

JOÃO MAGALHÃES

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki



Descobre a arte secreta
de convidar a felicidade

O GRANDE LIVRO DO REIKI

MANUAL PRÁTICO
NÍVEIS 1, 2 E 3

EDIÇÃO COMEMORATIVA 10 ANOS – REVISTA E ATUALIZADA

nascente

Índice

Dedicatória	9
10 anos de <i>O Grande Livro do Reiki</i>	11
Prefácio	13
O que é este manual e como trabalhar com ele	15

PARTE I: O que é o Reiki para não praticantes

1. O que é o Reiki	21
2. Dicionário conciso do Reiki	27
3. A aprendizagem do Reiki	30
4. Perguntas e respostas frequentes antes de aprender Reiki.	33
5. Como escolher um Mestre de Reiki	36
6. O Reiki, a ciência e a espiritualidade.	40
7. Preparação para um curso de Reiki.	46

PARTE II: Nível 1 do Reiki — *Shoden*

8. <i>Shoden</i> — Nível 1	57
9. O objetivo do Reiki	59
10. O que é o <i>Usui Reiki Ryoho</i> , o método de cura natural Reiki, de Mikao Usui	61
11. A história do Reiki	64
12. Mestres influentes no Reiki	83
13. A filosofia de vida no Reiki	88
14. <i>Anshin Ritsumei</i> — A paz de espírito e a iluminação com o Reiki	99
15. A influência do Imperador Meiji no Reiki	101
16. Os valores do Reiki	106
17. Os Três Pilares do Reiki	108

18.	O corpo energético	110
19.	Anatomia para praticantes de Reiki	118
20.	A sintonização.	124
21.	A ética	132
22.	Respostas a perguntas frequentes no Nível 1 do Reiki	136
23.	Técnicas do <i>Reiki Shoden</i>	139
24.	O tratamento no Reiki	141
25.	Tratamentos segundo os Mestres Usui, Hayashi e Takata	155
26.	Plano de estudos do Nível 1	166
27.	Revisão do Nível 1	167
28.	Cinco dias para a transformação	169

PARTE III: Nível 2 do Reiki — *Okuden*

29.	<i>Okuden</i> — Nível 2	179
30.	A filosofia de vida no Nível 2	182
31.	Os símbolos	184
32.	Tratamentos de Reiki	200
33.	As transformações no Nível 2	215
34.	Plano de estudos	218
35.	Técnicas de Reiki	219
36.	Revisão do Nível 2	221
37.	Dez dias de transformação.	223

PARTE IV: Nível 3 do Reiki — *Shinpiden*

38.	<i>Shinpiden</i> — Nível 3	235
39.	A filosofia de vida no <i>Shinpiden</i>	238
40.	<i>Daikomyo</i> — O símbolo da iluminação.	240
41.	<i>Raku</i>	246
42.	Tratamentos de Reiki	247
43.	O crescimento espiritual	249
44.	Os próximos passos	253
45.	Plano de estudos	256

PARTE V: Do *Shinpiden* ao *Gokukaiden*

46.	Do <i>Shinpiden</i> ao <i>Gokukaiden</i>	259
47.	Ensinar a ensinar — <i>Gokukaiden</i>	260
48.	A filosofia de vida	263
49.	Plano de formação	265
50.	Prática	270
51.	Reflexões sobre ser Mestre de Reiki	277
52.	Revisão do <i>Gokukaiden</i>	290

PARTE VI: Técnicas de Reiki

53.	Técnicas de Reiki	293
54.	As três técnicas básicas	295
55.	<i>Dento Reiki Ryoho</i>	298

PARTE VII: Viver com o Reiki

56.	Viver com o Reiki	325
-----	-------------------------	-----

PARTE VIII: O Tao do Reiki

57.	Sete dias de caminho	361
58.	Cinco dias de atenção plena com o Reiki	372
59.	O caminho interior em 21 dias	381
60.	Cinco dias de prática de Reiki para a elevação da consciência	390

PARTE IX: Técnicas de elevação espiritual

61.	Técnicas de elevação espiritual	399
-----	---------------------------------------	-----

PARTE X: Uma aprendizagem integral

62.	Uma aprendizagem integral	405
-----	---------------------------------	-----

Referências	417
Só por hoje — Roteiro para a prática de Reiki	423
Bibliografia	435

Dedicatória



Este manual é dedicado ao Mestre Usui, o grande pilar do Reiki. Sem ele nada seria possível neste método, somos apenas as mãos que cumprem o que é possível.

*«A nós, humanos, é dado do Universo, a vida e uma missão...
Independentemente do que aconteça na vida, devemos confiar
no Universo e manter um estado de mente pacífica,
para podermos cumprir esta missão. Este é o propósito
e a razão de viver.» — Mikao Usui*



10 anos de *O Grande Livro do Reiki*



Em abril de 2025 celebramos os 10 anos de *O Grande Livro do Reiki*. Quero desde já agradecer aos milhares de leitores que levaram este livro a 12 edições, assim como ao esforço incansável de todos na Nascente, com um principal agradecimento ao Jorge Silva e à Carla Antunes.

O Grande Livro do Reiki foi criado como um companheiro, um guia para a tua prática de Reiki desde o primeiro momento, ou seja, desde aquele início em que não sabes bem o que é e procuras um esclarecimento, até ao momento em que chegas a Mestre de Reiki. Como é maravilhosa a Arte Secreta de Convidar a Felicidade.

Lembra-te de que o Mestre Usui nos deixou uma missão. Ele dizia: «A missão do *Usui Reiki Ryoho* é guiar para uma vida pacífica e feliz, cuidar dos outros, melhorar a sua felicidade e a nossa.» Que missão tão maravilhosa esta, dedicada ao admirável objetivo na vida de alcançarmos iluminação através da felicidade e da paz da nossa mente e coração. O método Reiki não é um milagre, nem traz promessas, mas se te aplicares na filosofia de vida, imagina bem onde estarás daqui a 10 anos, daqui a 20 anos. Comecei o meu caminho em 2001, faz agora 24 anos que pratico diariamente, nunca deixando de crescer nas minhas dúvidas e na vivência da filosofia de vida.

Acredito muito naquilo que o Mestre Usui ensinou, principalmente porque vi em mim mesmo a mudança, aquela que também vou observando nos outros. Por isso, só posso desejar que o teu caminho seja também maravilhoso, e, se tiveres dúvidas, envia-me um e-mail. Terei todo o gosto em te auxiliar.

Esta edição traz-te uma nova secção — Técnicas de Elevação Espiritual — e um Roteiro para a Prática de Reiki, que poderás encontrar no final.

O Grande Livro do Reiki é um livro amplo para quem queira saber o que é o *Usui Reiki Ryoho* e fazer a sua aprendizagem ao longo dos níveis.

Poderás encontrar em mais detalhe a história de Mikao Usui no livro *Reiki Usui* (2022) e as práticas de tratamentos a outros no livro *Reiki, Guia do Método de Cura* (2017).

Desejo que tenhas um caminho maravilhoso nesta prática e, como dizia o Mestre Usui, «Confia no Universo, que o Universo confia em ti.»

Prefácio



Quando observamos a natureza, deslumbramo-nos com as suas maravilhas.

Quando encontramos o amor da nossa vida, é a plenitude.

Se temos saúde, rejubilamos.

Estamos rodeados de belezas indescritíveis, sensações e acontecimentos inesquecíveis.

No entanto, muitos afirmam que, apesar de tudo isso, não encontram a felicidade.

O Grande Livro do Reiki é um livro maravilhoso, cuja leitura recomendo vivamente a todos quantos procuram a felicidade, o equilíbrio e a paz interior. Fruto da pesquisa e experiência do autor, é muito prático, enriquecedor e expõe técnicas muito úteis. Trata-se de uma vasta obra que explora exaustivamente, de forma teórica e prática, grande parte dos conhecimentos sobre Reiki existentes, atualmente, no mundo ocidental.

