

JOÃO MAGALHÃES
Presidente da Associação Portuguesa de Reiki
Mestre de Reiki



REIKI, MEDITAÇÃO E CONSCIÊNCIA

COMO MEDITAR
E ELEVAR A CONSCIÊNCIA
PELA PRÁTICA DE REIKI

OFERTA DE
CD com 10
Meditações

nascente

Índice

AGRADECIMENTOS	17
PREFÁCIO	19
1. SE AINDA NÃO ÉS PRATICANTE DE REIKI	23
O que é o Usui Reiki Ryoho.....	24
O que é Reiki	25
Os vários níveis de Reiki	25
Como aprender Reiki	26
Resumo de «Se ainda não és praticante de Reiki»	28
2. A MEDITAÇÃO NA PRÁTICA DE REIKI	31
Só por hoje, «Kyo dake WA».....	33
O que tem Reiki a ver com meditação	34
Quando não compreendem o que é «Só por hoje»	36
A meditação base na prática de Reiki	37
A prática do Joshin Kokyu Ho	38
A prática da Mente Vazia	40
Resumo de «A Meditação na Prática de Reiki»	42
3. O QUE É MEDITAÇÃO E MEDITAR	47
O que é a meditação?.....	47
O que é o ato de meditar	55
A vitória do eu sobre a ilusão da mente	58
As dez ilusões que nos podem fazer perder a meditação	59
Purificações.....	60
Purificação física.....	60
Purificação mental.....	62

Purificação emocional	62
Purificação Espiritual	63
A atitude positiva e como a adquirir e viver na prática de Reiki.....	64
Exemplo de como praticar com uma atitude positiva	65
Perguntas e respostas sobre a meditação.....	66
Resumo de «O que é meditação e meditar»	68
4. COMPREENDER A MENTE	71
O que poderemos considerar ser mente e ser consciência.....	72
Os quatro estados da mente	74
Os cinco apegos ou estados mentais negativos	74
Compreender a dispersão e correção da mente.....	75
Os dez estágios da nossa jornada da mente à verdadeira natureza.....	77
Resumo de «Compreender a mente»	80
5. PREPARAR PARA MEDITAR	83
Preparação e regulação.....	84
Preparação do espaço	84
Preparação física.....	84
Preparação alimentar	85
Precisamos de fazer jejum?	86
A regulação	87
Regular o corpo.....	87
Regular a respiração	90
Regular a mente	91
A duração da meditação	94
E se não estiver a correr bem?	95
Depois da meditação	97
O exercício para retomar a circulação no corpo	97
A avaliação do que se alcançou com a prática	97
A predisposição para continuar.....	99
Resumo de «Preparar para meditar».....	100

6. MEDITAÇÕES INTRODUTÓRIAS	103
O fluir da energia.....	103
Rio de energia.....	103
Fusão com a energia.....	104
Sentir o universo em meditação.....	105
Sentar, silenciar e concentrar.....	106
Apenas sentar	107
Silenciar	108
Concentrar	109
Meditações de identificação	109
Identificar a unidade — a interdependência	109
Meditação para o sentido de unidade.....	110
Meditação para o entendimento da solidão	111
Como trabalhares um vício com meditação	112
Limpar emoções através da meditação.....	113
Desenvolve amor por ti mesmo.....	114
A consciência num relacionamento.....	115
Como teres força para o que tens a fazer.....	116
Como lidares com um mau dia	117
O desapego da procura na meditação	117
Meditações para relaxamento.....	119
Meditação para acalmar o sistema nervoso	119
Relaxar o corpo	120
Meditação centrada na respiração	120
Resumo de «Meditações Introdutórias».....	121
7. MEDITAÇÕES PARA A MUDANÇA DE ATITUDE.....	125
Técnicas para a mudança de atitude.....	125
Nentatsu Ho.....	125
Seiheki Chiryō	127
Envio de Reiki e mudança de comportamento.....	129
A mudança de atitude com os símbolos de Reiki.....	130
Chokurei	131
Seiheki.....	132

Honshazeshonen	132
Daikomyo.....	133
Resumo de «Meditações para a mudança de atitude».....	134
8. MEDITAÇÃO NA PRÁTICA DO AUTOTRATAMENTO.....	137
Meditações para o autotratamento	138
Meditar antes do autotratamento	138
Meditar durante o autotratamento	138
Meditar após o autotratamento	144
Prática auxiliar	145
Resumo de «Meditação na prática de autotratamento»	147
9. MEDITAÇÃO NA PRÁTICA DE TRATAMENTO A OUTROS	151
A meditação quando levamos Reiki aos outros	151
Kenyoku Ho e Shower no Giho.....	152
Gassho e Kokyu Ho.....	152
Reiji Ho.....	153
Chiryu Ho	153
Gassho.....	154
<i>A escuta ativa</i>	155
<i>O desapego</i>	156
Resumo de «Meditação na prática de tratamento a outros»	156
10. MEDITAÇÃO NA FILOSOFIA DE VIDA	159
Meditações com os cinco princípios.....	159
Meditação «Só por hoje».....	160
Meditação para a calma.....	161
Meditação para a confiança.....	162
Meditação para a gratidão	164
Meditação para a diligência e honestidade	166
Meditação para a bondade	167
Meditar com os poemas do Imperador Meiji	168
Resumo de «Meditação na filosofia de vida»	170

