

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki



REIKI

Guia do Método de Cura

Manual Terapêutico da Arte
que Convida à Felicidade

EDIÇÃO REVISTA E ATUALIZADA

 nascente

ÍNDICE

PREFÁCIO	7
INTRODUÇÃO	9
As bases do Mestre Usui para um método de cura	11
I — O CAMINHO DO TERAPEUTA DE REIKI	21
A aprendizagem	27
Quinze reflexões para um caminho universal	30
A preparação	35
A profissão de terapeuta	61
A profissionalização e valores — uma reflexão	65
A postura de um terapeuta	69
Resumo	72
II — O REIKI COMO TERAPIA	73
O objetivo da terapia Reiki	75
Como explicar o que é o Reiki	80
Sensações de um utente	85
O esclarecimento	87
O processo terapêutico	92
Passos de uma sessão	98
Ferramentas para um terapeuta de Reiki	106
Perguntas e respostas sobre o caminho terapêutico	111
Respostas a perguntas colocadas por utentes	124
Resumo	129
III — O TRATAMENTO E O CORPO ENERGÉTICO	131
O <i>byosen</i>	136
Chacras	143
A aura	155
Tipos de energia	162
A aplicação de Reiki	171

Formas de tratamento	188
Resumo	200
IV — CUIDADOS DO TERAPEUTA	201
Cuidados a ter	204
A proteção	206
Fatores de influência na receptividade	210
Como aplico Reiki	213
Resumo	216
V — O CORPO E O TRATAMENTO	217
A homeostasia	220
O corpo físico	225
O corpo mental	231
O corpo emocional	233
O corpo espiritual, a essência e o karma	237
Conhecer a dor	243
Resumo	248
VI — TRATAMENTOS COMUNS	249
A terapia dos três corpos	253
O tratamento de questões comuns	256
Resumo	285
VII — GUIA DO MÉTODO DE CURA	287
<i>Ryoho Shinshon</i>	289
<i>Usui Reiki Ryoho Hikkei</i>	323
<i>Manual da Terapia Reiki</i>	329
AGRADECIMENTOS	364
BIBLIOGRAFIA	365
ANEXO I – Código Deontológico do Terapeuta de Reiki	367
ANEXO II – Reiki Não É Pseudociência	381

PREFÁCIO

O Usui Reiki Ryoho para a melhoria contínua
do Corpo e da Mente



Em 1922 surgiu o nosso método, hoje amplamente praticado por milhares de pessoas, por todo o mundo. Nos dias de hoje, como se posiciona o Reiki?

Para grande felicidade minha, vejo muitas pessoas a procurarem-no como uma forma de se encontrarem, de se compreenderem e de se cuidarem. Há também uma procura nas mais diversas instituições e até mesmo eventos públicos para que o Reiki esteja presente. Há um crescimento exponencial de estudos académicos e científicos. Em Portugal, desde 2007, foram realizadas pelo menos 26 teses académicas e 30 publicações científicas. No Brasil, esse valor é mais do dobro. Implementamos projetos em hospitais, desde pediatria a oncologia, e os animais não foram esquecidos, com cada vez mais projetos e estudos científicos rigorosos, como os realizados por Leandro Pacheco e Claudia Barbieri.

A Cimeira Mundial de Medicina Tradicional da OMS de 2023, subordinada ao tema Rumo à Saúde e ao Bem-estar para Todos, realizou-se em Gandhinagar, Gujarat, Índia, a 17 e 18 de agosto de 2023, coorganizada pela OMS e pelo Governo da Índia (então na presidência do G20), e marcou a primeira cimeira mundial dedicada à medicina tradicional, complementar e integrativa (MTCI). Foi um marco importante para o Reiki como Terapia Complementar e Integrativa, mostrando como os passos firmes e ponderados da Associação Portuguesa de Reiki, desde 2008, trouxeram respostas e propostas para novos paradigmas: a autorregulamentação, a base de dados de estudos académicos e científicos que criei, os projetos que temos criado, fruto do esforço incrível de voluntários,

coordenadores e órgãos sociais. Mas não podemos dizer apenas que a OMS reconhece estas práticas, temos que o fazer com consciência e rigor.