Nele podemos aceder a uma cronologia cuidada dos acontecimentos e seus intervenientes, com início no desenvolvimento do Reiki por Mestre Usui, seguido pelos Mestres influentes que marcaram a expansão do Reiki nos cinco continentes; e, também, a um vasto leque de temas muito interessantes, dos quais tomo a liberdade de destacar os seguintes: a explicação da necessidade de ética na prática do Reiki; a importância dos símbolos; o dicionário de Reiki; a abordagem de todas as etapas a percorrer desde a iniciação ao Nível 1 até à preparação para o grau de Mestre; «ensinar a ensinar»; como elaborar um manual; e, até, alguns dados para facilitar a legalização necessária à prática do exercício de terapia, ou formador, por conta própria.

Partindo do conhecimento de que tudo é energia e que a energia do Reiki nunca se esgota, aceitamos que a sua utilização não tem limites. No entanto, o propósito do Reiki não é curar, mas sim estabelecer harmonia e equilíbrio para que a saúde se restabeleça. É neste âmbito que é tão importante a abordagem da prática do Reiki no dia a dia, nas diversas vertentes da vida.

Para concluir, deixo aqui uma nota de homenagem ao autor pelo contributo valioso que presta a todos quantos desejam conhecer o Reiki e que, através desta energia maravilhosa, procuram melhorar as suas vidas.

Devo dizer, também, que é uma honra apresentar este livro, especialmente pelo que ele representa, pela grandeza do seu propósito, por chegar a todos os leitores e por responder a muitas das perguntas para as quais é difícil encontrar respostas.

Carlos Marques

O que é este manual e como trabalhar com ele



«O Universo existe em mim e eu existo no Universo.»

— Mikao Usui

Para mim, o Reiki e a sua vivência têm de ser algo muito prático e é isso que te quero passar com este manual. Como tal, não esperes uma obra literária nem grandes divagações. Felizmente, existem inúmeros autores com esse trabalho já realizado e que poderão dar-te outras abordagens no percurso. Da minha parte, com este manual prático, pretendo passar-te ferramentas úteis ao teu caminho enquanto praticante, aliás, até mesmo antes de seres praticante. Qualquer pessoa poderá ler este livro para compreensão do que é o Reiki e do que poderá atingir com esta prática. Se és Mestre de Reiki, tenho também algumas partilhas para ti, como certas aulas de exemplo na secção de *Gokukaiden*. No entanto, no manual não é ensinado a sintonizar, isso é uma prática que merece respeito e somente deve ser passada a quem está no momento certo, com o seu Mestre, para o realizar.

Diz o Mestre Usui que «a missão do *Usui Reiki Ryoho* é guiar para uma vida pacífica e feliz, cuidar dos outros, melhorar a sua felicidade e a de nós mesmos». E, para mim, tudo isso está contido na frase inicial dos preceitos do Reiki, que é o pilar deste livro e a minha inspiração.

Toda esta informação é fruto da minha pesquisa e, acima de tudo, da minha vivência no Reiki. Aqui incluí alguns materiais que são exclusivos, como a tradução do *Reiki Ryoho no Shiori*, que é o manual do Reiki da Associação do Mestre Usui (Usui Reiki Ryoho Gakkai), pois mandei fazer a tradução do japonês para inglês. Sobre este manual, que bondosamente chegou até mim, decidi distribuí-lo por muitos dos autores e investigadores de Reiki, para que eles pudessem também ter este enriquecimento de saber e pudessem espalhá-lo bem melhor do que eu para os seus

leitores. Só tenho a agradecer aos meus alunos e a todos os que partilham comigo as suas questões através do Tao do Reiki. Acredito que é assim mesmo que todos podemos crescer, pela partilha. Observa este manual com a devida bondade. Já sabes que nada é obrigatório e que a Verdade é quase inalcançável. Pratica e sente, isso sim, é importante, cresce na elevação da consciência que o Reiki te traz e partilha essa felicidade com os outros. Lembra-te: *o Reiki é a arte secreta para convidar a felicidade.*

O MANUAL ESTÁ DIVIDIDO EM VÁRIAS PARTES:

- Explicação do que é o Reiki para não praticantes e a sua preparação para um curso de Reiki;
- Os níveis de Reiki. De *Shoden* a *Shinpiden*, do Nível 1 ao Nível 3;
- *Gokukaiden*, ensinar a ensinar;
- Viver com o Reiki, alguns exemplos de como podes aplicar a filosofia de vida do Reiki no teu dia a dia;
- As técnicas de Reiki, guia prático de referência.

Esta divisão tem a função de te ir auxiliando ao longo da prática, de forma estruturada — a preparação para um curso de Reiki, os três níveis comuns a todos os sistemas, a preparação de ensinar a ensinar.

Entre cada nível tens uma secção preparatória para o início do próximo percurso que farás. Cinco dias do Nível 1 para o Nível 2, 10 dias do Nível 2 para o Nível 3, 21 dias do Nível 3 para o 3B, mas que não são obrigatórias.

Neste livro poderás encontrar o termo «cura», mas não deve ser usado no sentido corrente, pois poderá confundir o leitor com um resultado médico, e esta é uma recomendação da ERS. O termo pode ser considerado apenas como representação histórica do seu criador, Mikao Usui. Por isso, com Reiki, nós cuidamos...

Diverte-te e sê feliz com a tua prática de Reiki.

Nota à prática de Reiki:

No momento da publicação deste manual, não existe ainda regulamentação alguma sobre a prática de Reiki; no entanto, a Associação Portuguesa de Reiki recomenda que pelo menos se pratique a autorregulamentação através dos seus códigos de ética. O Reiki deve ser entendido como uma filosofia de vida, uma prática de desenvolvimento pessoal e uma terapia complementar e integrativa. Como tal, um praticante nunca deve deixar de tomar medicação ou aconselhá-lo a outra pessoa. Somente profissionais de saúde capacitados é que têm o saber para tal. Assim como nunca deve ser indicada qualquer promessa de cura. Esta ocorre por tantos fatores que muitos são absolutamente desconhecidos por nós. O Reiki é uma prática que nos convida à felicidade, por nos ajudar a elevar a consciência, a transformar os nossos padrões de comportamento e a criar harmonia em todos os nossos corpos. A nossa base é a energia e o saber holístico.



Parte I

O que é o Reiki para não praticantes



1. O que é o Reiki



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

O REIKI É SIMPLES

É uma energia universal, que está em todo o lado com uma frequência abrangente, curadora e vital. É a energia da criação, que anima todas as coisas vivas. Usar Reiki para outra finalidade que não seja o propósito de bem-estar, «cura», vitalidade, não é usar a energia Reiki mas qualquer outra vibração. O Reiki é passivo, só flui se quem recebe o requisita. Para o praticante, é necessário ter a predisposição de doação, à qual chamamos de amor incondicional, para connosco e para com os outros. Trata a pessoa como um todo, trata todos os corpos do nosso sistema vivo, espiritual, mental, emocional e físico, auxilia o processo de autocura do próprio corpo, relaxa os músculos, alivia pequenas dores, auxilia no relaxamento mental, proporciona um bem-estar prolongado.

COMO FUNCIONA O REIKI

Considera-se que o Reiki está numa determinada frequência de energia. Ao iniciares a prática estás a sintonizar-te como recetor e emissor da Energia Vital do Universo, tens uma ligação direta à fonte desta energia, os teus canais energéticos estão abertos, desbloqueados, alargados e com o trabalho diário serão aprimorados. Com isto não quero dizer que estejas imediatamente preparado para receber e para enviar energia, pois há que trabalhar com o autotratamento e meditar nas alterações que vão acontecendo nos nossos variados corpos (físico, mental, emocional e espiritual). Principalmente, é importante nunca esquecer a prática dos princípios.

Para compreenderes o que é o Reiki, tens de compreender que tudo é energia. O Reiki é uma energia universal que não se esgota, mesmo tratando os outros; estando a energia a passar por nós, estamos a tratar-nos. Podemos dizer que é sempre uma ação benéfica para todos.

A sua aplicação é bastante extensa: em crianças, em adultos, nos animais e nas plantas, no ar, no planeta, nas nossas vontades e sonhos. **O Reiki não tem limites, apenas aqueles que estabelecermos**, no entanto, para que tudo seja sempre feito pelo BEM SUPREMO de cada um.

