

Formação em Reiki Duende Amarelo

1

SHODEN:

O DESPERTAR

ANDRÉ MENDONÇA REIKI MASTER



A decorative bamboo frame holds a scroll with text. The frame is made of four bamboo poles, two horizontal and two vertical, connected by rings. The scroll is a light yellowish-brown color with a slightly textured appearance. The text is centered on the scroll. In the bottom left corner, there are several green bamboo stalks with leaves.

REIKI USUI - Nível I

Shoden

O Despertar

Reiki Master: André Mendonça

Sumário

Introdução.....	4
André Mendonça:	5
O que é o Reiki.....	9
A divisão do método	13
Nível 1 – Shoden	13
Nível 2 – Okuden.....	13
Nível 3 e 3b ou mestrado – Shinpiden e Gokukaiden.....	14
História do Reiki.....	15
O Reiki vindo para o ocidente	18
Simbolismo.....	23
O memorial de Mikao Usui.....	24
Gokai – Os cinco	30
Os três pilares	36
Gassho	36
Reiji-Ho	37
Chiryō	38
O Primeiro Símbolo Cho Ku Rei.....	39
Mantra e Yantra	39
A sintonização	42
Chakras	43
Equilíbrio	44
Muladhara.....	45
Svadhista.....	46
Manipura.....	47
Anahata.....	48
Vishudha.....	49
Ajna	50
Shashara.....	51
Procedimentos da aplicação.....	52
A autoaplicação	57
Técnicas.....	59
Kenyoku:	59
Joshin-Kokyuu-Ho.....	60
Reiki em animais	62
Notas:.....	64

Introdução

Para ser um reikiano é preciso receber a sintonização de um Mestre habilitado. O conhecimento contido neste material ou em qualquer outro não habilita ao uso da prática. Aplicar a técnica sem ter passado pelo ritual de sintonização implicaria em transmitir a sua própria energia *ki* em vez de canalizar a energia universal própria do Reiki.

O Reiki é uma energia de amor. O reikiano, ao aplicar a técnica, recebe e transmite essa energia universal. Como tal é simples e, muitas das vezes bem intuitiva e flexível. Deve-se evitar preocupações e sentimento de culpa. Se o trabalho foi aplicado com empenho, com atenção e buscando fazer o melhor possível, classificações de “*certo*” e “*errado*” não devem ser utilizadas, muito menos, ser fonte de qualquer mal-estar por parte do terapeuta.

Aqui tratamos de uma terapia complementar. Não cabe ao terapeuta fazer diagnósticos ou prometer curas milagrosas. Porém, aplicada em harmonia com a medicina tradicional ou aplicada isoladamente, os resultados poderão ser facilmente observados.

André Mendonça:

Linhagem:

MIKAO USUI

CHUJIRO HAYASHI

HAWAYO TAKATA

PHYLLIS LEI FUROMOTO

Neta de Hawayo Takata, foi iniciada no mestrado em 1979. Fundadora do Reiki Aliance, organização norte-americana de Reiki.

VIRGINIA SAMDAHL

Uma das primeiras iniciadas por Hawayo Takata, posteriormente se alinhando a Phillis Lei Furumoto no Reiki Aliance.

ARTHUR ROBERTSON

Alinhado com Iris Ishikuro e Virginia Samdahl em 1983

JAMES P. DAVIS

Iniciado mestre por Arthur, James P. Davis, também chamado de Jim Davis, pratica hoje o chamado Reiki Xamânico

LAURIE ALLEN GRANT

Iniciada mestra por Jim Davis em 1989, criou o sistema que ela chama de Unlimited Reiki

ELEN VANKAMP

Seguiu no sistema Unlimited bem como...

TEREZINHA ANDRADE

Que é autora do livro Reiki O Agente da Cura

MESSIAS RODRIGUES DA SILVA

Mestre carioca que dirige o espaço Instituto Shiva de Cultura Oriental em Copacabana RJ

CARLOS DIDIER DE MELLO

Atualmente, atua como psicólogo em Fortaleza/CE

FERNANDO MARTINS

Sendo a primeira sintonização feita por Claudete França, a primeira Mestra brasileira. Formado também mestre em Celtic Reiki através da mestra Hannah Kryz

WIELAND HANEMANN

Formado Mestre em 2014, também mestre em Celtic Reiki

ANDRÉ MENDONÇA

Formado em 2015

André Luiz Mendonça Marques. Seu primeiro contato com o Reiki aconteceu em 2014, quando fez o Shoden (nível I) com o Mestre Johnny De' Carli, em Copacabana no Rio de Janeiro. Ao decidir



acompanhar sua esposa no seminário, não sabia sobre Reiki mais do que o senso comum dos leigos: “*uma técnica de harmonização energética com as mãos*”. Este primeiro contato foi de grande impacto. Ao voltar para casa neste mesmo dia já afirmava que esta definição limitada correspondia à definição de “telefone celular” como sendo “*um aparelho para fazer e receber chamadas*”; não estava errado mas estava muito longe da realidade.

Nos meses seguintes deu prosseguimento aos estudos e seis meses depois, com o mesmo Mestre, fez o segundo nível, o Okuden. A partir daí começou mais efetivamente a aplicar em outras pessoas, desenvolvendo boa facilidade para os tratamentos à distância.

O terceiro, Shinpiden, veio mais tarde. Já se passava um ano da primeira formação e aqui algumas mudanças que já vinham acontecendo começaram a ser notadas. Quando iniciamos no Reiki esperamos ver luzes, cores, sentir calores ou frios e coisas assim. Podem de fato acontecer e acontecem mas geralmente não olhamos para onde muitas transformações

ocorrem: para o nosso *comportamento*. Foi preciso um incidente em um mercado para lhe chamar a atenção. Um cliente estava discutindo com funcionários do mercado, exatamente como era comum acontecer antes com ele. Desde jovem apresentava um temperamento forte e conflitos como aquele eram relativamente comuns. Neste instante procurou lembrar quando havia sido a última vez que agira assim e... já fazia muito tempo!

A prática com o Reiki não mudou suas posições diante dos fatos. Ainda reclamava de erros ou mal atendimentos, porém, já há muito tempo a forma como o fazia havia mudado o bastante para não gerar brigas, apenas negociações mais amenas.

Foi neste momento também que a vida de um modo geral parecia se transformar. Já menos envolvido com o mercado imobiliário, começava a criação da Editora Duende Amarelo Ltda. Muitas mudanças rápidas e surge, neste período, a oportunidade de se mudar para Paquetá, um bairro-ilha no Rio de Janeiro onde não há acesso rodoviário. Foi um salto enorme na qualidade de vida mas uma nova formação em Reiki de mestrado, como vinham sendo feitas, ficou mais difícil.

A conclusão só veio mais tarde, já em 2015 com o Mestre Wieland Hanneman, que se prontificou a ir por alguns fins de semana para a ilha para ministrar o curso.

Desde então começou a trabalhar com o Reiki de forma presencial e, eventualmente, fazendo algumas sintonizações à distância.

Em meados de 2020, com a quarentena motivada pela pandemia, decidiu criar uma forma de entregar ao maior número de pessoas uma ferramenta útil para enfrentar principalmente o medo causado pela situação no Brasil e no mundo. Sabendo que um desequilíbrio emocional (chakra Anahata) afeta diretamente o Timo e o sistema imunológico, era preciso equilibrar as pessoas para mantê-las mais seguras. Mais do que isso, o ideal era dar às pessoas uma possibilidade de poderem cuidar de si mesmas! Assim surgiu o Projeto Formação em Reiki Duende Amarelo. O Nível I sendo gratuito já entregava um grande poder aos novos reikianos que poderiam cuidar melhor de si e de outros à sua volta.