Acima de tudo, não nos podemos esquecer do grande propósito da prática – guiar para uma vida pacífica e feliz. Este é o grande norte que o Mestre Usui nos deixou. Para um praticante, o Reiki não precisa de ser comprovado. Ele sente-o. Para quem recebe e encontra a sua paz, a mesma coisa. Por isso, nunca nos devemos esquecer do nosso propósito e missão, trazendo-o também segundo aquilo que a sociedade necessita, que é o rigor e a comprovação. Passo a passo, com o trabalho de todos, vamos conseguindo, só por hoje...

INTRODUÇÃO À NOVA EDIÇÃO



«O Usui Reiki Ryoho materializa o poder curativo
que o humano tem.»

— Mikao Usui

Chegou o momento de atualizar este livro que é um dos pilares mais importantes para a nossa prática de Reiki. A sua importância vem de conter nele os ensinamentos dos Mestres Usui, Hayashi e Takata. Pegando nestes ensinamentos e nas atualizações necessárias à nossa prática, quer pelo contexto social, quer pelas necessidades que se vão levantando nestes dias que vivemos, trago um livro revisto e atualizado. Este é o *Reiki, Guia do Método de Cura*, um livro que pretende aproximar os praticantes de Reiki ao olhar atento do cuidado em todas as dimensões que este método centenário nos pode trazer.

Encontrarás um novo capítulo, Como Aplico Reiki, e várias atualizações, como o Código Deontológico e as indicações da Entidade Reguladora da Saúde para não usarmos o termo «cura», excetuando no contexto histórico do Mestre Usui.

O lema da escola (*dojo*) do nosso querido Mestre Usui era «A União do Eu, através da Harmonia e do Equilíbrio». Que palavras simples, mas de significado tão profundamente reflexivo. Estas palavras são fruto da sua experiência no Monte Kurama. Quando sentiu Reiki, a energia, pela primeira vez, o Mestre Usui disse: «O Universo está em mim e eu estou no Universo», ou seja, sentiu-se intimamente conectado com a vida e com o seu propósito, percebeu que era parte de tudo e que tudo fazia parte dele. Por isso mesmo, todos nós temos Reiki e o Reiki está presente em tudo.

Peço-te que tenhas sempre uma profunda atenção a cada pormenor, pois a nossa prática merece ser vivida e aprofundada. Repara que este foi um método criado no Japão e o seu contexto cultural traz-nos uma

palavra proibida fora do contexto médico, na lusofonia: «cura». Que possas sempre interpretar esta palavra como cuidar, sanar, e não como uma promessa de resolução definitiva ou uma componente que apenas pode fazer parte do contexto médico.

Por isso, lanço-te já o desafio das seguintes palavras do Mestre Usui. Dizia ele, quando questionado se o método era também dedicado ao autocuidado: «Se não puder curar-se a si mesmo, então como poderá curar os outros?»

Que tudo o que possas aprender aqui seja uma inspiração para o teu autocuidado e para a tua elevação da consciência. Que possas estar bem, que possas ter saúde e ser feliz, é o que te desejo com toda a sinceridade e de coração. Muito obrigado por estares a fazer este caminho comigo. Estarei contigo.