Praticar Reiki exige o desenvolvimento da consciência e a prática do amor incondicional. Esta forma de amor é a que dá sem esperar retribuição, que não olha para caras nem corações mas para a necessidade de um bem maior.

O SIGNIFICADO DO REIKI

Na sua sabedoria, o Mestre Usui deu o nome do Reiki à energia que sentiu no topo da sua cabeça, no final do retiro no Monte Kurama. Em japonês, pode traduzir-se literalmente Reiki como Energia Espiritual ou Energia Universal. Mas o *kanji*, ou seja o ideograma Reiki, tem uma sabedoria mais profunda que nos leva a compreender melhor o que é esta prática e filosofia de vida.

O Reiki surge da junção de dois *kanji*, *Rei* e *Ki*, o que nos faz refletir que não pode haver *Rei* sem *Ki*, nem *Ki* sem *Rei* — espírito sem matéria, matéria sem espírito; Energia do Céu sem Energia da Terra, Energia da Terra sem Energia do Céu. Tudo deve estar em harmonia.

O *kanji Rei* 霊 é composto por 24 passos. O seu significado literal é espírito, alma, fantasma, Universo, algo vindo de cima. O radical é 雨, que significa chuva. Para melhor se explicar este *kanji* podemos criar uma história muito simples. Observando o *kanji* encontramos muito significado em cada um dos seus traços. Um agricultor ao ver a sua terra tão seca clama ao Céu, aos *Kami*, para que chova. Este, ao derramar a sua bênção sobre a terra, faz o agricultor dançar de alegria. Vale a pena refletires sobre este *kanji*, pois ele explica muito do que é o Reiki — pedimos coisas boas que nos tragam fertilidade, felicidade, e ao recebermos ficamos alegres e gratos.

O *kanji Ki* 氣 é composto por 10 passos. O seu significado literal é vapor, ar, atmosfera, espírito (o arroz a ser cozido representa a energia). O radical deste *kanji* é 气, que representa espírito, vapor. Pensa no comboio a vapor, no que o fazia mover. Quando guardamos energia

temos muita força para continuar em frente. O Reiki permite-nos conservar e renovar a energia vital.

ASSIM, PODEMOS DIZER QUE O REIKI É:

- Um método japonês com técnicas que auxiliam o processo de cura por «imposição das mãos» e elevação da consciência;
- Uma filosofia de vida assente em Cinco Princípios;
- Uma prática de autoajuda para o crescimento pessoal;
- Um método possível de utilizar em qualquer lugar, momento ou situação;
- Uma técnica para equilibrar todos os nossos corpos;
- Envolve um cuidar natural, profilático, que auxilia a manutenção do bem-estar;
- Uma terapia complementar e integrativa, que não exclui as outras medicinas ou terapias, antes pelo contrário, pode ampliar a sua eficácia.

ENERGIA UNIVERSAL: O QUE É? SERÁ REIKI?

Muitas vezes dizemos que o Reiki significa Energia Universal, ou Energia Vital do Universo, ou Energia Vital Espiritual. Estas são definições mais consensuais para o Ocidente e, de certa forma, mais isentas de conexões a aspetos religiosos. Esta energia está em todo o lado, não tem «polaridade», corresponde à energia vital que nos anima. É comum a todas as pessoas, animais e matéria. Sentir a Energia Universal é como sentir a vida a pulsar dentro de nós. Os órgãos preenchem-se de vitalidade, as emoções harmonizam-se, a mente abrande. Estando em todo o lado, qualquer praticante pode veiculá-la, entrando pelo seu Chakra da Coroa, saindo pelas mãos. O fluxo dependerá do recetor e também da própria qualidade do canal do emissor. Imagina que o canal energético é como uma mangueira. Se estiver bem cuidada a água fluirá, se estiver pouco cuidada poderá encontrar algo como uma mangueira ressequida, com limos ou até estar dobrada.

Na perspectiva do Taoísmo, podemos considerar o Reiki como Wuji, a energia primordial, sem fim, infinita. Wuji é a fonte do *tai chi* (*yin/yang*), que dá origem a todas as coisas.

Apesar de a energia universal estar disponível em qualquer lugar, não quer dizer que devamos praticá-la não importa onde. Se estiverem num ambiente denso, conseguirão fluir Reiki (sem dúvida), mas o efeito desse ambiente carregado no vosso campo energético poderá não ser o melhor.

Diz-se que a Energia Universal, Reiki, não tem polaridade. Não apanhamos choques elétricos nem absorvemos energia a mais — é recebida e emitida na medida necessária. Não conseguimos explicá-la cientificamente nem existe uma medição muito concreta. Isso talvez aconteça porque se esperam picos de energia ou uma intensidade superior à normal; mas porque não considerar algo tão subtil que, por essa mesma simplicidade, traga o equilíbrio? Num ambiente pesado sentimo-nos mal, num ambiente leve sentimo-nos bem. Vale a pena refletir e investigar mais neste sentido.

«A força reside onde o *Ki* está concentrado e estável; a confusão e a malevolência reinam onde o *Ki* estagna.» Estes sábios conselhos de Morihei Ueshiba são uma advertência ao praticante — cultivar e aprender a concentrar o *Ki*. Esta concentração de energia vital depende também da nossa capacidade de não esgotar a energia através de más práticas ou desgastes emocionais. Ao deixar fluir o Reiki estamos a harmonizar a energia interior e vital, mas devemos aprender a mantê-la e cultivá-la.

Um dos aspetos mais belos da prática do Reiki é começarmos a ter a experiência de fazer parte de um todo. Sentimos a energia que nos rodeia, que está dentro de nós, essa mesma energia que envolve os outros e os preenche. Assim, mais sentido faz percebermos e sentirmos que somos parte de um todo — individuais, únicos mas interligados e igualmente importantes.

Faz sentido continuarmos a usar a expressão Energia Universal para definir o Reiki, pois é isso mesmo que a energia representa. Quando a sociedade conseguir compreender melhor os termos «espiritualidade», «essência» e «energia», então conseguiremos comunicar ainda melhor.

Por enquanto apenas há muita confusão e como o Reiki é simples podemos e devemos manter a simplicidade.

UM RESUMO SIMPLES DO REIKI

O Reiki é simples, é uma energia que está em todo o lado e, se estiveres devidamente sintonizado, serás capaz de trabalhar com ela. É a energia que faz parte do «Método de Tratamento de Usui», um processo que Mikao Usui desenvolveu em 1922, após um retiro no Monte Kura-ma, durante 21 dias. No final desse retiro ele tomou consciência de uma energia que pode harmonizar e auxiliar no processo de cura. Para completar o seu método, o Mestre Usui indicou **Cinco Princípios** que são a filosofia de vida de qualquer praticante de Reiki. Esses princípios são:

*Só por hoje, sou calmo;
Confio;
Sou grato;
Trabalho honestamente;
Sou bondoso.*

Além dos princípios, o Mestre Usui escolheu também 125 poemas do Imperador Meiji, para reflexão e trabalho interior.

O Reiki não é meramente colocar as mãos; é, principalmente, a elevação da consciência, o estar em coerência consigo e com a Vida.

O Reiki também não é uma prática sem fundamento, já que tem 21 técnicas, distribuídas ao longo de três níveis. Estas técnicas ajudam-nos a equilibrar a mente e o corpo, a elevar a consciência e a aumentar a nossa energia. Além da capacidade de fazermos autotratamento, o método proporciona também a aplicação aos outros. Neste tipo de tratamento começamos logo a aprender no primeiro nível, mas aconselha-se que seja feito a outras pessoas a partir do segundo e terceiro níveis.

O KANJI DO REIKI

	TRADUÇÃO	CONJUNTO
	Céu	Ame (Chuva)
	Chuva	
	Rezar, comunicar	Utsuwa (Recipiente)
	Céu	Miko (Xamã)
	Dançar	
	Terra	
	Vapor	Kome
	Pote de cozinhar arroz	
	Grãos de arroz	

2. Dicionário conciso do Reiki



Irás encontrar muitas palavras em japonês que te podem fazer alguma confusão, principalmente por serem foneticamente parecidas. Neste pequeno dicionário pretendo esclarecer alguns desses termos.

