

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki



Prefácio de
Dr. José Azantos
O Médico que Fala da Alma

REIKI

para a

DEPRESSÃO

INCLUI TÉCNICAS PARA REDUZIR
OS SINTOMAS DEPRESSIVOS

 nascente

Índice

Prefácio de José Azantos, O Médico que Fala da Alma	13
Por onde começar... <i>Reiki para a Depressão</i>	17
O que é a prática de Reiki	21
Quem foi Mikao Usui?	23
Reiki	25
A vivência da depressão	43
Conceito — depressão, tristeza, autoconhecimento	46
Vivência — Um testemunho	50
Cuidado — a experiência de Kaiji Tomita	55
Construir a Montanha Espiritual	59
Técnicas para o cuidado da depressão	75
Observa a tua depressão	77
1. Os símbolos do Reiki	80
2. A anatomofisiologia energética da depressão	86
3. As técnicas de Reiki para a depressão	97
4. Aplicações práticas	114
Passo a passo para um tratamento profissional	132

Meditação para a depressão	141
Conceitos fundamentais da meditação.....	145
Três práticas de meditação.....	152
Práticas para o teu cuidado da depressão	165
Um dia para ti.....	169
Três dias de despertar.....	173
Sete dias para te fortaleceres.....	174
Reiki e medicina para a depressão	185
Reiki e medicina.....	188
A visão académica, na prática, dos benefícios do Reiki para a depressão.....	189
O que a ciência diz sobre os benefícios do Reiki para a depressão.....	196
Reflexões	205
Reflexões de Reiki para a depressão.....	207
Agradecimentos.....	211
Bibliografia.....	219

靈氣





Reizan, a Montanha Espiritual

Este é um livro sobre a tua força interior,
sobre histórias e práticas.

Prefácio

de José Azantos

Há livros que se leem com os olhos e há livros que se leem com o coração. Este é um dos que se leem com o coração. Desde as primeiras páginas, quem lê *Reiki para a Depressão* reconhece algo muito particular: não é apenas a nossa compreensão intelectual que acontece, surge também a sensação clara de estar a ouvir o João com a sua voz serena, que nos acompanha linha a linha, com um gentil cuidado e presença. Ler este livro é, de certa forma, sentar-se diante dele e escutar. Quando damos por nós, estamos a adicionar palavras trazidas do nosso próprio coração, o que poderá ser, inquestionavelmente, um apoio terapêutico extraordinário para todos aqueles que passam por uma perturbação depressiva.

Conheço o João há tempo suficiente para saber que essa serenidade não é uma técnica nem um estilo literário, mas, sim, a impressão digital da sua alma. E isso sente-se. Nos seus livros não há pressa em convencer, nem ânsia em comprovar. Mas há espaço e silêncio entre as palavras. Há um convite contínuo à escuta interior. Por isso, quando lemos o João não estamos somente a aprender, mas também a inspirar-nos. E quando a inspiração é verdadeira, ela não fica retida e gera movimento de autocuidado.

Reiki para a Depressão tem exatamente esse efeito. É um livro que fala de algo terapêutico, mas que, por si só, é terapêutico. Não apenas pelo tema que aborda, mas pela forma como o faz. Numa época em que a saúde mental ocupa, finalmente, um lugar central nas conversas sobre saúde — tanto nos contextos clínicos como nas tertúlias informais entre amigos e famílias —, este livro surge como uma luz tranquila, que não ofusca nem impõe, mas ilumina com clareza.

A depressão é frequentemente descrita por alguns pacientes como um escurecimento dos dias em que o futuro perde contornos. Para quem vive esse estado, ouvir falar de «luz» pode soar abstrato, distante ou até inacessível. E é aqui que reside uma das maiores virtudes deste livro: o João não oferece promessas fáceis nem soluções mágicas. Não «dá» luz a ninguém, mas traz a sua própria luz para que possamos ver, com mais nitidez, onde e como acender a nossa.

