

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki
Mestre de Reiki



Só por hoje...

ESTOU AQUI PARA TI

Um guia para o tratamento empático
e compassivo com REIKI

nascente

Índice

Dedicatória	11
Prefácio	13
Introdução, Dra. Elsa Mourão	17
Introdução	21
Um outro estar em Reiki	25
Um caminho para a coerência	29
Reiki é uma aprendizagem que se vive	40
Fortalecer o nosso Reiki	43
O autocuidado antes de cuidar do outro	46
Um caminho pela meditação	78
Resumo	85
Estou aqui para ti	87
Só por hoje	91
A coerência	100
Como cultivar o «Estou aqui para ti»	104
Resumo	111
O acolhimento incondicional	113
A filosofia de vida como ferramenta no acolhimento incondicional	117

A grande compaixão	123
Cultivar a compaixão	137
A ética no cuidar	154
Criar o espaço terapêutico	165
A espiritualidade no cuidar	168
Resumo	172
A cura e a doença	173
(Re)definir o termo «cura» na prática de Reiki	178
Detetar a doença será uma característica da prática de Reiki?	182
A pessoa, o terapeuta e a doença	185
Mãos, as asas do coração	191
Resumo	195
O cuidar	197
Testemunho	201
Cuidar de uma pessoa com doença oncológica	205
Cuidar no pós-covid-19	271
Cuidar após AVC	281
Cuidar na angústia, ansiedade e depressão	289
O fim de vida	295
Resumo	312
Diminuir diferenças, criar pontes	313
O Reiki como método auxiliar para profissionais de saúde	319
Realizar um programa de ensino de Reiki a enfermeiros, médicos e outros profissionais de saúde	326

Realizar um programa de Reiki num hospital	330
Estudos que relatam os benefícios da aprendizagem de Reiki em profissionais de saúde	336
Resumo	339
Notas finais	341
Bibliografia	343
Sobre a Ser – Cooperativa de Solidariedade Social	347
Sobre a Associação Portuguesa de Reiki	349

Dedicatória

Dedico este livro à Sílvia, a melhor cuidadora que alguma vez conheci e heroína na sua própria história de vida. És uma luz para a minha vida, amo-te e juntos fazemos os vários percursos deste rio da nossa vida que um dia chegará ao grande oceano. Ao Sr. Augusto e à D. Maria, aos meus queridos avós e à minha mãe, também ela uma cuidadora. À Catarina, pelas inspirações que me traz, e a todos os heróis e heroínas da sua própria história de vida que tive a oportunidade de acompanhar e tratar.

Ao nosso querido Mestre Usui, pelos seus ensinamentos que nos levam a «uma vida mais pacífica e feliz»...

Ao querido Mestre Carlos Marques, muito obrigado por ser uma inspiração, uma luz de bondade e uma realização das palavras do Mestre Usui quando dizia «Eu estou na Luz Brilhante (Komyo), a Luz Brilhante está em mim». Um abraço de sempre.

Muito obrigado a ti, leitor, praticante de Reiki, pelo teu esforço cuidando de ti e também dos outros. Um especial obrigado a Andreia Leite, Carla Ramos e Carla Páscoa pelos seus testemunhos e persistência na prática e na vida.

Um abraço em Reiki a Frank Arjava Petter, Justin Stein, Frans Stiene, René Vogtli e Francis Vendrel por me inspirarem e fazerem parte da minha vida. À Cristina Belém, por me auxiliar sempre em compaixão. À Elsa Mourão que

é uma inspiração no cuidar compassivo, na perseverança e no exemplo de Ser, muito obrigado pelas grandes sementes das cidades compassivas que plantam e cuidam. A todos os voluntários que cuidam do outro, numa entrega incondicional.

Sem dúvida também um grande obrigado a toda a equipa da Nascente e um especial abraço de gratidão ao Jorge Silva, pela inspiração e pelo estímulo para este livro.

Prefácio

Numa das melhores fases da minha vida, recebi a notícia de que tinha cancro. Recordo as sensações físicas, nos momentos seguintes. O coração disparou, a boca ficou seca, a cabeça pesada com um milhão de pensamentos ao mesmo tempo e a sensação de um corpo a fugir dali para fora. Não queria ouvir o que tinham para me dizer e agi como um robot. *Liga ao João, preenche este papel, vai fazer este exame...* Consigo perceber perfeitamente a expressão «tiraram-me o tapete», pois no nosso subconsciente a palavra cancro está associada a morte, e a sensação é de que estão a tirar-nos algo muito precioso, que é a *vida*. Mas que pena só o percebermos verdadeiramente quando nos sentimos ameaçados...!

