

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki
Mestre de Reiki



REIKI

A ENERGIA UNIVERSAL

MANUAL PARA MESTRES
E PARA QUEM PRETENDE ENSINAR
A ARTE QUE CONVIDA À FELICIDADE

nascente

ÍNDICE

Dedicatória	9
Introdução	11
21 Perguntas frequentes sobre Reiki	13
O Caminho do Reiki	23
Como encontrar a sabedoria do Reiki para a orientação na vida	26
O que pratico e o que ensinarei?	31
Explicar o caminho do Reiki	33
O autocuidado de um Mestre de Reiki	37
Contar uma história	47
A história do Usui Reiki Ryoho e de Reiki, a Energia Universal	50
Informações a reter	57
A energia	59
As várias energias universais	65
Trabalhar com Reiki	66
Os três eixos do conceito de energia	69
Ser Mestre de Reiki	79
Requisitos	82
Os 11 tipos de Mestre	83
Os erros de um Mestre de Reiki	86
A tua vida no ensino	90
Criar a escola de Reiki	99
A responsabilidade do praticante de Reiki para com o seu Mestre	110
Perguntas frequentes do Mestre de Reiki	112

Ensinar Reiki	119
Esclarecer antes de ensinar	122
Os níveis	124
O acompanhamento	125
A Filosofia de Vida	128
A meditação	134
O Byosen, a emanação do desequilíbrio	143
A arte terapêutica	148
O autotratamento	148
O tratamento a outros	175
A respiração	197
O poder da respiração	199
As técnicas Kokyu	202
A arte terapêutica com respiração	209
Reiki em grupo	213
Técnicas de Reiki para aplicação em grupo	215
A não exposição	218
Causas e efeitos	221
Efeitos da sintonização	223
Efeitos do autotratamento	226
Efeitos da Filosofia de Vida	228
Efeitos do tratamento a outros	230
Níveis de Reiki	233
A preparação para um curso de Reiki	237
Nível 1, <i>Shoden</i> – os primeiros ensinamentos	238
Nível 2, <i>Okuden</i> – os segundos ensinamentos	241
Nível 3, <i>Shinpiden</i> – os ensinamentos misteriosos	244
Nível 3B, <i>Gokukaiden</i> – a transmissão dos ensinamentos misteriosos	247
O ensino à distância	251
Os ensinamentos misteriosos	253
Proteção	256

A força e significado dos símbolos de Reiki	258
O envio de Reiki à distância	261
As sintonizações	264
Reiju	274
Espiritualidade e religião	289
Não são precisas crenças para praticar Reiki	292
Reiki e mediunidade – existirá alguma relação?	294
Será Reiki esotérico? Claro que não	295
Será Reiki contra os princípios cristãos ou de outra religião?	297
Respostas sobre a opinião que a igreja tem sobre o Reiki	316
Reiki e Cristianismo	325
Reiki num hospital católico	327
Lista de pronúnciação	333
Exemplo de manual de Nível 1	341
O que é o Reiki	344
Os Níveis do Reiki	346
A história do Reiki	347
A Filosofia de Vida	348
Os três pilares do Reiki	350
Os Chacras	351
Como flui a energia	352
A percepção da energia	352
Estar sintonizado	354
Autotratamento – um processo de 21 dias	355
Guia de tratamento rápido ou alinhamento de Chacras	356
Reações ou a crise da cura	357
Técnicas de Reiki	357
Código de ética para Mestres de Reiki	359
Enquadramento	361
Definições	361
Ensino do Reiki	366

Condições necessárias para o ensino	368
Local de ensino	370
Aspetos financeiros	371
Conduta	372
Considerações finais	374
Bibliografia	377

DEDICATÓRIA



Ao mestre Mikao Usui. À Energia do Universo.

A todos os praticantes de Reiki que fazem o seu caminho em consciência, trazendo cada vez mais a possibilidade de todos vivermos em harmonia e felicidade.

A toda a equipa da Nascente, pelo seu apoio incrível e diligência para tornar possível este trabalho. Ao Daniel e à Cláudia pelas fotografias. A todos os meus alunos, pelo seu grande apoio e por me ensinarem cada vez mais Reiki. À Isabel Ignácio, que os seus ensinamentos perdurem em Reiki, agora que está unida com o Universo.

Aos meus avós, pois cada um deles mostrou-me um aspeto importante da vida e da sabedoria do Universo. À minha mãe, por ter criado tantas condições positivas para eu ser como sou. À minha irmã pelas nossas partilhas e aprendizagens de vida.

À Sílvia, que sempre me leva a encarar a seriedade da prática e a ultrapassar os limites pessoais, para que possa ser cada vez melhor como Ser Humano. Que a sua alegria, bondade e sabedoria estejam sempre acima das exigências da vida.



Introdução



Dizia o mestre Dogen que, «quando uma pessoa alcança a realização, é como o reflexo da Lua na água. A Lua nunca se molha, a água nunca se perturba». Sentes isso no teu percurso, ou sentes que assim o alcançarás através da Arte Secreta de Convidar a Felicidade, como mestre de Reiki?

É uma questão que nada tem de simples ou de corriqueiro. A Arte Secreta de Convidar a Felicidade é um grande caminho de transformação, que pode levar-te à consciência do teu propósito de vida e ainda à realização máxima que é alcançar o Anshin Ritsumei, ou seja a paz e a felicidade permanentes. Dizem que o mestre Usui teve dois momentos através dos quais alcançou este estado – quando teve a percepção do seu caminho de vida e quando teve a percepção de Reiki, a energia do Universo. Estas percepções levaram-no a criar o Usui Reiki Ryoho, o método que te trouxe até este preciso momento e que te leva por um caminho de mestre ou de futuro mestre de Reiki.

Então, porque escrever um livro para mestres de Reiki?

A simples ideia de escrever um livro para um grupo específico de praticantes parece um pouco pretensiosa e por isso mesmo foi algo que guardei durante uns anos na gaveta. Desde já quero dizer-te, com honestidade, que o livro foi escrito por alguém que ainda está a fazer um caminho, que comete erros, que tem muitas questões e dúvidas, que tem momentos altos e baixos na vida, que necessita de trabalhar muito arduamente para fazer crescer a mais pequena coisa. Assim, sinto-me como uma pessoa igual a ti mesmo, ou se calhar até com menos condições, e que apenas estou a partilhar o que consegui aprender ao longo do tempo. Peço-te que não fiques com a ideia de que para seres um mestre de Reiki deves seguir o que aqui indico ou que ser mestre se fica por aqui.