Ao longo destas páginas, o Reiki surge não apenas como uma técnica energética, mas como um caminho de reconexão e uma prática que ajuda a restaurar a relação consigo mesmo, com o corpo, com as emoções e com a própria vida. O João mostra, com sensibilidade e rigor, como o Reiki pode ser um apoio real nos estados depressivos, integrando-se de forma harmoniosa com outras abordagens terapêuticas e com o percurso singular de cada pessoa.

Mais do que explicar o Reiki, este livro ensina algo essencial: a possibilidade de cada um se tornar participante ativo no seu processo de cura. Para um paciente com depressão, reconhecer a própria luz é um passo essencial porque é a base a partir da qual a verdadeira transformação se torna possível. E essa luz não é um ideal distante; é algo íntimo, muitas vezes esquecido, mas sempre presente no interior do Ser Humano.

O João escreve precisamente a partir desse lugar: não de quem se coloca acima, mas de quem caminha ao lado.

Este prefácio não poderia terminar sem uma nota pessoal. Como leitor e como amigo, sinto que este livro é um reflexo daquilo que o João oferece ao mundo: presença, clareza e compaixão. Ao lê-lo, somos lembrados de que cuidar da saúde mental é também um ato de gentileza profunda e que as práticas como o Reiki podem ser pontes entre a dor e a esperança.

Que este livro chegue às mãos de quem precisa, no momento certo. E que, ao ser lido, faça aquilo que tão bem sabe fazer: não apenas informar, mas também acompanhar; não apenas ensinar, mas também tocar; não apenas falar de luz, mas também ajudar cada leitor a reencontrar a sua.

JOSÉ AZANTOS

Médico de família, autor de *O Médico que Fala da Alma*

Por onde começar...

Reiki para a Depressão

Reiki... uma energia vital, passiva, natural, presente em todos nós. É a nossa força interna, o nosso alimento, a energia que apoia os nossos processos naturais de autocura, equilíbrio e harmonia. Não requer uma crença, um esforço mental, uma intenção esforçada ou mesmo necessidade de controlo. Sem dúvida que acredito que a prática poderá ajudar-te nos teus momentos mais exigentes, ou mesmo a teres recursos para poderes ajudar os outros. Dizia o Mestre Usui que «a nossa terapia Reiki é única, uma descoberta maravilhosa e uma luz para aqueles que estão a sofrer, e deverá ser propagada para todos no mundo».

Ele não descrevia o seu «Usui Do», o seu Caminho do Reiki, enquanto uma promessa milagrosa, mas como uma candeia interna que ilumina o nosso profundo e longo caminho de autoconhecimento, valorização e amor-próprio. Ele mesmo foi uma pessoa que encontrou dificuldades, mas que se entregou à sua missão e propósito. Alguém que partiu para o Monte Kurama para desistir, mas que lá encontrou a sua maior realização.

Este livro, *Reiki para a Depressão*, é também este caminho do Mestre Usui, feito um passo de cada vez, com acolhimento, serenidade, sem pressa. É uma partilha de vida para ir ao teu encontro, assente em três pilares que são a manifestação dos

conceitos profundos do Mestre Usui sobre a nossa prática. São eles «Reizan» — a Montanha Espiritual; ir ao encontro da nossa verdadeira natureza; e cuidar até ao fim.

Acredito que todos chegamos a uma estação da nossa vida onde nos apetece parar, muitas vezes até abandonar o comboio em que seguimos e deixarmo-nos perder. Desaparecer como se fôssemos fumo ou como se nunca tivéssemos existido. Este é um sentir que até nos faz compreender porque alguns idosos japoneses se entregam à floresta, quando sentem que já não é o seu tempo. Por vezes desiste-se porque se está num beco sem saída, mas recorda-te sempre da própria vida do Mestre Usui: quando pensou que não haveria mais nada, encontrou a plenitude que lhe trouxe sentido. Por isso, vale sempre a pena viver até ao último momento.

