

# Humaniversidade Holística

## Apostila do REIKI I



#Ser Humani

Avenida Ceci, 2262  
Planalto Paulista - São Paulo - SP  
Fones: 11 5055-2800 / 11 5055-0880  
[academico.humani@espacoholistico.com.br](mailto:academico.humani@espacoholistico.com.br)  
[www.humaniversidade.com.br](http://www.humaniversidade.com.br)



# Índice

## APOSTILA do REIKI I 3

Jornada de Autocura e autoconhecimento.....	3
Mikao Usui.....	4
Histórico do Reiki – MIKAO USUI .....	4
A MEDITAÇÃO DE MIKAO USUI .....	6
MIKAO USUI E OS PRIMEIROS MILAGRES REIKI.....	7
REIKI E O INÍCIO DA DIVULGAÇÃO.....	8
CHUJIRO HAYASHI: A CONTINUIDADE DO TRABALHO.....	9
HAWAYO TAKATA: O REIKI NO OCIDENTE .....	10
OS MESTRES POR TAKATA INICIADOS FORAM: .....	13
ORGANIZAÇÕES.....	14
OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI - (GOKAI) .....	15
O METODOLOGIA DE REIKI TRADICIONAL .....	18
NÍVEL 1 (O DESPERTAR) – SHODEN.....	19
NÍVEL 2 (A TRANSFORMAÇÃO) – OKUDEN .....	20
NÍVEL 3-A (A REALIZAÇÃO) – SHINPIDEN .....	20
NÍVEL 3-B ou O MESTRADO – SHINPIDEN SENSEI.....	21
LINHAGEM DE REIKI .....	22
INTRODUÇÃO AO NÍVEL I DE REIKI – O DESPERTAR - SHODEN.....	23
ENERGÉTICA- INICIAÇÃO .....	24
SINTONIZAÇÃO ENERGÉTICA (INICIAÇÃO).....	25
EFEITOS DAS INICIAÇÕES .....	26
TERAPIA ENERGÉTICA.....	27
VISÃO HOLÍSTICA DO SER .....	28
FATO CENTÍFICO .....	28
O KI – A ENERGIA UNIVERSAL .....	29
O IDEOGRAMA DO REIKI.....	30
DEFINIÇÃO DA PALAVRA REIKI.....	30
“CURA” PELA IMPOSIÇÃO DAS MÃOS – COMPROVAÇÕES CIENTÍFICAS.....	33
COMO FUNCIONA O REIKI .....	35
CARACTERÍSTICAS DO REIKI.....	36
PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS .....	37
PROCEDIMENTOS RECOMENDADOS.....	38
EFEITOS DO TRATAMENTO DE REIKI .....	40
MÃOS DO REIKIANO .....	41
SÍMBOLOS E MANTRAM .....	41
Mantram do Reiki .....	41
OS SÍMBOLOS CÓSMICOS .....	42
O PRIMEIRO SÍMBOLO CÓSMICO – CHO KU REI.....	43
Utilização do Cho ku Rei.....	44

Proteção dos Chakras.....	45
Potencializando a Energia.....	45
SÍMBOLOS DO REIKI NÍVEL 1, 2 E 3 .....	46
SINTONIZANDO A ENERGIA REIKI - CÍRCULO DA PRÁTICA.....	46
PREPARAÇÃO PARA AUTOTRATAMENTO .....	47
Auto aplicação com o símbolo durante 21 dias .....	47
REIKI PARA PROTEÇÃO DA CASA OU CARRO .....	50
BANHO DE ENERGIA – APLICAR NO CHUVEIRO .....	52
REIKI PARA CRIANÇAS .....	52
REIKI TRATAR E CUIDAR DE PLANTAS E ANIMAIS .....	52
REIKI E MEDITAÇÃO.....	53
MEDITAÇÃO PRÁTICA DA MENTE SERENA .....	55
PRÁTICA DE APLICAÇÃO DO REIKI - POSSÍVEIS REAÇÕES .....	55
PROCEDIMENTOS RECOMENDADOS.....	57
NA APLICAÇÃO DO REIKI.....	57
Pergunte ao receptor se deseja receber Reiki. ....	58
Tanto terapeuta como receptor não devem cruzar braços e pernas, pois isso forma uma barreira ao fluxo da energia. ....	58
Desta forma não deve envaidecer-se quando uma cura se manifesta ou entristecer-se quando isso não acontece. Pois existem muitos fatores que podem impedir esta manifestação. ....	58
APLICAÇÃO DE REIKI PASSO A PASSO .....	59
PRÁTICA DE APLICAÇÃO DO REIKI NÍVEL I.....	60
.....	62
Mestre Mikao Usui.....	63
CUIDADOS E PRECAUÇÕES AO SE FAZER O REIKI.....	70
DICAS PARA A PRÁTICA DE REIKI.....	70
SER TERAPEUTA - OSHO.....	70
CORPOS SUTIS E CHAKRAS.....	72
SOBRE A AURA.....	72
Amarelo.....	72
Azul.....	72
Verde.....	72
Laranja .....	72
Violeta.....	72
Rosa.....	72
Branco .....	73
SOBRE OS CHAKRAS .....	73
Considerações finais mensagem da sua mestra.....	76
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	78

# APOSTILA do REIKI I

## Jornada de Autocura e autoconhecimento

Seja bem-vindo (a)

A jornada do conhecimento do Reiki é um caminho lindo um processo de autoconhecimento e auto cura muito profunda.

Eu sou Diana Prem Zeenat, serei sua guia nessa jornada, por já ter trilhado esse caminho. Poderei conduzir, orientar e como utilizar essa maravilhosa técnica de transformação.

Agradeço ao Mestre Mikao Usui, a todos seus descendentes, aos seus discípulos, que transmitiram os conhecimentos que hoje através de mim chega até você.

Espero de coração que não seja apenas mais um conhecimento, mas sim uma experiência que seja levada para sua vida, uma ferramenta que o ajude a dissolver dores, sofrimentos e desperte seu poder de cura.

Agradeço a todos os mestres de Reiki que hoje estão no mundo inteiro ensinando, iniciando e praticando o Reiki. Agradeço a todos os alunos praticantes, iniciados ao longo de todos esses anos por fazerem parte dessa cura planetária.

---



## Mikao Usui

Mikao Usui, nascido no Japão 1865. Não possuímos registros oficiais, detalhados da sua história. Há controvérsias a respeito da vida do **Mikao e do Reiki**. A sua história foi repassada oralmente de mestre a discípulo, permanecendo envolta em muito mistério. Alterações foram feitas com o passar dos anos, a fim de que o método fosse introduzido no Ocidente, principalmente sobre a sua formação profissional e sua religiosidade; entretanto, a essência que pode ser melhor descrita com uma lenda, é conhecida por ter sido repassada de geração a geração.



### Histórico do Reiki – MIKAO USUI

Muitas histórias já se ouviram sobre como tudo começou, todos os praticantes de Reiki nutrem uma enorme simpatia e curiosidade sobre o fundador do sistema, Mikao Usui. Da mesma forma, sempre houve uma grande curiosidade acerca da história do Reiki, do seu desenvolvimento e da influência da vida de Usui, nas práticas do Reiki.

Por conta dessa curiosidade, algumas pessoas começaram a canalizar teorias a cerca dessas questões e, nesta sequência, o Reiki começou a ser descrito como oriundo do Tibete, da Atlântida, do Egito ou da Lemúria.

Já se falou também que os fundadores originais do Reiki são Mestres Ascensos, seres de outras galáxias, um chinês de tempos remotos chamado Wei Chi, e muitos outros.

Embora essas canalizações sejam interessantes e algumas delas façam bastante sentido, faltam nelas as evidências históricas que lhes possibilitem serem observadas de um ponto de vista sério e rigoroso.

Para esclarecer todas essas teorias e “confusão”, alguns mestres ocidentais foram ao Japão para verificar se aquilo que se dizia sobre o Reiki, era verdadeiramente real, acendendo luzes muito interessantes sobre a realidade dos fatos, através de documentos escritos, entrevistas com familiares de Usui ou mesmo através da pedra memorial erguida ao criador do Reiki.

## **Mikao Usui era, entre outras coisas, um monge budista.**

Nasceu no Japão em 15 de agosto de 1865, numa pequena vila designada Taniai, Distrito de Yanagata, prefeitura de Gifu. Segundo investigações de Frank Arjava Petter, reveladas em seu livro em parceria com Walter Lübeck e William Rand, “The Spirit of Reiki”, Usui estudou KIKO (a versão japonesa de Chi Kung – uma arte oriunda da China para melhorar a saúde através de meditação, exercícios de respiração e exercício em movimento) quando era jovem num templo de Budismo Tendai, no monte Kurama Yama, Norte de Kioto.