Entre o início do projeto e hoje, quando este texto está sendo escrito, já se passou um ano e cerca de *mil alunos se formaram* com os níveis 1, 2 e 3a.

André Mendonça, como mais comumente se apresenta, defende uma formação em Reiki pura, sem inserções de elementos de qualquer religião ou filosofia. Entendendo que cada um, após estar devidamente formado é livre para adaptar suas práticas com seus conceitos e valores pessoais.



O que é o Reiki

	Ideograma atual	Ideograma antigo
REI		
KI		

A palavra é composta de dois ideogramas: Rei e Ki. Rei significa *energia universal que permeia todas as coisas*; Ki, *energia vital*. Assim, Reiki pode ser entendido como a ação da energia Rei, universal, no ki, energia vital, de cada ser vivo.

A energia utilizada no Reiki atua potencializando um poder que já está em nós. Otimiza a ação das nossas defesas naturais, ajuda a relaxar e aliviar os sintomas provocados pelo estresse e pelas tensões do dia-a-dia. Atua também no equilíbrio das energias *Yin* e *Yang*, de modo inteligente e complementar.

O excesso de energia Yin tende a tornar a pessoa indolente, apática, triste ou em casos mais graves com quadros de depressão. O excesso de energia Yang, por outro lado, pode levar a comportamentos agressivos, impaciência, agitação etc. todos esses desequilíbrios se desdobram em outros problemas derivados; o estresse constante afetará o funcionamento do aparelho digestivo,

tornará o sono incompleto e produzirá diversas tensões musculares e dores, por exemplo.

No entanto a polaridade e a intensidade necessárias são transmitidas diretamente pela própria aplicação, é uma energia inteligente, não sendo necessário qualquer interferência do terapeuta. Segundo a Portaria 849 de 27 de março de 2017 do Ministério da Saúde:

É uma prática de imposição de mãos que usa a aproximação ou o toque sobre o corpo da pessoa com a finalidade de estimular os mecanismos naturais de recuperação da saúde. Baseado na concepção vitalista de saúde e doença também presente em outros sistemas terapêuticos, considera a existência de uma energia universal canalizada que atua sobre o equilíbrio da energia vital com o propósito de harmonizar as condições gerais do corpo e da mente de forma integral.

A terapêutica objetiva fortalecer os locais onde se encontram bloqueios - "nós energéticos" - eliminando as toxinas, equilibrando o pleno funcionamento celular, de forma a restabelecer o fluxo de energia vital.

A prática promove a harmonização entre as dimensões físicas, mentais e espirituais. Estimula a

energização dos órgãos e centros energéticos. A prática do Reiki, leva em conta dimensões da consciência, do corpo e das emoções, ativa glândulas, órgãos, sistema nervoso, cardíaco e imunológico, auxilia no estresse, depressão, ansiedade, promove o equilíbrio da energia vital.

A divisão do método

O aprendizado do Reiki foi sistematizado no Ocidente em 4 níveis denominados:

Nível 1 – Shoden

Neste nível conhecido como *o Despertar*, após as instruções básicas e conhecendo o que é o Reiki, o aluno tem seus canais de energia abertos através da primeira sintonização (iniciação) e já poderá começar a praticar o Reiki no tratamento ao nível físico e presencial. Um detalhe importante, uma vez estes canais de energia abertos, estes ficarão para o todo sempre, mesmo que porventura o reikiano fique longos períodos sem a prática. Neste nível o aluno conhecerá o primeiro símbolo a ser utilizado.

Nível 2 – Okuden

Neste nível conhecido como *a Transformação*, o reikiano sintonizado no nível I há pelo menos 21 dias, poderá receber o segundo e o terceiro símbolo. Um para tratamento no plano mental e emocional e outro para ser aplicado à distância. O reikiano começa a sua transformação recebendo novas instruções e iniciando práticas de manutenção da

sintonia. O tempo e o espaço deixam de ser empecilhos para o tratamento do Reiki para o iniciado no nível 2.

Nível 3 e 3b ou mestrado – Shinpiden e Gokukaiden

Temos aqui o mestrado, conhecido como *a Realização*, dividido em 2 partes, na primeira o reikiano se torna pleno no sistema Reiki, se tornando assim mestre. A única limitação é não poder formar novos reikianos.

Já no 3b, ele aprenderá sobre o empreendimento do Reiki como curso de formação. Não há sentido em fazer este nível se não há a intenção de empreender. Aqui deve ser pensado o projeto como um plano de negócios, com escolha de abordagem, público alvo formatação pedagógica, estruturação das aulas e tudo mais relacionado ao seu novo processo de formação.

História do Reiki

Há duas versões da história do Reiki, principalmente no ocidente. Isso não se deve à má fé ou algo semelhante. A transição do Reiki do oriente para o ocidente se deu no eixo Japão - Estados Unidos, no alvorecer da Segunda Guerra Mundial!

Não era um momento Propício para apresentar a americanos uma técnica japonesa concebida por um monge budista que iria instalar um símbolo energético em suas áureas.

Assim, a princípio, Mikao Usui foi “*ocidentalizado*”, tendo sido apresentado como padre católico e professor na Universidade de Chicago. Estas informações são hoje sabidamente falsas.

A verdadeira história veio à tona pelo trabalho de Frank Arjava Peter, um alemão residente no Japão e casado com uma japonesa. Ele conheceu o Reiki por seu irmão, na Alemanha. Ou seja, conheceu a versão ocidental. Conhecedor da cultura, logo notou que muita coisa não fazia qualquer sentido.

Ao pesquisar acabou conhecendo uma Mestre da escola de Mikao Usui que o levou ao memorial onde um resumo da história havia sido registrado. Coube a ele fazer as principais pesquisas e descobrir a história do Reiki como conhecemos hoje.

Usui na juventude estudara no Templo Kurama, que até 1949 fora ligado ao Budismo Tendai, e lá dentre outras coisas, aprendeu o **Jisei Kiko**, uma arte marcial derivada da milenar *Chi Kung*, cuja prática de cura usava a energia do operador. Ao contrário do que se possa imaginar, não se trata de uma prática imprudente ou perigosa. Esta é a base de muitas outras artes marciais. Proporciona técnicas de conscientização sobre a própria energia (ki) e desenvolvimento de métodos para otimizar esta energia. Para Usui, que tinha familiaridade com serviço de saúde, no entanto, esta era uma limitação crítica: ter que fazer pausas no atendimento para recuperação pessoal. Imagina-se que na sua volta para o templo, ao se tornar monge, ele buscou refletir sobre uma forma de cura que pudesse não desvitalizar quem aplicasse.

O Budismo Tendai foi fundado em Kyoto pelo monge Saicho nos idos de 770 quando foi criado o templo do monte Kurama ficando este como sede.

E foi nas florestas do monte Kurama que em 1922, então com 57 anos, que Mikao Usui após meditar e jejuar durante 21 dias, teve um *satori* que o levou a conceber o Reiki.

No mesmo ano ele criou o **Usui Reiki Shiki Ryoho Gakkai** e começou a ensinar a filosofia e prática curativa do Reiki.

No ano seguinte, com a ocorrência do terremoto Kanto, em Tóquio, mais de cem mil pessoas morreram, Usui utilizou o Reiki para tratar de muitas, o que serviu para popularizar a prática e multiplicou o número de alunos, tendo que ser providenciada uma expansão da escola.

Usui morreu em 1926, quatro anos após ter trazido o Reiki à luz. Foram nestes quatro anos que ele idealizou a escola, criou métodos e processos e definiu o modelo de transmissão do conhecimento e garantiu a possibilidade do alcance global do Reiki.