Reiki é algo maravilhoso para o mundo, e *Reiki para a Depressão* é um guia de vivência, de caminho, de despertar interior para a manifestação e elevação da nossa consciência. Isto é cumprir o Anshin Ritsumei, o caminho que o Mestre Usui nos propõe para uma vida mais pacífica e feliz, que tem de começar em nós, no nosso íntimo.

Neste livro não encontrarás a cura milagrosa, ou uma receita infalível, mas irá ajudar-te a fazeres um caminho, pois existem muitos que podes tomar. Este é o caminho que o Mestre Usui fez do Monte Hiei ao Monte Kurama, da percepção de pilares fortes para a vida ao propósito e realização da nossa força espiritual transformadora, que encontrou no Monte Kurama.

Este é um caminho que farei contigo através de cada passo que representa a nossa filosofia de vida e técnicas do Usui Reiki Ryoho. O Reiki é vivido interiormente, é único e singular para cada pessoa, mas é também um caminho que merece

ser partilhado, pois «nenhum homem é uma ilha» e não o merece ser. Partilhares o que sentes e pensas sobre a depressão ajuda a encontrar as diferenças e novas perspetivas, e é então que surge a possibilidade da mudança através do reconhecimento, da transformação e da realização de quem tu verdadeiramente és.

Sinceramente, acredito que és alguém extraordinário. Demorei também muito tempo a conseguir perceber isto, que todos temos uma natureza maravilhosa que, por vezes, se perde nas condições da vida, se distancia da perceção correta que deveríamos ter de nós mesmos. Assim, celebrando este quarto de século a praticar Reiki, afirmo-te com toda a certeza que foram as palavras e ensinamentos do Mestre Usui que me auxiliaram a compreender melhor o que a vida me queria dizer para que me reconhecesse, transformasse e realizasse.

É este o convite que te trago: que possas também olhar para ti, reconhecendo-te como o ser maravilhoso que és, possibilitando a tua transformação e alcançando a realização que mereces.

Por isso, nunca desistas de ti, pois vales a pena.



O que é a prática de Reiki



Quem foi Mikao Usui?

No Memorial erguido pelos seus alunos, em fevereiro de 1927, no Templo Saihoji, em Tóquio, podemos ler nos primeiros caracteres: «Chamamos àquele que obteve a qualidade e a força mental, em si mesmo, trabalhando arduamente, um homem de virtude, e ao que espalhou um caminho de salvação e ajudou muitas pessoas, um homem de excelência. Um grande missionário é o único que tem esta virtude e esta excelência. Desde tempos antigos, grandes figuras da Humanidade como homens sábios, filósofos, autores de estudos ou religiões eram assim e o Mestre Usui também foi um deles.»

Quem foi Mikao Usui e como é que a sua vida está em coerência com um método que visa «guiar para uma vida pacífica e feliz»?

Mikao Usui nasceu a 15 de agosto de 1865, e sabemos que, pelos 19 anos, terminou o seu ensino na escola Gifu-kaiô. Após esse momento, trabalhou na província de Gifu como funcionário público. Entre os 20 e os 23 anos, tornou-se sub-diretor interino de uma associação de produtos, da cidade de Mino. Entre os 23 e os 26 anos, estudou a língua inglesa em Tóquio. Entre os 26 e os 28, fundou e lecionou no Kanda Nisshin Gakkan, em Tóquio, uma escola destinada a formar alunos com aptidões especiais. Aos 27, concluiu o curso no departamento de literatura do Kanda Shinbun Gakai,

dedicado ao estudo de chinês clássico. Também estudou Psicologia, com o pioneiro da Psicologia Experimental no Japão, Matora Yoshiro¹. Também aos 27 anos entrou diretamente no segundo ano da escola de Direito no Japão, aos 28 anos obteve a licença oficial de professor do ensino primário pelo Governo de Tóquio e aos 29 estudou Psicologia e Filosofia nos Estados Unidos. Entre os 31 e os 33 anos, trabalhou em São Francisco, nos Estados Unidos. Depois, entre os 33 e os 37 anos, encontrou-se ao serviço de uma sociedade missionária feminina americana.