Nas práticas de Kiko usa-se **a própria energia vital para a cura de outras pessoas**, ficando o doador dessa energia, desvitalizado, algo que não foi do agrado a Mikao Usui e que teria feito nascer a semente daquilo que hoje conhecemos como Reiki.

Segundo William Rand (no mesmo livro), Usui viajou depois por todo o Japão, China e Europa em busca de conhecimentos na área da medicina, psicologia, religião e desenvolvimento espiritual.

Numa dessas etapas juntou-se a um grupo designado Rei Jyutu Ka, onde sua formação acerca do mundo espiritual foi fortificada. Todo o intenso e continuado interesse no conhecimento teria criado as fundações da incrível bênção que deixou à humanidade.

Com sua formação e clareza mental ajudaram a conseguir um emprego como secretário de Shinpei Goto, então responsável de um Departamento de Saúde e Bem-Estar e mais tarde Presidente de Kyoto. Aqui, Usui conheceu muitas pessoas influentes de todo o Japão, tendo iniciado um negócio por conta própria, com bastante sucesso.

Em 1914, o negócio não estava se desenvolvendo bem e foi então que Usui decidiu tornar-se monge budista. Voltou mais tarde, ao monte Kurama, onde tinha estado a estudar Kiko, quando era jovem.

Usui iniciou, então, um retiro de vinte e um dias, onde **jejuou, cantou, orou e meditou**. Uma dessas meditações poderá ter sido ficar debaixo de uma cascata do Monte Kurama com a água a cair sobre sua cabeça, para abrir e purificar o Chakra da coroa, uma prática que é efetuada ainda hoje pelos monges do Monte Kurama.

No final do retiro, em março de 1922, Mikao teve a sua experiência de Satori (Iluminação), onde ficou lhe foi revelado uma forma utilizar energia para a cura sem ficar desvitalizado. Usui aplicou, então a energia em si e depois em sua família.

Criou, em abril de 1922, a escola que ainda existe, Usui Reiki Ryoho Gakkai em Tóquio.

**Usui desencarnou em 9 de março de 1926 em Fukuyana.** Seus poucos discípulos passaram a difundir a técnica seletamente no Japão, só chegando ao Ocidente através de uma havaiana chamada **Hawayo Takata (1900-1980)** que se submeteu a

um tratamento com Reiki devido a graves problemas de saúde (câncer). Depois de curada ela passou alguns anos no Japão para aprender a técnica com Chujiro Hayashi, um dos discípulos diretos de Usui. Voltando para sua terra natal passou a ensinar e divulgar o Reiki no Ocidente (1938).

Desde sua redescoberta por Mikao Usui, o Reiki está em constante mudança e evolução, mestres e praticantes dedicados estão possibilitando que número muito grande de pessoas sejam beneficiadas por ele. Já não temos conhecimento da forma que Jesus e Buda aprenderam e ensinaram o método de cura pela imposição das mãos. Isso reforça nossa dedicação em respeitar e honrar os ensinamentos originais do Reiki, preservando-os para que não se percam e para que seja possível estar ao alcance de todo aquele que estiver aberto e disposto a aprendê-lo.

Cada vez mais, nosso planeta e a humanidade necessitam de pessoas que amorosa e compassivamente contribuam para a elevação do padrão energético e, desta forma, manifestar a cura.

O Reiki é uma maravilhosa ferramenta de amor, para que possamos fazer essa contribuição.

“No momento em que aprendermos a nos conectar com o potencial do amor que temos em nosso Interior, tornarmo-nos **Mestres de nossa própria vida**. E é só a partir desse momento que aprendemos a amar de verdade. Só então nos libertamos. Tornaremos-nos ‘amor em ação’.

Deixamos de desejar continuamente tudo aquilo que venha de fora, tudo o que damos ao mundo acaba retornando a nós. O amor que doamos aos outros, retorna a nós de forma multiplicada, unindo-se outra vez à fonte de onde brotou, para fechar assim, um círculo de energia”. Lei do Karma.

## **A MEDITAÇÃO DE MIKAO USUI**

Em 1908, no Japão, Mikao decidiu empreender um período de jejum e meditação de vinte e um dias, como faziam os antigos mestres, a fim de purificar-se para receber uma visão que o esclarecesse. Deixou então o mosteiro, e retirou-se no Monte Kurama Yama (Kuryama, Kurama), a montanha sagrada, localizada a aproximadamente 25km de Kyoto, levando os Sutras encontrados por ele no Tibete e, apenas, um cantil de pele de cabra com água e vinte e uma pedras que lhe serviram de calendário, lançando a cada dia uma pedra. Enquanto os dias passavam, Mikao, em absoluto jejum, sentado próximo a um pinheiro, ouvindo o som de um riacho, passou a meditar, orar, entoar cânticos, ler os Sutras e pedir ao Criador que lhe desse o discernimento necessário para o uso dos símbolos.

O jejum e a meditação ampliaram as fronteiras de sua consciência, e na madrugada do vigésimo primeiro dia, Mikao teve uma visão, onde vislumbrou uma intensa luz branca que o golpeou de frente, projetando-o para fora do corpo e, sentindo a consciência profunda em comunicação com o seu “Eu” mental, ao abrir totalmente

sua consciência, pôde ele ver, muitas luzes em formas de bolhas coloridas contendo em seu interior, símbolos sagrados, e, através da comunicação que estava recebendo, foi-lhe dada a compreensão dos significados e a utilização dos mesmos.

Naquele momento, Mikao recebia a sua iniciação, o conhecimento de como utilizar os símbolos e como ativar o poder em outras pessoas, **resgatando assim o método milenar de terapia.**

## **MIKAO USUI E OS PRIMEIROS MILAGRES REIKI**

Quando o transe que trouxe a visão acabou, o Dr. Usui sentiu-se bem, sem fome, cheio de energia, forte e em total plenitude, a ponto de conseguir caminhar de volta ao mosteiro. Estava bem diferente dos últimos momentos que precederam o final dos vinte e um dias de meditação. Não sentia os esforços do retiro e do jejum. E com entusiasmo, levantou-se e começou a descer a montanha; esse foi o primeiro milagre da manhã.

Durante a descida da montanha, na pressa de voltar com suas recentes revelações ao mosteiro Zen onde vivia, Mikao acidentou-se, tropeçando em uma pedra, machucando bastante um dedo do pé que passou a sagnar e doer muito; instintivamente, Mikao impôs as mãos e em pouco tempo, a dor passou e a hemorragia parou: esse foi o segundo milagre. Usui tinha consigo a chave da harmonização que tanto havia procurado.

O terceiro milagre deu-se durante o caminho de regresso ao mosteiro, quando parou em uma pousada para fazer uma refeição. O homem, já velho, que o atendeu, vendo o comprimento de sua barba e ao estado de suas roupas, compreendeu que estivera em jejum durante um longo período e o encorajou a comer um tipo especial de broa, face ao perigo de quebrar-se um jejum com comida muito farta. O Dr. Usui recusou a sugestão e pediu o café completo; sentado em um banco sob uma árvore, fez sua refeição sem nenhum problema de indigestão (este foi o terceiro milagre).

Mikao percebeu que a neta do homem que o tinha servido chorava, e que, uma parte do seu rosto estava inchado e avermelhado. Perguntou-lhe o que estava acontecendo, e a garota responde-lhe que estava com dor de dente a três dias e o avô era muito pobre para levá-la a um dentista em Kyoto. O monge ofereceu-se para ajudar e tocou o lugar que doía. O quarto milagre aconteceu à medida que a dor e o inchaço desapareceram.

Após 25 quilômetros de caminhada, ao chegar ao monastério Zen, o Dr. Usui soube que seu amigo, o abade ancião, estava de cama com um doloroso ataque de artrite, mal que o afligia há muitos anos. Mikao foi visitar o amigo e, enquanto falava de suas experiências com o monge, colocou as mãos sobre a área afetada e muito rapidamente as dores desaparecem. Comunicou ao monge que encontrara aquilo que procurava há tantos anos, contou-lhe sobre a meditação e a visão, e denominou a energia que lhe havia aplicado de Reiki.

Novamente foi encorajado pelo abade, e após alguma discussão, decidiu trabalhar a sua descoberta junto aos mendigos, na cidade de Kyoto.