As bases do Mestre Usui para um método de cura



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

OS PRECEITOS E OS CINCO PRINCÍPIOS

招福の秘法
萬病の靈藥
今日だけは 怒るな
心配すな 感謝して
業をはげめ 人に親切に
朝夕合掌して心に念じ
口に唱へよ
心身改善
臼井靈氣療法
肇祖
臼井甕男

Os preceitos do *Usui Reiki Ryoho*

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

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

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

O LEMA DA ESCOLA

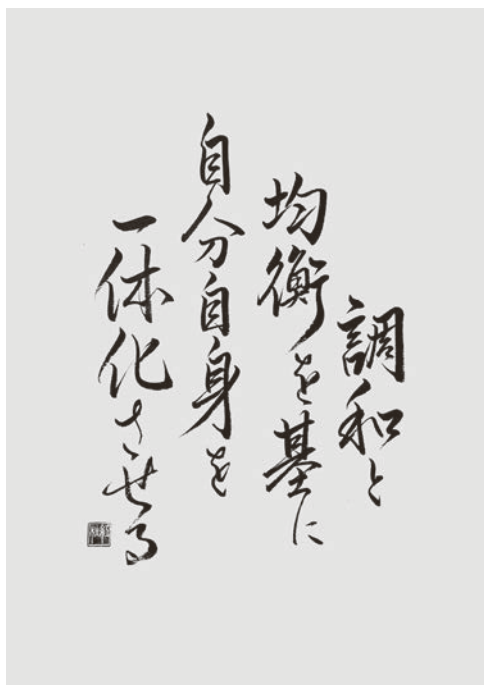
Todas as escolas têm ou deviam ter um lema. O lema identifica de forma sucinta o valor profundo da escola, a sua missão, visão, valores e objetivos. Segundo o que os seus alunos indicaram, o lema da escola do Mestre Usui, onde ensinava o seu *Usui Reiki Ryoho*, era algo assim: «A união do eu através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

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

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

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

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



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

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

A MISSÃO DO USUI REIKI RYOHÔ

Todos procuramos ter uma vida feliz, ou, pelo menos, uma vida melhor. Percorremos muitos caminhos, fazemos várias experiências e, muitas vezes, não conseguimos sair do nosso próprio erro e hábito. O Reiki surge como uma das respostas para essa mudança de caminho. Era precisamente o que dizia o Mestre Mikao Usui: «A missão do *Usui Reiki Ryohô* é guiar para uma vida pacífica e feliz, cuidar dos outros, melhorar a sua felicidade e a nossa».



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

MIKAO USUI

O REIKI COMO UM CAMINHO PARA UMA VIDA FELIZ

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

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

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

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

COMO ALCANÇAR UMA VIDA FELIZ E PACÍFICA COM REIKI

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

PARA PRATICANTES DO NÍVEL 2

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

PARA PRATICANTES DO NÍVEL 3

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

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

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

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

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

O REIKI COMO UMA EXPERIÊNCIA DIFERENTE

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

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

O REIKI PARA A NOSSA AUTOCURA

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

O REIKI PARA A MELHORIA DA VIDA

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

O REIKI PARA CUIDAR DOS OUTROS

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

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

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

NOTA TÉCNICA

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

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

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

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

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

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

RESUMO

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

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



I

**O CAMINHO
DO TERAPEUTA
DE REIKI**

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

— Ensinaamentos do *Shinkage-ryu*

調和と

均衡を基に

自分自身を

一体化させる





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

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

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

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

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

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

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

Em voluntariado Reiki, é comum usar-se o termo utente porque é um serviço único e livre, muitas vezes não remunerado. Os termos cliente ou paciente são mais comuns numa situação profissional, por haver um serviço pago escolhido por opção da pessoa. São termos que provocam sempre dúvida e até mesmo discussão, mas precisamos de ir além dos termos e recordarmos-nos de que estamos para servir a pessoa, num ato de doação.

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

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

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

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

Os Três Pilares do Reiki são:

1 — **GASSHO: MEDITAÇÃO GASSHO**

Coloca as mãos juntas, perto do teu peito, ou mesmo com os polegares a tocarem o chacra cardíaco. Centra-te na respiração, no fluxo da energia, e esvazia a mente. Recita os Cinco Princípios e permanece nesse estado de paz interior. Assim se pratica a mente vazia¹. A prática do *Gassho* permite-nos alcançar a mente vazia e desenvolver o sentido de observador, dominando a mente e desenvolvendo a compaixão. É o que nos prepara para receber a energia.