Uma das coisas que mais me marcaram foi a minha falta de fé, ou, melhor, a consciência de que nunca me tinha questionado sobre a verdadeira fé, ou se tinha fé. E quando precisei verdadeiramente dessa fé, aquela de que ouvimos as pessoas falarem, de fazerem promessas, de pedirem a nossa cura, senti-me paralisada. Não sabia pedir, nem a quem pedir!

Fisicamente, sentia dor. Mas como era possível, se antes da notícia nunca havia sentido qualquer dor? Sabia que estava a somatizar, mas mesmo assim a dor estava lá.

Emocionalmente, sentia um vazio no peito, como se um grande buraco escuro o preenchesse.

Procurei conselho a um padre amigo e as suas palavras ajudaram-me muito a perceber a questão da fé, mas o buraco permanecia.

Também procurei a ajuda de uns monges muito conceituados, mas na verdade as suas palavras não apaziguaram a sensação de vazio.

Um dia, pedi a uma amiga uma sessão de Reiki e no final dessa sessão senti algo extraordinário: senti o vazio completamente preenchido, como se tivesse um enorme contentamento dentro do meu peito. Recordo o sorriso, a sensação de leveza, o reencontro comigo e a enorme força interior que me dizia: «Está tudo bem!»

E estava mesmo tudo bem! A partir daquele momento percebi que a fé é algo que está dentro de nós, que cada um alimenta como lhe fizer mais sentido e não como os outros a sentem.

Desde esse dia a minha força interior mudou completamente e passei todo o processo com mais calma e muito mais confiança. Senti o que todas as pessoas deveriam sentir, o Amor!

Naquelas salas do IPO, repletas de pessoas sozinhas e com a expressão do sofrimento na alma, eu sentia uma enorme gratidão, pois tinha muito amor na minha vida. Nunca me senti sozinha.

Enquanto terapeuta de Reiki, sempre que recebo uma pessoa com uma doença oncológica sei o que ela sente, pois já passei por isso. Sei que há palavras «proibidas», que basta um olhar de compreensão, um simples aperto de mão e muita compaixão. Sei que aquela pessoa vai sair da sessão de Reiki mais forte interiormente, mais completa.

Somos tanto! Somos físico, somos emoção, somos pensamento, somos espírito. E por sermos tanto temos de nos cuidar como um todo!

Acredito mesmo que este livro vai ajudar tanto o doente como o cuidador, pois passamos juntos por todo o processo de sofrimento, e é tão importante aprender novos conceitos, novas técnicas, que nos auxiliem na compreensão, na aceitação e na superação do sofrimento.

Obrigada a ti, João, meu querido marido, por mais um livro tão importante para o nosso crescimento e por me fazeres sentir o «Estou aqui para ti».

SÍLVIA OLIVEIRA

Introdução

É com enorme prazer que aceito refletir convosco sobre a importância de cuidar com compaixão.

Sou médica há quase 40 anos e vou contar-vos a história de quatro decisões.

Uma teve que ver com a escolha da profissão. Aos 16 anos, numa entrevista do então Instituto de Orientação Profissional, a psicóloga perguntou-me porque é que, tendo interesse pela ciência e pelas pessoas, nunca tinha referido a escolha de ser médica. Respondi com algumas considerações menos boas sobre alguns médicos que conhecia. Quando sabidamente ela me perguntou se já tinha pensado que podia fazer diferente, tomei a decisão e aí iniciei o caminho. E tenho estado acompanhada por muitos outros «bons exemplos».

Vários anos depois, quando terminei o curso, estava a fazer o estágio no serviço de urgência e estive presente com a atenção devida à pessoa doente. Não ao órgão ou à doença, mas à pessoa. Um colega mais velho com ar sarcástico disse: «Somos todos assim no início, isso também te vai passar.» Uma nova decisão: não vai passar e não passou.

Quando há 12 anos ouvi pela primeira vez falar de cuidados paliativos, senti-me de regresso a casa. Uma forma de cuidar da pessoa doente em todas as suas vertentes, não só física, mas espiritual, emocional, social. Um *ser* que sofre, que tem uma família que também sofre. Uma forma de

cuidar que se centra na pessoa e no sofrimento que a doença causa e não apenas na doença. Uma forma de cuidar em que se controlam os sintomas, se trabalha em equipa e se aprende a comunicar. Aqui veio outra decisão, a de seguir esta área de intervenção. Assim tem sido até ao momento. E, como já tenho 63 anos, vou guardando muitas histórias e tomando muitas decisões. Então, há mais ou menos três anos ouvi falar de comunidades compassivas. Uma Comunidade Compassiva reconhece que cuidar uns dos outros em momentos de crise e perda não é simplesmente uma tarefa para serviços sociais e de saúde, mas é responsabilidade de todos. *Todos somos cuidadores* e podemos colaborar na prestação de cuidados ao vizinho, ao amigo, ao colega, criando redes colaborativas de cuidado. Uma comunidade atenta, com coragem, sabedoria e compromisso. A decisão foi implementar este conceito em Portugal e colaborar com outras comunidades e outras cidades para um Portugal mais compassivo — assim nasceu, em janeiro de 2020, o projeto Amadora Compassiva.