## **REIKI E O INÍCIO DA DIVULGAÇÃO**

O próximo passo de Mikao Usui era colocar o Reiki em prática, da melhor forma possível.

Depois de algumas semanas de permanência com os monges no mosteiro, onde o assunto foi bastante discutido, resolveu levar sua descoberta além dos muros do mosteiro. Decidiu que iria trabalhar em bairros pobres, onde pessoas não tivessem condições financeiras para tratarem de seus problemas de saúde com médicos herboristas e acupuntores. Tornou-se vendedor ambulante de verduras em cestos, a fim de sobreviver e encontrar as pessoas e, em seguida, familiarizou-se com os mendigos de Kyoto e com todas as pessoas marginalizadas pela sociedade de sua época, **visando torná-las mais felizes, produtivas e dignas.**

Sua intenção era curar os mendigos e pedintes para que eles pudessem receber novos nomes no templo e reintegrarem-se a sociedade. Curou, primeiro, os mais jovens e habilidosos e mandou-os buscar trabalho na cidade para que pudessem viver melhor: fez a mesma coisa com os mais velhos e orientou-os para que ganhassem sua vida, sem mendigar. Os resultados foram atingidos e muitos se curaram totalmente.

Cumprida essa etapa, pôs-se a percorrer as cidades e aldeias repletas de indigentes e enfermos, ajudando-os com a técnica que detinha. Durante três anos trabalhou junto aos alienados da sociedade e depois dessa peregrinação pelas cidades e aldeias do Japão, voltou a Kyoto onde, para sua decepção e tristeza, constatou que muitos daqueles que havia ajudado e induzido a se manterem com trabalho honesto, haviam voltado à mendicância, nas mesmas condições anteriores de miséria. Intrigado, perguntou-lhes por que, podendo trabalhar não o faziam. Responderam-lhe que era mais fácil mendigar do que esforçar-se no trabalho.

Naquele momento compreendeu que o esforço realizado para beneficiar o próximo, com o que dedicara tantos anos de sua vida, para investigar e descobrir e doar, não fora suficiente; ele se deu conta que havia curado o corpo físico dos sintomas, mas não havia ensinado a eles como apreciar a vida com um novo modo de viver. Descobriu que aquelas pessoas não tinham aprendido nada quanto à responsabilidade e, acima de tudo, quanto à gratidão.

Percebeu então que a **cura do espírito, como pregada pelos monges, era tão importante quanto a cura do corpo**, uma vez que, com aplicação de Reiki só havia validado e ratificado a condição de pedinte naquelas pessoas. A importância da troca de energia tornou-se clara para ele: as pessoas precisavam dar de volta aquilo que receberam ou a vida, para eles, seria destituída de valor.

Nessa ocasião, O Dr. Usui criou os cinco princípios do Reiki.

Mikao deixou o trabalho com pedintes e resolveu ensinar àqueles que desejavam saber mais.

Ensinava a seus discípulos como curar a si mesmo e dava a eles os princípios do Reiki para ajudá-los a alcançar a harmonia dos **corpos físico, emocional, mental e espiritual**.

Mikao Usui praticava o método Reiki imbuído somente de ideais amorosos. O Reiki, até então, consistia apenas no uso da energia, os símbolos sagrados e o processo de iniciação.

Mikao, após sua peregrinação, caminhando por todo o Japão e convidando todas as pessoas que sentiam tristeza, depressão e dor física para assistirem as suas palestras sobre Reiki. Foi condecorado pelo imperador do Japão, por suas curas e ensinamentos praticados com ideais amorosos.

Antes de falecer, **em 9 de março de 1926**, Mikao Usui deu o mestrado do conhecimento de Reiki a dezesseis pessoas, pelo mesmo método tradicional milenar, o “método boca a boca”, e entre os contemplados, destacou o Dr. Chujiro Hayashi para ser seu sucessor, repassando a ele a responsabilidade de transmitir e manter intacta a tradição Reiki.

### **CHUJIRO HAYASHI: A CONTINUIDADE DO TRABALHO**

Chujiro Hayashi, nascido em 1878, veio de uma família de pessoas bem instruídas que somava riqueza considerável e condição social. Doutor em medicina e comandante da Marinha Imperial Japonesa, falava inglês, e aos 49 anos, já na reserva da Marinha, procurava um modo de ajudar os outros, quando, em uma de suas palestras, conheceu o Dr. Usui e, por ser jovem e estar aposentado, passou a viajar com ele, acompanhando-o em seu trabalho de cura e ensinamentos. Hayashi foi um dos mais devotos alunos de Mikao, tendo se envolvido profundamente com a prática do Reiki e recebidos todos os ensinamentos.



Por volta de 1920 a 1930, o Dr. Usui, sentindo que a sua vida chegava ao fim, comunicou aos demais mestres que Hayashi era a pessoa escolhida para continuar seu trabalho, designando-o seu sucessor.

Hayashi assumiu a responsabilidade de difundir a técnica formando novos mestres e assegurando que o Reiki continuasse como ele havia praticado. Assim, o Dr. Hayashi foi o **segundo Grand Reiki Master**. O doutor em Medicina, Hayashi consciente da importância do método preservou o conhecimento deste e fundou a primeira clínica de Reiki em Tokyo, próximo ao palácio imperial; a clínica continha oito leitos onde, em cada um, dois reikianos tratavam as pessoas e seus problemas.

Naquela época os riscos cirúrgicos eram muito grandes, já que a penicilina só foi difundida para o mundo após 1945. Hayashi, em sua clínica, não teve apoio financeiro do governo, mas conseguiu mantê-la por mais de vinte anos, graças à ajuda daqueles que podiam pagar seus tratamentos e aos excelentes resultados que obtinha. A clínica chegou a ser reconhecida como uma alternativa válida para todos os tipos de problemas.

A clínica não só curava, como ensinava aos novos discípulos a prática do método, e os novos terapeutas saíam também para curar as pessoas que não podiam se locomover.

Hayashi manteve detalhados comprovantes de tratamentos, produziu uma ampla documentação que demonstrava que o Reiki encontrava a fonte dos sintomas físicos e revitalizava o corpo na sua totalidade.

Essas informações foram usadas por ele para repensar as posições da aplicação, além de sistematizar os níveis de Reiki. Ele denominou essa técnica de Usui Reiki.

Somente após a tarefa do Dr. Hayashi, o Reiki ficou estruturado, permitindo que todas as pessoas deste planeta possam utilizá-lo sem conhecimentos prévios especiais. Sabemos que Hayashi era um homem prático e bastante criterioso, que muito trabalhou em sua clínica, tornando-a famosa, próspera, inclusive sendo visitada até pelo imperador japonês.

Em 1938, o Dr. Hayashi, como militar, pressentiu que uma grande guerra estava começando e que muitos homens faleceriam; decidiu então dar o mestrado à sua esposa e à Sra. Hawayo Takata.

Chujiro Hayashi faleceu numa **terça-feira, 10 de maio de 1941**, tendo elegido antes a Sra. Takata, para dar continuidade à propagação do Reiki, no Japão e em outras partes do mundo, convindo lembrar que, naquela ocasião, havia somente cinco mestres vivos e dentre eles, a sua própria esposa Chie Hayashi.

## **HAWAYO TAKATA: O REIKI NO OCIDENTE**

Nascida na Ilha das Flores de Kawai, Havaí, arquipélago anexado em 1898 ao território dos EUA, filha de camponeses imigrantes japoneses, o casal Kawamura,

Hawayo recebeu seu nome em homenagem à grande ilha, adicionando à última letra o “o”, que em sua língua, designa o nome de meninas.



Hawayo Kawamura era filha de imigrantes japoneses, trabalhadores agrícolas, e não fora favorecida com uma estrutura física tão forte quanto a de seus pais: era esbelta, tinha menos de 1,50m de altura, mãos frágeis, olhos vivos e alegres.

Hawayo pedia a Deus que lhe permitisse fazer com as suas mãos algum outro tipo de trabalho que não fosse ligado à atividade agrária.

Hawayo trabalhava como boia fria na cultura de bambu e de cana de açúcar, e posteriormente, por volta de 1914, nas férias escolares, lecionava para alunos do 1º grau numa escola religiosa.

Trabalhou também em um balcão de bebidas gasosas em Lihue, e depois em uma mansão colonial de uma elegante senhora, onde permaneceu por vinte anos, chegando a ser governanta e comandando os 20 funcionários da residência. Em 10 de março de 1917, Hawayo Kawamura casou-se com Saichi Takata, um jovem contador que trabalhava na mesma residência e juntos tiveram duas filhas.