Tenho aprendido, ao longo do tempo, que tudo o que cultivamos durante a vida transborda um dia em abundância. Por isso mesmo fica

aqui a pergunta a fazeres a ti mesmo: o que tens andado a cultivar na tua mente e no coração?

Sobre este manual para mestres de Reiki quero indicar-te que pretendo mostrar os dois lados da moeda. Não irei romancear, nem dar um ar literário ao manual, mas tentarei da melhor forma mostrar-te a realidade, que muitas vezes é dura. Irei pedir-te algumas reflexões que são exigentes, mas também muito construtivas, mostrar-te como pode ser difícil viver de Reiki como profissão e também a alegria diária de se fazer algo de bom. Vou tentar da melhor forma possível criar-te uma estrutura por onde possas preencher o teu caminho, com o saber que adquirires. Eu acredito nisto, que pode haver uma linha orientadora que todos nós possamos seguir, pelo bem de todos, com cada um a comprová-la, a vivê-la, de forma individual e única. Nada é permanente.

É meu desejo sincero que este livro te estimule a criar algo de muito bom, principalmente a unir os praticantes, a clarificar mentes e corações, a desbravar o terreno da mistificação e do obscurantismo e a trazer um mundo melhor através da Arte Secreta de Convidar a Felicidade.



Figura 1 – O kanji do Reiki – a energia universal.

21 PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE O REIKI

Antes de iniciarmos o caminho do Reiki, partilho contigo algumas das questões mais frequentes que me costumam colocar. Estas perguntas irão ajudar-te a compreenderes as questões que tantas vezes surgem e a necessidade que temos de lhes responder de uma forma enquadrada naquilo que é a prática do Reiki.

1. O QUE É O REIKI?

Reiki significa energia universal ou energia (*ki*) espiritual (*rei*). O conceito de espiritual é diferente do nosso conceito ocidental, é algo mais como a essência no Universo. Reiki é também o nome comum que damos no Ocidente ao Usui Reiki Ryoho, ou seja ao método de cura natural Usui, fundado por ele em março de 1922. É uma prática terapêutica com quatro níveis e uma filosofia de vida assente em Cinco Princípios. É um método com 21 técnicas para a elevação da consciência, o desenvolvimento pessoal, a desintoxicação e a prática terapêutica.

Após 21 dias de meditação no monte Kurama, em Quioto, o mestre Usui teve a percepção de uma grande energia que vinha do Universo e entrava dentro dele, saindo pelas mãos. A esta energia ele chamou Reiki e ao método para trabalhar com essa energia chamou Usui Reiki Ryoho, que é o que tu praticas.

2. QUAL A ORIGEM DO REIKI?

Esta questão tem duas interpretações:

1. Se se refere à prática, então a formulação correta é: qual a origem do Usui Reiki Ryoho?
2. Se se refere à energia, então a questão está bem colocada.

Sobre a origem do Usui Reiki Ryoho já foi respondida na questão anterior, sobre o que é o Reiki.

Sobre qual a origem do Reiki, como energia, podemos dizer que é a energia, a força, o poder vital do Universo, segundo a filosofia japonesa. Este aspeto é muito importante – não somos japoneses e poderá ser difícil compreendermos algo como «a energia do Universo», ou então a

força do Universo, sem pensarmos na Guerra das Estrelas. Reiki é isso mesmo: uma energia vital que está no Universo, que faz parte do Universo. Diz-se que somos feitos da mesma matéria que as estrelas e isso é uma grande verdade. Esta verdade também nos indica que, apesar das nossas diferenças, todos fazemos parte do mesmo e tal dá ainda mais importância ao conceito do que é o Reiki.

Quando te unes com a energia, quando te sentes na mesma vibração da energia que entra em ti, então estás em uníssono com o Universo. Podes escutar e dialogar da forma mais harmoniosa possível. Podemos dizer que, nesta prática, Universo e parte integrante do Universo tornam-se num todo e uma parte em si. Tudo acaba por fazer sentido. Compreendemos a nossa origem assim como qual o nosso caminho para a ela regressar.

Ao desenvolveres o teu sentido sobre a origem do Reiki, compreenderás com maior profundidade porque atingiu o mestre Usui o Anshin Ritsumei, o sentido da vida para a paz profunda e a felicidade.

3. QUEM PODE APRENDER REIKI? TEM PRÉ-REQUISITOS?

Qualquer pessoa pode aprender Reiki. Não há limite de idades, de capacidades físicas ou de crenças. Qualquer pessoa pode aprender por princípios, mas não quer dizer que esta aprendizagem diga algo a todos. O Usui Reiki Ryoho tem duas práticas distintas – a filosofia de vida e a arte terapêutica. Uns podem gostar mais de uma parte do que da outra ou até de nenhuma. Mas somente as duas poderão proporcionar «a melhoria da mente e do corpo» num caminho para a felicidade. Como toda a base e conceitos do Reiki assentam na simplicidade, é um método que alcança muitas pessoas de diferentes profissões, estatuto social, crença e idades. Só mesmo tu poderás valorizar, ou não, e encontrar significado, ou não, no Reiki. Tudo faz parte de uma jornada bonita de aprendizagem na vida, para que possamos viver melhor.

Para aprenderes a praticar Reiki não precisas de ter pré-requisitos, basta apenas queres.

4. QUEM PODE ENSINAR REIKI?

Um praticante que tenha percorrido todos os níveis do Reiki e a quem lhe tenham sido passadas as técnicas de sintonização. Para uns sistemas

terá de ter o Nível 3 (geralmente o sistema essencial e outros que derivam dele), ou o Nível 3B (para o sistema tradicional japonês).

5. COMO POSSO SABER SE UM MESTRE DE REIKI É DE CONFIANÇA?

A melhor forma é teres referências sobre esse mestre através de outros alunos que aprenderam com ele. Existem imensos mestres muito qualificados, mas que nem por isso escrevem ou estão nas redes sociais. Por isso escuta os teus amigos, fala com esse mestre e sente se te fará sentido ou não.

Algo que te poderá ajudar é também perguntares se terás acompanhamento na tua prática. O acompanhamento é importante, porque permitirá que coloques questões, participes e cresças de forma integrada.

6. PODE INTERFERIR COM AS MINHAS CRENÇAS RELIGIOSAS?

Não, de forma alguma. O Usui Reiki Ryoho não te pede para mudares de crenças religiosas ou para adotares outras. Nada tem a ver com religião. A prática irá, sim, ajudar a encontrares-te e, nesse processo, a encontrares algo mais que te fará sentido. O Reiki nunca irá interferir nem com as tuas crenças religiosas nem com a tua razão.

Se em algum ensino surgirem crenças, essas são passadas pelo mestre que as está a transmitir, não significa que façam parte do Reiki.