Como técnicos de saúde ou da área social, é possível sensibilizar, formar e colaborar com os outros cuidadores formais e informais.

Todos somos cuidadores e todos fomos cuidados, pois sem isso não estaríamos aqui. Somos cuidadores, pois cuidar é estar atento ao outro. A palavra «cuidado» vem do latim *cogitare*, «pensar», «conceber», «preparar».

Cuidar é um pensar constante no outro. É pensar e agir. Cuidar é a base do ser humano, desde o nascimento até à morte.

Podemos ser cuidadores por profissão, mas em nossa casa somos cuidadores informais.

Os cuidadores informais são às vezes amigos, mas geralmente familiares que cuidam por amor, por necessidade, por obrigação... e que não são remunerados. É uma resposta, mas raramente é uma escolha. Sem formação, sem acompanhamento, por vezes sem reconhecimento. Uma vez refleti no nome e pensei que são «informais» porque por vezes não têm forma... já se diluíram na pessoa de quem cuidam... já deixaram de ser eles.

O cuidar é por vezes tão medicalizado que os cuidadores são confrontados com tantas tarefas que os afastam da verdadeira essência da presença e do cuidar, centrados na tarefa em vez de na pessoa. Por isso a formação e a capacitação são fundamentais.

Cuidar não é fazer ao outro o que pretendo que façam a mim porque eu não sou o outro... é fazer o que o outro deseja, o que é bom para ele, desde que não colida com os meus princípios e valores.

São muitos desafios, mas acredito que tudo será mais fácil se pudermos cuidar em comunidade. Se o cuidar for partilhado e apoiado pode fazer toda a diferença, esse é o objetivo duma comunidade compassiva. Porque compaixão não é pena, não é ter dó... não é ser bonzinho ou tolo... Compaixão é a sensibilidade ao sofrimento do próprio e dos outros com o profundo compromisso para tentar aliviá-lo ou preveni-lo. (Paul Gilbert)

A boa notícia é que as sementes da compaixão estão em nós. A compaixão treina-se, *cultiva-se*. Para desenvolver a compaixão é necessário coragem, sabedoria e compromisso:

— Coragem de olhar para o sofrimento (e não fugir);
— Sabedoria para saber o que fazer (não é ser bonzinho, não é correr riscos desnecessários);

— Compromisso: compaixão não é uma emoção que «dá forte e passa depressa», é intenção e motivação.

É possível, necessário e urgente o cuidado compassivo porque, quando os desafios surgem, é quando mais precisamos dum apoio, duma companhia, dum suporte.

Por vezes não é preciso fazer nada, basta a presença.

Por vezes não é preciso dizer nada, basta o silêncio.

*DRA. ELSA MOURÃO,
Coordenadora do Projeto Amadora Compassiva
(Coop LInQUE – APCP).*

Introdução

«Vou polir o meu espelho como o espelho do outro que não tem geada. Vais aprender sobre ti mesmo, olhando para outra pessoa.»¹

— IMPERADOR MEIJI

Como é bom a nossa mente poder parar por um instante, saborear o momento em que está, sentir vida e viver... Estar connosco ou com os outros, em plenitude, sentindo-se presente, parece ser um luxo hoje em dia.

Tantas pessoas relatam que não conseguem estar com paciência para os filhos, que estão no trabalho mas pensam em voltar para casa, ouvem uma pessoa mas apenas querem sair dali. Porque é tão difícil estarmos neste momento?

A nossa mente é um instrumento extraordinário na evolução humana, é um verdadeiro milagre que ainda tão pouco conhecemos, mas assim como nos permite evoluir, também pode tornar a nossa vida num autêntico purgatório. É esta capacidade inconsciente, que tanto vai contra o que queremos realmente, ou apenas nos leva sem estarmos presentes nessa ação, que nos causa uma sensação de incoerência e dissociação.

¹ Poema 125 — Espelho. *A Sabedoria do Reiki*, Ed. Nascente.