Entretanto, em 1930, com apenas 34 anos de idade, seu marido morreu de câncer no pulmão. O excesso de trabalho, necessário para manutenção da sua família, além da depressão e dos sérios problemas psicológicos, afetaram seriamente sua saúde e, aos 35 anos, Hawayo tinha desenvolvido problemas pulmonares e um tumor abdominal.

Durante a ausência de seus pais que, após 40 anos, tinha retornado a Yamaguchi, Japão, para um período de férias de um ano, uma das irmãs de Takata, recém-casada, e com somente 25 anos, morreu de tétano. Sensível, Hawayo percebeu ser a notícia muito triste para ser dada aos pais pelo correio, e assim, Takata resolveu comunicar pessoalmente a notícia, ocasião em que aproveitaria para tratar de sua saúde na Clínica Maeda, em Akasaka, onde seu marido havia sido tratado, antes de falecer.

Em 1935, lá no Japão, após 10 dias e noites de viagem de barco, foi descoberto que Takata **estava com um tumor abdominal**, além de pedras na vesícula e problema no apêndice, razão pela qual seu estômago doía todo o tempo, impedindo-a de andar erguida.

Takata foi internada para se submeter a uma cirurgia. Já na sala cirúrgica, minutos antes da operação, Hawayo ouviu uma voz várias vezes afirmando: “a operação não é necessária”. Sentiu então que haveria um outro modo de curá-la. O médico, ao ser comunicado do “aviso”, cancelou a operação e indicou-a para um tratamento de Reiki na clínica Shina no Machi, do Dr. Hayashi, onde começou a receber tratamento diário e em quatro meses estava totalmente curada; havia ganhado 5 quilos e parecia estar dez anos mais jovem.

Durante o tratamento, Takata não entendia como as mãos daquelas pessoas que a tratavam podiam esquentar tanto e chegou a procurar pilhas escondidas nos reikianos.

**Hawayo inclinou-se a aprender o Reiki**, que, no entanto, na sociedade japonesa, era tesouro reservado aos homens e inacessível a pessoas estrangeiras.

Depois de ter tido seu primeiro pedido rejeitado, após usar o forte argumento de ter de ajudar os imigrantes japoneses nipo-americanos, foi-lhe dada a permissão de aprender o Reiki, concordando em permanecer no Japão e trabalhar na clínica de Reiki todos os dias ao longo daquele ano. Takata ficou hospedada com a família do Dr. Hayashi, e recebeu o primeiro nível de Reiki na primavera de 1936. Ela tratou de muitos casos diferentes, com sucesso, e aprendeu que para tratar do efeito seria preciso remover a causa.

Cumpridas com êxito as exigências impostas para os primeiros níveis, Takata recebeu o terceiro nível e ficou devendo quinhentos dólares. Voltou em seguida ao Havaí, até então, sem a intenção de profissionalizar-se no Reiki. Em outubro de 1936, instalou-se com a sua família em uma casa em Hilo, na Avenida Kilauea, onde, durante 10 anos, funcionou seu primeiro consultório.

Hawayo recebeu em sua casa a visita do Dr. Hayashi e de sua filha, os quais, durante seis meses, permaneceram no Havaí, proferindo palestras e dando demonstrações sobre o Reiki. Em fevereiro de 1938, antes de Hayashi deixar o Havaí de volta ao Japão, comunicou a seus alunos que Takata, a partir daquele momento, era mestra de Reiki e estava autorizada a transmitir a técnica. Era ela a sétima mestra do séc. XX no mundo; e a primeira mulher no Ocidente, permanecendo única até o ano de 1970.

Podemos dizer que o Dr. Hayashi era um místico: ele pôde sentir que uma guerra entre o Japão e EUA era iminente e, como reservista da marinha, não poderia conciliar o fato de ser mestre de Reiki e ter de servir novamente às forças armadas.

Em 1940, Takata sonhou com seu mestre Hayashi, vestido com um quimono de seda branca; Takata ficou inquieta e resolveu ir ao Japão para ver Hayashi. Quando chegou ao Japão, Hayashi falou-lhe sobre a guerra, quem seria o vencedor, o que deveria fazer e onde deveria ir para evitar os perigos da condição de cidadã nipo-americana com residência no Havaí. Todas as previsões se confirmaram e ocorreram visando proteger a divulgação do Reiki.

Quando todas as providências necessárias à preservação do Reiki, foram tomadas, o Dr. Hayashi reuniu a família e os demais mestres, nomeou Takata como a sucessora do Reiki e comunicou a todos os presentes que o seu desencarne ocorreria em torno das 13:00h daquele mesmo dia.

Às 13:00h o Dr. Hayashi adentrou à sala e anunciou a todos a ruptura de uma das artérias do seu coração, e após alguns minutos, a ruptura da segunda. Sua transição ocorreu tal qual anunciara: sentado à maneira tradicional japonesa, fechou os olhos e deixou seu corpo conscientemente entre os amigos. Vestia o mesmo quimono que Takata vira no sonho que a levava ao Japão.

Em 1941, incluindo a senhora Chie Hayashi, havia somente cinco professores vivos de Reiki. Takata tornou-se uma poderosa curadora e introduziu o Método Reiki no mundo ocidental, constatando, de acordo com o que já havia lhe sido passado pelo Dr. Hayashi, que todas as pessoas que eram iniciadas, gratuitamente, no Reiki, não percebiam a grandeza do método, razão pela qual, não lhe davam o devido valor.

Passou a estipular preços, aceitando a orientação do Dr. Hayashi, para a iniciação nos diferentes níveis do Reiki. A fim de ter uma melhor compreensão dos aspectos físicos e técnicos da anatomia humana, Hawayo Takata cursou a Universidade nacional de Medicina e Medicamentos (National College Of Drugless Physicians), em Chicago.

Durante trinta anos, ministrou cursos e curou pessoas, garantindo, assim, a divulgação do Reiki no mundo; nesse período sentiu necessidade de passar a totalidade dos ensinamentos do Reiki e, então, para impedir uma monopolização do Reiki, iniciou vinte e dois mestres, recomendando-lhes respeitar a liderança de sua neta Phyllis Lei Furumoto, sucessora de Takata, e dando-lhes permissão para formarem novos grupos após a sua morte.

### **OS MESTRES POR TAKATA INICIADOS FORAM:**

- George Araki, Ursula Baylow
- Phyllis Lei Furumoto (neta de Takata);
- Kay Yamashita (irmã de Takata);
- John Gray;
- Bárbara McCullough;
- Paul Mitchell; Dorothy Baba;
- Rick;
- Beth Gray Bockner, Mary McFadyen;
- Iris Ishikuro, Fran Brown, Bethel Phaigh;
- Haru Kuboi, Shinobu Saito;
- Barbara Weber Ray, Wanja Twan;

- Patrícia Bowling. Bárbara Brown;
- Ethel Lombardi, Virgínia Samdahl;

**Em 12 de dezembro de 1980 Takata faleceu**, e suas cinzas foram enterradas no templo budista de Hilo. Reuniram-se os vinte e dois mestres, e resolveram reestruturar e dar continuidade, a “American

International Reiki Association – AIRA” com sede na Flórida. Alguns mestres, após divergência, criaram uma segunda associação, denominada “The Reiki Alliance”.

**\* Johnny De’Carli – Reiki Universal**

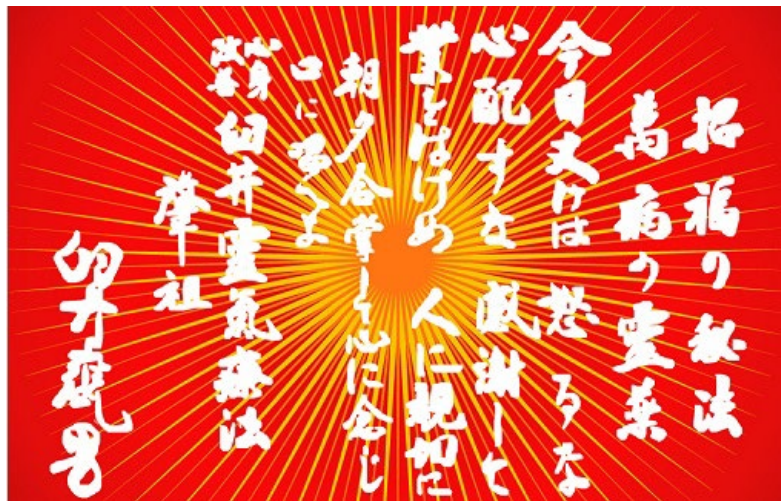
## **ORGANIZAÇÕES**

Na década de 70, Hawayo Takata, juntamente com os vinte e dois mestres iniciados por ela, se reuniram e fundaram uma organização com o objetivo de divulgar o Reiki. Assim, foi fundada a American International Reiki Association (AIRA).