- **Anshin Ritsumei** — Elevação da consciência, estado de paz imperturbável no qual se encontra o propósito da vida.
- **Byosen** — Sensação das zonas doentes.
- **Chokurei** — Édito imperial, primeiro símbolo do Reiki usado para potenciar e ligar à energia Reiki.
- **Daikomyo** — Grande luz brilhante. Quarto símbolo do Reiki.
- **Denju** — Sintonização.
- **Dojo** — A escola. Significa literalmente o local do caminho.
- **Gainen** — Os preceitos do Reiki, escritos pelo Mestre Usui.
- **Gokai** — Os Cinco Princípios.
- **Gokai Sansho** — Tripla entoação dos Cinco Princípios (*sansho*).
- **Gokukaiden** — Nível 3B do Reiki: ensinar a ensinar, transmissão dos mais altos mistérios.
- **Gyosei** ou **Meiji Tenno Gyosei** — Poemas escritos pelo Imperador Meiji. O Mestre Usui escolheu 125 poemas para os seus alunos refletirem.
- **Hara** — Centro energético, abaixo do umbigo.
- **Hikari** — Luz.
- **Hikkei** — Companheiro, caderno ou manual.
- **Ho** — Método ou técnica.
- **Honshazeshonen** — Esta pessoa corrige justamente os seus pensamentos. Terceiro símbolo do Reiki, usado para tratamento mental e à distância.
- **Kaicho** — Presidente, título dado ao líder da Usui Reiki Ryoho Gakkai.
- **Kanji** — Carateres chineses usados para se escrever Reiki em japonês representam conceitos.

- **Koten Hanno** — Crise de cura. Processo pelo qual pode passar um praticante do Reiki ou um recetor duma terapia, para fazer uma limpeza em todos os corpos, atingindo o equilíbrio.
 - **Kotodama** — «Espírito-palavra» — Palavras sagradas ou sílabas sagradas. O que pode ser aplicado ao recitar os símbolos para que se ativem.
 - **Kurama Yama** — Monte Kurama, em Quioto, onde o Mestre Usui sentiu o Reiki pela primeira vez.
 - **Menkyo Kaiden** — Permissão para ensinar. Certificado que comprova determinado grau.
 - **Okuden** — Nível 2 de Reiki, transmissão profunda.
 - **Reiha** — Uma onda de Reiki. O fluxo que a energia Reiki provoca e faz sentir.
 - **Reiho** — Método (*ho*) espiritual/Método universal. O conceito é estranho para nós, ocidentais, mas representa algo que vem de cima, uma energia.
 - **Reiju** — Empoderamento espiritual e energético.
 - **Reiki** — Energia universal, energia espiritual, a energia usada na prática do *Usui Reiki Ryoho*.
 - **Ryoho** — Método de cura.
 - **Seiheki** — Harmonia, segundo símbolo do Reiki, usado para har
 - **Seiza** — Postura de joelhos, sentado em cima dos calcanhares. A tradução significa postura correta.
 - **Sensei** — Mestre.
- monização e purificação.
- **Shihan** — Professor ou instrutor.
 - **Shihan Kaku** — Mestre assistente.
 - **Shinpiden** — Nível 3 do Reiki, transmissão dos mistérios.
 - **Shirushi** — Símbolo, o que pode ser aplicado aos símbolos do Reiki.
 - **Shoden** — Nível 1 do Reiki, a primeira transmissão.
 - **Tanden** — Centro energético localizado abaixo do umbigo. São identificados três *Tanden*:
 - **Kami Tanden** ou **Jo Tanden** — Centro de energia localizada na cabeça, entre os olhos. Pode ser chamado Centro dos Deuses (*kami*);

- *Naka Tanden* ou *Chu Tanden* — Centro cardíaco;
- *Shimo Tanden*, *Seika Tanden*, *Ge Tanden* ou apenas *Tanden* — Centro energético localizado abaixo do umbigo.
- *Teate* — Tratamento com as mãos.
- *Usui Reiki Ryoho* — Método de cura natural Usui.
- **Usui Reiki Ryoho Gakkai** — Sociedade, Associação Reiki do Método de Cura Natural Usui, que é a associação fundada pelo Mestre Usui, ou pelos seus primeiros alunos.

3. A aprendizagem do Reiki



O ensino do Reiki pode depender do sistema e do Mestre. A distribuição de ensino mais comum é a que divide a aprendizagem em quatro níveis — *Shoden*, *Okuden*, *Shinpiden* e *Gokukaiden*. Nos anos 1980, quando o Reiki chegou a Portugal, os níveis não vinham com o nome em japonês, por isso foram traduzidos simplesmente como Nível 1, Nível 2, Nível 3 e Nível 3B.

O Reiki chegou até nós, ou pelo menos à maioria, pelas mãos da Mestre Takata. Ela chamou ao seu sistema de ensino Usui Shiki Ryoho. Acredito ser importante conhecer a história do Reiki e compreender a importância dos três grandes mestres — o fundador Mikao Usui, Chujiro Hayashi e Hawayo Takata —, assim como também acredito que, conhecendo hoje a história do Reiki, bem como a «simplificação» da Mestre Takata sobre o Reiki, foi uma adaptação necessária àqueles tempos pós-Segunda Guerra Mundial, nos Estados Unidos. A perspetiva de Takata sobre o Reiki era a necessária naquele tempo. Houve um maior paralelismo entre o Reiki e o Cristianismo e o «poder de cura» ou «dom de cura»; basta ver-se que Takata referia-se a Mikao Usui como sendo um padre cristão. Hoje em dia sabemos que tal não era verdade: Mikao Usui nunca foi padre cristão nem ensinou numa universidade em Chicago. O Reiki não precisa de ter uma associação religiosa ou espiritual, pois é energia. Quando alguém perguntava o que significava «Reiki», a Mestre Takata dava uma resposta muito simples: *Rei* significa «universal» e *Ki* «energia». Ela também se referia ao Reiki como «uma força universal do Grande Espírito Divino» e «Uma energia cósmica para curar o doente», ou ainda como sendo o «Poder de Deus». Percebe-se assim como tão facilmente este método de cura natural entrou nas sociedades de profunda base cristã, como o Brasil e Portugal.

No entanto, a Mestre Takata ainda dizia algo muito importante: o Reiki não está associado a qualquer matéria visível. É uma força espiritual invisível, que irradia vibração e que nos eleva em harmonia. Esta

força não é compreensível para o Homem, ainda que cada ser receba os seus benefícios. O Reiki ajuda a alcançar saúde, felicidade e segurança, que levam ao caminho da longevidade.

NÍVEL 1: SHODEN

SIGNIFICA «PRIMEIRA TRANSMISSÃO», O DESPERTAR

O Nível 1 do Reiki compreende os conhecimentos básicos para te fundamentar todo um caminho. O que é o Reiki, a filosofia de vida, o que é a energia e o corpo energético, como fazer o autotratamento e tratamento aos outros. É um nível que está mais focado para a prática em ti mesmo e para o desenvolvimento dos princípios para a tua transformação e elevação da consciência. É um nível que trabalha mais o campo físico.

NÍVEL 2: OKUDEN

SIGNIFICA «TRANSMISSÃO PROFUNDA», A TRANSFORMAÇÃO

Neste nível irás trabalhar a cura emocional e mental. Poderás também enviar Reiki à distância e trabalhar questões passadas. Aprenderás símbolos e demais técnicas que potenciam a cura.

NÍVEL 3: SHINPIDEN

SIGNIFICA «TRANSMISSÃO DOS MISTÉRIOS», A REALIZAÇÃO

Desenvolverás uma outra compreensão sobre a energia, sobre ti mesmo. Irás trabalhar essencialmente no campo «espiritual», ou seja com a fonte da energia vital. Aprenderás o símbolo que representa a fonte de Reiki, que te ajudará a trabalhar mais profundamente sobre ti e os outros.