O Usui Reiki Shiki Ryoho Gakkai com seus membros segue ensinando e oferecendo o Reiki até hoje, embora seja atualmente uma sociedade muito fechada, principalmente devido à divulgação e ao crescimento do Reiki no Ocidente; difundidos de forma bem diferente de suas origens japonesas.

O Reiki foi concebido sob o conceito de *Kaisen*, um conceito hoje adotado até por grandes multinacionais que visa o *aprimoramento constante*. Não faz sentido falar em aprimoramento sem mudança. O Reiki vem sendo cada vez mais utilizado por pessoas diferentes, de formas diferentes e com isso tem se tornado uma das práticas mais utilizadas no mundo.

O Reiki vindo para o ocidente

Reiki ocidental é diferente do Reiki oriental pelo simples fato de que orientais e ocidentais tem linguagens de entendimento diferentes e, no caso, o ocidente não está errado, pois a base, que é o amor, é a mola mestra do trato com a energia Reiki. O Reiki ocidental é mais metódico enquanto o oriental trabalha mais com a intuição.

Aqui iremos nos ater a vinda do Reiki para o ocidente que se deu através de dois nomes, **Chujiro Hayashi**, aluno de Usui, e **Hawayo Takata**.

O Dr. Hayashi era médico e oficial da Marinha Japonesa. Ao se aposentar ele começou a acompanhar Mikao Usui e logo se tornou um dos primeiros mestres de Reiki. Incentivado pelo mestre, ele fundou uma clínica escola própria e deu início a atendimentos e formação de reikianos

Sua formação acadêmica o levou a desenvolver um processo mais metódico e clínico de aplicação, ao contrário do modo mais espontâneo e intuitivo de Usui. Também acrescentou a maca (ou camas) a aplicação, o que permitia que vários reikianos pudessem aplicar em um mesmo cliente simultaneamente. Essa forma mais “acadêmica” facilitaria mais tarde a aceitação do método pelos ocidentais.

Hawayo Takata era filha de japoneses e nascida no Havaí, estado recentemente incorporado aos Estados Unidos da América. Seu nome, inclusive, é uma homenagem ao arquipélago; o nome *Hawai* acrescido da desinência “o” que no idioma nativo é uma desinência feminina.

Por ocasião da morte de sua irmã, ela precisaria ir ao Japão encontrar seus pais para dar a notícia e levar as cinzas. Nesta ocasião sua saúde também estava muito mal. Havia graves problemas de estômago, pulmões, pâncreas e vários outros. A viagem seria também uma boa oportunidade de tratamento mais adequado.

No hospital, quando já se preparava para a cirurgia, ela teve uma forte intuição de que não deveria se submeter ao processo. No Japão é relativamente comum os hospitais respeitarem essa vontade dos seus pacientes. Então, a partir desse momento, Ela Foi indicada a procurar um método novo, um método não invasivo que vinha sendo trabalhado pelo doutor Hayashi em uma clínica-escola próxima ao hospital. Assim ela faz. Ela então se dirige à clínica e lá ela recebe o tratamento por parte do próprio médico e também dos seus alunos. O resultado é impressionante! e esse resultado acaba por deixá-la interessada em estudar o método e aprender aquela técnica. o Dr. Hayashi então entrega a ela os níveis um e 2. Ela é sintonizada como Reikiana nível dois e é assim que ela volta para o Havaí. Quando ela chega de volta, então, ela forma ali um espaço para atendimento,

uma clínica para ela poder começar a trabalhar. Esse é um momento em que algumas distorções precisaram ser iniciadas: primeiro, para se adequar à legislação americana da época, era muito importante que o Reiki fosse tratado como *massagem* para que não caísse na classificação de *curandeirismo*, algo que era muito combatido pela legislação americana de então; e também, como o momento já era o “alvorecer” da Segunda Guerra Mundial, era necessário que as origens e a história daquele processo terapêutico fosse ocidentalizado. Mikao Usui passou a ser apresentado como um padre católico; passou a ser apresentado como alguém que lecionava na universidade de Chicago entre uma série de outras informações que atenuavam um possível choque com a cultura americana.

Já em 1938 o Dr. Hayashi observava pequenos incidentes e ficava claro, principalmente para alguém com um olhar militar, que o desfecho não seria nada bom. Seria muito provável uma um conflito de grandes proporções e esse conflito certamente poderia pôr em risco a continuidade do método. Nesse momento ele sintoniza a sua própria esposa como mestre e viaja para o Havaí. Lá ele dá à Takata a possibilidade de fazer uma **série de seminários**, uma série de apresentações que iriam compor o currículo necessário para que ele pudesse também fazê-la mestre. Isso acontece e ela juntamente do Dr. Hayashi faz esses seminários e recebe o mestrado. Após concluir essa missão o médico então volta ao Japão e

comete suicídio. Por quê cometer suicídio? Nesse momento a inteligência japonesa já tinha uma operação denominada operação “Z” que previa um possível ataque à ilha do Havaí, e, após a operação ter sido colocada em execução, esta passou a ser conhecida no Japão como “*Operação Havaí*” mas, no ocidente, esse projeto ficou conhecido como o ataque a *Pearl Harbor* que foi o ataque japonês que colocou os Estados Unidos na Segunda Guerra Mundial. Com estes planos em andamento, a volta de um oficial da reserva do Havaí implicaria em ter que entregar informações estratégicas sobre a ilha. Não faria sentido ir lá para proteger o Reiki e entregar o local a um risco idêntico. Por outro lado, um recusa ou deserção desonraria a ele e à toda a sua linhagem. O sacrifício honroso ritual era a única opção naquele contexto.

Hawayo Takata então segue formando reikianos de níveis um e dois e clinicando. Apenas a partir de 1978 ela começou a formar mestres. Seus métodos eram inconstantes. Os símbolos, por exemplo, não eram entregues em forma impressa ou desenhada. Era necessário serem memorizados. Estas diferenças acabaram formando mestres com processos e métodos diferentes.

Após a morte de Takata, duas associações foram criadas a partir de Mestres iniciados por ela: a Reiki Alliance, fundada pela neta e sucessora de Takata, Phyllis Furomoto, e a AIRA: American International Reiki Association, atualmente

denominada International Association of Reiki Professionals, fundada por Barbara Weber Ray em 1982.

No Brasil, temos a **Associação Brasileira de Reiki** fundada em 1983, após a vinda ao Brasil do Reiki Master Stephen Cord Saiki da American Internacional Reiki Association (AIRA), o qual ministrou o primeiro Curso de Reiki no Brasil. Deste curso participou a Mestre **Claudete França**, que fundou a ABR, na cidade de Niterói - RJ.

De lá para cá novos sistemas foram criados e utilizados com sucesso ao redor do mundo. Diante desta profusão de novos sistemas de Reiki e dentro do próprio Reiki Usui, várias formas de ensino e prática. Essa pluralidade de métodos e processos é muito saudável. A diversidade tem enriquecido o sistema e permitido uma ação mais adequada aos diferentes reikianos.

Quanto à prática, muito também foi acrescentado no Ocidente, como a utilização da aplicação nos Chakras (método inserido por **John Harvey Grey** (1917-2011), um dos 22 mestres certificados por Hawayo Takata) ou cursos com a divisão em 4 partes, nível 1, 2, 3A e 3B.

De qualquer forma, o fundamental é simplesmente a sintonização, onde o reikiano passa a ser um canal de recepção e transmissão do Reiki.