11. MEDITAÇÃO COM OS CENTROS DE CONSCIÊNCIA	173
Muladhara — o que nos rodeia.....	173
Meditação para o primeiro chakra.....	174
Svadhithana — o comportamento	175
Meditação para o segundo chakra	176
Manipura — Capacidade.....	177
Meditação para o terceiro chakra.....	178
Anahata — As crenças	179
Meditação para o quarto chakra.....	180
O jardim do coração	180
Vishuddha — Os valores.....	181
Meditação para o quinto chakra	182
Ajna — O centro de comando	183
Meditação para o sexto chakra	184
Sahasrara — A conexão.....	186
Meditação para o sétimo chakra	187
Técnica de respiração para a ativação dos chakras	188
Resumo de «Meditação com os centros de consciência»	189
12. MEDITAÇÃO PARA O NÍVEL 1 DE REIKI	193
Os conceitos de meditação para o nível 1 de Reiki	193
Gassho.....	194
Rei	194
Kokyu	195
Gokai	195
Meditações para o nível 1.....	196
Meditação base	196
Enraizamento para a atenção plena	197
O banho seco como prática meditativa	197
Meditação com a técnica Chuva de Reiki.....	200
Resumo de «Meditação para o nível 1 de Reiki»	201
13. MEDITAÇÃO PARA O NÍVEL 2 DE REIKI	205
Os conceitos de meditação para o nível 2 de Reiki	206
Meditação base do nível 2 de Reiki.....	207

Meditações para o nível 2	208
Entoação dos Mantras	208
Meditação de imersão num símbolo.....	209
Chokurei	210
Seiheki.....	212
Honshazeshonen	214
O envio de Reiki à distância	217
Meditações genéricas para o nível 2	218
Resumo de «Meditação para o nível 2 de Reiki».....	220
14. MEDITAÇÃO PARA O NÍVEL 3 DE REIKI	223
Meditação Base — Hikari no Kokyu Ho	225
A grande luz brilhante	225
Daikomyo para a orientação	226
Descobrir o Bem Maior.....	227
Lidar com o Eu Sombra	227
Daikomyo para o entendimento da energia nos outros.....	228
Kotodama	229
Como praticar kotodama.....	230
Resumo de «Meditação para o nível 3 de Reiki».....	230
15. MEDITAÇÃO PARA MESTRES DE REIKI.....	233
O valor da prática meditativa no Reiki e como ensinar a meditar	233
Exemplos para a introdução de práticas meditativas.....	234
Meditações específicas para Mestres de Reiki.....	234
Sintonizações.....	234
A união com a fonte	234
Aprofundar os símbolos de Reiki.....	240
A limpeza do karma	241
Como ter atenção a dar aulas de Reiki	242
Resumo de «Meditação para Mestres de Reiki»	244

16. APRENDER E ENSINAR A MEDITAR	247
Ensinar é viver	247
Desafia-te	248
Faz o teu próprio programa	248
O perigo de aprender mal a meditar	249
Porque aprender mal a meditar pode levar a algum desequilíbrio	250
Resumo de «Aprender e ensinar a meditar»	253
17. O PROPÓSITO FINAL DA MEDITAÇÃO	
— ANSHIN RITSUMEI	257
A importância da prática para alcançares o Anshin Ritsumei	259
Agora estou aqui para ti	262
Resumo de «O Propósito final da meditação — Anshin Ritsumei»	263
18. UM RETIRO DE REIKI NA VIDA QUOTIDIANA	267
Retiro e meditação na natureza	267
Um dia de retiro na natureza	267
Meditação diária com os quatro elementos	269
Cascata de Reiki	270
Retiros em casa	270
Indicações para realizar um retiro em casa	270
Um dia de retiro em casa	272
Dois dias de retiro em casa	273
Preparação para o regresso à vida quotidiana	282
Resumo de «Um retiro de Reiki na vida quotidiana»	282
19. PLANOS DE MEDITAÇÃO	285
Planos para a prática de Reiki	285
A desintoxicação da mente	285
Entendimento dos símbolos de Reiki	287
Os 21 dias de autotratamento	289
Planos para desenvolvimento de atitudes	289
Desenvolver um coração compassivo	289
Rendição e silêncio	291

O caminho de vida	292
Faz a tua própria realidade.....	293
Resumo de «Planos de Meditação»	294
20. O MEU DIÁRIO DE MEDITAÇÃO	297
Como usar o diário de meditação	297
Notas finais de «O Meu diário de meditação»	320
21. APOIO À LEITURA DESTES LIVROS	323
Reiki — Cinco dias de meditação	323
O CD de meditação.....	323
A leitura dos meus livros de Reiki.....	324
NOTAS FINAIS	327
BIBLIOGRAFIA E LIVROS DE REFERÊNCIA.....	329

Agradecimentos

Só por hoje.

MIKAO USUI

No dia anterior aos meus anos, eu pedia mesmo como enorme favor ao universo, um ano de paz, por estar a sentir o acumular de tantos anos de tribulação, dificuldades e exigências, mas uma clareza súbita surgiu e falou mais alto, «Não! Eu quero sim é ter a capacidade para lidar com todos os momentos que não sejam de paz». Isto é Anshin Ritsumei e um momento de lucidez transformadora. Ter este entendimento que substitui a «necessidade» vem da prática constante e do desejo de cada vez mais compreender melhor, até já não ser necessário compreender. Vejo que cresço mais não quando estou em isolamento, mas sim quando estou contigo, convosco, em comunidade e presente nas dificuldades diárias. Este sentido de presença traz-me, hoje, uma enorme gratidão pois começo a estar cada vez mais consciente da necessidade de estar aqui e agora... só por hoje.

