãos juntas, perto do teu peito, ou mesmo com os polegares a tocarem o chacra cardíaco. Centra-te na respiração, no fluxo da energia, e esvazia a mente. Recita os Cinco Princípios e permanece nesse estado de paz interior. Assim se pratica o *Seishin Toitsu*, a mente vazia. A prática do *Gassho* permite-nos alcançar a mente vazia e desenvolver o sentido de observador, dominando a mente e desenvolvendo a compaixão. É o que nos prepara para receber a energia.

No âmbito terapêutico, trata-se do momento de preparação do terapeuta, em que se liga à energia e restabelece a sua objetividade, com a mente limpa e o coração predisposto.

2 — **REIJI-HO: PERCEÇÃO E ORIENTAÇÃO**

No *Reiji-ho*, podemos desenvolver a percepção do nosso estado e do estado da pessoa a tratar, como se houvesse uma observação da energia, colocando as mãos apenas no chacra da terceira visão, em *Gassho*. Nesta técnica, pedimos também orientação ao Reiki para que nos guie e flua com serenidade para o Bem Supremo. Agradecemos.

Esta é a fase da entrevista, em que recolhes informação sobre a pessoa e sentes a sua energia, para compreenderes as causas e os efeitos da situação. Trata-se de perceberes onde irás incidir o tratamento e identificares o que é a energia da pessoa e a tua própria energia.

3 — **CHIRYO: TRATAMENTO**

Chiryo representa a aplicação do tratamento. Ao aplicares o *Chiryo*, observa as reações da pessoa, o que a energia te indica para fazeres, que técnicas deverás utilizar e que símbolos surgem.

O tratamento vai implicar uma ligação profunda ao Reiki e à pessoa e que escutes a tua sabedoria interior e energia.

PORQUE VALE A PENA PRATICARMOS OS TRÊS PILARES?

No próximo capítulo, iremos abordar um desdobramento destes pilares para um atendimento faseado. Tudo tem uma origem e quase nada é novidade: os nossos ensinamentos, na sua maioria, vieram dos

Mestres Usui e Hayashi e agora precisamos apenas de os observar com novos olhos. Não é uma questão de estarmos agarrados ao passado, mas de aprendermos com a grande sabedoria.

A tua prática dos Três Pilares, que deve existir até no autotratamento, funciona como um lembrete do caminho terapêutico, uma forma de garantir que não te «esqueces» de nada.

Há algum tempo atrás, alguém me disse que um Mestre descobriu que os símbolos do Reiki estão a perder a sua força e, por isso, são precisos novos. Porém, na minha prática diária, apercebo-me cada vez mais de o quanto tenho ainda a aprender com esses símbolos e que estou longe de chegar à sua profundidade. Por vezes, não precisamos de correr à procura de algo, mas de investir no estudo e na prática.



Figura 1 — O *kanji* do Reiki: a Energia Universal vital.

«Tudo no Universo possui Reiki, sem exceção alguma.»

MIKAO USUI

Este livro é um manual prático fundamental para todos os praticantes e terapeutas de Reiki. Apresenta passo a passo as fases que um terapeuta deve percorrer no caminho para a profissionalização, desde os preceitos desta filosofia, ao estabelecimento de um espaço, à consulta e aos desafios de tratar os outros. Este é, pois, um guia completo que reúne conhecimentos importantes para todos aqueles que procuram ajudar os outros a recuperarem a harmonia e o equilíbrio nas suas vidas.

UM LIVRO INDISPENSÁVEL QUE INCLUI:

- Instruções para tratamento de diversas doenças e afeções dos corpos físico, mental e emocional;
- Perguntas e respostas comuns sobre a terapia;
- Ferramentas de apoio ao terapeuta;
- Sistematização dos tratamentos segundo os Mestres Usui, Hayashi, Takata e a Usui Reiki Ryoho Gakkai;
- Manual do Mestre Usui e Manual de Terapia da Usui Reiki Ryoho Gakkai.

LEIA TAMBÉM,
DO MESMO AUTOR:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8855-15-2



9 789898 855152

Terapias Alternativas