Simbolismo

O Bambu - Símbolo encontrado na natureza, representa a resistência aliada a flexibilidade. O bambu não se opõe ao vento, reverencia-o, porém, não se deixando partir. O vão interior do bambu, por sua vez, refere-se à ideia de “canal”, de duto, por onde flui a energia universal.

A Cor - Predominantemente associamos ao Reiki a cor verde, pela sua relação com saúde física e com o chakra cardíaco, referindo-se ao amor incondicional ligado ao sistema imunológico. Isso não significa que não se possa atribuir em casos específicos outras cores. Para os ideogramas do Reiki, usamos o dourado por se assemelhar a cor da energia universal.

No Japão, o bambu é ainda associado a bons auspícios. Seu plantio é uma arte e um exercício de espiritualidade.

O memorial de Mikao Usui

Logo após a morte de Mikao Usui, em 1927, foi construído pela Usui Reiki Shiki Ryoho Gakkai, um memorial no templo de Saihoji, no distrito de Toyotama, em Tóquio.

A título de complemento posto aqui o texto do memorial que foi escrito em japonês antigo por Juzaburo Ushida, que assumiu a presidência do Usui Reiki Shiki Ryoho Gakkai, após a morte de Usui, e traduzido para o japonês moderno pela sogra de Arjava, Masana Kobayashi e daí, traduzido para o inglês.



O texto do memorial

Alguém que estuda e trabalha profunda e assiduamente para melhorar o corpo e a mente procurando tornar-se numa pessoa melhor é chamado um “homem de grande espírito”. Quem utiliza esse grande espírito com fins sociais, isto é, para ensinar o caminho correto a muita gente e fazer um bem coletivo, recebe o nome de professor. O Dr. Usui foi um desses professores. Ensinou o Reiki do Universo e inúmeras pessoas se dirigiram a ele pedindo-lhe para lhes ensinar o grande caminho do Reiki e que os tratasse.

O Dr. Usui nasceu no primeiro ano do período Keio, chamado Keio Gunnen, a 15 de agosto. O seu primeiro nome era Mikaomi e o seu outro nome pronuncia-se Gyoho. Nasceu na aldeia de Yago no distrito Yamagata da Prefeitura Gifu. O nome de seu antepassado é Tsunetane Chiba. O nome do seu pai era Uzaemon. O nome da família da sua mãe era Kawaai. Sabe-se que era um estudante talentoso e empenhado. Em adulto viajou para estudar em vários países ocidentais e na China. Trabalhou arduamente, mas, a certa altura, teve pouca sorte na vida. No entanto, não se rendeu e reagiu com veemência.

Um dia foi ao Monte Kurama para fazer um retiro de 21 dias, jejuar e meditar. No fim desse período,

subitamente, sentiu a grande Energia Reiki no topo da cabeça, o que o conduziu ao sistema de cura Reiki. Primeiro aplicou Reiki em si mesmo e depois tratou a sua família. Como dava resultado para muitos males, decidiu partilhar o seu conhecimento com o público em geral. Abriu uma clínica em Harajuku, Aoyama - Tóquio - em abril do décimo primeiro ano do período Taisho. Não só tratou de inúmeros pacientes, alguns vindos de lugares longínquos e díspares, mas também deu cursos para expandir o conhecimento que detinha.

Em setembro do décimo segundo ano do período Taisho, Tóquio foi sacudido pelo devastador terremoto Kanto. Milhares de pessoas morreram, ficaram feridas ou adoeceram. O Dr. Usui sofreu com a sua gente, mas também levou o Reiki à cidade devastada e aplicou os seus poderes de cura às vítimas sobreviventes. A sua clínica tornou-se rapidamente pequena demais para atender o elevado número de pacientes e, por isso, construiu uma nova no décimo quarto ano do período Taisho na periferia de Tóquio em Nakano.

A sua fama expandiu-se velozmente por todo o Japão e começou a receber convites para ir a cidades e aldeias distantes. Uma vez foi a Kure, outra à Prefeitura de Hiroshima e a seguir à de Saga e Fukuyama. Durante a sua estadia em Fukuyama foi acometido por um

derrame fatal, a 9 de março, no décimo quinto ano do período Taishi. Tinha 62 anos.

A mulher do Dr. Usui chamava-se Sadakue o seu nome de solteira era Suzuki. Tiveram um filho e uma filha. O filho, Fuji Usui, tomou conta dos negócios da família após o falecimento do Dr. Usui.

O Dr. Usui era uma pessoa muito calorosa, simples e humilde. Era saudável fisicamente e bem proporcionado. Nunca chamava a atenção e tinha sempre um sorriso no rosto; também possuía enorme coragem face à adversidade. Simultaneamente, era uma pessoa muito cautelosa. Possuía muitos talentos. Gostava de ler e o seu conhecimento de medicina, psicologia, previsão do futuro e teologia das religiões do mundo era muito vasto. O fato de ter estudado e reunido informação ao longo da vida, ajudou-o certamente a pavimentar o caminho da percepção e compreensão do Reiki.

O Reiki não cura só doenças, mas amplifica igualmente capacidades inatas, equilibra o espírito, torna o corpo saudável e, assim, ajuda a alcançar a felicidade. Para ensinares isto aos outros, deves seguir os cinco princípios do Imperador Meiji e contemplá-los no teu coração. Eles devem ser expressos diariamente, uma vez de manhã e outra ao anoitecer:

Só por hoje:

1. Não sentir raiva
2. Não sentir preocupação
3. Ser grato
4. Trabalha conscienciosamente
5. Exerce a bondade

A meta suprema é compreender o antigo método secreto para alcançar a felicidade e, conseqüentemente, descobrir uma cura para os diferentes males. Se seguirem estes princípios atingirás o grande estado da mente tranquila dos antigos sábios. Para vires a disseminar o sistema Reiki é importante começares por ti mesmo e não por algo distante como a filosofia e a lógica.

Senta-te quieto e em silêncio cada manhã e cada noite com as mãos juntas em "Gassho". Segue os grandes princípios e sê limpo e tranquilo. Trabalha sobre o teu coração e faz as coisas a partir desse calmo espaço interior. Qualquer pessoa pode alcançar o Reiki porque ele começa dentro de nós mesmos!

Os paradigmas filosóficos estão a mudar no mundo inteiro. Se o Reiki se expandisse pelo mundo tocaria o coração humano e a moral da sociedade. Seria uma ajuda para muita gente e não curaria somente a doença, mas também a terra como um todo. Mais de 2000

personas aprenderam Reiki com o Dr. Usui. Muitas mais aprenderam com os seus discípulos principais e levaram o Reiki ainda mais longe. Mesmo agora depois da morte do Dr. Usui, o Reiki se disseminará para muitos lugares, durante muito tempo. É uma bênção universal ter recebido o Reiki do Dr. Usui e ser capaz de transmiti-lo a outros. Muitos dos alunos do Dr. Usui juntaram-se para construir este memorial aqui no templo Saihoji no distrito de Toyotama.

Pediram-me que escrevesse estas palavras para ajudar a manter viva a sua grande obra. Aprecio o seu trabalho e gostaria de dizer a todos os seus discípulos que me sinto honrado por ter sido escolhido para esta tarefa. Que muitos compreendam o imenso serviço com que o Dr. Usui brindou o mundo.

Gokai – Os cinco Princípios

Só por hoje

Uma ideia tão simples quanto eficaz. Se alguém lhe pedir para fazer algo apenas por hoje, como por exemplo evitar aborrecimentos, não provoca em nós muita resistência, aceitamos intuitivamente ser algo fácil e temos um caminho livre para decidirmos aplicar. Se, em vez disso, o pedido fosse para fazermos a mesma coisa pelos próximos seis anos... provavelmente nos desestimularíamos alegando imediatamente ser “impossível”. É o mesmo princípio do famoso exemplo de partir um feixe com centenas de gravetos, algo desafiador e muito difícil; onde, partir um de cada vez se mostra muito mais fácil. Os Alcoólicos Anônimos têm conseguido afastar o alcoolismo de muitos por vidas inteiras usando este princípio.