Quero genuinamente agradecer-te por estares interessado neste tema da meditação e da consciência na prática de Reiki, assim como agradecer de mente e coração ao nosso querido Mestre Usui, sem cuja inspiração eu pouco conseguiria fazer. Também um grande agradecimento ao meu avô, pela partilha da sua sabedoria, vida, pelas experiências maravilhosas e assustadoras que tivemos, pelas grandes bases que me deixou. Mais ainda à minha companheira de vida, a Sílvia, pelos longos percursos que fazemos e praticarmos o «agora estou aqui para ti».

Este livro reforçou a importância que há de, na vida, criarmos boas relações, fundamentadas em valores e propósitos comuns. Assim, tenho também a agradecer a um bom amigo, Mauro Nakamura, ao Sr. Yutaka Yamazaki e ao professor Kentetsu Takamori e Hisashi Ohta, pela bondade

de ter realizado um desenho inspirador do Mestre Usui em meditação, num tão curto espaço de tempo. Muito obrigado ao fotógrafo Gonçalo Sousa Maia e à Ana Santos pelas fotografias que me tiraram. Ainda um muito obrigado à calígrafa japonesa Akemi Lucas.

Muito obrigado também a todos os meus alunos e praticantes de Reiki e claro, não posso deixar de agradecer à incrível equipa da Editora Nascente, pelo apoio, força e amizade que dão.

Prefácio

Ao receber o convite para escrever o prefácio deste livro, fiquei muito honrado, mas, ao mesmo tempo, preocupado: até então eu sabia muito pouco sobre Reiki e meditação.

Como muitas pessoas, eu tinha a ideia de que para se meditar era necessário «estar sentado com as mãos em posições engraçadas, serenamente, durante muito tempo», mas surpreendi-me ao aprender com a leitura do livro que «meditação é uma prática de concentração e que pode ser aplicada, realizada, em qualquer momento e ação do cotidiano, não sendo necessárias condições especiais para alcançar, apenas predisposição e entendimento».

Outra descoberta bastante esclarecedora foi a de que Reiki é um método que auxilia na transformação positiva da nossa vida e não uma religião, pois a crença religiosa é própria do indivíduo e não do método.

De maneira didática, mas sempre acompanhada de uma leitura muito prazerosa, o livro nos conduz a uma viagem de introspecção e reflexão para uma mudança de consciência, infelizmente, algo cada vez mais raro nos dias atuais.

Tudo começa com a mudança de consciência e, conseqüentemente, de postura, pois «é a tomada de consciência que nos leva a evoluir, como tal, a consciência é peça fundamental para toda a nossa existência», conforme João Magalhães destaca no livro.

Se desejamos uma melhoria da nossa vida, das pessoas com quem convivemos e da sociedade em geral, primeiro precisamos de tomar consciência sobre questões essenciais da vida e do ser humano: o que é e para que serve esta vida? Quem e como sou eu?

Essas questões dizem respeito ao aqui e agora, embora o ser humano tenha também curiosidade e interesse em saber sobre o seu passado e futuro.

No Budismo há um ensinamento que diz: «O presente é a chave que desvenda o passado e o futuro».

Nesse sentido, um dos princípios ensinados no livro, «só por hoje», ajuda a focar no momento presente e a dirigir a nossa atenção para os questionamentos mais importantes e primordiais da nossa existência, início da caminhada para a vida pacífica e feliz que todos nós almejamos.

Boa leitura!

Mauro Nakamura,
professor de Budismo

慈悲心



1. Se ainda não és praticante de Reiki

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

MIKAO USUI

Se estás a ler este livro e ainda não és praticante de Reiki, não há problema algum, poderás encontrar aqui muitas ferramentas úteis quer para os teus conceitos do que é meditação, quer mesmo para experimentares algumas meditações. A prática da meditação é para todas as pessoas, pois todas as pessoas, de alguma forma, meditam. O livro não segue qualquer vertente religiosa ou espiritualista, mas é sim uma conjugação dos ensinamentos legados pelo Mestre Mikao Usui e a minha própria experiência pessoal. É uma partilha e **um guia para desenvolveres a tua atitude de Aqui e Agora, de estar presente no momento presente.**

Mesmo não sendo praticante de Reiki, os principais capítulos para o teu trabalho no campo da meditação serão do 2.º ao 6.º:

2. A meditação na Prática de Reiki;
3. O que é meditação e meditar;
4. Compreender a mente;
5. Preparar para meditar;
6. Meditações introdutórias.

Para compreenderes o porquê de existir um livro dedicado à prática de Reiki e meditação quero partilhar contigo alguns conceitos-base sobre o que é Reiki e o método para trabalhar com o conceito da Energia Universal, do Mestre Mikao Usui.

O QUE É O USUI REIKI RYOHO

Em março de 1922 o Mestre Mikao Usui terminou um retiro de 21 dias no Monte Kurama¹, em Quioto. Ao final do 21.º dia ele sentiu uma enorme energia que desceu pela sua cabeça e isso trouxe-lhe o entendimento da Grande Energia Universal que está em todo o lado e que tudo anima. Compreendeu que essa energia podia ser aplicada nele mesmo, realizando assim o autotratamento e também nos outros. Para que o método fosse seguido de uma forma exemplar e procurando a grande união com a energia, ou seja, com a vida, o Mestre Usui escreveu os preceitos, nos quais estão os cinco princípios e que são a fundação e esclarecimento do Usui Reiki Ryoho.



Figura 1 – Portão de entrada para o Monte Kurama.

Usui Reiki Ryoho significa o Método de Cura, através da Energia Universal, de Usui. Neste método ele inscreveu uma missão:

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

¹ 鞍馬寺 – Kuramadera.