Em 1982, após o falecimento de Takata, surgiram divergências entre os mestres tendo alguns deles se retirado e fundado uma segunda organização, denominada The Reiki Alliance, nomeando, como grã-mestre Phyllis Lei Furumoto (neta de Takata). Outros mestres permaneceram na antiga organização e nomearam Bárbara Weber Ray como sua grã-mestre.

Um terceiro grupo decidiu não aceitar as orientações e diretrizes das duas associações criadas, e resolveram tomar seu próprio caminho na interpretação da técnica e se autodenominaram de mestres independentes, formando suas próprias associações ou escolas de Reiki. Existe também um grande número de mestres que prefere permanecer independentes de qualquer associação ou grupo, apenas se mantendo fiel aos princípios originais de Mikao Usui. Outros, ainda, formaram centros ou núcleos de trabalhos com identificação com os mestres que os iniciaram.

# OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI - (GOKAI)



O método secreto que convida à felicidade. A medicina espiritual para todos os distúrbios da mente e do corpo. Este é o Método Usui Reiki para promover cura do corpo e da alma.

- ✦ **Apenas hoje, não se irrite.**
- ✦ **Apenas hoje, não se preocupe.**
- ✦ **Apenas hoje, agradeça suas bênçãos e seja humilde.**
- ✦ **Apenas hoje, ganhe a vida honestamente.**
- ✦ **Apenas hoje, seja gentil e amável com todos os seres vivos.**

Conforme a história oficial da redescoberta do Reiki. Mikao Usui, após ser abençoado com essa dádiva decidiu compartilhá-la com os mais necessitados dela. Passou, então, a tratar pessoas desamparadas, doentes, que viviam nas ruas. Ele obteve muito sucesso em sua missão, promovendo muitas curas. Porém, constatou que grande parte daquelas pessoas retornava à condição de mendicância, pois, segundo elas, isso era mais fácil que se esforçar em um trabalho.

Foi então que ele compreendeu que não basta curarmo-nos apenas externamente, que a verdadeira cura vem através de uma transformação interior. De outra forma essa cura será passageira.

Essa história nos permite reconhecer a importância dos Cinco Princípios do Reiki.

Quando um reikiano decide, não apenas, utilizar o método do Reiki através da canalização da energia cósmica e da aplicação dessa energia, mas também, a sabedoria desses princípios, aplicando-os em sua vida, seus benefícios são mais amplos e plenos.

Quando estamos com o padrão vibratório elevado atraímos as manifestações de mesmo nível, o mesmo ocorre com o oposto.

Por essa razão é, o “Método Secreto para Receber Bênçãos” e o “Remédio Espiritual para Muitas Doenças”. Eles beneficiam não apenas o terapeuta, mas também, o receptor.

“De manhã e à noite, sente-se em posição Gassho (ver item 7.1) e repita essas palavras em voz alta e para seu coração”. Esse ritmo é importante para que essa prática se torne um hábito. É este hábito que nos permitirá acessar o potencial de transformação e criação desses princípios.

**MEDITAÇÃO GASSHO** (Muito Importante para entendermos os 5 Princípios do Reiki).

Gassho significa “duas mãos se juntando, unidas ou em prece”. A pronúncia correta é “gáshô”. É colocar-se num estado receptivo para ouvir o Criador, promovendo um centramento, levando-nos em direção ao vazio.

- ✦ Sente-se o mais ereto possível, é bom apoiar as costas e relaxar os ombros, feche os olhos e respire profundamente três vezes;
- ✦ Mantenha as mãos relaxadas e unidas em frente ao peito ou garganta, com os dedos direcionados para cima;
- ✦ Focalize a atenção no ponto onde os dedos médios se tocam. A concentração no toque dos dedos ajudará a manter o tônus da meditação Gassho, sem grandes devaneios;
- ✦ Quando sentir um bom nível de tranquilidade mental, repita pausadamente, refletindo suas palavras, os cinco princípios do Reiki.

**APENAS HOJE, NÃO SE IRRITE.**

Só por hoje, não me aborrecerei, não sentirei raiva nem zanga. A raiva gera energias que criam doenças em nosso corpo físico. Nossas emoções nos pertencem, se alguém fizer ou disser algo que nos deixe irritado, enraivecido é porque essa emoção já existe. Essa pessoa apenas “acionou o interruptor” que a fez se manifestar. Nós somos a fonte dessa emoção.

A melhor forma de agirmos nesta situação é agradecermos a essa pessoa por ter nos mostrado que essa emoção existe e desta forma daremos o primeiro passo para transmutá-la.

Quando temos consciência de que somos a fonte de nossas emoções e de que elas, também, são energias, fica mais fácil nossa relação com elas, pois, podemos nos dirigir à fonte e transformá-las em amor.

A única forma de se vencer uma guerra, é não entrarmos nela. Um grande exemplo disso é Mahatma Gandhi que libertou seu país sem o uso da violência, apenas o amor.

## **APENAS HOJE, NÃO SE PREOCUPE.**

Só por hoje, não me preocuparei. A preocupação com acontecimentos passados é totalmente inútil, visto que deles só aproveitamos os ensinamentos, aprendizados, enfim as lições aprendidas.

Nossa energia é direcionada ao nosso foco. Se nos preocupamos com algo, direcionamos nossa energia para essa preocupação. No entanto, ela poderia ser mais bem aproveitada para a superação deste desafio.

Quando a ansiedade e a preocupação estão presentes, as dimensões são distorcidas, os desafios sempre parecem maiores do que realmente são.

A “pré-ocupação” não irá evitar um acontecimento, ao contrário, ela poderá torná-lo mais extenso, pois ele já estará causando sofrimento mesmo antes de se manifestar. Nossa vida acontece em ciclos, portanto, projetemos nossa energia na semeadura, desta forma a colheita será sempre abençoada.

## **APENAS HOJE, AGRADEÇA SUAS BÊNÇÃOS E SEJA HUMILDE.**

Só por hoje, agradecerei pelas minhas várias bênçãos e respeitarei pais, mestres e os mais idosos. Ao nos posicionarmos com uma atitude de gratidão pelo que recebemos, o universo, por sua vez, disponibilizará abundância. Diariamente, a cada momento, temos uma razão para expressar nossa gratidão.

Todo momento tem um potencial criador, transformador. E mesmo determinadas situações que nos parecem um castigo, futuramente, poderemos reconhecê-las como uma bênção. Cada momento é um momento único e uma fonte de aprendizado. Se tivermos essa consciência, reconheceremos os “presentes divinos” que estão presentes em cada momento.

A humildade é a consciência de que tudo é parte do Todo. Tudo no Universo tem a mesma importância, pois somos todos, manifestações da mesma energia.

Sermos humildes é fazermos nossa parte sem nos preocuparmos com o reconhecimento, apenas pela satisfação de estarmos cumprindo nossa missão e termos consciência de que a nossa é, não mais e nem menos importante, que a missão de nossos semelhantes.

## **APENAS HOJE, GANHE A VIDA HONESTAMENTE.**

Só por hoje, trabalharei honestamente. O trabalho apresenta as circunstâncias através das quais, podemos criar e evoluir, se fizermos isto honestamente, a autoestima será alta e isto cria as condições ideais para uma conexão com o nosso Eu Superior.

Fazermos o que deve ser feito é gratificante. Aprendermos a amar o que fazemos uma bênção.

Sermos corretos em nossas atividades é mostrarmos nossa gratidão e reconhecermos essa bênção.

A honestidade é uma semente preciosa, entre seus frutos estão a tranquilidade e a abundância. Quando trabalhamos honestamente somos abençoados com o suprimento de todas as nossas necessidades.

## **APENAS HOJE, SEJA GENTIL E AMÁVEL COM TODOS OS SERES VIVOS.**

Só por hoje, serei gentil para todos os seres vivos. A gentileza é o sinal sagrado do Reikiano, a chave dos cinco princípios.

“Não somos ondas, somos parte do oceano. Embora indivíduos, afetamos o universo à nossa volta”. Tendo consciência de que tudo no universo é manifestação de uma mesma energia, ao projetarmos nosso amor aos nossos semelhantes e/ou à natureza, estaremos sendo beneficiados, também, com isso.