NÍVEL 3B: MESTRADO. GOKUKAIDEN

SIGNIFICA «TRANSMISSÃO DOS MAIS ALTOS MISTÉRIOS»

Neste nível completa-se o primeiro ciclo de aprendizagem do Reiki, em que o aluno aprende a ensinar. É uma revisão de toda a sua aprendizagem e a preparação para a passar a outros. Aprende-se como sintonizar em cada um dos níveis de Reiki. A sintonização poderá ser diferente de sistema para sistema.

Cada um destes níveis deve ser feito calmamente, ao teu ritmo. Todos os teus corpos devem habituar-se à transformação que o Reiki lhes traz

e isso indica-te que terás três níveis, mas toda uma vida de experiência e saber pela frente. Cada nível conduz a uma nova perspectiva de vida, uma possibilidade de curar o passado, e o presente, para viveres mais feliz.

A passagem entre cada nível implica o conhecimento da respetiva matéria, a prática do Reiki em si próprio e nos outros. Sê honesto contigo mesmo sobre isso, não procures usar o Reiki como uma aspirina ou como uma solução rápida para ganhar dinheiro — irás ver que não é bem assim.

4. Perguntas e respostas frequentes antes de aprender Reiki



Não tenho qualquer religião nem crenças espirituais, considero-me ateu: posso praticar Reiki?

Sim. O Reiki não requer crenças, não incentiva dogmas ou cismas. A prática está relacionada com a energia e com o crescimento pessoal. Os Cinco Princípios são valores humanos universais e não únicos numa crença espiritual ou religiosa.

Já pratico Reiki mas nunca fui sintonizado: é possível?

No campo da energia, tão desconhecida para nós, tudo é possível. No entanto, é tido como norma que apenas é praticante de Reiki quem recebeu a devida sintonização por um Mestre, tendo também sido sintonizado, numa linha que vai até ao Mestre Mikao Usui. Se não o foste, se não te passaram a devida ligação à fonte de energia nem te transmitiram oralmente os ensinamentos, então não se pode dizer que a energia que partilhas é Reiki, assim como não se pode dizer que sejas um praticante de Reiki. Procura um Mestre que te possa ensinar e passar todos os conhecimentos necessários, assim como a sintonização, e verás que isso fará toda a diferença.

O que são as linhagens? São importantes?

As linhagens representam o percurso de Mestre para Mestre, até chegarmos a Mikao Usui. Só têm importância na medida de se compreender que o Mestre realmente foi sintonizado por alguém também ele sintonizado. De resto, o mais importante não são as linhagens mas a vivência e a prática do Reiki.

Dizem que o Reiki é milenar: está correto?

Uma coisa é a arte terapêutica de cura pelas mãos, outra é o *Usui Reiki Ryoho* — o método de tratamento criado por Mikao Usui em 1922,

que compreende Cinco Princípios e 21 técnicas, para elevação da consciência, o aumento da energia vital e o tratamento a si próprio e aos outros.

A «cura» pelas mãos, ou o tratamento pelas mãos, é uma prática milenar, mas isso é a mesma coisa que compararmos a capacidade de o ser humano filosofar à filosofia de Platão. Esta última só surgiu com Platão e depois apenas foi continuada por quem a praticou.

Acabei de concluir o Nível 1: posso fazer o Nível 2 já amanhã?

Sem dúvida que é uma responsabilidade tua e do Mestre que tal facilitar. Reflete no seguinte: Reiki é trabalhar com energia e é transformar a consciência para chegares à felicidade, para atingires o *Satori*, como o Mestre Usui dizia, a iluminação. Crês que de um dia para o outro consegues absorver todos os princípios, as aprendizagens, e realizares as mudanças em ti?

Dizem que afinal o Reiki não é uma filosofia de vida. É verdade?

Repara no que o Mestre Usui diz logo nos preceitos que escreveu: «É a arte secreta para convidar a felicidade.» Este método envolve os princípios, os chamados *Gokai*, e, claro, a prática de autotratamento. Uma filosofia de vida é uma forma de encarar e participar na vida. Quando temos Cinco Princípios tão simples mas tão completos, que nos pedem uma realização no momento presente, só por hoje, então temos verdadeiramente uma filosofia de vida. O que não temos é um conceito de seita, de alimentar o ego ou de exclusivismo. O Reiki é simples, para todos, e ajuda-nos na transformação social.

Será que qualquer pessoa pode «canalizar» o Reiki?

Sim, todas as pessoas têm essa capacidade, desde que sejam corretamente iniciadas. O termo «canalizar» é algo estranho, pois faz-nos lembrar outras práticas espirituais com as quais o Reiki já foi confundido. Através de nós passa a energia universal, o Reiki, que vai para nós mesmos ou para os outros. Na verdade, todos recebemos Reiki, apenas não sabemos como trabalhar com essa energia, daí a necessidade da sintonização. Seria algo preconceituoso dizer que o Reiki é apenas para

alguns escolhidos. O Reiki é para todos, sem dúvida, apenas requer trabalho e entrega.

Tenho lido que o Reiki cura, é verdade?

Não. O que o Reiki faz é proporcionar a «cura», o equilíbrio da pessoa, se tal for possível. Pensa numa pessoa como sendo uma floresta. Essa floresta está muito mal cuidada e além disso decide-se abrir lá um poço de petróleo, que lhe traz ainda mais poluição. Imagina o Reiki como sendo o ar puro que se tenta manter nesse espaço. É difícil se o espaço não mudar. Por isso se diz que a cura depende muito da própria pessoa. Existem situações de ausência de saúde que não são reversíveis. Nesse caso, o Reiki pode não «curar» mas auxilia a diminuir os efeitos secundários e a trazer mais qualidade de vida à pessoa. Lembra-te também de que o praticante de Reiki não «cura», é apenas o veículo da energia.

5. Como escolher um Mestre de Reiki



Como aprender Reiki e com quem? Qual a motivação, os sistemas, o percurso? Estas são as questões que deves colocar a ti mesmo e à escola que escolheres para o teu percurso no Reiki.

COMO SEI QUE ME IDENTIFICO COM O REIKI?

A opção de estudar e praticar Reiki parte exatamente dos mesmos princípios de qualquer outra disciplina curricular que se escolha como complemento para o nosso saber ou profissão.

Eis algumas questões que podes colocar a ti mesmo:

- Que intenção me motiva para aprender Reiki?
- Quais os meus objetivos de aprendizagem?
- O que irei fazer com esse conhecimento?
- Tenho motivação para cuidar de mim?
- Quero tratar os outros e compreendo que tenho de me equilibrar primeiro?

O Reiki parte de pressupostos que levam a olhar o Homem de uma perspetiva holística, ou seja encará-lo como um todo, um ser com corpo, mente, emoções, essência e uma construção energética. O Reiki não é uma religião nem está ligado a uma religião. Os seus Cinco Princípios são linhas condutoras para a boa construção do praticante de Reiki e uma ótima base para o despertar e o crescimento da consciência. Estes Cinco Princípios também nos ensinam que o Reiki assenta numa base chamada «amor incondicional», ou seja a capacidade de dar sem esperar receber. Este «amor incondicional», aplicado ao Reiki, é o que se traduz na capacidade de poderes praticar Reiki livre de preconceitos.

A outra vertente do Reiki é a terapêutica, a parte de uma prática a que se chama autotratamento, onde aprendes a aplicar o Reiki em ti mesmo. Esta prática não impede o surgimento de doenças mas torna o nosso corpo energético mais equilibrado e mais capaz de responder à doença.

A partir do momento em que te encontras com conhecimento suficiente para tal, e com permissão do teu Mestre, podes aplicar Reiki noutras pessoas. A prática terapêutica é considerada segura dentro dos moldes definidos no ensino do primeiro nível, o tratamento do corpo físico e o seu equilíbrio energético.

Em resumo, podes encarar o Reiki como sendo uma prática terapêutica complementar, com uma filosofia de vida refletida pelos seus Cinco Princípios. Assim como numa disciplina curricular, também o Reiki pode ser mais ou menos interessante, dependendo do Mestre que o ensina e da tua própria predisposição.

QUE INFORMAÇÕES SE DEVE PEDIR AO MESTRE DE REIKI?