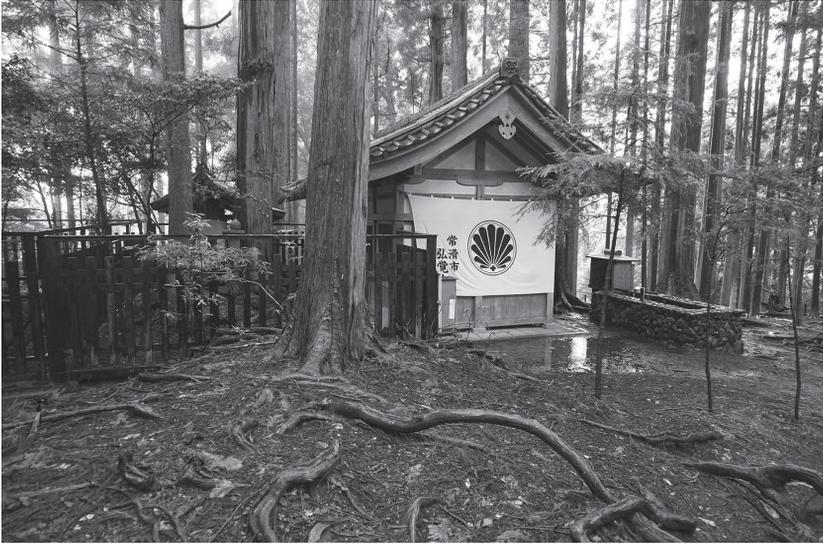


Figura 2 – Local suposto do retiro do Mestre Usui.

O que é Reiki

Reiki significa Energia Espiritual ou Energia Universal. Isto significa que é a Energia Vital da natureza, a energia que está presente em tudo, desde uma cadeira metálica a uma pessoa. O termo Energia Espiritual não tem nada de estranho, apenas representa uma energia que não é visível fisicamente, mas que é sentida.

Reiki também é o nome abreviado, de forma comum, que se usa no ocidente, para indicar o método que praticamos: Usui Reiki Ryoho = Reiki.

Os vários níveis de Reiki

A aprendizagem do método, o Usui Reiki Ryoho, é feita ao longo de quatro níveis distintos:

1. **Nível 1, o Shoden, os primeiros ensinamentos:** A aprendizagem da origem do método; da filosofia de vida; os conceitos sobre energia; o autotratamento e como aplicar Reiki a familiares, amigos, animais e plantas.

2. **Nível 2, o Okuden, os segundos ensinamentos:** Desenvolvimento dos conceitos da filosofia de vida, tendo uma base terapêutica; a aplicação de Reiki a pessoas desconhecidas, promovendo o voluntariado; a aprendizagem das várias frequências energéticas; as técnicas de envio de Reiki; a observação das causas e efeitos.
3. **Nível 3, o Shinpiden, os ensinamentos misteriosos:** Aprofundamento do desenvolvimento pessoal e entendimento da natureza da pessoa; conceitos de terapia do ponto de vista profissional.
4. **Nível 4 ou 3B, o Gokukaiden, a transmissão dos ensinamentos:** Grau de Mestre de Reiki e observação do processo de ensinar a ensinar.

Como aprender Reiki

Existem várias ofertas formativas da prática de Reiki e somente tu poderás descobrir o que é melhor para ti. Como recomendação fica que o curso deve ser realizado presencialmente e com acompanhamento. Estas são as recomendações da Associação Portuguesa de Reiki, segundo a sua assembleia geral, em outubro de 2018, para o Ensino de Reiki em Portugal:

A aprendizagem do método de Reiki pode ser feito em vários níveis segundo os diferentes sistemas que existem. Os sistemas de via tradicional têm quatro níveis distintos onde no primeiro o praticante aprende a aplicar Reiki em si, nos familiares e amigos. No nível 2 aprende os três símbolos de Reiki e desenvolve a prática do voluntariado. No nível 3 realiza um trabalho aprofundado de desenvolvimento pessoal e é abordada a perspetiva profissional como terapeuta. No último nível aprende a ensinar outros e a transmitir a sintonização. Em todos os níveis são observados os preceitos, onde estão incluídos os cinco princípios. Nos sistemas de origem Essencial, existem na maioria das escolas três níveis, onde no último é ensinado o aspeto terapêutico profissional e o ensinar a ensinar. Dependerá do Mestre a opção de o fazer.

Compreendemos através das necessidades que muitos praticantes apresentam, que o ensino de Reiki deve ser feito ao longo do

tempo e com acompanhamento, ou seja, com aulas diferenciadas, que apoiam o aluno no desenvolvimento da sua prática e de todos os conceitos profundos que estão contidos nos ensinamentos que o Mestre Usui nos deixou.

O ensino de Reiki deve ser feito preferencialmente e como base, de forma presencial. A aprendizagem à distância poderá ser uma opção para quem já aprendeu todos os níveis e pretende estar em contacto com outro mestre e os seus ensinamentos, sem ter a possibilidade de o fazer no local. Advertimos para os cuidados das sintonizações à distância pois nem o Mestre está a observar o aluno, nem o aluno o Mestre, o que significa que, caso surja alguma dificuldade, não há possibilidade de auxílio.

O ensino de Reiki deve estar fundado no método de Reiki e nos ensinamentos dos Mestres Usui, Hayashi e Takata. Reiki não implica crenças religiosas ou espiritualismo, pelo que acrescentar esses por menores poderá induzir em erro o praticante. A crença é própria do indivíduo, não do método.