7. É ESOTÉRICO, ESTÁ RELACIONADO COM O ESPIRITISMO OU O ESPIRITUALISMO?

Não. A única coisa «misteriosa» que o Reiki poderá ter é tentarmos chegar a nós mesmos. Nós, sim, somos o maior mistério da vida. O mestre Usui nunca ensinou comunicações com espíritos ou guias, nem pediu demonstrações fantásticas de «poderes» e «visões». Ele apenas nos pediu para recitarmos Cinco Princípios, de manhã e à noite. Tal apenas tem a ver com o crescimento da pessoa.

8. SOU MUITO MENTAL. COMO HEI DE ACREDITAR NO REIKI?

Continua a ser como és, não precisas de acreditar no Reiki para que ele funcione. Questiona-te e duvida. Depois, aprende a fazer silêncio. Junta as mãos em *Gassho*, pratica o *Joshin Kokyu Ho* e sente.

9. QUAIS SÃO OS NÍVEIS DE REIKI E COMO FAÇO PARA CHEGAR AO ÚLTIMO?

Depende dos sistemas, mas dou-te a indicação pelo Usui Reiki Ryoho, ou sistema tradicional. Temos quatro níveis:

Nível 1 – *Shoden*. Primeiros ensinamentos – A base do Usui Reiki Ryoho, os princípios, a energia, o autotratamento e as técnicas.

Nível 2 – *Okuden*. Segundos ensinamentos – Três símbolos, percepção de causa e condição para a doença, transformação pessoal, trabalho mental e emocional, envio de Reiki à distância.

Nível 3 – *Shinpiden*. Ensinamentos misteriosos – Encontrar a essência e o sentido da vida, aprofundamento da ligação com a energia, compreensão do mestre de si mesmo.

Nível 3B – *Gokukaiden*. Transmissão dos ensinamentos misteriosos – *Ensinar a ensinar*.

Cada nível poderá ter pelo menos seis meses de prática, sendo que o último devia ter entre oito e 12 meses.

Não precisas de correr nem o facto de teres mais níveis fará de ti melhor praticante ou melhor pessoa. Muitos têm apenas o Nível 1 durante anos e são praticantes extraordinários, porque compreenderam a profundidade do Reiki.

Se não tiveres dinheiro fala com o teu mestre de Reiki, encontra um compromisso e uma contrapartida. Se apenas quiseres aprender gratuitamente, dizendo que é algo espiritual, ou se não tens dinheiro, compreende que também assim estás a assumir uma enorme responsabilidade ao desvalorizar o trabalho dos outros. Não caias no engano do gratuito ou do mais barato, mas informa-te primeiro, esclarece-te com o mestre que queres para ti – o dinheiro não pode ser impedimento para praticar e aprender. Precisamos de viver em equilíbrio.

10. PODE INTERFERIR COM OS MEDICAMENTOS?

Não existem estudos que indiquem que aumentará ou reduzirá o efeito de um medicamento. Vários testemunhos indiciam que, ao promover o relaxamento e a homeostasia, auxilia no efeito da terapia médica, como por exemplo o tratamento químico de um cancro. Depois, por outro lado, auxilia na redução dos efeitos secundários exatamente pelas

mesmas condições. Ou seja: o Reiki irá sempre trabalhar para a harmonia do nosso sistema vivo, se tal for possível.

11. PRECISO DE PRATICAR? O QUÊ?

De preferência, sim. Pratica os Cinco Princípios, que irão ajudar-te a tomares consciência e a desenvolveres a compaixão. Pratica o autotratamento para te equilibrares e, em casos específicos, pedires ajuda para te tratares. Pratica as técnicas para que tenhas equilíbrio e possas também tratar os outros. Faz os 21 dias de autotratamento algumas vezes por ano, como se fosse um período em que te dedicas a ti mesmo. Vai fazendo o autotratamento profilático total ou localizado e pratica os Cinco Princípios todos os dias. Reflete com eles sobre as tuas questões de vida e muito irá mudar.

12. SE NÃO ESTIVER BEM DEVO FAZER O REIKI AOS OUTROS?

Não, por favor. Por muita vontade que tenhas, se te sentires demasiadamente instável não faças. Dedicar-te ao autotratamento e recebe o Reiki. Quando te sentires equilibrado, então aí sim, seguindo as indicações do teu mestre de Reiki, efetua o tratamento ou partilha com os outros.

Nalguns casos, o praticante apenas precisa de sair do seu centro de dor. Na verdade, ele está bem só que muito focado num problema que tem. Então, quando partilha o Reiki com quem precisa, ele encontra o sentido – não é preciso preocupares-te tanto, há outras pessoas em condições bem piores e o facto de ele poder ajudar traz valorização pessoal.

13. DEVO PRATICAR NOUTRAS PESSOAS?

Não é de todo obrigatório. Praticar noutras pessoas irá ajudar-te a compreenderes melhor a energia. Muitas vezes um praticante tem dúvidas sobre o sentir e o enviar, que esclarece logo ao aplicar Reiki noutra pessoa. Por outro lado também ajuda a ter mais questões e isso irá ajudá-lo a crescer na prática. Doar Reiki aos outros ainda te ajudará a compreenderes-te melhor.

Caso não queiras não tem problema algum, porque em primeiro lugar toda a prática é para ti.

14. FALA-SE MUITO DE FELICIDADE. ISSO É ALIENAÇÃO OU IRREALIDADE?

O mestre Usui indicou nos seus preceitos que o seu método é a Arte Secreta de Convidar a Felicidade. Porquê? Porque todos procuramos ser felizes. Independentemente das nossas crenças, todos procuramos a felicidade. Então, o Usui Reiki Ryoho não te traz promessas de que serás feliz, mas certo é que ao praticares verdadeiramente os princípios perceberás porque falava o mestre Usui sobre esta arte secreta, que significa a prática interior que tens de fazer. Por isso mantém-te enraizado, escuta a tua mente e o teu coração, e quando encontrares a harmonia entre ambos compreenderás que a felicidade é um caminho que se percorre, não um objetivo singular.

15. PORQUÊ O AMOR INCONDICIONAL NO REIKI?

No Japão não se fala tanto em amor incondicional mas em compaixão, ou seja a capacidade de aliviar o sofrimento dos outros. Amor incondicional é dar sem esperar receber e tal faz também parte do Reiki, pois se não quiseres partilhar energia, ou se a pessoa não a quiser receber, nada acontecerá. Este é também um dos aspetos muito positivos do Reiki – é passivo, não podes «empurrar», «forçar», o Reiki a alguém.