¹ *Seishin Toitsu*.

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

2 — REIJI-HO: PERCEÇÃO E ORIENTAÇÃO

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

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

3 — CHIRYO: TRATAMENTO

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

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

PORQUE VALE A PENA PRATICARMOS OS TRÊS PILARES?

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

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

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

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



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

A aprendizagem



No exato momento em que inicias a tua aprendizagem, comesças a ser um terapeuta de Reiki. Para muitos praticantes, a vontade consciente desponta principalmente a partir do segundo nível, quando a prática os leva a uma aplicação a outras pessoas.



Figura 2 — O Mestre Mikao Usui e os seus alunos.

De uma forma muito simples, podemos resumir da seguinte forma a aprendizagem que te leva ao caminho de um terapeuta de Reiki:

NÍVEL 1 DE REIKI: SHODEN

Neste nível, inicia-se a aprendizagem dos conceitos sobre o Reiki e o corpo energético, da filosofia de vida e do autotratamento. Poderás começar a aplicar o Reiki aos teus colegas de curso, familiares mais próximos, animais e plantas.

NÍVEL 2 DE REIKI: OKUDEN

O segundo nível de Reiki vai aprofundar a prática com a introdução dos três símbolos de Reiki, o envio do Reiki à distância, uma prática mais sistemática noutras pessoas e a introdução ao voluntariado.

NÍVEL 3 DE REIKI: *SHINPIDEN*

O *Shinpiden* traz-te o aprofundamento da prática terapêutica, a aprendizagem do quarto símbolo do Reiki e a grande transformação pessoal.

Depois do *Shinpiden*, tens ainda o *Gokukaiden*, o ensinar a ensinar — o nível 3B de Reiki. Para seres um terapeuta de Reiki, não necessitas de ter este nível, pois trata-se de uma aprendizagem mais focada no ensino e nas técnicas de sintonização. Aprenderes o *Gokukaiden* poderá auxiliar-te, por te dar outra perspetiva sobre o que é o Reiki e a sua aplicação nos outros, mas só tu poderás sentir se faz parte do teu percurso ou não.

Cumprir os três níveis de Reiki, do *Shoden* ao *Shinpiden*, é abarcar todos os conhecimentos do *Usui Reiki Ryoho*. Para uma abordagem profissional, devemos estar conscientes do necessário conhecimento do método. Muitas questões podem ter uma resolução diferente com a aprendizagem do terceiro nível e todo o tempo de aprendizagem traz uma maior experiência.

Podemos dizer que um terapeuta de Reiki é um praticante de Reiki que alcançou o correto entendimento e os saberes de todos os níveis, com a prática adequada de todas as técnicas, que mantém o seu autocuidado e cumpre a filosofia de vida inerente aos Cinco Princípios e os códigos de ética, tendo um tempo de experiência largo e diferenciado que lhe permite tratar de cada situação apresentada.

PLANO DE ESTUDOS

O plano de estudos apresentado consiste num modelo que poderás seguir, autonomamente, para preparares o teu percurso como terapeuta de Reiki. Tudo leva o seu tempo, por isso, tenta realizar este processo ao longo de um período de quatro a seis meses, após concluíres os seis meses do nível 3 de Reiki.