A duração de ensino da prática de Reiki é recomendada que seja ao longo de pelo menos 28 meses, desde o início do primeiro nível ao final do último nível. Mesmo a pessoa tendo sensibilidade energética, sendo um profissional que esteja licenciado na área da saúde, a aprendizagem do método de Reiki é vivencial e requer prática. Sem prática não há aprendizagem e crescimento pessoal. Como o Mestre Usui indicava logo ao início dos seus preceitos «Os ensinamentos para a tua evolução».

No ensino e aprendizagem de Reiki devemos sempre promover a mudança de consciência através da filosofia de vida, respeitando todos os praticantes, respeitando todos os seres vivos.

Acima de tudo, Reiki é para ti, para a tua mudança de consciência, para a melhoria da tua vida e depois sim, será para os outros e também para a sua melhoria de vida. É um caminho que não representa uma tendência ou moda, mas sim uma prática profunda e genuína que te trará grandes transformações. Adotar uma prática meditativa em Reiki é um dos caminhos a trilhar e é por isso mesmo que este livro é

partilhado contigo. Se ainda não és praticante de Reiki, espero que em breve te faça todo o sentido e possas encontrar na prática uma grande harmonia e felicidade.

RESUMO DE «SE AINDA NÃO ÉS PRATICANTE DE REIKI»

Este breve capítulo introdutório é dedicado ao leitor que ainda não é praticante de Reiki, mas se sente curioso pela prática meditativa. Poderás também constatar que Reiki nada tem a ver com religião ou com correntes espiritualistas, essas fazem parte da crença de cada pessoa e nunca do Usui Reiki Ryoho.

靈巫
氣

2. A meditação na prática de Reiki

Negar a realidade das coisas é perder a sua realidade.
Afirmar a realidade das coisas é perder a sua realidade.
Quanto mais falas e pensas sobre isso, mais afastado
estarás da verdade. Para de falar, pensar e não haverá
nada que não sejas capaz de conhecer.

SENGCAN, HSIN HSIN MING

Podes iniciar a meditação em qualquer altura da tua vida, não te consideres demasiado jovem ou demasiado idoso, pois a meditação é algo de muito natural em nós, apenas precisa de ser compreendida. Nós, praticantes de Reiki, somos muito afortunados, pois a prática que escolhemos ou mesmo que nos escolheu a nós, é algo de tão profundo e estruturante que nos leva a essa compreensão — o que é meditar, o que é estar no momento presente.

Este livro, *Reiki Meditação e Consciência*, pretende ser um reforço ao entendimento do que há de mais inspirador no Usui Reiki Ryoho e no cumprimento da sua missão e objetivo final. É claro que um livro não substitui aulas, por isso mesmo aconselha-te sempre com o teu Mestre sobre as práticas.

O livro encontra-se organizado em 21 partes:

1. Se ainda não és praticante de Reiki;
2. A meditação na Prática de Reiki;
3. O que é meditação e meditar;
4. Compreender a Mente;
5. Preparar para meditar;
6. Meditações introdutórias;
7. Meditações para a mudança de atitude;

8. A meditação na prática do autotratamento;
9. A meditação no tratamento a outros;
10. Meditação na Filosofia de Vida;
11. Meditação com os Centros de Consciência;
12. Meditação para o Nível 1 de Reiki;
13. Meditação para o Nível 2 de Reiki;
14. Meditação para o Nível 3 de Reiki;
15. Meditação para Mestres de Reiki;
16. Aprender e Ensinar a Meditar;
17. O propósito final da Meditação — Anshin Ritsumei;
18. Um retiro de Reiki na vida quotidiana;
19. Planos de meditação;
20. O meu diário de meditação;
21. Apoio à leitura deste livro.

Estes capítulos são pequenos, mas irão ajudar-te a procurar corretamente cada tema que seja mais importante para ti, pois este não é um livro que requeira uma leitura de princípio ao fim. Claro que recomendo que o faças pelo menos uma vez, para que haja um entendimento de todo o propósito e progressão da meditação no Usui Reiki Ryoho, mas poderás ler capítulo a capítulo e reforçar cada área que consideres mais necessária trabalhar ou até mais interessante para ti, neste momento presente da tua vida.

O propósito deste livro é proporcionar-te uma série de dicas que te podem conduzir para uma vida mais pacífica e feliz, sendo que nesse processo **tu tornas-te tu e levas tudo o que alcançaste aos outros.**

As meditações que partilho contigo têm também um carácter interessante, é que podes aplicá-las ao nível terapêutico, isto é, poderás fazer estas meditações como sendo uma aplicação quando estiveres a fazer uma consulta de Reiki. Por exemplo, na meditação com os cinco princípios, podes observar em alguns casos a colocação de mãos. Essa colocação é a que poderás aplicar em terapia, caso sintas ser apropriado, assim como a visualização criativa do tratamento.

Este livro é também uma continuação, um complemento, de *Reiki: Guia Para Uma Vida Feliz*, que foi lançado em 2016, como tal, usa-os em

conjunto, para escutares a sabedoria dos poemas do Imperador Meiji, escolhidos pelo Mestre Usui, além de muitos ensinamentos que a Filosofia de Vida nos traz. Por isso mesmo, não irei repetir conteúdos, pois um livro complementa o outro e os dois trazem-te a riqueza desta «Arte Secreta de Convidar a Felicidade».