O amor incondicional sente-se quando estamos a fazer o autotratoamento, a cuidar de nós e quando nos predispomos a tratar dos outros. É uma espécie de quentinho no coração e um sentido de realização que nos assinala que «dei e nem preciso que a pessoa me agradeça por este momento, apenas escutei a necessidade e entreguei».

16. COMO SEI QUE POSSO PASSAR DE NÍVEL?

Aconselha-te também com o teu mestre. Passar de nível significa que já aprendeste e praticaste toda a sabedoria e a técnica. Para isso precisas de tempo. Se fizeres o curso num dia não conseguirás encontrar tudo o que há a aprender sobre o Reiki e muito menos praticar. O Reiki implica tempo e espaço, precisas de crescer para conseguires perceber a energia e o que ela traz para ti, assim como os princípios que te ajudarão a crescer. Não é por chegares ao Nível 3 que serás melhor do que os outros. Se alcançares a sabedoria desse nível, então saberás que estamos todos por

igual. Não tenhas pressa: pratica, sente, esclarece-te e quando estiveres em harmonia de mente e coração terás a resposta para passar de nível.

17. PORQUE EXISTEM SÍMBOLOS DE REIKI?

Imagina o Reiki como sendo a luz, a cor branca. Quando passada por um prisma difrata-se em sete cores, que representam sete vibrações. Então podemos usar, de certa forma, o mesmo conceito para os símbolos. Temos quatro símbolos e cada um representa um aspeto próprio da energia. Não quer dizer que não consigas praticar sem os símbolos ou alcançar a sua vibração, mas estes representam as chaves e a sabedoria de cada nível. Se os praticas em grande profundidade compreenderás a sua aplicação e o seu sentido.

18. JÁ LI SOBRE VÁRIOS SISTEMAS DE REIKI; PORQUE EXISTEM TANTOS?

É normal que existam, já que tal surgiu mesmo no tempo do mestre Usui. Um mestre formava-se e criava a sua própria escola para trabalhar o método da energia universal. Portanto não é «mau», desde que tal não se desvie dos ensinamentos-base do Usui Reiki Ryoho ou não submeta a pessoa a crenças que nada têm a ver com o Reiki.

*Em primeiro lugar temos de curar o nosso espírito.
Em segundo temos de manter o nosso corpo saudável.*

– Mikao Usui

19. ENVIO DE REIKI À DISTÂNCIA: ISSO NÃO É ESTRANHO?

Parece estranho, mas é tão simples quanto enviases bons pensamentos para um amigo teu. Partimos do princípio de que tudo é energia. Quando pensas bem de uma pessoa, envias boa energia; quando a encorajas, envias boa energia; quando pensas mal de alguém, então envias má energia. Com o Reiki aprendes técnicas para enviases energia à distância, de forma segura, para que te possas auxiliar e também auxiliares os outros.

Muitas vezes surge a questão: será que tenho de pedir autorização? Se puderes, sim. Se não puderes, ou conseguires, envia o Reiki para o bem supremo da pessoa. Se ela aceitar ou precisar irá fluir, se não irá

notar que não flui. Isso é muito bom, quer dizer que não interferes com o livre-arbítrio de cada um.

20. QUANDO PODEREI COMEÇAR A FAZER VOLUNTARIADO? E QUANDO PODEREI COMEÇAR COMO TERAPEUTA PROFISSIONAL?

A partir do Nível 2 já comesças a praticar nos outros. Depois de teres tido experiências com os teus colegas, e tendo o teu mestre aprovado, podes começar com o voluntariado. A Associação Portuguesa de Reiki costuma ter muitos pedidos de voluntários, por isso podes contactar diretamente os seus núcleos mais próximos de ti. Recebe a formação preparatória, indica a tua disponibilidade sem demasiado esforço para ti e partilha a alegria do Reiki. A partir do Nível 3, com tempo de prática que muitas vezes se alcança com o voluntariado, poderás iniciar a tua prática profissional. Exercita primeiro com amigos e colegas, como se estivesse a fazer atendimento, e depois dedica-te aos princípios, que irão ajudar-te. A Associação Portuguesa de Reiki pode também apoiar-te com os seus materiais e com o código deontológico.

21. O QUE PODEREI ALCANÇAR COM A PRÁTICA DO REIKI?

O lema da escola do mestre Usui era «a unidade de si mesmo através da harmonia e do equilíbrio». Com isto ele assinalava que queria facilitar um ensino que te permitisse alcançares o teu Eu e promoveres a tua harmonia. Depois, nos seus preceitos, indicou que a prática era para a melhoria da mente e do corpo. Ao praticares Reiki descobres a Arte Secreta de Convidar a Felicidade, ou seja o teu desenvolvimento pessoal, para que possas trilhar um caminho de felicidade. Crescer interiormente é algo que leva o seu tempo e quando praticas os princípios e o autotratamento vais ganhando cada vez mais confiança em ti, compreendendo melhor os outros e o sentido da vida. Então, com a prática do Reiki, poderás alcançar harmonia e sabedoria, desenvolvendo a compaixão. Vale a pena praticar.

Estas 21 perguntas representam até um somatório de todo este livro, do ponto de vista de um mestre de Reiki e do seu percurso. Experimenta agora tu mesmo responderes a elas e compara-as:

1. O que é o Reiki?	
2. Qual a origem do Reiki?	
3. Quem pode aprender Reiki? Tem pré-requisitos?	
4. Quem pode ensinar Reiki?	
5. Como posso saber se um mestre de Reiki é de confiança?	
6. Pode interferir com as minhas crenças religiosas?	
7. É esotérico, está relacionado com o espiritismo ou o espiritualismo?	
8. Sou muito mental. Como hei de acreditar no Reiki?	
9. Quais são os níveis de Reiki e como faço para chegar ao último?	
10. Pode interferir com os medicamentos?	
11. Preciso de praticar? O quê?	
12. Se não estiver bem devo fazer o Reiki a outros?	
13. Devo praticar noutras pessoas?	
14. Fala-se muito de felicidade. Isso é alienação ou irrealidade?	
15. Porquê o amor incondicional no Reiki?	
16. Como sei que posso passar de nível?	

17. Porque existem símbolos de Reiki?	
18. Já li sobre vários sistemas de Reiki: porque existem tantos?	
19. Envio de Reiki à distância: isso não é estranho?	
20. Quando poderei começar a fazer voluntariado? E quando poderei começar como terapeuta profissional?	
21. O que poderei alcançar com a prática do Reiki?	

Reflexão: cada mestre de Reiki tem uma perspetiva própria sobre o Usui Reiki Ryoho e o Reiki, a energia universal. Isso é muito bom, não temos de ser todos iguais, apenas devemos transmitir a mesma mensagem.