Quando chegamos à prática de Reiki colocamos as mãos juntas, palma contra palma, o que em japonês é chamado de *gassho*, dedos juntos, mãos juntas. Este simples gesto traz-nos uma paz incrível... mas porquê? Será que algo extraordinário e inédito se está a passar?

É o que iremos abordar ao longo deste livro: o regresso a nós mesmos, o estar presente na vida, como cuidar de nós e dos outros, num caminho compassivo pela prática do *Usui Reiki Ryoho*.

Querido leitor, que sejas bem-vindo a este livro e que... só por hoje, te traga plenitude aqui estares e vivenciares esta partilha.

Só por Hoje... Estou Aqui para Ti está escrito para qualquer praticante de Reiki, em qualquer nível, e também fará sentido a quem ainda não for praticante e pretender ter uma perspetiva sobre os aspetos profundos do método que o Mestre Usui criou, o *Usui Reiki Ryoho*.

Como está organizado este livro

Dividi o conceito deste livro em seis partes:

1. Um outro estar em Reiki;
2. Estou aqui para ti;
3. O acolhimento incondicional;
4. A cura e a doença;
5. O cuidar;
6. Diminuir diferenças, criar pontes.

Na primeira parte observamos como a atitude do momento presente está tão enraizada na prática de Reiki e como isso é um caminho para a coerência na nossa vida. Depois iremos levar esse conceito até ao outro, à forma como expressamos e estamos na vida — é o «Estou aqui para ti».

Caminhando tranquilamente nesta imersão da presença chegamos a «O acolhimento incondicional», que em si contém as lições tão preciosas para observarmos e iniciarmos o caminho terapêutico das questões de vida.

Iremos abordar o conceito de cura e de doença, o que isso realmente quer dizer na nossa prática.

Entramos em «O cuidar»: como cuidado de mim e do outro naquelas situações de vida que nos trazem a um limiar tão exigente como uma doença oncológica? Ou mesmo um fim de vida?

Finalmente vamos «Diminuir diferenças, criar pontes», uma abordagem para a integração do Reiki nos cuidados de saúde da pessoa.

A prática de Reiki é serena... Desejo que este livro também te traga uma jornada de paz, felicidade e contentamento. Não estás sozinho, praticamos em conjunto.

Todos estes passos fazem parte de um entendimento do que é este cuidar empático e compassivo na prática de Reiki, para depois vermos casos práticos de aplicação em pessoas com doença oncológica, «*long covid-19*» e AVC.

Este livro foi muito exigente para mim, pois a todo o momento revia situações de dor que vivenciei. Algumas partes trouxeram-me um sentido de procrastinação — na verdade não queria voltar a elas, mas também isso me

trouxe um enorme crescimento. É por isso mesmo que a prática do *Usui Reiki Ryoho* é algo tão empoderador. Só posso agradecer por estar neste caminho e poder praticá-lo contigo.

Um outro
estar em Reiki



«Como eu gostaria de ter a mente
como um grande céu azul-claro...!»

— IMPERADOR MEIJI

Em 2022, celebramos os 100 anos da criação do *Usui Reiki Ryoho*, o método de tratamento pela energia vital do Universo, de Usui. Este é um método que nos chega tantas vezes numa expressão de amor incondicional, de um apelo de compaixão. É um calor interior que nos percorre, acolhe e que de nós vai ao outro.

De um método de desenvolvimento pessoal a uma prática terapêutica complementar que é já usada em hospitais, destes 100 anos retiramos lições que possam perdurar ainda mais 100 anos.

No poema 104 do Imperador Meiji lemos:

«É uma pena que a água limpa e pura no cimo do rio
fique enlameada no fundo. Embora nasçamos puros
e inocentes, no caminho em que crescemos somos
influenciados por tantas coisas na sociedade
e perdemos a nossa virtude da inocência.»

Este texto conduz-nos de uma forma tão clara ao propósito que o Reiki nos traz, como método, como filosofia de vida,

como energia. Percebemos que, ao longo da nossa vida, esta tela branca do nosso ser vai sendo preenchida com tantas coisas por vezes sem valor ou que até nos desvalorizam. É a inocência perdida e o conjunto de pensamentos/emoções que nos fazem sentir pesados e enlameados.

Quando começamos a praticar Reiki colocamos as mãos juntas... por momentos parece que regressamos ao instante do nosso sentir de água limpa no rio da nossa vida. Reiki é, então, um caminho para a coerência.



Um caminho para a coerência

Mikao Usui nasceu em 1865 na aldeia de Taniai, estudou na Terakoya, que é uma escola pertencente ao templo budista da aldeia, chamado Zendo Ji, que representava uma escola budista chamada Jodo Shu (ou Budismo da Terra Pura). Foi uma pessoa com várias profissões: jornalista, missionário xintoísta, secretário do barão Shimpei Goto.