Não sentir raiva (1)

A raiva é essencialmente uma das emoções fundamentais humanas. Como todas as emoções, tem sua utilidade e função. O problema é quando se torna constante ou, pior, vitalícia. Não sentir raiva nos leva imediatamente a uma ideia de relaxamento muscular, de retomada da plenitude em funções como a digestão e a distribuição de nutrientes e todas as atividades

funcionais do nosso corpo e mente que frequentemente atuam em “segundo plano”.

Este estado de relaxamento deve ser a regra, não a exceção. Ser uma pessoa tranquila, calma e centrada que em um momento ou outro sente raiva pode ser útil para identificar, por exemplo, prioridades em uma lista de coisas que precisamos resolver. Precisamos resolver primeiro as poucas coisas que nos causam a raiva, para, assim, podermos ser tranquilos e calmos por mais tempo.

Ao mentalizar este princípio durante a meditação Gassho, pense por alguns segundos na intenção de evitar não apenas a raiva, mas a *impulsividade*. Nós reagimos a todos os estímulos e tomamos todas as nossas decisões por impulso, automaticamente baseados em padrões definidos. Aprender a pensar com isenção antes de cada ação ou escolha pode ser um exercício cansativo mas nos evitará os problemas causados pelo arrependimento. Arrependimento é quando após a decisão padrão impulsiva nós efetivamente pensamos com a razão e percebemos que poderíamos ter agido melhor.

Não sentir preocupação (2)

A preocupação fica mais frágil quando estudamos a formação da palavra em si: *pré-ocupação*. Ocupar-se antes! Se temos uma apresentação

importante para fazer para um cliente na semana que vem, devemos nos ocupar dela apenas, claro, na semana que vem. Hoje podemos até checar se já temos as informações e as ferramentas necessárias . Caso não tenhamos este é o momento para nos ocuparmos de buscá-las! De posse do que precisamos, devemos direcionar nossa atenção para assuntos mais imediatos. A preocupação infundada com a reunião nos impedirá de dormir adequadamente, de cumprir etapas anteriores que podem estar indiretamente ligadas ao mesmo objetivo e acabar nos *tirando o que já temos*, prejudicando muito o resultado da apresentação. Pense nessa abordagem mais profunda por alguns segundos durante a meditação.

Ser grato (3)

A gratidão é muito mais do que apenas uma atitude educada ou politicamente correta. É uma forma muito eficiente de impregnarmos algo com *valor!* Em cem por cento das vezes em que agradecemos algo nós enviamos para nós mesmos a mensagem: “Isso é importante”, “Isso tem valor”, “Isso é bom!”

Ninguém agradece uma martelada no dedo! E, se agradece, é porque de uma forma ou de outra vê valor, prazer ou utilidade na martelada. Assim, expressar a gratidão é o primeiro passo para atrair mais daquilo pelo que agradecemos.

Trabalha conscienciosamente (4)

Trabalhar em algo implica obter sucessos e fracassos. Um cientista que trabalhou para descobrir uma solução que faça algo específico, pode ter sucesso (se a solução funcionou) ou fracasso. Porém ele obteve mais do que o que não trabalhou. O fracasso lhe trouxe informações novas (sobre o que não funciona) e com as observações da experiência ele terá mais possibilidades de buscar novas possibilidades ou até mesmo ter encontrado respostas para outras perguntas.

Para tanto, é preciso estar atento a tudo. Receptivo e empenhado. Também é importante não se perder em sentimentos como frustração ou culpa. Este mesmo raciocínio pode ser aplicado a tudo que nós nos propusermos a fazer. Se temos consciência do que é o melhor a ser feito e fazemos menos do que isso por preguiça ou má fé, nós nos envenenamos. Pense nessa abordagem a recitar este princípio.

Exerce a bondade (5)

O ser humano é um ser sociável. A cooperação entre indivíduos e grupos foi e ainda é um dos principais pilares que fizeram uma espécie pouco numerosa, frágil, lenta¹ e sem as habilidades físicas poderosas como tantos outros animais a espécie mais poderosa do planeta.

O conceito de bondade pode ser entendido como uma evolução da cooperação; sendo a cooperação, desinteressada, harmoniosa e direcionada a objetivos nobres e saudáveis.

Podemos ainda entender a bondade como uma contraparte da gratidão. O ato de bondade tende a causar no outro o sentimento de gratidão; agradecemos

¹ Considerando o homo sapiens de 60.000 anos atrás, na África.

ao outro algo que vemos como um ato de bondade ou generosidade. Saber receber ajuda (gratidão) é tão importante quanto saber oferecer (bondade). Apenas exercendo ambas podemos progredir em harmonia com nós mesmos e com os outros. Ao citar este princípio na meditação, dedique alguns segundos para lembrar dessa análise.

Os três pilares

Gassho

É uma postura meditativa, que antecede o tratamento, clareia a mente e fortalece a nossa sintonia com a energia Reiki para que possamos trabalhar a aplicação da energia de forma mais intensa.

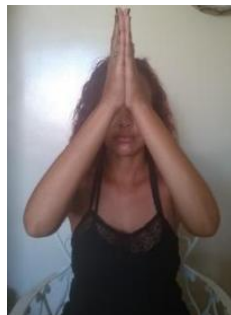
As mãos em Gassho: juntas diante do chakra Anahata. Com os olhos fechados, a espinha ereta, concentre toda a atenção no ponto onde os dois dedos médios se tocam. A ideia é se desligar das distrações do ambiente.



Não é possível se manter estressado ou irritado com as mãos nesta posição. Por isso a postura é adotada em diversas práticas meditativas como relaxamentos, meditações e preces. Favorece a concentração, o relaxamento e o equilíbrio.

Reiji-Ho

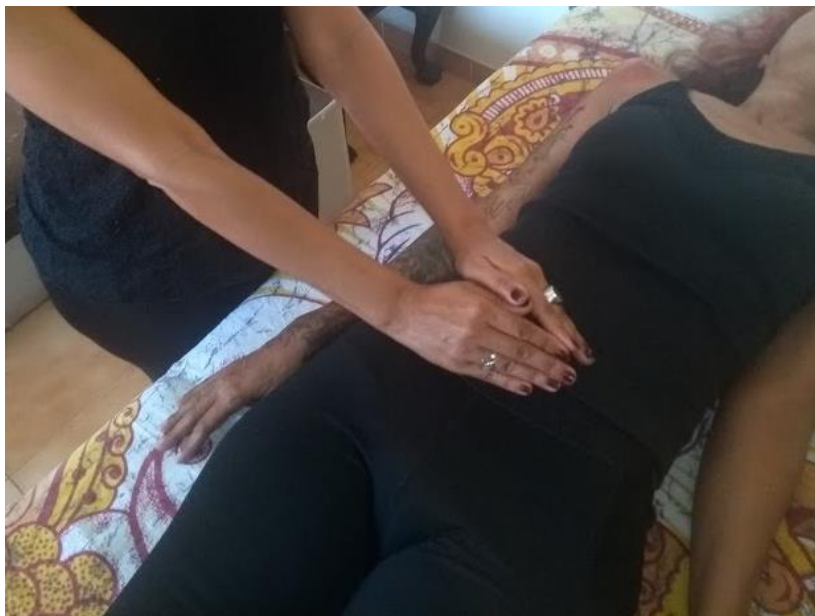
Se segue ao Gassho na hora do tratamento. É uma postura de intenção. Pode ser o momento onde pedimos à energia Rei pelo nosso objetivo ou declaramos a nossa intenção. Escreve-se Reiji-ho, mas pronuncia-se “*Leidji-Rô*”. Leve suas mãos na posição Gassho entre o chakra coronário e o chakra frontal e peça mentalmente que o poder do Reiki guie suas mãos para o tratamento ou atenda a sua intenção específica.