靈

巫

O caminho do Reiki

全

氣

O caminho do Reiki



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

– Mikao Usui

O caminho do Reiki parece ser muito entusiasmante, algo incrivelmente fácil e acessível a todos. Como o mestre Usui dizia, ele é a Arte Secreta de Convidar a Felicidade e no seu tempo chamava-se Usui Reiki Ryoho No Michi – o Caminho do Método de Cura Usui pela Energia Universal. Mas será que este caminho é assim tão fácil e acessível como se crê?

O Reiki é algo muito simples e natural. Muitos praticantes dizem que parece que já o sabiam ao longo da vida, outros mais céticos vêm a descobrir mais tarde que é algo que não se racionaliza puramente, mas que se vivencia. Se levarmos as coisas com superficialidade, o caminho do Reiki é uma coisa tão simples que se torna enfadonho, sem respostas e sem sentido. Fazes os 21 dias de autotratamento, com sorte seguidos, recitas os Cinco Princípios, por vezes, e aplicas Reiki nos outros. E depois? Depois achas que nada mais há a fazer e muito possivelmente queres atingir todos os outros níveis muito rapidamente, para que possas tratar dos outros, pois são mais importantes do que tu mesmo. Este é o caminho curto e superficial.

E tens o caminho do Reiki que é longo. É aquele que te pede esforço, porque na vida as coisas que são realmente importantes requerem esforço diário até tudo se tornar natural, enraizado como um pinheiro forte na montanha. Este esforço surge porque tens de trabalhar interiormente, compreendendo as tuas questões através dos Cinco Princípios, entendendo as causas das tuas questões e sabendo como cuidar delas com o Reiki, para o teu bem supremo e para o bem supremo de todos. Neste longo caminho percebes que para cuidar dos outros tens de cuidar de ti primeiro. Que para realmente saberes cuidar dos outros precisas de ter

uma longa experiência antes de te aventurares profissionalmente e que tudo leva o seu tempo. Tudo começa quando, com as mãos em *Gassho*, esvazias a mente, predisões o coração e recitas os Cinco Princípios. Este é o caminho de uma vida.

Que caminho do Reiki pretendes tomar?

Aquele que é curto e que não te levará a uma transformação, ou aquele que é longo, árduo, mas que te levará à compreensão do que é «guiar para uma vida pacífica e feliz»?

O Usui Reiki Ryoho foi feito para todos mas traz-te algumas exigências, como compreender quem és, quem os outros são, o que é a vida. É através do Usui Reiki Ryoho que aprendes a trabalhar com o Reiki, a energia que está disponível no Universo, para tudo e para todos.

O caminho do Reiki é incrível, mas só o conseguimos realmente perceber quando o vivermos e isso implica entrega, desapego do que não é bom, para que possamos convidar a felicidade. O Reiki é e será também aquilo que dele fizeres.

Neste capítulo vamos abordar os seguintes temas:

- Como encontrar a sabedoria do Reiki para a orientação na vida;
- O que pratico e o que ensinarei?
- O autocuidado de um mestre de Reiki.

COMO ENCONTRAR A SABEDORIA DO REIKI PARA A ORIENTAÇÃO NA VIDA

Queres começar o teu percurso como mestre ou reavaliar o teu caminho presente?

Na prática do Reiki podemos encontrar técnicas e formas de compreender a sabedoria da vida e a orientação de que necessitamos para mudança. Tens quatro práticas que te podem ajudar a encontrar a orientação na vida com o Reiki:

1. Os Cinco Princípios e os poemas do imperador Meiji;
2. O autotratamento, o *Reiji-ho* e o *Byosen*;
3. Os símbolos do Reiki;
4. O Reiki, a energia em si.

1. OS CINCO PRINCÍPIOS E OS POEMAS DO IMPERADOR MEIJI

Com os Cinco Princípios poderás refletir nos vários aspetos desta tua procura. Arranja uma folha de papel branco, coloca a tua questão-base para a qual necessitas de uma orientação na vida, escreve cada um dos princípios espaçados entre si e tenta responder, perante a sua sabedoria, à questão que tens. Por exemplo:

Só por hoje – porque não estás no momento presente do teu caminho de vida?	
Sou calmo – que falta de harmonia tens ou o que te falta para cultivares a harmonia na tua vida?	
Confio – porque não tens confiança em ti para cimentares o teu próprio caminho?	
Sou grato – o que todas as lições de vida te trouxeram como aprendizagem?	
Trabalho honestamente – já falaste contigo mesmo sobre qual a tua orientação na vida?	
Sou bondoso – será que és verdadeiramente bondoso contigo no teu caminho de vida?	

Sobre os poemas do imperador Meiji, reflete, por exemplo, no seguinte:

116 – Tesouro:

«Trabalha arduamente, aprimorando as tuas aptidões até te tornares independente e bem-sucedido, já que o trabalho é o teu tesouro.»

Podes encontrar todos os poemas no livro *Reiki: Guia para Uma Vida Feliz*. Vale a pena refletires com os poemas, pois eles poderão orientar-te

nas tuas perguntas mais difíceis. Lembra-te de que deve haver uma profunda verdade no que falas contigo mesmo.

2. O AUTOTRATAMENTO, O REIJI-HO E O BYOSEN

O objetivo do autotratamento é trazer-nos equilíbrio e harmonia. Exatamente o que precisamos para conseguirmos escutar o que queremos e precisamos e o que a vida tem para nos oferecer.

Coloca a tua intenção antes de fazeres o autotratamento. O que achas que te falta para encontrares orientação na vida?

Antes de deixares fluir a energia aplica o *Reiji-ho*, com uma intenção e profunda ligação à energia. Faz os princípios ecoarem em ti e ao aplicares o autotratamento tenta perceber através do *Byosen* quais as partes em ti que mais necessitam de energia. Escuta esse chamamento da energia e tenta compreender o que há a mudar na tua consciência. Não adianta tratares-te se não mudares aquilo que te traz desequilíbrio.

De uma forma resumida:

1. Esvazia a mente e abstém-te das preocupações, para que ela seja como um lago sereno;
2. Liga-te à energia universal;
3. Sente o seu fluxo, preenchendo a mente e o coração;
4. Recita os Cinco Princípios calmamente;
5. Coloca uma intenção para o que queres que a energia te traga;
6. Tenta sentir o que precisas, antes de iniciares o autotratamento;
7. Ao longo do autotratamento tenta compreender quais as partes que possam estar em desequilíbrio e de que forma sentes que elas deviam ser tratadas. Observa também se surge alguma situação que deva ser tratada;
8. No final agradece e tenta anotar toda a experiência que tiveste, em relação à tua questão para uma orientação na vida.