COMPREENDER A EXTENSÃO DO CURSO

O Reiki, dependendo do sistema que se escolha, divide-se em três ou quatro níveis. Partimos da base do Reiki Tradicional, em que há:

- **Nível 1** — Trabalha-se ao nível físico, constrói-se uma filosofia de vida;
- **Nível 2** — Trabalha-se ao nível emocional e mental, desenvolve-se o voluntariado;
- **Nível 3A** — Trabalha-se ao nível espiritual, aprendemos a ser mestres de nós mesmos;
- **Nível 3B** — Nível de professor — o Mestre é ensinado a ensinar.

Se for o Reiki Essencial, temos:

- **Nível 1** — Trabalha-se ao nível físico;
- **Nível 2** — Trabalha-se ao nível emocional e mental;
- **Nível 3** — Nível de Mestre — é ensinado a ensinar.

Não existem sistemas melhores ou piores e pode até ser opção do Mestre, num curso Essencial, dividir o seu Nível 3.

O SISTEMA DO REIKI QUE SERÁ APRENDIDO

Uma questão importante que deve ser colocada é: **qual o sistema de Reiki que será ensinado**. Alguns sistemas novos usam mais símbolos

e identificam esse sistema como sendo mais «poderoso» e muito melhor do que todos os outros. O saber não ocupa lugar e tudo tem o seu espaço e tempo no Universo, mas, para se praticar Reiki é preciso que se aprenda Reiki.

- Estão identificados dezenas de sistemas de Reiki;
- Deves ser capaz de compreender, na totalidade, o que o sistema que irás aprender pretende atingir e que tipo de ferramentas estarão ao teu alcance;
- Alguns sistemas têm apenas uma base do Reiki Essencial, sendo depois complementados com outros conhecimentos, que resultam num sistema com informação por vezes bastante diferente de sistemas mais conhecidos, como é o caso do Tradicional e do Essencial (e muitas vezes com pouco que ver com o Reiki).

A APRENDIZAGEM

Partindo destes pontos podes tentar perceber com o Mestre como se desenrolará a tua aprendizagem:

- Qual a duração, em horas ou dias, da sintonização em cada um dos níveis?
- Quanto tempo será o percurso em cada nível?
- Quais as condições necessárias para passar ao nível seguinte?
- Que acompanhamento terás com o teu Mestre?
- Haverá encontros regulares para dúvidas?

CUSTO DA FORMAÇÃO

O custo da formação em Reiki é variável, dependendo de nível para nível e do contexto económico da localidade, ou seja: numa vila do interior é provável que não tenha o mesmo valor que numa cidade grande. O preço não é um sinónimo de qualidade garantida, pelo que é sempre aconselhável ao aluno pedir uma pequena entrevista para validar se o percurso que irá escolher se enquadra nas suas expetativas. Em tempos de crise todos procuram o mais barato, mas por vezes o mesmo pode sair mais caro em todos os aspetos.

LOCALIZAÇÃO

Aprender perto da tua área de residência/trabalho pode ser um fator que auxilia à continuação do estudo. Mas, não é incorreto escolher-se um Mestre que esteja longe da tua localidade, garantindo, no entanto, o acompanhamento pelos meios de comunicação disponíveis. Ao nível do acompanhamento não podes esquecer que irás praticar o Reiki em ti e nos outros, pelo que deves necessitar de orientação na posição «correta» das mãos e no entendimento das dúvidas que, naturalmente, surgirem no processo.

MATERIAL EDUCATIVO

Especificamente, receberás um manual do nível correspondente ao que estás a aprender. Esse manual pode ser dividido, dependendo da matéria que estás a aprender e como tal irá ter acrescentos ao longo de toda a aprendizagem, ou pode ser completo, contendo toda a informação necessária ao curso. Eventualmente será dada informação complementar ao aluno, como o estudo do corpo energético do Homem (chakras ou meridianos), técnicas tradicionais, outras técnicas de Reiki, meditação e outro tipo de informação que seja complementar ao estudo do Reiki.

O caminho no Reiki só tu o poderás trilhar. Sente a tua escolha, usa a mente e o coração para tal. Empenha-te na aprendizagem e na prática, pois verás que isso vai fazer toda a diferença. Lembra-te de que o Reiki não é diferente de qualquer outra especialidade que aprendas e de que tudo leva o seu tempo. Se quiseses pensar nesta prática como uma via profissional que sentes poder ser útil para os outros, então terás de praticar ainda mais e de ter o teu devido tempo.

6. O Reiki, a ciência e a espiritualidade



«Existem apenas dois modos de viver a vida: um é como se nada fosse um milagre; o outro é como se tudo fosse um milagre. Eu acredito no último.» — Albert Einstein

Acreditar ou não acreditar no Reiki e nos seus efeitos é algo que diz respeito a cada um. É um sentimento interior que depois se reflete na vida. O Reiki não vem acompanhado com um manual de ciências, não vem com uma bula ou com um complexo conjunto de regras para patologias. Mesmo apesar de os Mestres Usui e Hayashi indicarem posições específicas para algumas doenças, nunca deixaram de referir que se devia praticar o sentir, através do *Byosen* e do *Reiji-Ho*. Assim, o Reiki traz algumas dúvidas a quem se considera mais racional e isso é muito positivo. O Reiki, como muitas outras coisas, não se consegue explicar totalmente mas consegue-se sentir, se a tal nos dispusermos. Se, no entanto, quisermos ocupar tempo e mais tempo na busca de explicações que contentem a mente, há sempre estudos que podem ajudar o mais descrente acadêmico a debruçar-se sobre o assunto durante um bom tempo. Deixo aqui alguns artigos por entre 2072 resultados da PUBMED sobre Reiki:

- Utli, H., Dinc, M., & Utli, M.D.A. **The Effect of Acupressure or Reiki Interventions on the Levels of Pain and Fatigue of Cancer Patients Receiving Palliative Care: A Randomised Controlled Study.**
- Utli, H. & Dogru, B.V. **Stress and comfort levels before gastrointestinal endoscopy: a randomised sham-controlled trial.** Journal of PeriAnesthesia Nursing, 2022.
- Yüce, U. Ö., & Taşçı, S. **Effect of Reiki on the stress level of caregivers of patients with cancer: Qualitative and single-blind randomised controlled trial.** Complementary Therapies in Medicine, 2021 58, 102708.

- **The effect of acupressure and Reiki application on patient's pain and comfort level after laparoscopic cholecystectomy: A randomized controlled trial.** Topdemir EA, Saritas S. Complement Ther Clin Pract. 2021 May 43: 101385.
- **Self-Efficacy for coping with cancer enhances the effect of Reiki treatments during the pre-surgery phase of breast cancer patients.** Chirico A., D'Aiuto G., Penon A., Mallia L., De Laurentiis M., Lucidi F., Botti G., Giordano A. Anticancer Res. 2017 Jul;37(7): 3657-3665.

Em Portugal, instituímos desde 2012 o Prémio Hayashi de Investigação Reiki, um reconhecimento e incentivo ao trabalho académico em teses e monografias sobre o Reiki e a sua aplicação. Acredito que ao instituir-se este prémio estamos a contribuir para um esclarecimento mais abrangente e unificador do que é o Reiki e dos seus efeitos na saúde. De 2012 a 2014 foram atribuídos os seguintes prémios:

- **As Medicinas Alternativas e Complementares no Serviço Nacional de Saúde.** Mónica Policarpo — 2012.
- **Influência do Reiki, Terapia de Desenvolvimento Humano, na Realização do Desenho Infantil com Crianças com Necessidades Educativas Especiais e Dificuldades de Aprendizagem.** Vânia Soares — 2012.
- **Energy Healer Procedure in an Experimental Model — Preliminary Results.** Antónia Maura Ferreira — 2012.
- **A Psicossomática e o Reiki.** Mónica Sousa — 2013.
- **Com o Poder nas Mãos, Um Estudo sobre Johrei e Reiki.** Marcela Jussara Miwa — 2013.
- **Efeitos da Prática do Reiki sobre Aspetos Psicofisiológicos e de Qualidade de Vida.** UNIFESP — Ricardo Monezi — 2013.
- **Só por Hoje, é Bom Estar Aqui — o Impacto do Reiki nas Crianças com Autismo.** Marina Alexandra Santos Nunes, Jorge Joaquim Martins Vaz, Escola Superior de Educação Jean Piaget (Viseu) — 2013.
- **Reiki: Terapia Complementar no Sistema de Saúde.** Monografia realizada no âmbito do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas. Érica Cavalcanti Cardoso — 2014.