Poderás encontrar várias meditações guiadas no nosso canal
do *YouTube* do CENIF

SÓ POR HOJE, «KYO DAKE WA»

Assim começa a advertência para a **prática dos cinco princípios e todo o sentido de um método** cuja missão o Mestre Usui indica como sendo: «A missão do Usui Reiki Ryoho é guiar para uma vida pacífica e feliz, curar os outros, melhorar a sua felicidade e a nossa própria». Estas palavras indicam-nos claramente o que é o Usui Reiki Ryoho, o método que praticas e qual a prioridade da nossa atenção e esforço.

Encontrar uma vida pacífica e feliz, pensamos, é ir para longe da confusão da nossa vida e, talvez numa montanha ou numa praia, encontrarmos o sossego de que necessitamos. Muitas vezes fazemos isso nas férias, mas passado 15 dias começa uma certa inquietude em nós, uma agitação que nos pede para voltar à loucura quotidiana porque já estamos descansados. Outros não têm essa agitação e começam a ficar com sentimentos depressivos por terem que voltar à dura realidade.

Não são fáceis os dias de hoje, apesar de termos tantas condições para ter uma boa vida. Existem muitas solicitações, muita turbulência emocional e mental. Aquilo que seriam as condições para tornar a nossa vida muito boa, acabam por ser as condições para se tornar um autêntico inferno ingerível.

O nosso papel com a aprendizagem e prática de Reiki é saber gerir as várias condições do nosso dia a dia, compreendendo que é preciso termos altos e baixos, que a vida não é só serenidade ou pessoas interessantes que nos estimulam. Quando o Mestre Usui declarava o lema

da sua escola como sendo «**A unidade do eu através da harmonia e do equilíbrio**», percebemos que muitas vezes andamos a fazer um caminho dúplice que separa o nosso eu de si mesmo. A mente quer uma coisa, o coração outra. Quase que nos tornamos «esquizofrénicos» porque começamos a ouvir «vozes» na nossa cabeça, a dizer «faz isto, não faças aquilo, és assim, não és assim».

Somos os nossos maiores críticos, autossabotadores e isso leva-nos a uma vida cada vez mais separada da nossa harmonia interna. Então como alcançarmos essa unidade?

O Mestre Usui tem uma indicação clara para isso:

O treino, de acordo com a lei natural deste mundo, desenvolve a espiritualidade humana. Quando te convenceres de que isto é verdade, o teu treino empenhado trará a unificação com o Universo. As palavras que falas e as ações que tomas tornam-se unas com o Universo e trabalham sem esforço como o absoluto ilimitado. Esta é a verdadeira natureza do ser humano.

O que o Mestre Usui nos transmite é:

1. Devemos praticar, praticar, praticar (Reiki);
2. Devemos viver de forma natural, fluida, descobrindo a nossa verdadeira natureza e não indo contra ela;
3. Devemos alcançar a união com a vida através dos dois primeiros pontos.

Parece algo de impossível ou demasiado distante?

Não é, está ao teu alcance e iremos trabalhar os vários pilares para te ajudarem em todo este processo, com a prática de Reiki.

O que tem Reiki a ver com meditação

«Só por hoje», assim começa a indicação dos preceitos que todos os praticantes de Reiki devem seguir, representando o momento de atenção plena, o estar aqui e agora, o dedicar à prática ou reflexão, o entregar em absoluto, render, ao que se está a fazer.

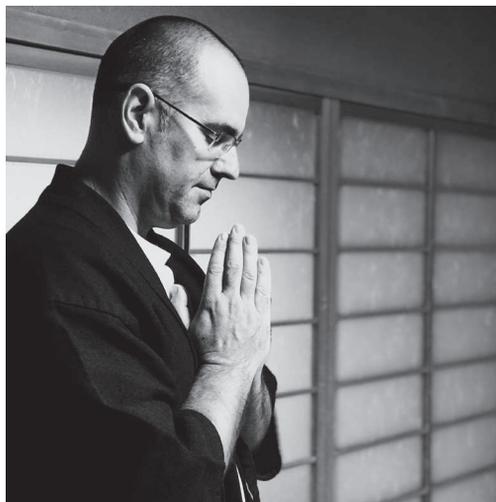


Figura 3 – Meditação em Koyasan

O momento presente e a atenção plena, são então duas das muitas pedras basilares do Usui Reiki Ryoho e assim compreendemos porque esta pode ser a «**Arte Secreta de Convidar a Felicidade**».

Apesar de este conceito estar inscrito nos preceitos, ainda há muitas pessoas que duvidam que Reiki tem uma ligação direta com a meditação. Assim, quero dar-te alguns exemplos:

1. Quando estás ligado à energia e ela flui por ti, estás a praticar meditação;
2. Quando recitas os cinco princípios com mente e coração, estás a praticar meditação;
3. Quando escutas o outro atentamente, estás a praticar meditação;
4. Quando aplicas Reiki a ti mesmo, centrado na prática, estás a praticar meditação;
5. Quando aplicas Reiki a outros, centrado na prática, estás a praticar meditação;
6. Quando te esforças para melhorar a tua consciência, estás a praticar meditação;
7. Quando te esforças para equilibrar a mente e o coração, estás a praticar meditação;

8. Quando te esforças para fazer a tua vida e a dos outros uma vida pacífica e feliz, estás a praticar meditação.

Então parece que tudo é praticar meditação e, de certa forma, é quando estamos presentes no que fazemos e quando o nosso propósito é a elevação da consciência. No próximo capítulo vamos observar o que é a meditação e meditar, mas vamos ainda trazer esclarecimento sobre o «Só por hoje» e constituir as bases da meditação na prática de Reiki.