Muitas vezes, o simples ato de sorrirmos para alguém que encontramos a caminho do serviço, estudo, etc. é capaz de transformar inteiramente o dia dessa pessoa. E isso, não nos custa nada, ao contrário, nos beneficia, pois, o amor é uma energia ilimitada, inesgotável.

Quanto mais a projetamos, mais temos a nossa disposição. E ele sempre se reflete em nossa direção.

Existem várias versões dos Cinco Princípios do Reiki, porém todas com a mesma essência. Esta é a com que mais me sintonizo e minha forma de compreendê-los.

## **O METODOLOGIA DE REIKI TRADICIONAL**

A metodologia de ensino de Reiki respeita a sistematização elaborada por Mikao Usui e Chujiro Hayashi, conservando, assim, a essência do Reiki.

Originalmente o aprendizado era dividido em 3 níveis, porém, para tornar o terceiro nível (o nível de mestre) acessível a um maior número de pessoas, este foi dividido, por vários mestres em "mestre interior" e "mestre professor". A diferença está na autorização ou não de fazer sintonizações e transmitir esse aprendizado. O primeiro nível é completo em si mesmo, o aluno terá a sua disposição essa dádiva 24 horas por dia pelo restante de sua vida, podendo compartilhá-la amorosa e compassivamente, com seus semelhantes e a natureza, mesmo que por algum tempo

não utilize. Porém, se desejar, poderá continuar seu aprendizado, acessando a cada nível, novas ferramentas sagradas.

## **NÍVEL 1 (O DESPERTAR) – SHODEN**

O primeiro nível também é chamado de físico, já que a transmissão da energia Reiki se produz por contato através das mãos do terapeuta para o paciente.

Conforme já dissemos, qualquer pessoa pode receber o primeiro nível de Reiki, não havendo uma condição prévia especial: os conhecimentos que se passam são simples e poucos, o que se ensina basicamente são: uma visão holística do universo, da natureza e corpo humano e posições de aplicação, por isso não são necessários conhecimentos prévios especiais para aprender a técnica Reiki.

As pessoas sintonizadas estão capacitadas a canalizar a energia vital cósmica através das mãos, pelo simples fato de colocá-las sobre aqueles que devem ser harmonizados, inclusive elas próprias, animais e plantas. Não é necessário direcionar a mente, concentrar-se, fazer orações, acreditar ou desejar curar: O Reiki não precisa da nossa aprovação para agir. O primeiro nível de Reiki é completo em si mesmo, os canais permanecerão abertos pelo resto da vida do reikiano, mesmo que por longos períodos o iniciado não utilize a energia. Não há necessidade de receber outra sintonia no mesmo nível. Em todo o mundo é comum o iniciado participar, gratuitamente, de seminários do mesmo nível com outros mestres.

No nível 1, o tempo de um tratamento completo em si mesmo ou em outra pessoa leva em média de 60 a 70 minutos.

É recomendável após a iniciação de nível I, a troca de energia Reiki entre reikianos.

Esta troca trará mais segurança ao praticante que vivenciará também a experiência de receptor de Reiki.

É conveniente começar consigo mesmo diariamente e, posteriormente, dar tratamento a familiares e amigos. Essa prática não irá melhorar a qualidade da energia que fluirá de suas mãos, mas sim, enriquecerá sua bagagem de conhecimento com relação a tempos e posições que visam a alcançar os centros energéticos mais importantes (Chakras), meridianos e órgãos, em busca de uma harmonização completa.

No primeiro seminário o reikiano aprenderá também a história do Reiki. Por tratar-se de uma energia amorosa é natural que durante o seminário os participantes criem uma relação de amizade e amor.

Neste nível o praticante é sintonizado com um símbolo sagrado do Reiki.

## **NÍVEL 2 (A TRANSFORMAÇÃO) – OKUDEN**

Conhecido também como nível mental, pois o iniciado trabalhará problemas mentais e emocionais. Neste nível o praticante é sintonizado com outros dois símbolos sagrados do Reiki que lhe são ensinados. Os diferentes tipos de tratamentos dependem da combinação que se faz desses três símbolos.

Fazemos o segundo nível quando sentimos necessidade de um crescimento maior e de maior conhecimento em relação à energia. O processo de sintonização fornece um salto no nível vibratório pelo menos duas vezes maior que o experimentado no nível 1. Os símbolos ensinados podem ser usados também para enviar energia à distância, ao passado e futuro.

O nível 2 dá grande ênfase ao ajuste do corpo sutil (mental/emocional) e não ao corpo físico, que é focalizado no nível 1.

O nível 2 não é um aperfeiçoamento do primeiro, já que cada um é um módulo completo e perfeito que se fecha em si mesmo; não pode ficar entendido que o aluno do segundo nível seja melhor canal que um do primeiro ou mesmo que o tratamento pessoal do segundo seja superior, em geral quando chegamos no segundo nível valorizamos ainda mais o primeiro.

O aluno que recebe a iniciação do segundo nível precisa de muito menos tempo do que antes, mais ou menos 15 a 20 minutos. No segundo nível temos de refundamentar a maneira atual de explicar os conceitos de tempo e espaço (distância), pois quando trabalhamos com os símbolos a energia atua em uma outra dimensão onde ocorre o “continuum” de tempo/espaço.

## **NÍVEL 3-A (A REALIZAÇÃO) – SHINPIDEN**

Também conhecido como o grau do mestre interior ou consciência. O aluno aprende o símbolo do mestrado e será capaz de realizar na vida seus desejos e sonhos. Essa iniciação não qualifica o aluno ainda a ensinar o Reiki: sua utilização fica limitada ao uso pessoal.

Deverá ser sentida internamente a hora de darmos esse novo passo em nossa jornada.

O terceiro nível requer extremo cuidado, pois o volume de energia envolvido no processo de cura é muito grande, e é importante atentar para uma alimentação saudável e exercícios de desenvolvimento pessoal. Nesse nível recebemos um símbolo sagrado que serve para amplificar e intensificar os efeitos dos símbolos recebidos nos níveis anteriores, capacitando o aluno a harmonizar e curar um grande número de pessoas, uma multidão, estados e até países. Podemos ser agentes da regeneração planetária.

O terceiro nível leva o aluno a encontrar sua verdade mais real, a tocar seu próprio karma, o aprendizado consciente e constante.

### **NÍVEL 3-B ou O MESTRADO – SHINPIDEN SENSEI**

O nível 3-B é o de **mestre de Reiki**, também chamado de espiritual ou de professor.

A pessoa que é sintonizada como mestre de Reiki recebe os conhecimentos de como **iniciar novos reikianos**. Essa iniciação não obriga ninguém, a ensinar, e assim, casa vez mais pessoas decidem fazer tal escolha dentro de uma visão de crescimento interior. Este é um aprendizado bem mais extenso que os anteriores.

É fundamental ao novo facilitador considerar e respeitar o trabalho realizado por todos os mestres que o antecederam.

O mestre de Reiki é uma pessoa capacitada a **iniciar** outras pessoas e não pode e nem deve ser tomado como um exemplo do ponto de vista moral, ético ou espiritual. No momento da ativação, todos os mestres de Reiki são iguais, a variação ocorre na capacidade didática de passar os conhecimentos teóricos que se fazem necessários. Ter recebido a iniciação do mestrado, não garante que o novo professor esteja pessoalmente orientado, este deve aprender a não emitir opiniões nos seminários com relação às crenças pessoais, políticas, filosóficas, religiosas, ideológicas ou espirituais dos alunos, pois o Reiki harmoniza-se perfeitamente com todas elas, tornando-as, inclusive, mais fortes e claras em alguns casos.

Os alunos são absolutamente livres e não tem nenhum grau de dependência com relação ao mestre, ou à instituição a que possam pertencer.

O mestre, ao receber a iniciação ao mestrado, assume o compromisso de transmitir o Reiki de forma como vem sendo feito desde o redescobrimento; é comum dar assistência a todo praticante independente do mestre com quem tenha estudado.

**No método atapetado o Reiki I e II foram agrupados e dados juntos**

*Na prática de Reiki qual a ordem de mentalização para a utilização de energia?*

**Obs.: Na Humaniversidade não ministra somente a formação em Reiki nível 1.**

## **Nível I - Na imposição das mãos**

Visualização de um cálice auspicioso na posição horizontal acima da cabeça. O cálice vira e deixa derramar uma névoa branca ou dourada que entra pela cabeça, passa pelo coração e sai pelas mãos na auto cura e/ou no tratamento do próximo.