Estabeleceu uma escola de beneficência e uma escola primária, onde foi diretor, e aos 35 anos fundou e supervisionou uma outra escola secundária noturna no norte de Asakusa, em Tóquio. Entre os 37 e os 38, trabalhou como consultor na Tanaka Ironworks em Fukagawa. Aos 38 anos (em agosto de 1904), foi nomeado membro da Comissão Temporária de Investigação dos Costumes Tradicionais de Taiwan, onde trabalhou também sob a tutela de Goto Shinpei, chefe da Administração Civil de Taiwan.

Sabemos que na década de 1920 se retirou para uma aldeia perto do Monte Hiei, em Quioto. No conjunto de templos dessa montanha sagrada estudou os ensinamentos budistas em profundidade, até ter encontrado um texto que o inspirou a materializar aquilo que seria a sua filosofia de vida.

Se olharmos para toda a experiência de vida do Mestre Mikao Usui, vemos um pedagogo, um missionário, um trabalhador diligente e organizado, assim como alguém interessado

¹ Estudou Psicologia com Stanley Hall na Johns Hopkins University, tendo obtido o doutoramento em 1888. Ensinou Psicologia na Universidade de Tóquio e fundou o primeiro laboratório de Psicologia do Japão.

em cultura, história e psicologia. A sua chegada à criação da Arte Secreta de Convidar a Felicidade não foi algo espontâneo, imediato — foi o seu caminhar desde jovem, construído por dificuldades, diligência, curiosidade e vontade de algo para um bem maior. Mas veremos mais para a frente esta correlação entre as vertentes pedagógica e psicológica na construção dos Cinco Princípios que fundamentam a nossa Montanha Espiritual, ou seja, a nossa força interna, a energia da nossa essência. Vamos perceber como o momento seguinte da sua vida continuou a fazer parte da sua missão e propósito.

Reiki

Em março de 1922, o Mestre Usui teve uma experiência única e reveladora no Monte Kurama. Após ter descoberto a sua Arte Secreta de Convidar a Felicidade, no início dos anos 20, Mikao Usui não estava mesmo assim satisfeito. Mas como um homem com uma carreira tão vasta, tão viajado, criador de escolas, missionário, pedagogo, poderia não sentir uma iluminação plena, um propósito de vida?

A conselho do seu Mestre, retirou-se para o Monte Kurama, onde iria fazer uma prática de jejum. Este jejum terminou na noite do 21.º dia, quando sentiu uma enorme força que entrava dentro de si e provocou uma perda de consciência. A essa enorme força que sentiu que o rodeava e estava dentro de si, deu o nome de Reiki 靈氣 (a energia vital ou força espiritual do Universo).

Esta é uma força que permeia o Universo e todos nós, seres humanos, temos uma capacidade inata de trabalhar com esta

energia, pois ela está presente em nós. Diz Justin Stein, um querido amigo e grande investigador da história do Reiki, que «o Reiki é uma técnica terapêutica de autocultivo e cura baseada na ideia de uma força universal “maravilhosa” que permeia o corpo e o Cosmos, praticada num espaço discursivo intermédio que não é nem religião institucional nem medicina científica».

Neste tempo de 1922, até à passagem do Mestre Usui, a 9 de março de 1926, Reiki fazia parte das terapias psicoespirituais (Seishin Ryoho), dedicadas ao cultivo espiritual e mental, cura pelas mãos, técnicas de purificação, práticas de respiração e meditação, e visualização, entre outras. No entanto, o Mestre Usui deixou bastante claro que o seu Usui Reiki Ryoho não era um método religioso, ou que confrontaria os cuidados médicos convencionais, mas era um suporte aos mesmos e cumpria as indicações dadas pelo Imperador Meiji, já então falecido, mas de grande respeito pela transformação cultural e educativa que trouxe ao Japão. Podemos mesmo dizer que, observando aquilo que era a tradução mais profunda e contextualizada dos caracteres *rei* e *ki*, podemos encontrar em *rei* não só espiritual, mas também «maravilhoso» e «extraordinário», e em *ki* a energia vital, a força. Temos então que Reiki podia também ser entendido como uma «força natural extraordinária».