3. OS SÍMBOLOS DO REIKI

Os símbolos podem ajudar-te a potenciar, trazer harmonia, purificação, pensamento positivo e... orientação para a vida, com o terceiro nível do Reiki. Observa de que forma é que eles poderão auxiliar-te para que o

teu caminho seja bem mais fluido. Se sentires que existem obstáculos, porque não enviares Reiki para as situações?

4. O REIKI, A ENERGIA EM SI

O que te pede o Reiki, a energia em si?

Se o Reiki está presente em todo o Universo, como dizia o mestre Usui, será que estás realmente unido à energia, sintonizado com ela? Este tipo de sintonização nada tem a ver com a que recebeste através do teu mestre, tem antes a ver com a tua entrega à sabedoria da energia, como quem diz à sabedoria da própria vida. Sente a energia, sente-te, tenta encontrar o equilíbrio entre ambas.

Com estes quatro exercícios simples estás a fazer uma reavaliação do caminho usando todos os aspetos importantes da prática do Reiki. Ser um mestre de Reiki é isto mesmo, é estar em constante prática, avaliando e reavaliando cada momento e sempre que surge um bloqueio compreender as condições que levaram ao mesmo.

Perder ou encontrar o caminho

Em certa ocasião um homem encontrou o mestre Joshu, que estava a varrer o pátio do mosteiro. Ficou feliz pela oportunidade de falar com um grande mestre e aproveitou para lhe colocar a sua grande questão de vida:

«Mestre, onde está o caminho?»

Joshu, sem parar de varrer, respondeu:

«O caminho está lá fora, depois da cerca.»

O homem replicou:

«Mas, não é esse o caminho a que me refiro.»

«Então que caminho procuras?»

O homem respondeu:

«É o Grande Caminho, mestre.»

«Ah..., essel!», sorriu Joshu. «O Grande Caminho segue por ali até à capital.»

E continuou a varrer.

Esta pequena história remonta à ideia de que a realidade precisa de ser vivida e experienciada. Longe das ilusões do grande misticismo, o

grande caminho está manifesto no dia a dia, nas nossas atividades mais corriqueiras. O mestre Joshu (778–897) foi discípulo de Nansen Fugan (748–835) e teve a sua experiência de iluminação aos 20 anos, tendo falecido com quase 120. Era uma pessoa simples, de palavras diretas, e não se perdia em explicações mistificadoras. A sua linhagem vem de Daikan Eno, que era um simples lenhador e que se tornou responsável pela escola Soto Zen.

Com esta pequena história quero ilustrar-te o que muitas vezes acontece – a procura pelo misterioso, pelo poder, a procura por aquela coisa que nos dá um arrepio interior e um ligeiro sorriso que nos diz «creio ser melhor, porque procuro o caminho». Como irás lidar com essa atitude se a tiveres? Como irás lidar com um aluno que te procure com essa atitude?

O quotidiano para a elevação

Em certa ocasião, um discípulo perguntou ao mestre Joshu:

«Mestre, o que é o despertar?»

O mestre respondeu:

«Já terminaste de comer?»

«Sim, mestre, terminei.»

«Então vai lavar a tigela!»

Despertar para o momento presente e para as coisas que são realmente importantes faz a grande diferença entre estar «perdido» e estar a caminhar. Pensamos sempre que é naquele momento de meditação, na sala vazia, de chão de madeira, com janelas para um exterior de paisagem inspiradora, que encontramos a resposta, a iluminação, o despertar. Mas elevar significa estar consciente e é essa consciência que leva à iluminação. Estar consciente na tarefa do momento, ou estar atento ao que é realmente importante, significa que estarás a crescer em todas as dimensões da tua vida.

Também o mestre Hyakuten Inamoto fazia uma referência a esta atitude do quotidiano quando dizia: «Uma chávena de chá, uma chávena de iluminação.»

O QUE PRÁTICO E O QUE ENSINAREI?

Ainda nesta reflexão sobre o caminho do Reiki irás encontrar uma questão pertinente que tem a ver com o que praticas e o que ensinarás. A tua prática vem da aprendizagem que tiveste, das pesquisas e experiências que foste tendo ao longo do tempo. Possivelmente até associas a tua prática a um sentimento profundo que te liga àquilo que faz sentido para a tua crença. Quando comesas o percurso para ensinar surgem as questões: ensinar o quê e como?

A questão surge porque são muito diferentes as pessoas que procuram o Reiki, cada uma com o seu objetivo e com necessidades muito diferentes, como verás um pouco mais à frente. Então, muitas vezes terás de realinhar a tua orientação e até mudar em 180 graus as tuas perspetiva e prática do Reiki. Isto não quer dizer que aprendeste tudo errado ou que a tua prática até ao momento não estivesse certa, apenas significa que tens a sabedoria para reconhecer a necessidade de mudança, para que possas cumprir a missão de «guiar para uma vida pacífica e feliz».

Reflete sobre estas questões, pois elas são um bom ponto de partida para o início do teu caminho, ou até para qualquer momento do teu percurso como mestre de Reiki.

É por tudo isto que se compreende a necessidade de meditar na prática do Reiki, algo que está bastante implícito nos Cinco Princípios, os *Gokai*. Tudo começa com «Só por hoje» – estar no aqui e agora, no momento presente.

Sempre que tenhas questões, nunca tomes decisões de cabeça quente. Para, retira-te, inspira, expira, medita. Entrega-te ao *Joshin Kokyu Ho*, a técnica da respiração; limpa a tua mente e, se necessário, pratica o *Nentatsu*, para que possas alcançar o pensamento positivo.

O Reiki é muito mais do que o simples ato de colocar as mãos e deixar passar energia – quanto mais praticares, mais irás compreender e sentir isso mesmo. Experimenta, então, responder às seguintes questões, se quiseres colocando os valores que aprendeste ou até mesmo a matéria:

O que aprendi no Nível 1 do Reiki?	
O que irei ensinar no Nível 1 do Reiki?	
O que aprendi no Nível 2 do Reiki?	
O que irei ensinar no Nível 2 do Reiki?	
O que aprendi no Nível 3 do Reiki?	
O que irei ensinar no Nível 3 do Reiki?	
O que aprendi no Nível 3B do Reiki?	
O que irei ensinar no Nível 3B do Reiki?	
Como sinto ser o meu caminho de mestre de Reiki?	
Como me vejo daqui a cinco anos?	
Como me vejo daqui a 20 anos?	