Sabemos que foi uma pessoa que tentou sempre encontrar o seu sentido na vida e alcançar uma «vida pacífica e feliz». Frank Arjava Petter refere que em 1919 ele concluiu um estágio de três anos de meditação e jejum num templo zen em Quioto, até que três anos depois algo aconteceu na vida de Mikao Usui.



FIGURA 1 — KANNON, A *BODHISATTVA* DA COMPAIXÃO,
NA ENTRADA DO MONTE KURAMA

Estamos em 1922, no monte Kurama, nos arredores de Quioto. Sentado nas raízes dos cedros ou abrigado num pequeno templo, o Mestre Usui teve o seu momento de iluminação. Num tempo em que pensava já não conseguir alcançá-lo, dentro do seu período de prática e abstinência, sentiu uma grande energia que entrava para dentro de si — a Energia Vital do Universo, o Reiki.



FIGURA 2 — CEDROS NO MONTE KURAMA

Tudo mudou na sua vida... e em 100 anos tanto mudou na vida de tantas pessoas.

O *Usui Reiki Ryoho*, ou, como nós habitualmente chamamos, Reiki, trouxe a transformação à vida de tantas pessoas, quer por uma filosofia de vida quer pela prática de tratamento natural.

Mas o que é então este «Reiki»?



FIGURA 3 — KANJI REIKI — A ENERGIA VITAL DO UNIVERSO

O Mestre Usui escolheu dois caracteres para representar o conceito, são eles 靈 e 氣. 靈 é o *kanji*, o caráter para espírito, e 氣 é o caráter que representa a energia vital. Literalmente teríamos algo como Energia Vital Espiritual, mas em japonês tem de se ir um pouco mais fundo do que na tradução literal.

Reiki é então a profunda representação da energia que tudo permeia e que está presente em todos nós, segundo a percepção do Mestre Usui.

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

— MIKAO USUI

O Mestre Usui dizia que em primeiro lugar devemos prestar atenção, tratar, cuidar, curar o nosso espírito, não menosprezando o corpo, que devemos manter saudável. Mas como podemos tratar e cuidar de algo que não vemos, como o espírito?

Cada pessoa tem uma crença muito própria que lhe dará a definição de espírito, mas vamos observar este conceito de um ponto de vista da prática de Reiki, ou seja, do todo que a pessoa é. A mente produz pensamentos, cultiva ideias, desencadeia emoções e armazena memórias. Julga condições e cria ilusões ou realidades. A consciência, se está desperta e consoante cada momento do seu crescimento, está presente e tudo orienta.

Então este espírito é a nossa consciência/mente/e coração. Tudo isto representa também energia, assim como o nosso corpo tem a sua energia própria. Também nós temos Reiki e usufruímos de Reiki para a nossa nutrição energética, segundo o Mestre Usui indicava.



FIGURA 4 — KANJI REI OU TAMASHII

Em japonês, como já vimos, o *kanji* que representa o espírito é 靈 — exatamente o mesmo que o Mestre Usui utilizou para identificar a energia do Universo. Assim, o caráter lê-se Tamashii ou Rei. O radical deste símbolo é 雨 Ame, ou seja chuva; 口 Kuchi, que significa boca, ou neste caso comunicação; e 巫 Miko, que é o caráter atribuído à pessoa que serve de intermediária com os Kami (神). A riqueza da escrita japonesa leva-nos a refletir sobre este significado de espírito, espiritual ou energia espiritual do Universo. Um espírito é algo que comunica, com as próprias necessidades, com a vida que o rodeia, no sentido de alcançar as bênçãos, ou aquilo que é superior na sua própria existência. Estas bênçãos ou o superior são caracterizadas pelo caráter «chuva», que representa aquilo que está acima de nós, que nos nutre e enriquece interiormente.

Então, na prática de Reiki, quando pensamos em espírito pensamos em consciência, no nosso grande interior. Quando pensamos em energia espiritual pensamos na maravilhosa energia que tudo permeia e que está presente em tudo.

Este mesmo conceito conseguimos compreender nas palavras do Mestre Usui:

«Tudo no Universo é produzido
e desenvolvido pelo magnífico Reiki,
que preenche o Grande Universo.

Os humanos são microcosmos que obtêm
o Grande Espírito do macrocosmos; todos têm
uma parte deste Grande Reiki no seu corpo.

Assim, devemos sempre tentar cultivar

a espiritualidade para que possamos
receber o mais possível
o Grande Reiki do Universo.»