Em abril de 1922, funda a sua escola em Harajuko, Tóquio. Dizia ele que era Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho — O Método de Tratamento pela Energia Vital do Universo, de Usui, para a Melhoria Contínua do Corpo e da Mente. Sempre pareceu estranho que o Mestre Usui tivesse tido uma percepção incrível em março e, em abril, ter a sua escola montada a funcionar, mas não nos podemos esquecer de que

anteriormente já tinha aberto escolas e a sua espiritualidade era algo existente. Neste momento tudo se tornou completo e com sentido, o que é uma lembrança para nunca desistirmos e sempre continuarmos.

Mas como era vivida esta prática de melhoria contínua nos inícios do século xx?

A PROFUNDIDADE ESPIRITUAL DA SIMPLICIDADE

A prática de Reiki, conforme o Mestre Usui ensinou, parece simples ao nosso olhar ocidental, que procura sempre a complexidade em tudo. Mas, se formos observar esta simplicidade, ela na realidade demonstra uma enorme profundidade espiritual. Esta profundidade surge com o olhar atento, com a presença plena, com o escutar da energia, com a procura não só do efeito, mas também da causa, e com toda aquela atitude de cuidar. A prática de Reiki, mesmo a prática energética, é assente nos Cinco Princípios: partilhar a energia para connosco ou para todos os outros é sempre um exercício da Arte Secreta de Convidar a Felicidade. É uma expressão maravilhosa da medicina espiritual para todas as doenças. E no nosso toque trazemos igualmente os Cinco Princípios, como se cada dedo fosse um princípio e a palma representasse a profundidade do Reiki que a todos une.

Quero caminhar contigo em dois casos de alunos de Reiki no Japão. O primeiro é Shou Matsui, aluno do Mestre Hayashi, e o segundo, Fumio Ogawa, filho de um dos dirigentes da Associação do Mestre Usui. Cada um deles teve experiências distintas, mestres diferentes, mas todos ligados ao profundo princípio de ensino do Mestre Usui.

Shou Matsui, um dramaturgo famoso no Japão, começou logo a sentir o que o Reiki trazia a ele mesmo. «Na minha opinião, a circulação sanguínea nas minhas mãos aumentou desde que fui iniciado pelo Sr. Hayashi.» E a sua aprendizagem foi realizada segundo o sistema de workshops. «Para começar a aprender Reiki Ryoho treina-se durante uma hora e meia por dia, durante cinco dias. Algumas pessoas conseguem curar outras desde o primeiro dia de treino. É tão fácil aprender este tratamento.»

Mas a vivência do Reiki trouxe-lhe não apenas um contexto de energia ou de capacidade, mas também de uma profunda consciência da capacidade inata que todos temos. Dizia ele: «Um estado especial e inerente de consciência, como um sexto sentido, é despertado pelo treino e a capacidade de cura é ativada.» Por isso mesmo, tantas vezes insisto que devemos treinar para nos aprimorarmos e o mesmo Mestre Usui dizia que «o treino, de acordo com a lei natural deste mundo, desenvolve a espiritualidade humana...».

Se achas mesmo que o Reiki é só para alguns, ou que é apenas para aqueles que tenham um «dom», desengana-te. Shou Matsui, um homem letrado, dizia: «Esta capacidade é comum a todas as pessoas.»

A sua prática de Reiki nos outros era de auscultação, de atenção plena e cuidado. Também a ele surgia a dúvida, exatamente como a todos nós. «Limito-me a colocar as mãos sobre a parte afetada. Não pressiono nem dou palmadinhas. Para mim, este é o ponto interessante deste método de cura. Examino todo o corpo do paciente, sinto a origem do distúrbio, trato essa zona e o efeito curativo é dramático. Consigo descobrir a origem da doença porque sinto dor quando coloco as mãos nesse local. Dependendo do

distúrbio, a intensidade da dor varia, mas não tenho a certeza da relação exata entre o estado da doença e a intensidade da dor sentida.»