- **O Reiki como Terapia Complementar na Prática de Enfermagem.** Kelly Ferreira, Liliana Paiva, Maria Gomes, Susana Gonçalves, Vera Costa (2007). Monografia, Escola Superior de Enfermagem de Angra do Heroísmo — 2014.
- **Significados de Empowerment Psicológico na Experiência de Doença Oncológica: Reiki como Técnica Promotora — Um Estudo Exploratório.** Rita Susana Évora Ferreira. Tese de Mestrado, ISPA, Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida — 2014.
- **O Reiki como Um Contributo para a Prática de Enfermagem: Revisão Sistemática da Literatura.** Luís Manuel Mota de Sousa, Sandy Silva Pedro Severino, Cristina Maria Alves Marques-Vieira. (2011) — 2014.
- **Microempreendedorismo na Economia Social: da Ideia à Sustentabilidade de Uma Organização — Estudo de Caso da Associação Portuguesa de Reiki.** Gabriel Nuno Ludovice Simões. Tese de Mestrado, ISG — 2014.
- Encontrarás muitos mais prémios no site da Associação Portuguesa de Reiki.

A ESPIRITUALIDADE NO REIKI

«O importante é não parar de questionar.»

— Albert Einstein

Se, por um lado, o campo científico traz algumas duras provações aos praticantes de Reiki, também o campo da espiritualidade o faz. Se a parte espiritual estiver cheia de crenças e dogmas, se quiser apropriar-se da simplicidade do Reiki, da sua eficácia e sentido e daí retirar todo o seu significado original até nada mais ser do que uma palavra, então também não teremos Reiki. Talvez o Reiki tenha uma grande lição para todos nós: manter uma mente de principiante, uma mente aberta e com desejo de aprender, que não se contenta com as definições convencionais ou com os excessos que atribuem tudo à espiritualidade. O verdadeiro equilíbrio está no caminho do meio, quando aprendemos a usar mente e coração

(*kokoro*). Como os Mestres Usui, Hayashi e Takata reforçavam, o Reiki é um método de cura natural para a mente e para o corpo.

Será possível conseguirmos um dia integrar as inteligências?

É bem possível que sim, mas até lá devemos ter sempre uma atitude de respeito. Esta faz parte dos princípios essenciais da Humanidade: respeito por quem apenas quer ter uma visão racional, respeito por quem apenas quer ter uma visão espiritual e respeito por quem quer ter uma visão equilibrada. Como diz um dos nossos princípios: «Só por hoje, sou bondoso.»

FALAR DE ESPIRITUALIDADE NO REIKI

Os sentimentos são estados de alma ou estados de espírito, que indiciam o que sentimos em relação a algo, que pode ser próprio e nosso, do nosso meio envolvente ou dos outros. Ao observarmo-nos como seres capazes de mergulhar no nosso interior, nas profundezas da consciência, do subconsciente, o reconhecimento de que somos únicos e distintos, apesar das semelhanças com outros, é ao que podemos chamar espírito. É simples: espírito é o que somos, num todo mas ao mesmo tempo além de um aspeto ou de um momento no tempo. A espiritualidade é a vivência ou a experiência que temos num determinado momento, em que nos sentimos ligados a algo identicamente profundo e que nos ressoa.

Todos conhecemos o Reiki como Energia Universal ou Energia Espiritual. Este termo «Energia Espiritual» assusta, tendo em conta o historial do que «espiritual» significa na nossa sociedade. Mas, se observarmos o sentido de espiritual segundo a perspectiva descrita acima, então o Reiki é uma energia que percebemos interiormente e que nos traz uma ligação profunda à vida e ao que nos rodeia. Assim sendo, o Reiki como Energia Espiritual nada tem de estranho ou de relacionamento com as coisas que nos podem deixar de alguma forma inseguros, assustados ou absolutamente descrentes.

Conheço muitos praticantes que, ao ligarem-se ao Reiki, comungam também de todos os outros campos da sua espiritualidade. A sua união a uma energia vital é também uma comunhão com o que consideram divino e assim para eles todo o ato é sagrado. De forma alguma essa prática

é incorreta, porque nem sempre podemos compartimentar a nossa vida, isso já o fazemos ao pensar que no trabalho apenas exercemos a mente ou que numa prática do Reiki apenas exercemos o espírito. No entanto, é importante reforçar o aspeto da percepção: com que energia estou a trabalhar? Se dispersarmos a nossa atenção por muitas energias, não conseguimos perceber o Reiki e, assim, aqui fica uma sugestão: usar o Reiki, apenas o Reiki.

Experimentar a energia do Reiki é compreender o que é a vitalidade, o que nos anima e preenche, o que vitaliza cada célula e equilibra emoções, sentimentos e pensamentos. Experimentar apenas o sentir desta energia leva-nos a aumentar a nossa percepção.

Também não se podem esquecer que, se quiserem sentir a unidade espiritual com as vossas crenças, não devem deixar de lado o Reiki. Ou seja: no momento em que se ligam à energia, se também fazem essa ligação a Deus, aos santos ou anjos nos quais acreditam, não se esqueçam de se focar no fluxo do que realmente vão fazer: o Reiki. Quando nos focamos, a energia está lá. Se na vossa experiência apenas se ligarem à energia, não estão a excluir tudo o resto. Não se deixem limitar pela vossa mente.

A ESPIRITUALIDADE DOS SENTIMENTOS E O REIKI

Também um sentimento é energia. Como te sentes com amor incondicional? Com a compaixão? Com a bondade?

Já imaginaste o que é dizer «Agora vou ligar-me à compaixão e deixá-la fluir para mim e para o meu semelhante»? Experimenta fazê-lo e observa que relação pode ter com a tua ligação ao Reiki.

A energia dos sentimentos é também uma energia espiritual, segundo a definição introduzida no início. Assim, ligar-me e deixar fluir amor é igualmente importante e idêntico a ligar-me e deixar fluir o Reiki. São energias positivas, construtivas, apesar de em diferentes frequências.

Experimenta e observa o que sentes com este pequeno exercício:

- Esvazia a tua mente e permanece no aqui e agora, sentado ou deitado, descontraidamente;
- Liga-te ao Reiki e deixa a energia fluir por ti, saindo pelas mãos e pelos pés;

- Sente como estás;
- Passado algum tempo, liga-te ao teu conceito de amor incondicional (dar sem esperar receber) e deixa-o fluir em ti;
- Sente como estás;
- Liga-te agora ao sentimento de paz e deixa-o fluir em ti, saindo pelas mãos e pelos pés;
- Como te sentes?
- Sentiste alguma diferença nestas três energias? Elas são idênticas mas... têm diferenças.

Tudo o que experimentaste foi num plano espiritual, ou seja, é o teu ser que experimenta. A tua mente analisa, o corpo emocional reflete-se, mas é o teu ser que tudo observa e considera.

Quando compreendemos melhor os significados profundos, deixamos de lado as crenças e vivemos mais plenamente. Podemos falar de espiritualidade no Reiki sem irmos buscar temas paralelos ou conceitos ainda assustadores para algumas pessoas. Acima de tudo, temos de respeitar as crenças de cada um.

UM RESUMO SOBRE O REIKI, A CIÊNCIA E A ESPIRITUALIDADE

Quis introduzir este conceito do aspeto científico e da espiritualidade, na perspetiva do Reiki, para que estejas absolutamente à vontade na tua prática e no teu sentir. O Reiki é algo tão pessoal que é muito comum as nossas crenças imiscuírem-se na prática. O importante será sempre nunca julgar, aceitar as diferenças e cumprir os Cinco Princípios. É na tolerância que encontramos um oceano de liberdade.