TAREFA	REFLEXÃO	TRABALHO
Autoanálise	Que doenças já tive e tenho?	Analisa como poderás tratar as tuas doenças com o Reiki.
Filosofia de vida	Como pratico os princípios?	Identifica os princípios que ainda deves trabalhar em ti e o que precisas de fazer — e como — para mudares.
Autotrato-mento	Consigo manter uma disciplina de 21 dias?	Trabalha novamente o autotrato-mento ao longo de 21 dias, de forma disciplinada e consistente.
<i>Byosen</i>	Que perceções tenho?	Desenvolve a prática da perceção através das seguintes experiências: • Autotrato-mento; • Sentir a energia das outras pessoas em várias posições; • Sentir a energia de animais; • Sentir a energia de objetos inanimados.
Técnicas	Sei praticar as 21 técnicas de Reiki?	Revê todas as técnicas de Reiki. Identifica que técnicas de Reiki mais aplicas. Indica também que técnicas gostas de aplicar intuitivamente, mesmo que não sejam de Reiki.
Símbolos	Sei desenhar corretamente e compreendo o significado e a aplicação dos símbolos?	Cada símbolo representa um corpo, uma frequência, um estado, com inúmeras aplicações e sentidos, não só para ti como para aqueles que tratares.
Prática	Que prática terapêutica tenho?	No caso de teres tratado poucas pessoas, desenvolve algum trabalho voluntário para te ajudar a adquirir experiência. Ao mesmo tempo, estás a ajudar o próximo.

Quinze reflexões para um caminho universal



«A substância mais suave do mundo supera a mais dura. Aquilo que não tem forma penetra onde não há entrada. Assim, conheço o benefício de não tomar nenhuma ação. Ensinar sem palavras e o benefício de não tomar nenhuma ação são incomparáveis no Universo.»

— Lao Tsé

Como já vimos, muito do teu percurso no Reiki pode vir de uma forma espontânea, natural, e alguns pormenores podem escapar à reflexão. O mesmo acontece em inúmeros outros campos da vida, ou porque temos muitas coisas a fazer, e que nos tiram dos momentos de maior consciência, ou porque simplesmente estamos em processo de aprendizagem. Quero, então, partilhar contigo 15 reflexões sobre o nosso caminho como praticantes de Reiki que nos conduzem à prática de terapeutas.

I — TRANSMISSÃO

Ao receberes a sintonização da Energia Universal, estás a receber a transmissão de um saber. Essa transmissão chama-se *den* (伝), em japonês. A transmissão do *Usui Reiki Ryoho* é feita pelo teu Mestre e, seguindo uma perspetiva oriental, nós, praticantes de Reiki, devemos encarar esse ensinamento com respeito. Igualmente, quando transmitimos o Reiki a alguém, através da terapia, o ato de dar e receber deve ser cunhado com o mesmo respeito. A transmissão, neste caso, consiste nesse ato de dar e receber, para o qual é preciso, a par com o respeito, amor incondicional e uma mente de aprendiz, ou seja, um estado de aprendizagem natural.

II — VENTO E ÁGUA

Furyu (風流), vento e água, representa um conceito japonês romântico e poético. Consiste na beleza encontrada na Natureza, no outono.

É um momento de reflexão sobre a impermanência, a queda da folha e o descanso necessário. Da mesma forma, também o terapeuta de Reiki precisa do seu momento contemplativo, meditativo. É-lhe requerida concentração, bem como uma visão de beleza da energia e da vida.

III — CENTRO

O nosso centro vital chama-se *hara* (腹), em japonês. Representa um ponto de equilíbrio, um centro de gravidade energético que potencia proteção, vitalidade e concentração. Podes reconhecer o *hara* pela designação *seika tanden*, que fica localizado mais ou menos dois dedos abaixo do umbigo. Ao levarmos a atenção ao *hara*, estamos, consequentemente, a aumentar e a potenciar o enraizamento e a incrível força unida de todo o nosso corpo. Quando te sentires desprotegido, mergulha no *hara*; quando precisares de força, mergulha no *hara*; quando precisares de foco, mergulha no *hara*. O *hara* é a força interior que possuis, embora, muitas vezes, julgues que tens de a ir buscar ao exterior, a outras energias, a objetos.