Figura 4 – Uma das posturas de meditação, com as mãos em gassho

QUANDO NÃO COMPREENDEM O QUE É «SÓ POR HOJE»

Há quem critique muito o conceito de «só por hoje». Dizem que os praticantes de Reiki são tolinhos, otários, que não faz sentido algum dizer «só por hoje» porque nos alheamos da realidade do passado e do futuro. Convém esclarecer estas críticas e o que realmente «só por hoje» significa. Lembra-te que existem duas advertências muito interessantes em argumentação: não darmos demasiada atenção a tolos e lembrarmo-nos do ditado árabe «os cães ladram, a caravana passa».

«Só por hoje», representa a atenção ao momento presente, mas o praticante de Reiki não vive apenas ao segundo e isso é explícito em toda a nossa prática. Por exemplo, neste livro irás trabalhar a meditação para a mudança de atitude e ainda o envio de Reiki. Isto quer dizer que temos uma preocupação genuína pelo passado e pelo futuro, mas não queremos fazer disso âncoras para nos amarrarem ao sofrimento de uma situação, quer pela mágoa, quer pela ansiedade.

Assim, se tiveres de explicar a alguém o que «Só por hoje» representa para nós, diz-lhe que é como respirar. Estamos a respirar no momento presente, queremos respirar no momento futuro, da melhor forma possível e aprendemos com a respiração do passado algo que haja a mudar, ou até a manter.

O significado do momento presente que tem «Só por hoje», representa tudo isto e só nos faz lembrar que a prática do Usui Reiki Ryoho é bem mais profunda do que a simplicidade do que se lê.

A MEDITAÇÃO BASE NA PRÁTICA DE REIKI

Quando a dinâmica do movimento em espiral provocar
uma mudança física, viverás uma revolução espiritual.

Então, serás uno com o movimento Universal.

MORIHEI UESHIBA

Existe uma técnica meditativa que é a base de toda a nossa prática e cujo desenvolvimento pode tornar-se a pedra basilar da grande força da energia vital e da união última que todos pretendemos atingir. Essa técnica é chamada Joshin Kokyu Ho. Em Portugal, dizemos comumente que é a «Técnica da respiração» ou a «Técnica da respiração superior». Na verdade, o conceito de Joshin Kokyu Ho é muito maior do que aquele que damos e, por isso mesmo, vale a pena observarmos o significado da sua escrita.

- 淨 Jo — Claro, puro, imaculado, lícido;
- 心 shin — Coração / Mente, a mente Iluminada;

- 呼吸 kokyū — Expirar e Inspirar;
- 法 ho — Método, técnica, caminho, princípio.

淨心呼吸法 Joshin Kokyū Ho poderá ser interpretado como «O princípio da mente/coração puro através da respiração», ou ainda «O método de alcançar a mente iluminada através da respiração».

Este significado profundo do Joshin Kokyū Ho pode ajudar-te a dar uma importância muito maior à sua prática correta.

O Aikido, uma arte marcial de carácter espiritual desenvolvido pelo Mestre Morihei Ueshiba,² tem também o Kokyū Ho como pilar central da prática e que deve ser realizado de pé ou em seiza, de forma relaxada, permitindo o correto fluxo da energia e também de todos os movimentos do corpo. Quanto mais o praticante tiver uma respiração correta, uma mente serena, mais a energia o tornará uno.

A prática do Joshin Kokyū Ho

Vamos observar esta prática pela forma tradicional japonesa, o que implica uma posição diferente de sentar e na colocação das mãos.



Figura 5 – Joshin Kokyū Ho praticado de forma tradicional

² 植芝盛平 — 1883–1969

1. Senta-te em posição seiza, com a bacia assente sobre os pés;
2. Realiza a posição gassho com as mãos e agradece à energia;
3. Coloca as mãos em cima das pernas, com as palmas viradas para baixo;
4. Ao inspirar, sente a energia a entrar pelo nariz, subir até à terceira visão, descer pela parte da frente do corpo e ir-se alojar no Seika Tanden, o tanden inferior*;
5. Sente o abdómen a preencher-se, assim como os pulmões, sem esforço;
6. Sustém suavemente a respiração;
7. Ao expirar, sente essa energia a subir, pela parte de trás do corpo e a espalhar-se por todas as células, órgãos, por todo o teu corpo e mente, até à pele e à aura;
8. Sente os pulmões a esvaziar e o abdómen a contrair, facilitando a circulação da energia;
9. Sustém suavemente a respiração;
10. Retoma o processo de inspiração e expiração;
11. Quando quiseres terminar, agradece com as mãos em gassho e curva-te ligeiramente.

Quanto mais praticares corretamente esta técnica, mais resultados sentirás em tudo o que fazes, por isso mesmo vai estando atento aos seguintes pontos:

1. A técnica pode ser realizada em qualquer altura e em qualquer circunstância e deve tornar-se parte da tua respiração natural;
2. O movimento do abdómen e dos pulmões é muito importante;
3. O circuito da energia é a acumulação e a expansão por todo o corpo;
4. O objetivo da prática é melhorar a harmonia e equilíbrio da mente e do corpo (shin shin kaizen), como indicava o Mestre Usui;
5. Tudo o que fazes deve ser Joshin Kokyu.

Para um praticante de Reiki iniciante, a prática deve ser feita gradualmente e com atenção, para que a mecânica seja bem integrada.

* O nosso reservatório de energia vital, localizado abaixo do umbigo.

No caso de surgirem dores de cabeça, poderá ser sinusite ou rinite e convém consultar um médico para observar essa condição de saúde. Na prática do autotratamento, a melhor posição para tratar a sinusite é colocando as mãos ou apenas uma mão na nuca.