O Reiji-ho, fora das aplicações, pode ser usado para ajudar em uma decisão para a qual não tenhamos os dados necessários; como um oráculo.

Chiryó

É o tratamento, quando você irá ativar/traçar os símbolos e iniciar a aplicação.



O Primeiro Símbolo Cho Ku Rei

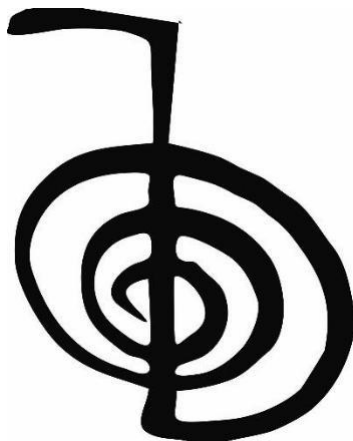
Os símbolos do Reiki são representações gráficas dos aspectos da energia que será trabalhada. Neste nível 1 você estará sintonizado com o **Cho Ku Rei**, que representa o aspecto da energia que trabalha no nível físico, traçando o símbolo (yantra) e pronunciando seu nome (mantra)

Mantra e Yantra

Um mantra, para ser assim classificado, deve atender a três condições: Um *Rishi*, um *Chandas* e um *Devata*. Rishi é um homem autorrealizado, no caso o próprio Mikao Usui. Não se trata de alguém que tenha *criado* um som de poder, mas o tenha *recebido* ou *canalizado*. Chandas é o som propriamente dito. Alguns podem ter definições mais específicas como tom ou duração melódica. Não é o caso aqui, onde basta a pronúncia do nome. Devata é uma divindade à qual o som se conecta, neste caso, a energia Rei que pode assim ser entendida. Mantra significa por definição **alavanca do pensamento**, assim a pronúncia do mantra faz mais sentido após a meditação Gassho e mentalização do Gokai, de modo que possa “alavancar” este direcionamento mental.

O reikiano sintonizado recebeu a instalação do símbolo em seu campo áurico, ao traçá-lo e dizer seu nome ele potencializa a emissão da energia.

Abaixo o traçado mais comum do Cho Ku Rei.

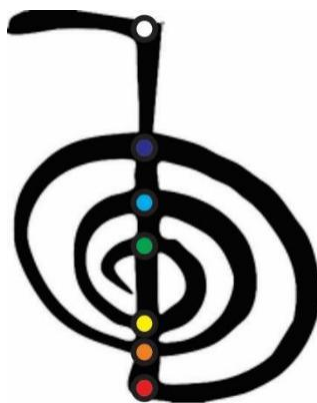


Repare que ele deve ser traçado de cima para baixo, em linha única. Pratique, trace o símbolo (yantra) e diga o som (mantra). Ao traçar o símbolo no ar, entoe por 3 vezes o mantra *Cho Ku Rei*.

Assim como o mantra, um *yantra* deve conduzir a nossa visão para um ponto específico quando o contemplamos; deve nos ajudar a nos desligarmos de outras distrações e conduzir nosso foco a uma divindade. A combinação de um mantra e um yantra que levam à mesma divindade é uma poderosa ferramenta de potencialização de um objetivo e, aqui feito por um reikiano, levam a aplicação de Reiki à sua melhor condição.

O símbolo Cho Ku Rei, em sua forma mais comum, tem sete pontos em seu eixo central. Há que os associe aos sete principais chakras trabalhados no ocidente. O formato específico não é muito importante. Se você aprendeu diferente, poderá escolher o que faz mais sentido para você. Contudo, procure sempre traçar da mesma forma. Seja fiel a UM modelo único, isso dará mais solidez à sua aplicação.

Acompanhe o texto olhando o desenho: o traçado começa pelo chakra Sahasrara, daí descendo até o Muladhara e retornando em forma circular pelos outros chakras, terminando no chakra de saída (o Anahata). Sabemos que o fluxo natural a energia Rei é entrando pelo Sahasrara e saído pelo Anahata, que tem nos chakras da palma da mão e dedos uma de suas muitas ramificações.



A sintonização

O Ritual de sintonização deve ser encarado como um processo cirúrgico. Não com a pretensão de ser algo complexo e preciso, mas algo que exige cuidado e atenção.

Recomendamos expressamente que por quarenta e oito horas, antes da sintonização, o aluno evite consumir carne vermelha, fumo, álcool e sexo. Se possível procurar também evitar situações estressantes e conflitos.

Há muita polêmica sobre este procedimento. Há quem “*ache*” que um dos elementos não deveria estar incluído nesta dieta, outros “*acham*” que se deveria incluir tantos outros. Porém, tradicionalmente esta é a recomendação e, além disso, notamos que há uma relação muito próxima desta proposta com práticas ritualísticas cujas orientações sugerem que estes elementos favorecem um maior “*aterramento*” da energia, tornando-a mais densa. Para a sintonização, de fato, buscamos exatamente o contrário. Assim, a recomendação prevalece.

Chakras

Chakras são centros de energia presentes em nosso corpo e campo áurico. Há milhares deles, porém, no ocidente nos acostumamos a concentrar mais atenção em sete principais. Estes sete chakras podem ser associados com setores do nosso organismo, como glândulas e hormônios, ou com alguns aspectos mentais de postura e comportamento.

Neste trabalho vamos nos concentrar em aspectos que possam ser úteis ao trabalho com o Reiki, seja na escolha de melhores pontos para a aplicação ou em uma melhor compreensão do problema que aflige nosso cliente.

Para cada Chakra apresentaremos o seu nome original (em sânscrito) que deve ser preferencialmente usado tão logo o aluno se familiarize com eles. Os nomes em português tendem a refletir outras camadas de significado que podem não ser adequadas a perfeita compreensão da natureza do chakra.

Equilíbrio

Estar equilibrado não significa estar inalterado. A intensidade da energia está sempre oscilando em cada chakra. Quando estimulado por um assunto que pertença a sua função ou área de atuação é normal haver um aumento ou redução na intensidade. Porém, esta deve permanecer dentro de uma faixa definida por um teto (máxima), um chão (mínima) e a média.



Muladhara

Cor: Vermelho ou preto

Função: Sobrevivência e território (sustentação)

Glândula: Gônadas (testículos e ovários)

Hormônio: Testosterona

A Testosterona é geralmente vista como vilã e associada à agressividade e à violência. Quando em excesso isso pode ser verdade mas em equilíbrio é muito importante e, em falta, causa tantos problemas quanto quando em excesso.

É o que poderíamos chamar de “hormônio do empoderamento”. O que nos dá a firmeza para estabelecer nosso território (espaço pessoal) e defendê-lo contra invasões ou abusos.

Situação cotidiana: Audiência de pensão alimentícia

Em excesso: Avareza, irritabilidade, agressividade

Em falta: Vulnerabilidade / submissão

Verbo: TER¹

¹ O verbo se refere à uma expressão com repetição compulsiva durante o discurso do cliente sobre um assunto específico. Sem que essa compulsão se manifeste em outros assuntos. Geralmente este verbo é repetido, negando ou afirmando, muitas vezes. Deve ser observado e conversa espontânea e coloquial.