IV — INTENÇÃO

Como ter uma intenção sem desejo? Em japonês, ação resoluta diz-se *i* (意). Agindo com certeza, de acordo com os Cinco Princípios, com a mente vazia e o coração predisposto, podemos criar uma intenção sem nos perdermos no desejo de alcançar algo. Porém, nem sempre o conseguimos. Este é o conceito do Bem Supremo ou Bem Maior, que consiste numa ação dentro do universo possível. Ou seja, se a pessoa tiver em si a possibilidade de ficar melhor, ficará; se não tiver, não ficará. O Reiki não faz milagres: só a pessoa tem, em si, essa possibilidade.

V — PERCEÇÃO

O *byosen* é a resposta da doença à energia. É o feedback que esta lhe dá, e sobre o qual o terapeuta tem uma determinada percepção. Em japonês, percepção diz-se *kan* (感). Quanto mais apurada for essa percepção, mais o terapeuta compreenderá a causa da doença. A consideração e compaixão que podemos ter pela pessoa, como fruto de um pensamento e sentimento, chama-se *nen* (念, como o carácter usado no terceiro símbolo

de Reiki) e o sexto sentido ou intuição que nos permite ter essa percepção chama-se *dairokkan* (第六感). Compreender o *byosen* é, de facto, muito importante, e quanto maior for a simplicidade na tua atitude, mais sentirás e compreenderás.

VI — TREINO

No Reiki, como em qualquer campo da vida, não conseguimos crescer sem prática. A prática, ou treino, que em japonês se diz *keiko* (稽古), é o nosso caminho de crescimento nas técnicas e na filosofia de vida, que nos leva à experiência e, por consequência, a uma melhor preparação para cuidar e tratar os outros. O treino faz parte do quarto princípio do Reiki e, como tal, não nos devemos lançar num projeto profissional sem estarmos devidamente preparados. Lembra-te sempre de que vais estar a cuidar da saúde de outra pessoa. O treino, ao longo dos três níveis, vai dar-te a sabedoria através da prática.

VII — ENERGIA

A energia, *ki* (氣), é o centro do *Usui Reiki Ryoho*. É com energia que trabalhamos, mais concretamente com a energia criadora do Universo — o Reiki. O terapeuta deve manter a sua energia vital em equilíbrio, tratar-se e tratar os outros com Reiki. Numa sessão, é Reiki que é pedido, e é Reiki que deve ser transmitido.

VIII — VAZIO

O vazio permite-nos encontrar a sabedoria, compaixão e orientação necessárias para o nosso trabalho terapêutico. Em japonês, diz-se *ku* (空). Muitos praticantes de Reiki esforçam-se imenso para conseguir ver auras, cores e a energia que flui, mas nem sempre com sucesso. Frequentemente, porque têm a mente cheia ou o seu coração não está com a intenção correta. Outras vezes, apenas não estão a interpretar o que realmente veem, por se encontrarem cheios de preconceitos. O vazio ajuda o terapeuta de Reiki a encontrar-se e a encontrar todo o Universo, a compreender o fluxo da energia e o *byosen* que surge.

IX — FORA E DENTRO

A energia vem de fora para dentro. Fora, em japonês, diz-se *omote* (表) e dentro *ura* (裏). Porém, em algumas situações, precisamos de compreender que o tratamento e a «cura» vêm de dentro para fora e que a aplicação sistemática de fora para dentro apenas resulta em frustração. Por isso, o terapeuta de Reiki tem de começar por si próprio, reconhecendo a terapia e os seus efeitos por fora e por dentro.