**Nível II** - A técnica é igual à de nível I, mas acrescenta-se a visualização de 4 símbolos e o mantra OM MANI PADME HUM: o CHO-KU-RE I, SEI-HE-KI e HON-SHA-ZE-SHONEN e RÁ.

Costuma-se utilizar sempre todos os símbolos de uma só vez na ordem do 1º para o 4º.

**Nível III** - Idem ao nível II, mas acrescenta-se o símbolo máximo do Reiki de nome DAI-KO-MYO. Sobre esse símbolo posso dizer que o mesmo é absolutamente poderoso e sua utilização significativa na vida, mas inexplicável em papel, não cabendo aqui maiores informações sobre o mesmo.

**Nível Master** - A grande diferença desse grau Reiki é que o praticante poderá iniciar nessa arte de cura quem quer que seja. Poderá ministrar cursos, seminários, palestras, participar de conferências, etc. Poderá iniciar alguém cobrando o que desejar, conhecerá ética, funcionamento dos corpos sutis, dos chakras e muito mais itens que são absolutamente poderosos.

## **LINHAGEM DE REIKI**

Após a iniciação, o reikiano passa a pertencer a uma árvore ou linhagem de mestres que o leva até Mikao Usui. A cada novo mestre iniciado, a cadeia se expande. Os alunos iniciados pelo Mestre de Otavio Leal e Diana Valer passam a fazer parte desta linhagem, e todas elas têm origem em Mikao Usui.

Conhecer a linhagem de Reiki a que você passa a pertencer, é uma forma de você saber o caminho que este conhecimento percorreu para chegar até você. Isto não significa que a linhagem de um mestre é mais importante que a de outro. Mas ao constatar que sua linhagem tem origem em Mikao Usui você saberá que tanto o ensino quanto a sintonização recebida estão de acordo com a tradição ensinada por Mikao Usui. Significa também, que você passa a pertencer à família desses mestres, que passam a auxiliá-lo e orientá-lo, quando solicitados.

Veja abaixo na tabela a linhagem a qual a partir de agora você passa a fazer parte.

<b>SUA LINHAGEM – SISTEMA REIKI USUI, TIBETANO E KAHUNA</b>
Mikao Usui
Chujiro Hayahi
Hawaio Takata
Phyllis Lei Furumoto
Pat Jack, Carol Farmer
Cherie a. Preshn, Lean Smith
Willian Lee Rand
Denise Ruas - Carmem Lag
Escolastica
Otávio Leal - Diana Prem Zeenat
Diana Prem Zeenat
Você

## **INTRODUÇÃO AO NÍVEL I DE REIKI – O DESPERTAR - SHODEN**

A técnica do Reiki é transferida ao estudante pelo Mestre de Reiki, durante um processo da sintonização da iniciação. Esta sintonização pode ser comparada a um ímã que aproxima as linhas de forças magnéticas, resultando em uma força muito mais poderosa. No caso do ímã, o poder magnético dependerá do coeficiente de concentração do material e outros fatores técnicos.

No caso do terapeuta Reikiano (a), o poder da sintonização aumenta à medida que ele tenha o desejo sincero de ajudar a si próprio e as outras pessoas. Pela minha experiência e observação e também pelas observações do meu mestre, chegamos à conclusão que este fator influencia aproximadamente em oitenta por cento de toda a capacidade de canalizar energias.

Aproximadamente quinze por cento vem do curso (por causa da iniciação) e somente cinco por cento depende de conhecimentos adquiridos no curso ou fora do curso.

É importante que seja percebido que de um livro para outro poderá haver algumas diferenças, no tocante à história ou lenda do Reiki, dos seus símbolos, como também com relação ao seu funcionamento. Fiz questão de adicionar mais de uma das várias histórias e lendas existentes e contadas. Cada mestre que fez o

curso pelo Sistema Usui de Reiki, pode incluir, adicionar ferramentas para uso naterapia, de acordo com seus conhecimentos e desta forma melhorar ainda mais os resultados.

Na minha opinião, cada nível de um curso de Reiki pode ser ministrado em apenas 4 horas, ou em vários meses de duração, com pequenas diferenças na qualidade. Pode acontecer que em quatro horas o novo terapeuta canalize mais energias que o terapeuta que fizer o curso em vários meses. Elucidando melhor, no Reiki usamos principalmente alguns tipos específicos de inteligência, como as que estão contidas no QE (quociente de inteligência emocional), e inteligência transcendental entre outras. O QI onde estão contidos basicamente a Inteligência Matemática e a Inteligência Linguística é muito pouco usado no Reiki.

O ser humano vem desenvolvendo estas inteligências a milhares de anos, e quando o mestre Reiki abre a porta para o novo Reikiano (a), através da iniciação, este pode, em poucas semanas, atingir um grau de evolução que pode até superar seu próprio mestre.

Também deve se considerar que quanto maior a interação áurica entre o mestre e o aluno (a), melhores serão os resultados.

É importante esclarecer, que o Reiki não prejudica de nenhuma forma, por se tratar de uma energia inteligente. Não prejudica se aplicado em uma mulher grávida, não prejudica se aplicado uma hora antes de uma cirurgia.

Se você tem um problema de saúde, procure o atendimento de um profissional na área médica e utilize o Reiki como meio complementar ao tratamento prescrito. O Reiki pode ser uma ótima ferramenta para auxiliar a medicina tradicional e juntamente com ela colaborar no tratamento das doenças.

## **ENERGÉTICA- INICIAÇÃO**

### **O que é a Iniciação do Reiki?**

É um ritual metafísico e místico “para dentro”, na qual é colocada nas mãos e nas regiões do coração, barriga e da cabeça com os símbolos do Reiki.

Muitas vezes, essa iniciação é feita com um instrutor tocando esses locais e, às vezes, o mesmo é realizado pelo instrutor mentalmente. A egrégora do Reiki, então, é colocada "dentro" do estudante. É uma egrégora de cura e felicidade, portanto não irá interferir em sua religião. No nível Master o estudante aprende a “colocar” “ (iniciar) o Reiki em seus futuros alunos”.

No Cristianismo, o Batismo é considerado como uma iniciação: Jesus dizia - "iniciem no meu Nome" e em todas as culturas religiosas há rituais iniciativos. Normalmente só é permitida uma iniciação religiosa. Eu por exemplo, como

sacerdote budista, estudo o Cristianismo e faço retiro com padres, mas não posso comungar, pois não tenho esta iniciação (essa regra não é minha).

- Um Umbandista não pode participar de alguns rituais Judaicos.
- Um Judeu não pode participar de alguns rituais Cristãos
- Um Budista não pode participar de alguns rituais do Candomblé.
- Um Hindu não pode participar de alguns rituais dos Muçulmanos, etc.

É tudo isso, pois os rituais religiosos são um só, mas qualquer religião pode frequentar Gnose, Eubiose, Rosa Cruz, Tantra e outras. Isso porque essas são filosofias, sociedades ou tradições. No Reiki você será iniciado numa filosofia de saúde de si, auxílio ao próximo. Dedos anos 90 na Humaniversidade já iniciamos padres, freiras e monges, budistas e isso não gera incompatibilidade de Egrégora.

## **SINTONIZAÇÃO ENERGÉTICA (INICIAÇÃO)**

A iniciação ou sintonização energética funciona como se ligássemos um cano cósmico às mãos da pessoa.

Imagine uma torneira: para que funcione é preciso que seja ligada ou conectada a uma rede de canos por onde passa a água, somente assim podemos abrir a torneira e usufruir da água encanada. Em comparação com a energia cósmica canalizada, a partir da sintonia abre-se a corrente e então a "água" (no caso a energia) começa a jorrar. É assim, simples! Desta forma, a energia que, espalhada atinge todos os reinos e dimensões, será recolhida e canalizada de forma concentrada através das mãos e outros pontos da pessoa iniciada.

As iniciações são momentos onde se realizam movimentos e atitudes capazes de proporcionar uma abertura no padrão energético do aluno e que perduram por toda a vida. Isso quer dizer que determinados procedimentos realizados pelo instrutor possibilitarão a ativação da energia ou desbloqueio do fluxo da energia interna do aluno, para que se torne apto a utilizá-la no nível pertinente a tal iniciação.

No passado, somente pessoas muito preparadas - os chamados sacerdotes podiam receber a orientação para atuar como representantes dos Mestres. Os candidatos às iniciações precisavam passar por anos de treinamento e purificações, até que fossem considerados aptos para receberem importantes estímulos para seu desenvolvimento espiritual.

Atualmente os caminhos são outros. Tudo o que se pode receber está disponível. Basta que estejamos abertos.