— MIKAO USUI

Por estas palavras conseguimos perceber que os conceitos de Reiki vão bem além de praticarmos uma arte terapêutica energética, pois requer de nós também uma presença, um desenvolvimento interior — o desenvolvimento da nossa espiritualidade.

Não basta apenas aplicar a energia para nos sentirmos bem, é preciso mais do que isso, é necessário mudar aquilo que pensamos e sentimos, e a forma como agimos. Assim chegamos a um ensinamento profundo do Mestre Usui, que nos mostra claramente o propósito da nossa prática:

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

— MIKAO USUI

Então, será que o nosso eu não está em união? Será que é para regressar a essa união que praticamos Reiki?

A melhor forma de o podermos compreender é praticando Reiki. Experimenta o seguinte:

1. Senta-te confortavelmente;
2. Coloca as mãos em *gassho*;
3. Aplica a técnica do banho seco;
4. Fecha os olhos e sente a tua respiração;
5. Lentamente, inicia uma respiração mais profunda, pratica o *Joshin Kokyu Ho*;

6. Quando quiseres, recita os cinco princípios profundamente;
7. Deixa o silêncio instalar-se e observa os pensamentos que te surgem... eles irão indicar-te coisas que precisam de ser feitas ou que aconteceram. Como te sentes em relação a cada uma dessas situações? Estás tranquilo ou provocam-te agitação? Sentes que tens um único pensamento de resolução ou surge uma incerteza?

Nesta prática muito simples podemos compreender se estamos em união connosco. Este entendimento é a base para todos os conceitos do nosso livro, pois é este caminho de estar em união comigo mesmo que me leva a «uma vida pacífica e feliz».

O que são a harmonia e o equilíbrio

Harmonia e equilíbrio são conceitos muito importantes na prática de Reiki. Quando o Mestre Usui indicava nos seus preceitos «A medicina espiritual para muitas doenças» referia-se ao tratamento através de Reiki para muitas condições. Encontramos estas condições através do *byosen*, que é a irradiação da doença na pessoa. Como em Reiki apenas abordamos o conceito energético, são então o desequilíbrio e a desarmonia na pessoa manifestados pela sua componente energética.

Harmonia é a coerência interna que temos. Os nossos pensamentos, emoções e ações são congruentes. Não temos vozes dentro da cabeça nem sentimos que pensamos algo e queremos outra coisa totalmente diferente.

O equilíbrio representa que todas as forças presentes, por exemplo no nosso ser, estão numa mesma proporção ou em condições que permitem que o todo exista de uma forma regulada e tranquila, sem esforço adicional.

Harmonia e equilíbrio são o estado ideal em qualquer ser vivo e no próprio ecossistema onde nos inserimos. Observa bem a Natureza e a vida e compreenderás como tudo tende a caminhar para um estado harmonioso e equilibrado. Fora disso, a vida não pode continuar... Isso mesmo também observamos na Natureza quando surgem catástrofes ou doenças inexplicáveis que afligem a humanidade.



FIGURA 5 — PEQUENOS BUDAS NO MONTE KURAMA

O que é uma vida pacífica e feliz

Este é o conceito de um estado ideal na vida de uma pessoa. Um estado de consciência que nos permite não ter apego às coisas que não interessam e valorizar o que é realmente importante. É a descoberta de que a felicidade reside dentro de nós e é inata em cada um.

Esta vida tem os seus pilares assentes nos cinco princípios de Reiki.

Compreender o que nos traz inquietude e não nos deixarmos levar por isso, sermos conscientes e cultivarmos harmonia. Cuidarmos da nossa criança interior e assumirmos a responsabilidade da nossa vida. Isto é o «Só por hoje, sou calmo».

Aceitarmos o valor incrível que temos por estarmos vivos e realizarmos cada ação de forma presente, acreditando em nós, compreendendo os outros e levando-os também a acreditarem neles. Isto é o «Só por hoje, confio».

Percebermos que não sabemos tudo e que as coisas que nos acontecem podem ser uma forma de nos corrigirmos, de nos melhorarmos. Agradecemos as coisas boas e as más, prestando atenção às lições valiosas que nos trazem. Isto é o «Só por hoje, sou grato».

Darmos valor e energia ao que é realmente importante e empenharmo-nos nisso. Sermos corretos e honestos, para connosco, para com os outros e para com a vida. Isto é o «Só por hoje, trabalho honestamente».