Para Fumio Ogawa, que conviveu sempre com o Reiki em casa e faleceu aos 84 anos, e podemos dizer que a sua sabedoria e vivência podem ser resumidas em cinco conceitos, «**o Reiki não vem do nosso próprio corpo. Pelo contrário, o nosso corpo é apenas um veículo para o Reiki**». Ou seja, a energia não pertence ao praticante, nem estamos a produzi-la para outra pessoa, somos um veículo dessa energia. «**Originalmente, o ser humano tem o seu Reiki e um poder natural de cura**.» O que nos mostra que todos têm Reiki, não é exclusivo de alguém com dons nem requer talentos especiais.

«**Aquele que tem a intenção de emanar Reiki, deve primeiro focar a sua própria mente**.» A nossa mente é essencial, pois pode bloquear o fluxo de maus pensamentos; atitude e ego podem também bloquear o Reiki. A prática exige de nós disciplina espiritual, humildade, bondade e gratidão, assim como harmonia. Estes são conceitos que podemos encontrar no Budismo, nos ensinamentos do Imperador Meiji e na vivência cultural japonesa.

«**O Reiki é apenas tocar a parte (afetada) com as mãos**.» A simplicidade da prática pede apenas o colocar de mãos, sem outros acessórios, sem querer forçar resultados, cuidando dos outros e de nós mesmos assim como de animais e plantas. Acima de tudo, o Reiki não substitui a medicina e existem limites naturais.

«**Um poder natural do Universo que flui através do ser humano quando a mente é purificada, o coração é humilde e as mãos servem sem ego**.» O Reiki é natural, acessível,

é ético e profundamente humano e não um dom, um culto, uma seita; dizia mesmo que «o Reiki Ryoho não é uma religião», não promete curas, tal como dizia: «Não vou garantir que qualquer tipo de doença seja curada a cem por cento, como fazem alguns charlatães das novas religiões», e valorizava a serenidade e aceitação, sendo um bem maior para todos. «O método Reiki é tão valioso que não deve ser restrito a pessoas ou organizações específicas.»

Deleita-te com estas leituras e reflete sobre elas e o que o Reiki pode trazer para ti, para a tua construção da Montanha Espiritual.

O Reiki na vida de um jornalista e dramaturgo

Shou Matsui (1870–1933) trabalhou como jornalista antes de se tornar conhecido como dramaturgo, professor de teatro e defensor da forma tradicional do teatro japonês conhecida como Kabuki. Foi também um dos alunos de Reiki de Chujiro Hayashi. Mesmo enquanto dramaturgo, o Sr. Matsui continuou a escrever e críticas, entre outros textos, incluindo um artigo específico de promoção do Reiki, publicado na revista *Sunday Mainichi* (*Mainichi de Domingo*), a 4 de março de 1928, em resposta a um pedido de um leitor.

«Gostaria de saber mais sobre o tratamento apresentado no artigo de Shou Matsui no *Mainichi* de 30 de janeiro.»

O Sr. Matsui responde:

«É com prazer que falo sobre este método. Este tratamento universal chama-se Reiki Ryoho e é praticado por

um grupo seletivo de pessoas. Foi criado — ou, melhor, fundado — pelo *sensei* Mikao Usui, que faleceu há alguns anos. Atualmente, os seus alunos têm clínicas onde praticam a cura e formam outras pessoas em Reiki Ryoho. Embora seja notável na sua eficácia, poucas pessoas estão familiarizadas com este tratamento. O *sensei* Mikao Usui não gostava de publicitar o Reiki Ryoho e, por isso, os seus alunos também são reticentes em divulgá-lo.»