7. Preparação para um curso de Reiki



Cada curso de Reiki é único e, por isso, antes de o fazeres pergunta ao teu futuro Mestre quais as melhores indicações para o dia do curso. Alguns irão recomendar determinado tipo de roupa, meias grossas ou chinelos, com almoço ou sem almoço, por isso é melhor estares devidamente informado. Tenta esclarecer algumas destas questões pelo menos uma semana antes do curso.

Para te ajudar no processo de preparação interior, mental e emocional, e mesmo na preparação do teu corpo, partilho contigo cinco dias que poderás utilizar à hora que quiseses, para te preparares para a prática do Reiki. Experimenta fazer estes cinco dias, vais ver que te ocuparão durante pouco tempo e te ajudarão a ter uma outra perspetiva sobre a prática. Já sabes: o Reiki não requer crenças nem tem pressupostos, à exceção de compreendermos que tudo é energia, de alguma forma.

CINCO DIAS PARA COMEÇAR A PRATICAR REIKI

SÓ POR HOJE

Antes de começares os cinco dias, há uma frase que merece atenção e reflexão. Nos preceitos, o Mestre Usui diz «Só por hoje». Este só por hoje não significa que apenas irás fazer neste dia e esqueceres nos próximos. Só por hoje significa a prática da atenção plena — só por hoje, aqui e agora, de mente e coração. Quando iniciares cada um destes dias tenta manter-te no momento presente, saboreando cada lição, o que sentes, o que pensas, e verás que isso faz toda a diferença.

COMO REALIZAR OS CINCO DIAS

É muito simples: tenta recolher-te num espaço tranquilo, se quiseses coloca uma música serena, senta-te ou deita-te confortavelmente, de preferência com as costas direitas. No início de cada dia tens um poema do Imperador Meiji, que te poderá ajudar na reflexão. Medita

um pouco sobre o que o princípio do dia te diz e o que gostarias de ver transformado em ti. De que forma achas que o Reiki te poderá ajudar a alcançar esse objetivo?

Tem também atenção à tua alimentação e hidratação. Ao longo destes cinco dias, tenta fazer uma alimentação mais equilibrada. Não ingiras em excesso carnes vermelhas, açúcar, álcool e estimulantes como café, chá verde e tabaco. No entanto, não debes deixar algo que te possa criar ansiedade. Uma alimentação equilibrada servirá apenas para preparar o teu corpo para a sintonização. Quanto menos toxinas tiver, melhor. No entanto, nada é impeditivo do teu curso. A hidratação é também muito importante, até para ajudar o organismo a libertar-se de toxinas. Se puderes, bebe 1,5 l de água por dia, a não ser que te sintas mal por ingerir tanta quantidade. Tendo cuidado com a alimentação e a hidratação, terás o corpo mais harmonizado e com uma maior frequência energética.

DIA 1 — SÓ POR HOJE, SOU CALMO

*«A água — Que pena, apesar de a fonte ser pura e clara,
a água torna-se suja quando flui por um riacho poluído.»*

— Imperador Meiji

REFLEXÃO

Como és perante a vida e perante os desafios que te surgem?

Como queres ou achas que o Reiki pode ajudar-te com as tuas questões?

O QUE PODES FAZER

Observa que situações te fazem perder a calma. Consegues perceber que reações tem o teu corpo quando perdes a calma ou quando vês alguém a perder a calma?

DIA 2 — SÓ POR HOJE, CONFIO

«*Reminiscência* — Liderando o país para que seja visto como bom,
faço o meu melhor usando as minhas faculdades ao máximo.»
— Imperador Meiji

REFLEXÃO

Tens confiança em ti mesmo? Consegues confiar nos outros?

Achas que consegues dar o teu melhor e sentes-te reconhecido por isso,
ou sentes necessidade de ser reconhecido por isso?

O QUE PODES FAZER

O que achas que a vida tem reservado para ti? Sentes-te confiante do teu
papel na vida e do que podes fazer por ti mesmo e pelos outros?

DIA 3 — SÓ POR HOJE, SOU GRATO

«*Jornal* — Tanta gente lê o jornal, por conseguinte dever-se-ia escrever sobre o que é significativo, em vez do mundano.»

— Imperador Meiji

REFLEXÃO

A gratidão é significativa para ti? De que maneira a expressas?

O que achas que é preciso para haver mais gratidão no mundo?

O QUE PODES FAZER

A gratidão traz-nos uma liberdade incrível e uma grande capacidade de desapego e de entendimento sobre as coisas. Hoje, tenta fazer o seguinte exercício: agradece algo de bom que te tenha acontecido; agradece algo de mau que te tenha acontecido.

Como te sentiste?

DIA 4 — SÓ POR HOJE, TRABALHO HONESTAMENTE

«*Prática* — A menos que o teu trabalho aponte para o bem-estar geral, é muito difícil conduzir os povos neste mundo.»

— Imperador Meiji

REFLEXÃO

A honestidade é importante para ti?

És honesto contigo mesmo?

O QUE PODES FAZER

Como costumavas encarar a honestidade? Achas que é algo importante os outros terem contigo e tu com eles? Desenvolves essa honestidade contigo mesmo?

Hoje, experimenta falar contigo mesmo. Primeiro coisas simples, como uma conversa de amigos; depois experimenta falar contigo sobre as coisas que te preocupam. Como te sentes nessa intimidade contigo mesmo?

DIA 5 — SÓ POR HOJE, SOU BONDOSO

«*Espelho* — Devo polir o meu eu mais e mais para usar o claro
e brilhante coração dos outros como um espelho.»

— Imperador Meiji

REFLEXÃO

Como esperas que os outros sejam bondosos para ti?

De que forma achas que o Reiki te ajudará com a bondade?

O QUE PODES FAZER

Neste dia observa-te na qualidade de pessoa bondosa. Como recebes os gestos dos outros, mesmo que não sejam bondosos, e como tu és bondoso com os outros.

Experimenta observar o que te rodeia quando estás a caminho do trabalho ou de casa, de que forma te faz sentido a vida e o espaço que ela ocupa em ti.

MUITO OBRIGADO POR CUIDARES DE TI

Muito obrigado por este teu processo de cinco dias. Espero que tenha sido muito positivo para ti e te tenha despertado o gosto pela transformação. Com a tua aprendizagem no Nível 1 que se aproxima, irás ver como podes fazer essa transformação de forma consistente.

O Mestre Usui dizia que *o Reiki é a Arte Secreta de Convidar a Felicidade* e com muita razão. O Reiki pede trabalho, constância e acima de tudo vivência. É isso que nos ajuda a ser felizes e a fazer cada vez melhor.

Estes cinco dias foram apenas uma introdução à reflexão e aos objetivos que possas querer alcançar com a tua prática de Reiki. Quando começares a trabalhar com a energia, irás também poder trabalhar as questões que observaste. Não tenhas pressa, é como construir uma casa: demora tempo e, com quanto mais amor deres cada passo, mais sólida essa tua construção, sem limites, ficará.

Só por hoje, sou grato.



O QUE É O REIKI?

É uma energia universal, que está em todo o lado com uma frequência abrangente, curadora e vital. É a energia da criação, que anima todas as coisas vivas.

Este livro é um manual prático que nos ajuda a compreender o que é o Reiki e tudo aquilo que é possível atingir através dele. Apresenta todas as etapas que devem ser percorridas, desde a iniciação até à preparação para chegar ao grau de mestre. Por isso, é indicado para todos os que desejam fazer do Reiki a sua filosofia de vida: principiantes, praticantes e mestres.

UM LIVRO DE REFERÊNCIA QUE INCLUI:

- Explicação do que é o Reiki para não praticantes e a sua preparação para um curso de Reiki;
- Apresentação da história e dos símbolos de Reiki e um breve dicionário;
- Exemplificação das técnicas de Reiki e guia prático com figuras e imagens de apoio;
- Descrição dos diferentes níveis de Reiki. De *Shoden* a *Shinpiden*, do Nível 1 ao Nível 3, a *Gokukaiden*, ensinar a ensinar;
- Aplicação do Reiki — formas de viver esta filosofia de vida no dia a dia.

Esta edição comemorativa, além de uma revisão profunda, inclui dois novos capítulos: Técnicas de Elevação Espiritual e Roteiro da Prática de Reiki.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN: 978-989-583-718-2



9 789895 837182