Ser compassivo, amável, é algo natural em todos nós, por isso sentimo-nos bem a fazê-lo; no entanto, muitas vezes temos de corrigir a forma como expressamos ou

compreendemos esse amor bondoso, ou amor incondicional. Não podemos dar aos outros o que não sabemos dar a nós mesmos. Isto é o «Só por hoje, sou bondoso».

Viver uma existência pacífica e feliz é o propósito do *Usui Reiki Ryoho* e isso alcançamos reavaliando a nossa vida à luz dos cinco princípios e aplicando Reiki para equilibrar e aprimorar o nosso próprio Reiki.



FIGURA 6 — TANIAI, JUNTO AO PILAR COM O NOME DO MESTRE USUI



Reiki é uma aprendizagem que se vive

Qualquer pessoa pode aprender Reiki, e isso mesmo indicava o Mestre Usui no manual que escreveu e entregava aos seus alunos, o *Usui Reiki Hikkei*, que poderás ler integralmente em *O Grande Livro do Reiki*. Muitas pessoas acham que para praticar Reiki é preciso ter um «dom», ter «mediunidade» ou ser capaz de alguma «habilidade» fantástica. Isso poderá ser real para outras disciplinas no campo da espiritualidade, mas nada tem que ver com a aprendizagem de Reiki.

Reiki é verdadeiramente para todos e, por isso mesmo, encontramos este método em todos os lugares do mundo, de Israel ao Líbano, da China ao Peru, do Brasil a Angola, do Japão a Portugal. São inúmeros os praticantes, cada um com as suas crenças, religiões, filosofias pessoais e formas de estar na vida únicas; no entanto, todos têm algo em comum... a prática de Reiki.

Da mesma forma, as idades abrangem uma faixa muito alargada, desde crianças com 5 anos a seniores com 90.

Então, se de alguma forma tens curiosidade ou a intenção de aprender Reiki, fá-lo... experimenta, mas acima de tudo vivencia.

Vivenciar a prática de Reiki é colocá-la no nosso quotidiano². Desde o primeiro momento do teu nível 1, em japonês *Shoden*, «os primeiros ensinamentos», tens muito que podes fazer, por ti e pelos que te são mais próximos, desde uma reflexão sobre as questões de vida com a filosofia do método, ao teu autotratamento, perceção de energia e aplicação de Reiki nos familiares, amigos e animais.

Então, a aprendizagem de Reiki é feita ao longo do tempo, com os cursos que te podem acompanhar em várias aulas diferenciadas, apoiando-te também nas questões que surgem e que são naturais ao praticarmos.

Não te preocupes com teres de aplicar Reiki nos outros... em primeiro lugar é para ti. Cuidando de ti, sem dúvida cuidarás dos outros, tudo vem naturalmente.

Aproveita esta prática tão simples, mas tão profunda, para te conheceres, sentires e viveres em plenitude, no meio dos desafios da vida. Tal como o Mestre Usui ensinou... é só por hoje.

Hiroshi Doi, um mestre japonês que também fez a sua aprendizagem na (muito fechada) Associação do Mestre Usui (a Usui Reiki Ryoho Gakkai), dizia que devíamos participar nas aulas de Reiki para receber *reiju*, exercitar a técnica *Hatsurei* que envolve a prática meditativa e ainda refletir com os poemas do Imperador Meiji, para que a nossa mente

² Lê *Reiki É Simples*, 2020, Ed. Nascente, para dicas práticas para o teu dia a dia.

e o coração (*kokoro*) fossem fortalecidos para mantermos e elevarmos os cinco princípios. Então, as aulas de Reiki serviam e servem para «aprimorar a ressonância do nosso Reiki interno com o Reiki do “Universo”».

Este fortalecimento do Reiki interno é algo que também ajuda a reforçar a vibração do nosso biocampo, promovendo a natural homeostasia pessoal, ou seja, o recurso natural do corpo para a sua própria cura.

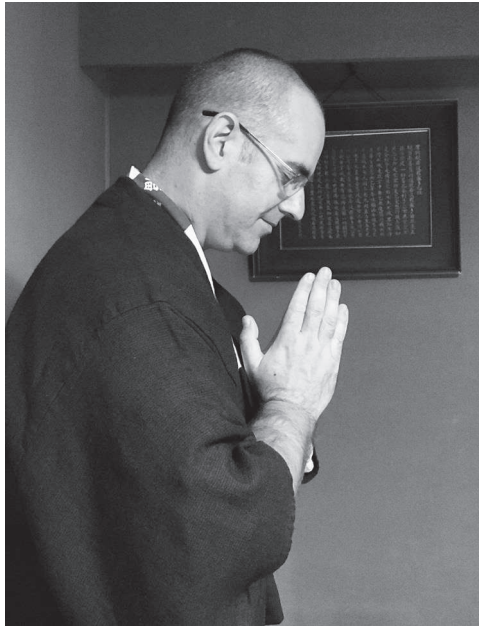


FIGURA 7 — GASSHO, KOYASAN



Fortalecer o nosso Reiki

Seguindo as indicações do Mestre Hiroshi Doi, regressamos aos primeiros tempos da prática de Reiki, como o Mestre Usui ensinava — a prática do empoderamento espiritual — o *Hatsurei Ho*.