O Sr. Matsui prossegue dizendo que não consegue compreender por que razão não se faz um esforço para divulgar o Reiki Ryoho. Comenta a forma como várias religiões proclamam e difundem os seus ensinamentos — fala do uso positivo da propaganda e de como, se a verdade pode tornar as pessoas felizes, então deve ser um dever de cada pessoa difundir essa verdade. E continua:

«Assim, sempre que sou questionado promovo este Reiki Ryoho de forma positiva. Escrevo sobre ele quando me pedem. No entanto, isso atrai críticas de outros praticantes de Reiki Ryoho. Considero uma pena abster-me de divulgar uma técnica de cura tão extraordinária. É uma vergonha tanto moral como social, e fico sempre satisfeito por promovê-la.»

O Sr. Matsui explica ainda que não gostaria que os leitores ou outros jornalistas ficassem com uma impressão errada. Não quer que se pense que a razão pela qual os praticantes de Reiki Ryoho, em geral, não promovem a sua arte seja porque se trata de fraude ou charlatanismo.

«Por isso, assumo a responsabilidade de promover a verdade sobre o Reiki, tanto pelo bem desta arte como pelo bem daqueles que sofrem. Ao escrever isto ajo por minha própria conta — estas são as minhas opiniões e sou responsável por elas; isto não tem nada que ver com outros praticantes de Reiki Ryoho. Estou tão entusiasmado com este tratamento que mal consigo concentrar-me na escrita de guiões desde que aprendi a utilizá-lo.»

Segundo o Sr. Matsui, é seu desejo divulgar o Reiki Ryoho amplamente, para que não só o povo japonês, mas pessoas de todo o mundo, possam libertar-se da doença, ter uma excelente saúde e ser muito mais feliz. No entanto, quase no mesmo fôlego, menciona que, nos anos desde que o Reiki Ryoho foi desenvolvido por Mikao Usui, apenas um pequeno número de clínicas foram efetivamente estabelecidas para oferecer este maravilhoso tratamento. O Sr. Matsui fala depois sobre a forma como foi iniciado no Reiki por Chujiro Hayashi — um homem caloroso, mas sério, segundo Matsui —, alguém que parecia destinado desde o nascimento a trabalhar com o Reiki. Refere que Chujiro Hayashi dá tratamentos de Reiki aos clientes durante a manhã, e ensina Reiki Ryoho durante cinco dias por mês.

Explica ainda que, como existem muitos outros métodos de tratamento e seitas que têm a sílaba «*rei*» no nome, muitas pessoas assumem incorretamente que o Reiki Ryoho está ligado a esses outros grupos. E como os praticantes de Reiki Ryoho não estão dispostos a falar publicamente e a clarificar as suas crenças e posição, não é de admirar que este estilo de tratamento, tão necessário, não tenha crescido em popularidade.

«*Reiki para a Depressão* é um livro, por si só, terapêutico. Não apenas pelo tema que aborda, mas pela forma como o faz. Numa época em que a saúde mental ocupa, finalmente, um lugar central nas conversas sobre saúde, este livro surge como uma luz tranquila, que não ofusca nem impõe, mas ilumina com clareza.»

**Dr. José Azantos,
O Médico que Fala da Alma, in Prefácio**

A depressão é um dos grandes desequilíbrios dos nossos tempos, afetando bastante a qualidade de vida de muitos portugueses. É possível tratar pessoas com esta condição através da prática de Reiki. Mas convém compreender que o Reiki não se enquadra nas terapias alternativas. É antes uma terapia integrativa e complementar cuja aplicação se integra em qualquer plano médico ou terapêutico, não sendo exclusiva nem restritiva. Uma prática profissional ou sessão de voluntariado de Reiki tenta compreender as causas e as condições do desequilíbrio e da desarmonia na pessoa, através da filosofia de vida.

Reiki para a Depressão é um guia de vivência, de despertar interior para a manifestação e elevação da nossa consciência. Não oferece a cura milagrosa, ou uma receita infalível, mas ajuda a fazer um caminho, pois existem muitos que podemos tomar. Este é o caminho que o Mestre Usui fez do Monte Hiei ao Monte Kurama, da percepção de pilares fortes para a vida ao propósito e realização da nossa força espiritual transformadora.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f @ penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN: 978-989-589-634-9



9 789895 896349