Estas perguntas e respostas ajudam-te a enquadrar o conjunto aprendizagem/ensino e até a reavaliar todo o teu percurso. Lembra-te do poema do imperador Meiji:

102 – Professor

Mesmo quando dominares o que tens vindo a estudar, não te esqueças de apreciar a ajuda e o apoio do teu professor.



Figura 2 – Escutar o coração é importante.

O teu mestre ou mestres de Reiki tiveram um papel muito importante na tua formação, passaram-te experiências boas e outras más, mas tudo é um somatório para o teu momento presente e para o excelente trabalho que podes fazer.

Quero observar contigo duas histórias da sabedoria oriental sobre os ensinamentos de grandes mestres, exatamente sobre o caminho e o despertar para a elevação.

EXPLICAR O CAMINHO DO REIKI

Quando tens bem claro dentro de ti este caminho do Reiki – de onde vens, para onde vais e que percurso percorres –, então mais facilmente irás explicar aos teus futuros alunos o que é este caminho. Aqui ficam alguns pontos-chave que poderão auxiliar-te:

- Porque aprender Reiki;
- Como praticar o Reiki;
- O que alcançar com o Reiki;
- Como indicares sete passos para a iniciação no *Usui Reiki Ryoho*

PORQUE APRENDER REIKI

Porque alguém pode querer ou precisar de aprender Reiki e o que pode esperar da sua prática?

O Reiki é, hoje em dia, o método que o mestre Mikao Usui criou, o Usui Reiki Ryoho. O Método de Cura Natural, pela energia universal, de Usui. Este método tem implícitos os seguintes fatores:

- É um método natural, não é uma medicina;
- É composto por uma filosofia de vida;
- Usa os pressupostos da energia universal;
- É aberto a todos;
- Não é uma religião, seita ou credo espiritualista.

Como aprender Reiki

Aprender Reiki pode ser muito fácil pois existe uma grande oferta, hoje em dia. Então, para que o futuro praticante se enquadre bem, ele pede informações, tais como:

- O curso é de um dia, dois dias, tem acompanhamento ou não?
- O que é ensinado e com que finalidade?
- Que prática de Reiki se pode desenvolver ao longo do curso?
- É ensinada a filosofia de vida e a prática terapêutica?
- Quem ensina e como?

A duração de um curso é muito importante pois sem tempo não há lugar para crescimento, sem prática não há experiência, sem colocação de questões não há sabedoria. Se tiveres isto em perspetiva, sabes que é necessário um espaço e tempo para praticar Reiki e que a conjugação de tudo isso trazer-te-á crescimento.

COMO PRATICAR O REIKI

Retira para ti, todos os dias, um pouco de tempo para avaliares o teu progresso no Reiki e promoveres o equilíbrio e a harmonia em ti. Desde 15 minutos a uma hora, lembra-te de que a prática do Reiki traz-te benefícios e, sempre que precisares, procura também um colega ou terapeuta para receberes.

- Aplica o autotratamento regularmente e com mais disciplina, e aplica os 21 dias de autotratamento;
- Faz dos Cinco Princípios pilares para a tua transformação pessoal;
- Compreende os preceitos do Reiki;

- Aplica regularmente as técnicas em ti mesmo e nos outros;
- Aprimora a tua energia vital;
- Aplica Reiki aos outros, segundo os conselhos do teu mestre e a tua experiência.

O QUE ALCANÇAR COM O REIKI

O mestre Usui indicava que «a missão do Usui Reiki Ryoho é guiar para uma vida pacífica e feliz, curar os outros, melhorar a sua felicidade e a nossa». Então, a nossa prática de Reiki tem como objetivo alcançarmos a felicidade, caminharmos numa vida pacífica, aplicarmos a cura em nós e nos outros, dentro daquilo que são as nossas possibilidades. O Reiki auxilia-nos também a compreender o nosso objetivo de vida e a encarar a energia de uma forma completamente diferente. Para isso são precisos anos de prática e não apenas dias ou horas. Lembra-te de como vais crescendo em tantas matérias da tua vida e faz o paralelo com Reiki – tudo necessita de tempo, reflexão, prática e compreensão. O Reiki ajuda-te a alcançar a paz duradoura e a felicidade, aquilo a que o mestre Usui chamava *Anshin Ritsumei*.

Se o teu objetivo for trazer Reiki para a tua vida e praticá-lo, descobrirás um caminho muito intenso, vivo e gratificante. Se o objetivo for usar Reiki apenas como um veículo exterior para outras práticas que queres desenvolver, então não faz sentido algum aprenderes. Isto porque o Reiki é também uma filosofia de vida, que exige transformação. Não existe Reiki sem essa filosofia de vida e, querendo cuidar dos outros com o Reiki, temos de nos lembrar de que vamos trabalhar na saúde humana, o que é uma grande responsabilidade.

COMO INDICARES SETE PASSOS PARA A INICIAÇÃO NO USUI REIKI RYOHO

Os teus futuros alunos irão colocar-te várias questões para perceberem como se poderão iniciar no Usui Reiki Ryoho. À tua própria maneira, vai construindo essas respostas. Para te ajudar deixo-te sete passos que poderão trazer-te à mente e ao coração as respostas às perguntas que muitas vezes são feitas.

1. Estado de espírito

Para receber Reiki não é necessário um estado de espírito e/ou uma predisposição, como dizia o mestre Usui, mas para praticar Reiki precisas de os ter. Isto quer dizer que tens de desenvolver aquilo a que se chama mente de aprendiz, ou seja que estarás recetivo, com a mente vazia.

2. Compreende o que é o Reiki

Tenta compreender o que é o Reiki, não te deixes comprometer com mistificações, pesquisa e estuda. Podes ler em *O Grande Livro do Reiki*, online, um pouco sobre o que é o Reiki. Já sabes que o Reiki nada tem a ver com religião ou crenças – trabalhamos com energia e com o desenvolvimento de uma filosofia de vida que é composta por valores universais.

3. Assume o teu compromisso com o que queres atingir

Qual é o teu objetivo com o Reiki? O que queres fazer com esta prática? Colocar estas questões será importante para ti e irá ajudar-te ao longo do caminho. Irá também fazer sentido para o teu mestre, porque assim poderá orientar-te melhor.

4. Pratica os princípios – integra o Reiki na tua vida

Mesmo antes de iniciares o teu Nível 1 de Reiki, podes já começar a praticar os Cinco Princípios e a compreender a filosofia de vida no Reiki.

5. Escolhe um mestre

Escolher um mestre de Reiki pode ser feito de várias formas e só a ti poderá fazer sentido. Ao escolheres um mestre de Reiki podes querer ver situações como:

- Que acompanhamento tem o curso e o que é oferecido como parte desse caminho;
- A localização;
- As condições;
- A experiência;
- A afinidade que sentes com o mestre;
- Se já tens amigos a frequentar o curso, etc.