Esta é uma prática que, não formalmente, realizamos quase sempre em Reiki: colocar as mãos em *gassho*, fazer o banho seco, estar no momento presente. Como técnica formal ela pode ser praticada entre 20 e 60 minutos, como exercício meditativo. Praticares o *Hatsurei Ho* irá ajudar-te a estares em contacto contigo, a sentires-te, a esvaziares a mente, equalizando as emoções, assim como a estares presente em ti, para os outros e para a vida.

Antes de começares escolhe um dos 125 poemas do Imperador Meiji, que poderás encontrar em *A Sabedoria do Reiki*. Podes colocar uma intenção na tua escolha, algo como «Preciso de uma orientação para compreender como decidir determinada situação...».

Apenas como exemplo, coloco aqui um poema:

«Um pirilampo esconde-se no canavial,
deixando a Lua brilhar na lagoa.»

— IMPERADOR MEIJI

1. Senta-te confortavelmente, numa cadeira, no chão com as pernas cruzadas ou mesmo em *seiza*, a postura correta que os japoneses utilizam;
2. Realiza o banho seco, a técnica *Kenyoku Ho*, para estares energeticamente limpo para a prática;
3. Coloca as mãos em *gassho*. Os cotovelos ligeiramente afastados do corpo, as pontas dos dedos um pouco abaixo do nariz;
4. Traz a ti a atenção, à tua presença no corpo;
5. Sente como o ar entra e sai, tranquilamente, sem esforço e sem controlo;
6. Quando quiseres faz regressar a tua atenção às palmas das mãos; o que sentes?
7. O fluxo que te traz sensações nas mãos é Reiki;
8. Quando quiseres inicia a técnica de respiração *Joshin Kokyu Ho*;
9. Traz a energia da inspiração até ao *tanden*, o ponto abaixo do umbigo, e acumula aí essa energia;
10. Depois, ao expirar, imagina que essa energia acumulada se espalha por todo o corpo;
11. Mantém essa prática harmoniosa focando a mente no espaço tranquilo da tua presença ou no fluxo da respiração;
12. Quando quiseres recorda a tua intenção, o que precisas de trazer de esclarecimento para ti. Recita o poema do Imperador Meiji e permanece numa atitude de acolhimento, aguardando pela forma como a tua mente traz

uma resposta elucidativa à questão, sem forçar — é algo que surge naturalmente;

13. Deixa-te estar assim durante algum tempo e, quando tencionares terminar, recita novamente os cinco princípios... se quiseres, em japonês.

*Kyo dake wa
Ikaru-na
Shinpai suna
Kansha shite
Gyo o hage me
Hito ni shinsetsu ni.*

«Acredito mesmo que este livro vai ajudar tanto o doente como o cuidador, pois passamos juntos por todo o processo, e é muito importante aprender novos conceitos e novas técnicas que nos auxiliem na compreensão, na aceitação e na superação do sofrimento.»

SÍLVIA OLIVEIRA, *In* Prefácio

Os cinco princípios indicados pelo Mestre Usui começam com um conceito — Só por hoje — cuja compreensão é a verdadeira iluminação que marca a diferença na nossa vida e é a base para nos prepararmos para cuidar do outro.

A ideia por detrás de *Só por Hoje... Estou Aqui para Ti* reside na capacidade de estarmos no momento presente, principalmente com os outros; é o resultado da meditação e do fluxo de Reiki, onde estamos verdadeiramente presentes, no aqui e no agora, e onde nos sentimos a nós e ao outro.

Este livro está escrito para que, quer o leitor seja praticante de Reiki ou não, possa aprofundar o acolhimento incondicional que irá mostrar a importância da escuta, da empatia e da compaixão proporcionados pela prática do Reiki.

**UM LIVRO ESSENCIAL PARA AS PRÁTICAS
TERAPÊUTICAS APLICADAS EM CASOS DE:**

**Doença oncológica • Síndrome pós-COVID-19 • AVC
Angústia • Ansiedade e Depressão • Fim de Vida**

LEIA TAMBÉM, DO MESMO AUTOR:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-759-0



9 789895 647590

Saúde e Bem-Estar