Svadhistana

Cor: Laranja

Função: Sexo e Criatividade (sedução e inspiração)

Glândula: Suprarrenais

Hormônio: Androstenediona, adrenalina e outros

A androstenediona é um hormônio ligado à sedução a atração sexual. Há vários perfumes voltados para a sedução e a conquista feitos à base dele. Hoje a ciência não comprova sua ação como feromônio humano (agindo pelo olfato) mas sua participação na sexualidade (função natural) tem este direcionamento. Quando desce para as gônadas serve de base para a produção da testosterona, vista anteriormente.

As glândulas suprarrenais também produzem os hormônios responsáveis pelas características sexuais secundárias. (como barba e alteração da voz nos homens e desenvolvimento de seios nas mulheres, por exemplo).

A sedução requer criatividade para atrair e envolver a outra parte. Originalmente, na natureza, as características sexuais secundárias realmente cobrem esta função mas o *universo* deste chakra vai além apenas da sedução. *Persuasão* de um modo geral é o tema central.

Situação cotidiana: Paquera – Entrevista de emprego - Marketing

Em excesso: Compulsão sexual – Psicose (fantasia tomada por realidade)

Em falta: Frigidez/impotência – Realismo exagerado

Verbo: QUERER

Manipura

Cor: Amarelo

Função: Persona – Imagem pessoal projetada

Glândula: Pâncreas

Hormônio: Insulina

A “*persona*” é o personagem que criamos para nos apresentar socialmente. Deve, como nossas roupas, estar adequado a cada situação. Um terapeuta não receberia seus clientes nu, seria muito desagradável. Assim, não podemos nos apresentar socialmente muito reais em relação a nós mesmos. Sinceridade demais pode ser grosseria.

Por outro lado receber seus clientes com um estetoscópio ao pescoço pode sugerir a ideia de ser médico (supondo que não o seja) isso está projetando uma mensagem mentirosa.

A insulina, além de controlar o açúcar no sangue, também influi muito na capacidade de cognição, memória e aprendizagem.

Situação cotidiana: Primeiro encontro do genro com o sogro

Em excesso: Falsidade (sugere informação mentirosa)

Em falta: Franqueza inadequada (grosseria)

Verbo: PARECER

Anahata

Cor: Verde ou Rosa

Função: Emoções e sentimentos

Glândula: Timo

Hormônio: Linfócitos T

O timo, que em grego significa “Energia vital”, é o responsável pelo sistema imunológico. Emoções estáveis e saudáveis promovem uma maior imunidade e saúde.

Convém lembrar que emoções são conjuntos de configurações orgânicas adotados automática e imediatamente após um “*gatilho*²” ser disparado pela identificação de um vento conhecido. (uma ameaça conhecida pode disparar o medo ou a raiva, por exemplo)

Situação cotidiana: Luto, conflito urbano

Em excesso: Gatilhos emocionais muito sensíveis

Em falta: Gatilhos emocionais muito resistentes

Verbo: SENTIR

² Um disjuntor ou fusível em um quadro de luz define a intensidade de corrente máxima que pode passar, acima disso desarma e paralisa o fluxo para evitar queimas. Um gatilho sensível é um disjuntor subdimensionado, desarma e paralisa por qualquer bobagem. Superdimensionado, não desarma e permite queimas de aparelhos e danos.

Vishudha

Cor: Azul claro

Função: Comunicação

Glândula: Tireoide

Hormônio: T3 e T4

A comunicação não se limita a linguagem falada e escrita. Envolve toda a comunicação verbal e não verbal. Também não é só apenas o que se emite aos outros mas também a capacidade de interpretar e entender as mensagens alheias.

Uma maior motivação comunicativa agita e intensifica gestos e expressões faciais; menor motivação tende à apatia e abstenção. A Tireoide é uma glândula que, grosso modo, regula a maneira como nós armazenamos e gastamos a nossa energia

Quadros de hipertireoidismo, podem levar a comportamentos muito agitados e desnecessários. Já o hipotireoidismo leva a uma postura inerte ou muito descansada.

Situação cotidiana: Palestra, discurso, sinalização, etc.

Em excesso: “Verborragia” ou fala prolixa. Agitação

Em falta: apatia, abstenção ou silêncio

Verbo: DIZER

Ajna

Cor: Azul índigo

Função: Idealização e projeção

Glândula: Hipófise (pituitária)

Hormônio: hormônio estimulador da tireoide, hormônio adrenocorticotrófico, prolactina, hormônio do crescimento, ocitocina, hormônio antidiurético

A Hipófise é a glândula que comanda as outras glândulas. É dela que parte a ordem, por exemplo, para que os testículos produzam testosterona ou para que o pâncreas produza insulina.

As nossas projeções de futuro podem bloquear ou estimular demais uma ou mais glândulas para suspender o produzir demais hormônios e alterar indevidamente nosso comportamento.

Situação cotidiana: ansiedade e preocupação

Em excesso: Ilusão ou excesso de ansiedade

Em falta: Concentração exagerada no presente (como no mal de Alzheimer)

Verbo: VER (no sentido figurado, ex.: “*Não vejo como isso pode dar certo*” ou “*Não vejo o dia de sair dessa empresa*”)

Shashara

Cor: Branco ou violeta

Função: Fé, religiosidade e crenças

Glândula: Pineal

Hormônio: Melatonina

A melatonina é o que nos desliga para dormir. É ela que regula nosso ciclo circadiano.

O sono é a maneira mais comum e simples de nos aproximarmos do plano astral. É onde podemos interagir com outras consciências de um modo mais sutil. Atingir níveis mais profundos de sono pode, além de fazer a “manutenção” do nosso “sistema”, nos abrir canais de comunicação com o inconsciente (intuição).

Situação cotidiana: Meditação – oração – viagem astral

Em excesso: Fanatismo - utopia

Em falta: Ceticismo extremo ou bloqueios de intuição



Procedimentos da aplicação

Relaxamento: A aplicação de Reiki, apesar de poder ser executada, se necessária, em quaisquer situações, é mais recomendada em estados de relaxamento, com pouca ou nenhuma tensão emocional. Assim, sempre que possível prepare um ambiente calmo, arejado e limpo para proceder a aplicação. Um incenso suave e uma música de relaxamento são muito úteis. Há várias posições de relaxamento que favorecem a prática, aqui ilustramos duas das mais simples.



Se seu cliente chegar ao local agitado, devido ao trânsito, ao calor ou qualquer outro fator cotidiano, faça-o se sentar, beber um pouco de água, conversar um pouco e ir relaxando até um estado tranquilo e descontraído.

Utensílios: Aqui deve prevalecer o bom senso. Pulseiras, relógios e anéis que possam ser removidos e recolocados com facilidade, devem ser retirados; tanto para aplicar como para receber. Já se a remoção causar grande desconforto ou constrangimento (como peças relacionadas a práticas religiosas ou próteses) não.

Contato corporal: A aplicação presencial do Reiki pode ser feita de duas maneiras:

- a) **Toque “de borboleta”** - A mão do reikiano toca a pele do cliente de forma extremamente suave. Como se fosse uma borboleta pousada no local (mesma pressão do peso de uma borboleta).
- b) **Próximo, mas não tocando:** Neste caso, para ser uma aplicação presencial, a mão do reikiano deve entrar no campo áurico do cliente sem tocar o corpo deste.

Algumas recomendações importantes com base em bom senso.