Para uns um mestre de Reiki pode ser excelente e para outros não, por isso só tu podes decidir e sentir o que é melhor para ti.

6. Prepara-te para te sintonizares

A sintonização é um processo, no Reiki, que te ajudará a trabalhar com a energia universal (Reiki). Ao trabalhar o teu canal energético, a energia poderá «pedir-te» alguma desintoxicação, portanto, se a fizeres antecipadamente poderá ser tudo mais simples. Podes experimentar fazer o seguinte:

- Reduz o consumo de carne vermelha, doces e estimulantes. Não precisas de cortar, mas podes reduzir;
- Tenta descansar e beber bastante água, se te for agradável;
- Quando puderes, retira 10 a 15 minutos para ti e tenta esvaziar a tua mente – meditar um pouco irá ajudar-te muito no Reiki. Caso não possas não faz mal, irás aprender a meditar;
- Se quiseres pratica também o enraizamento e o banho seco, pois podes fazê-lo mesmo sem ter Reiki.

7. Entrega-te de mente e coração

Finalmente vai para a tua prática de Reiki com mente e coração. Sem expectativas mas com consciência de que este é um caminho para a tua felicidade. É simples mas requer disciplina e entrega. Será muito positivo para ti. Quando nos entregamos de mente e coração, tudo faz muito mais sentido.

Dica: estes sete passos ajudam-te também a compreenderes que não tens de ter todos os alunos. Apesar de seres um bom mestre de Reiki, uns irão preferir outro método de ensino, outros irão procurar ensinamentos mais breves ou até de acordo com as suas crenças. A grande sabedoria é o entendimento e o desapego.

O AUTOCUIDADO DE UM MESTRE DE REIKI

Quando chegamos a mestre de Reiki não ficamos isentos da prática, nem ficamos isentos de desarmonias e desequilíbrios, antes pelo

contrário – muitas vezes deparamo-nos com situações de grande desequilíbrio por trabalharmos muito com a energia de outras pessoas. É por isso mesmo que um mestre de Reiki precisa de se escutar muito e compreender bem como está. Para isso precisas sempre de avaliar:

- Como está o corpo físico, a alimentação e o descanso necessário;
- Como está a mente, se os pensamentos são harmoniosos e positivos. Deves praticar meditação para encontrares o equilíbrio e desenvolveres a consciência;
- Como está o coração, de que forma os teus sentimentos e emoções são geridos, se te sentes numa posição de harmonia perante ti e os outros. Os Cinco Princípios são muito importantes para o teu desenvolvimento pessoal;
- Como está a tua energia vital e o canal energético através do qual flui o Reiki. A prática de autotratamento é essencial.

A nossa prática de autotratamento é a mesma para todos os níveis, mas ao alcançarmos maior prática precisamos de desenvolver ainda mais a percepção, o alcance profundo da energia em nós e escutar a mesma.

Autotratamento em profundidade

- Começa por praticar o *Joshin Kokyu Ho* durante 15 minutos;
- Depois desenha cada um dos símbolos, começando do último para o primeiro, colocando em cada um deles uma intenção muito concreta;
- Se quiseres faz este autotratamento em quatro dias e em cada dia usa apenas um símbolo;
- Experimenta, em cada posição de autotratamento, recitares os Cinco Princípios;
- Em cada posição que represente um chacra, experimenta limpar esse chacra primeiro e depois colocar a sua cor correspondente.



Gassho

Liga-te à energia universal, sente a tua união com o Universo.



Reiji Ho

Visualiza como está todo o teu corpo energético e coloca uma intenção.



Tratamento dos olhos.



Ouvidos e têmporas.



Chakra da Coroa.



Nuca.



Chakra Laríngeo.



Chakra Cardíaco.



Chakra do Plexo Solar.



Fígado e baço.



Chakra Esplénico.



Chakra da Raiz.



Pernas.



Joelhos.



Tornozelos.



Pés.

Posições adicionais



Ombros.



Braços.



Antebraços.



Antebraços.



Chakra do Coração Elevado.



Chakra Semente do Coração.



Linha do diafragma.



Costelas.



Pernas.



Pernas.



Pernas.

COSTAS

Apesar de ser uma zona mais difícil de tratar, é importante tentares realizar estes exercícios, porque aquilo que não fazemos é aquilo de que não nos lembramos e por vezes as situações surgem mesmo nas costas.



Chakra da Coroa

Desenvolver serenidade e abertura com a energia universal.



Nuca

Tranquilidade mental e emocional.



Pescoço

Parte de trás do Chakra Laríngeo,
relaxamento muscular.



Chakra Cardíaco

Alívio dos pesos emocionais.



Plexo Solar

Fortalecimento do poder pessoal.



Rins

Força vital e tratamento de medos.



Chakra Esplénico

Criatividade.



Sacro

Rumo para a vida e desapego das coisas «velhas».



Chakra da Raiz

Reforço da vitalidade.



Pés

Enraizamento e bem-estar geral.

Como vêς, a nossa prática precisa de ser constante e a descoberta de novas posições para tratamento poderá ser também importante para encontrarmos cada vez mais o equilíbrio e a harmonia em nós mesmos. Confia na tua intuição, continua a praticar o autotratamento e os Cinco Princípios e recebe também Reiki com regularidade.

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

MIKAO USUI

Reiki: A Energia Universal é um guia de apoio para quem quer fazer o percurso completo da prática de Reiki. Apresenta respostas a questões sobre o ensino de Reiki em Portugal, dicas práticas para todos os níveis e sobre todas as matérias, e ainda ensinamentos únicos para mestres de Reiki. Este livro ajuda a compreender a Energia Universal e o Método criado por Mikao Usui, sendo um apoio essencial à transformação e ao desenvolvimento pessoal. Feito à imagem de um curso, é o primeiro livro a nível mundial com indicações sobre como realizar o Reiju.

UM LIVRO INDISPENSÁVEL QUE O AJUDARÁ A:

- Compreender e preparar uma sintonização entre mestre e alunos;
 - Organizar uma escola de Reiki;
 - Ultrapassar as dificuldades comuns de um mestre de Reiki;
 - Motivar os alunos a praticar;
 - Explicar aos alunos como fazer autotratamento e as variantes de tratamentos a outros;
 - Responder e pensar sobre as críticas atuais ao Reiki.

LEIA TAMBÉM,
DO MESMO AUTOR:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-07-1



9 789898 873071

Saúde e Bem-Estar