Se na respiração surgirem «solavancos» ou bloqueios, poderá haver algum tipo de situação energética alojada no preciso local da «trave», por isso será conveniente receber Reiki, indicando que isso aconteceu, para que haja um tratamento dessa causa.

A prática da Mente Vazia

Outra técnica base que devemos ter presente em tudo o que fazemos é a construção de uma mente vazia. O conceito de vazio pode parecer algo de absurdo porque não existe vazio, algo sempre surge e isso está correto, no entanto, este vazio que falamos no conceito da meditação é uma paz interior gerada por nós mesmos.

Criar um conceito de mente vazia pode ser feito através da visualização e isto prova também que o vazio não é absoluto. Para isso, podes experimentar a seguinte técnica.

1. Senta-te confortavelmente;
2. Coloca as mãos numa posição que sintas ser a melhor para meditares;
3. Começa por relaxar o teu corpo e centra-te na respiração;
4. Após algumas inspirações e expirações, leva a tua atenção até à mente;
5. Imagina-a como sendo uma sala. Como está essa sala?
6. Começa por esvaziar o seu teto, paredes e chão. Retira tudo de dentro da sala;
7. Depois, pinta-a de branco, o teto, as paredes e o chão, como se se tornasse um espaço de absoluto vazio;
8. Como te sentes nesse espaço vazio?
9. Como te sentes numa mente vazia?

Esta técnica tem alguns truques por detrás que poderão ser muito esclarecedores para ti. Por exemplo:

1. Se a sala estiver cheia, poderá representar a multidão de pensamentos que a preenchem;
2. Se estiver desordenada, a confusão mental;
3. O escuro pode representar partes que não estão a ser observadas;
4. As janelas podem representar a terceira visão;
5. A ausência de teto e estar um céu aberto, pode querer representar o Chakra da Coroa;
6. A ausência de chão, a ligação ao Chakra Laríngeo;
7. Entre muito mais...

Para alguns praticantes não existe visualização, tudo é escuro. Se for o teu caso, não há problema algum, apenas precisas de perceber se esse escuro está cheio ou vazio, ou seja, se sentes pressão, falta de espaço, ou se tudo está sereno.

A mente vazia é a técnica que te pode proporcionar o alívio mental e emocional, o adquirir do controlo sobre os pensamentos e emoções.

Num próximo passo, podes avançar ainda mais no conceito da sala vazia:

1. Mantém-te na tua sala vazia;
2. Se estiver demasiado ampla, imagina que se reduz até um tamanho confortável;
3. Imagina agora que estás sentado no centro da sala, confortável, mas sem qualquer cadeira;
4. Imagina que te observas a ti mesmo e a tudo o que te rodeia;
5. Não queres que nada te incomode, por isso estás em silêncio;
6. Qualquer pensamento poderá significar ruído, por isso, até os pensamentos estão em silêncio e distantes, invisíveis;
7. Apenas estás tu na sala vazia, em silêncio.

A sala vazia é ainda a representação do conceito da Terceira Visão³ e do produto da intuição. Se queres intuir algo, deves ter uma mente vazia, para que tudo o que seja projetado não tenha interferência de ilusões ou pensamentos que não façam parte.

Para te auxiliar a cultivar a mente vazia, quero ainda dar-te umas atitudes que te poderão ajudar a cimentar a importância de te ajudares a ti mesmo. Para manteres uma mente vazia:

1. Tem respeito por ti mesmo;
2. Tem autocontrolo;
3. Tem amor e bondade por ti mesmo;
4. Aceita a harmonia e cultiva-a em ti mesmo;
5. Compreende que é no interior que está aquilo que procuras;
6. Tem-te como teu maior amigo.

Estas atitudes irão ajudar-te a estares em comunhão contigo mesmo, na união do eu através do equilíbrio e da harmonia. A prática de Reiki não te leva ao exterior, mas sim a ti mesmo.

RESUMO DE «A MEDITAÇÃO NA PRÁTICA DE REIKI»

Tudo começa com «Só por hoje», para se compreender o sentido da Arte Secreta de Convidar a Felicidade. Reiki requer concentração e a meditação faz parte de todas as nossas práticas. Conhecendo bem aquilo que é a base da prática, tudo será com certeza mais fácil.

³ Poderás ler mais sobre este tema em *O Grande Livro dos Chakras e da Anatomia Energética* (ed. Nascente, 2018).



Figura 6 – O Mestre Usui em meditação,
ilustração de Hisashi Ohta

«De maneira didática, mas sempre acompanhada de uma leitura muito prazerosa, o livro conduz-nos numa viagem de introspeção e reflexão para uma mudança de consciência, algo cada vez mais raro, infelizmente, nos dias de hoje.»

MAURO NAKAMURA, Professor de Budismo

Reiki, Meditação e Consciência é um guia para quem pretende cruzar os conhecimentos e as práticas de Reiki com as vantagens concretas das técnicas meditativas. Estas duas áreas, aparentemente distintas, têm na realidade vários pontos de contacto: a ligação à energia de cada um, a atenção plena ou a procura da felicidade e da paz interior. Um manual para praticantes ou não praticantes de Reiki, que visa orientar o leitor pelas possibilidades que a meditação dá de uma vida mais pacífica e feliz.

UM LIVRO OBRIGATÓRIO, QUE INCLUI:

- Explicação e preparação da meditação;
- Exemplificação de diferentes tipos de meditação;
 - Planos de meditação;
 - Relação entre Reiki e meditação;
- A meditação nos diferentes níveis de Reiki.

LEIA TAMBÉM, DO MESMO AUTOR:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-66-8



9 789898 873668

Saúde e Bem-Estar