- i. O bem estar e a plena comodidade do cliente deve prevalecer sempre.
- ii. Há situações em que o recato do reikiano(a) deve considerar aplicações que possam causar má interpretação ou constrangimento; como o toque em regiões pudicas do corpo do cliente, por exemplo. Nestes casos deve-se usar a aplicação sem contato ou colocar uma almofada sobre a região e aplicar em contato com a almofada. Pode-se ainda aplicar em pontos referentes à ramificações do chakra desejado, por exemplo: A lateral externa das coxas ou joelhos para aplicar no Muladhara.
- iii. Outra forma de aplicar o Reiki para qualquer finalidade é aplicar o Reiki nos pés. Os pés possuem relação com todos os órgãos e sistemas do corpo. Neste caso, aplicar pelo mesmo tempo utilizado na aplicação nos chakras, dividindo pelos dois pés.



Aplicação sobre almofada



Aplicação nos pés

Beber um pouco de água: após toda aplicação de Reiki, beba um pouco de água e sempre ofereça um pouco ao seu cliente.

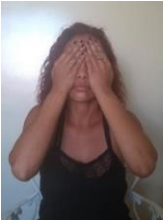
Lavar as mãos: Antes e depois de uma aplicação procure se acostumar a lavar as mãos, principalmente quando a aplicação for em uma pessoa com a qual o reikiano não tem muita intimidade (clientes).



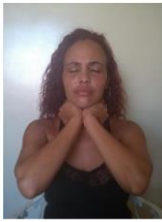
A autoaplicação

Após a sintonização recomenda-se que o novo reikiano pratique a autoaplicação por pelo menos vinte e um dias corridos. O ideal é tentar manter essa prática com frequência indefinidamente. Para tanto deve se sentar em uma posição de relaxamento e iniciar o processo de aplicação normalmente; meditação Gasho, Reiji-Ho e Chiryô.

Aplicar de três a cinco minutos nos seis pontos conforme ilustrações.



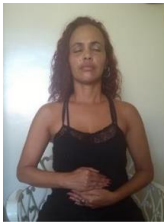
Ajna



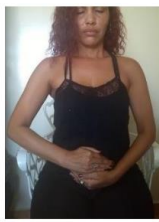
Vishuddha



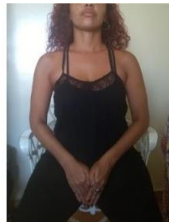
Anahata



Svadhistana

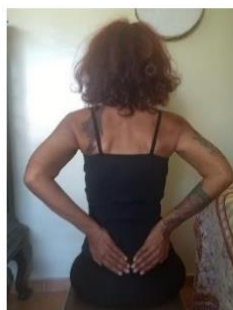
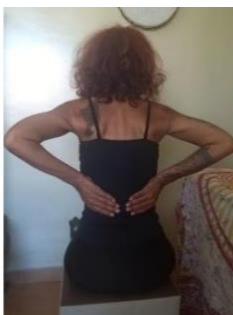


Manipura



Muladhara

Algumas alternativas para a costas



Como complementação pode-se ainda fazer um período igual nos próprios pés. Conforme ilustração abaixo.



Técnicas

Kenyoku: O banho seco

Esta era uma técnica ensinada pelo Mestre Usui, destinada a retirar energias negativas ou resíduos acumulados no dia-a-dia. Visa desconectar o terapeuta de conexões exteriores sejam elas vínculos energéticos ou formas-pensamento inoportunas. Atua no campo áurico e deve ser praticado com alguma frequência, adequada ao estilo de vida de cada um.

Inicie com uma rápida meditação Gasho, em seguida, em pé, com a mão direita em “concha”, toque o ombro esquerdo e deslize a mão obliquamente até o quadril direito; faça o mesmo com a esquerda, do ombro direito ao quadril esquerdo. Repita o processo.

Em seguida, toque o ombro esquerdo com a mão direita e deslize pelo braço até a ponta dos dedos. Faça o mesmo do outro lado e repita o processo.

Faça um agradecimento e finalize.

Joshin-Kokyu-Ho: Respiração

Nossa energia está muito diretamente ligada à nossa respiração. Na nossa vida diária, nós mecanizamos o ato de respirar, fazendo-o mais rápida e menos profundamente do que deveríamos.

Cada emoção muda as configurações gerais do nosso organismo, incluindo o ritmo e a profundidade da respiração. Quando nos apegamos ou nos viciamos em um estado emocional qualquer, como ansiedade, medo ou raiva, nós fixamos entre outras coisas um padrão de respiração que pode causar diversos tipos de desequilíbrio quando mantido por muito tempo.

Esta técnica nos recoloca em um ritmo tranquilo e profundo de respiração, permitindo que a nossa força vital (Prana) possa ser mais bem distribuída e nos ajude a reequilibrar nossos sistemas.

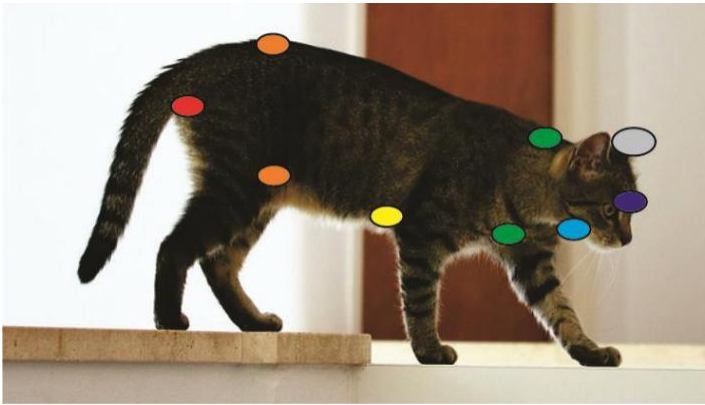
Inicialmente sente-se confortavelmente em posição de relaxamento inicial (página 45). Coloque as mãos sobre o colo com as palmas para cima. Procure focar o pensamento em um tema harmonioso e tranquilo (relaxante). Inspire pelo nariz visualizando a energia entrando pelo chakra Sahasrara (coronário) na cor branca. Desça esta energia até o chakra Svadhistana (umbilical). Expire imaginando a energia saindo pelas

mãos e pés. Procure se demorar pelo menos quatro segundos em cada etapa (cada inspiração e cada expiração).

Repita de acordo com sua comodidade. Suspenda em caso de algum mal estar. Inicialmente cinco a dez minutos são suficientes.

Reiki em animais

O Reiki pode e deve ser aplicado em todos os seres vivos. No caso dos animais, pode-se usar também o conceito de chakras, sendo que neles a posição é um pouco diferente (ver imagem).



No caso, nem sempre se conseguirá uma completa colaboração do animal. Não se deve forçar ou irritar o cliente. Deixe que ele fique confortável fazendo algo agradável como se deitar em seu colo ou ao seu lado. Se puder acariciá-lo, antes ative o símbolo e acaricie normalmente. Deixe que a energia fluirá como for necessário.



BIBLIOGRAFIA USADA E RECOMENDADA

- **Reiki - O Legado do Dr. Mikao Usui** - Frank A. Petter - Editora Ground - 2002
- **Manual de Reiki do Dr. Mikao Usui** - Mikao Usui e Frank A. Petter - Editora Pensamento - 2001
- **A Técnica de Reiki do Dr. Hayashi** - Frank A. Petter - Editora Pensamento - 2005
- **REIKI - Apostilas Oficiais** - Johnny De' Carli - Editora Madras-2011

Notas:

Contatos do autor

André Mendonça – Reiki Master

E-Mail: andrethanatos@gmail.com

Instagram: @Lrdthanatos

Facebook: @riopetropolis

Página da Formação em Reiki:

<https://reikibrsil.com>

Canal Reiki Brasil (YouTube)