X — MESTRE

No terceiro nível de Reiki, trabalhamos o nosso Mestre interior. Um Mestre tem por base o *kanji shi* (師), pelo que um instrutor, professor ou Mestre denomina-se *Shihan*. Todos conhecemos o conceito de *Sensei*, mas não deve ser aplicado como no Ocidente, pois *Sensei* é alguém de muito respeito, de elevada consideração. O Mestre Usui não se autointitulava *Sensei*; os seus alunos, sim, chamavam-lhe *Sensei*. *Shi* lembra-nos duas coisas: a capacidade de nos melhorarmos e escutarmos o nosso Mestre interior, a nossa orientação pessoal, e a humildade de não exigir nem procurar títulos. Um terapeuta de Reiki precisa de ter esta sobriedade de não se considerar o maior ou aquele que realiza milagres. Somos apenas parte da Energia Universal; trabalhamos para a transmitir cada vez melhor — é nisso que consiste trabalhar para sermos Mestres.

XI — MENTE/CORAÇÃO

Para praticar Reiki, precisamos de ter a mente limpa e o coração predisposto. Só assim poderemos alcançar aquilo que o Mestre Usui advogava para o Reiki: a melhoria da mente e do corpo. Mente, em japonês, diz-se *shin* (心). O carácter japonês para *shin* tem dois sentidos: mente e coração. Ou seja, quando se fala em «melhoria da mente e do corpo», estamos a referir a melhoria da mente, do coração e do corpo. Esta sabedoria ajuda-nos a compreender que a mente e o coração estão sempre a par e que tratar um esquecendo o outro não trará grandes resultados.

XII — AUSTERIDADE

A austeridade, que em japonês se diz *shugyo* (修行), tem uma conotação negativa em português, mas, na realidade, remete para

o amadurecimento da pessoa perante as situações. É o conceito de montanha e bambu que abordei em *Reiki: Guia para uma Vida Feliz*. Austeridade significa a capacidade de se ser imparcial, limpo, vazio, perante uma situação, mantendo o rigor e a objetividade necessários para que se cumpra o melhor de uma terapia.

XIII — MÃO

O Reiki é uma prática de cuidado natural que não envolve a manipulação do corpo. As mãos são as asas do coração, e é através delas que flui a energia. Em japonês, mão diz-se *te* (手). As mãos têm um papel muito importante, pois representam a manifestação da energia e permitem-nos ter a percepção do *byosen*.

XIV — HARMONIA

«A união do eu através da harmonia e do equilíbrio» remete-nos para os pilares centrais da vida de um praticante de Reiki. A sua harmonia — *wa* (和), em japonês — e o seu equilíbrio vêm da consciência que tem sobre si mesmo e sobre o Universo. A paz interior que é capaz de gerar e de manter auxiliá-lo-á a levar essa harmonia aos outros e, assim, ajudar a construir um mundo melhor. Um terapeuta de Reiki não é só terapeuta de uma ou de vinte pessoas, de um ou de dez animais, mas de toda a humanidade, de todo o planeta e de toda a vida.

XV — «CURA»

A capacidade de autocura é chamada de *shizenchiyuryoku* (自然治癒力) e é a capacidade que todos nós temos para encontrar o equilíbrio e a harmonia do nosso próprio corpo. Dependendo das nossas condições, assim o Reiki pode ter mais ou menos potencial para nos auxiliar no processo de «cura». Porque como o Mestre Usui dizia, existe Reiki fora de nós e existe Reiki dentro de nós. É esta capacidade de autocura que facilitamos ao fazer Reiki a alguém, por isso mesmo tu és um terapeuta, alguém que leva a energia, que facilita um processo. Não és tu quem «cura», mas sim a pessoa, que precisa de ter as condições necessárias para que tal aconteça, através do teu trabalho sincero e diligente.

«Acima de tudo, não nos podemos esquecer do grande propósito da prática – guiar para uma vida pacífica e feliz. Este é o grande norte que o Mestre Usui nos deixou. Para um praticante, o Reiki não precisa de ser comprovado. Ele sente-o.»

in Prefácio

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

UM LIVRO DE REFERÊNCIA QUE INCLUI:

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



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

    penguinlivros

ISBN: 978-989-596-306-5



9 789895 963065