## EFEITOS DAS INICIAÇÕES

Quando recebemos uma iniciação, a frequência de nosso ser é dinamizada. Isso eleva nosso padrão vibratório. Tornamo-nos receptivos e aptos a interagir em uma gama de informações e vivências acima do nível em que estávamos acostumados. Desprendemo-nos das reações e pontos de vista que antes tínhamos. Dizemos que o nosso nível espiritual se eleva. Na verdade, nossa consciência é que se aproxima ou se abre um pouco mais para perceber o espiritual. Nosso modo de vida modifica-se quase imperceptivelmente, a tal ponto que só pode ser percebido ou por pessoas próximas a nós ou por nós mesmos se formos muito observadores. Interesses particulares e íntimos podem ser deixados de lado. Em contrapartida, coisas que pareciam distantes ou sem importância podem mostrar sua verdadeira face e tornarem-se interessantes. Com isso, bloqueios vão sendo liberados, nós serão desatados ou desfeitos, pessoas vão sendo deixadas para trás. As consequências dessas mudanças vêm à tona em velocidade acelerada.

Em vez de precisarmos anos para uma mudança radical, apenas meses ou semanas serão necessárias. Poderemos nos sentir perdidos por deixar coisas arraigadas de lado, pensando que as perdemos, ou então, porque nos sentimos livres demais e ficamos desorientados com a nova vivência, com a nova força que começamos a adquirir. Em resumo, estes são os efeitos básicos de uma iniciação.

Quando as raízes e as prisões estão muito densas, as liberações desencadeadas pelas iniciações podem ter reações físicas e não apenas emocionais, manifestando-se como diarreias, problemas digestivos, febres, afloramento de pequenos problemas que pareciam resolvidos, etc. Estes efeitos manifestam-se mais fortemente durante os 21 dias seguintes à iniciação recebida em qualquer nível.

Em geral, reações físicas ocorrem com mais frequência em pessoas que estão iniciando sua caminhada espiritual. Qualquer processo de iniciação desperta para solução de conflitos internos que estejam escondidos e que nem preocupam, visto que dormentes.

O fato é que um número muito grande de pessoas pensam que deixar bloqueios mal resolvidos e enterrados bem no fundo do subconsciente resolve-os. Na verdade, isto apenas disfarça os mesmos que, protegidos pela camuflagem, ganham força.

As mais profundas máscaras que possam ter sido utilizadas para camuflar uma imagem ou comportamento negativo serão retiradas. Isto não será válido apenas para o iniciando, também atingindo as pessoas de suas relações, pois a mudança do padrão energético afeta todos os que possam de alguma forma estar ligados a quem passa por uma iniciação.

Com isso esclarecido, fica a critério pessoal a responsabilidade por assumir as transformações que possam ocorrer.

Como consequência do processo de iniciação afirma-se: o que for bom ficará, o que for ruim nunca mais aparecerá.

Assim sendo, relações, sentimentos, enfim, tudo será limpo e transmutado para que em nossa volta apenas a harmonia permaneça - mesmo que a princípio pareça o oposto.

É evidente que devem ser observadas as proporções da entrega individual para que as mudanças sejam sentidas com maior ou menor intensidade. Quanto maior a entrega para as transformações, maiores benefícios obtemos.

De modo geral, toda iniciação denota o processo de reinício, de recomeço, uma espécie de renascimento. É o marco final de um ciclo e entrada em um novo. É simbolicamente representado por um estado de morte, de desprendimento de uma fase que foi importante, cumpriu sua missão em nossa jornada e deve ser deixada para trás, com o propósito de proporcionar uma evolução interior e uma reorganização de padrões em todos os níveis do nosso ser.

Sem a morte do que ficou para trás, sem o desligamento total dos processos que foram trampolins para a possibilidade desta abertura, não se pode atingir o cume da montanha, que é o renascimento, a elevação e a transmutação interna.

## **TERAPIA ENERGÉTICA**

À proporção que a ciência progride em relação ao conhecimento e funcionamento do nosso corpo físico, mais se faz necessário repensar e estudar o homem como um todo.

A Medicina convencional vem alcançando fantástico progresso a cada dia, contribuindo de forma extraordinária para aumentar a qualidade da nossa expectativa de vida.

O corpo humano precisa ser compreendido como um todo, incluindo significado das teorias recentes de Albert Einstein, já traduzidas no meio acadêmico, a fim de tratarmos o corpo humano de forma holística.

As teorias energéticas vibracionais vêm conquistando espaço na classe médica, em todo o mundo, a um número cada vez maior de profissionais médicos que procuram inteirar-se sobre o método Reiki, a fim de canalizar a energia curativa para complementar o tratamento convencional.

A terapia energética ou vibracional não substitui a Medicina convencional, assim como a Medicina convencional não substitui a terapia energética; cada qual atua em campos diferentes de um mesmo ser humano. Ambas coexistem e complementam-se no intuito de melhorar as condições de vida do ser humano no Universo.

A Medicina é a ciência indicada para fazer diagnósticos; logo, consulte sempre o médico, siga as instruções dadas por ele, faça corretamente o acompanhamento médico para o seu caso e beneficie-se com a terapia Reiki complementando, agilizando e integrando-se à sua cura.

\* Johnny De'Carli. Reiki Universal

## **VISÃO HOLÍSTICA DO SER**

A palavra HOLÍSTICO foi criada a partir do termo holos, que em grego significa “TODO” ou “INTEIRO”. Ou seja, quando analisamos e observamos as coisas como um todo.

Hólus é um vocábulo grego que quer dizer total, portanto, o termo holístico refere-se à totalidade do ser, em níveis: **físico, emocional, mental e espiritual.**

Portanto o Reiki é uma ferramenta fabulosa para trazer mais equilíbrio e harmonia para o ser de forma integral.

## **FATO CIENTÍFICO**

Albert Einstein elaborou a teoria do campo unificado, demonstrando a existência de uma energia que é a força diretora de todas as coisas do Universo.

É o éter de Paracelso e dos antigos Rosa cruces. Através de equações matemáticas, unificou a força gravitacional e a eletromagnética em uma relação que explica muito do que vemos ao nosso redor. Segundo ele, a nível desse plano energético (etérico), que os cientistas modernos chamam de hiperespaço, o tempo e o espaço não se manifestam da mesma maneira que no plano físico, onde só existem por serem originados dessa mesma energia.

Segundo ele, energia e matéria são manifestações diferentes dessa energia primordial etérica. Essa energia etérica é um ponto de liga subatômico, um meio que permite a metamorfose em contínuo movimento de partícula para onda e de onda para partícula. Einstein criou, assim, as bases científicas da Física Quântica.

Diz Einstein que toda matéria é energia e que toda energia é constituída por fótons, que é uma das últimas partículas subatômicas descobertas pela física quântica.

O fóton tem uma característica rara, se comparado com outras partículas subatômicas: ele se comporta simultaneamente como partícula e como onda. O fóton é luz, logo toda energia é luz, é vibração.

## O KI – A ENERGIA UNIVERSAL

O “KI”, energia vital, entra pela nossa inspiração, percorre todo o nosso corpo revitalizando todas as células em todos os níveis, e ao expirmos, descarrega todo o estresse acumulado e energia estagnada, proporcionando uma harmonia perfeita.

Porém através de nossos vícios, pensamentos negativos, alimentação inadequada, maus hábitos, vida atribulada, etc... acabamos deixando que se formem alguns bloqueios, que se acumulam em certos pontos energéticos, que podem ser comparados com as comportas de uma represa, prejudicando a livre circulação da energia vital, e em consequência manifesta-se uma desarmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual, que pode ser detectada através de certas atitudes como: **preocupação, medo, raiva, tristeza, baixa autoestima, stress, depressão, desânimo, etc...**

Devemos compreender nosso corpo de forma holística “total”, ou seja, não devemos dividi-lo em partes. A verdadeira saúde se encontra na harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual.

Já foi comprovado que na maior parte de nossas doenças no corpo físico, a causa encontra-se em nível emocional, mental e/ou espiritual. Tudo o que acontece em algum nível, reflete-se nos outros.

Por isso devemos procurar manter essa harmonia, para que nossa energia vital flua livremente. E para que possamos estar em harmonia com o Cosmos compartilhando com a energia de todos os elementos do Universo.

Como tudo é formado de energia, devemos ter consciência de que tudo está interligado, que interagimos com tudo e com todos ao nosso redor.

Dessa forma podemos afetar e sermos afetados: pelo ambiente, pessoas e elementos que contatamos. Devemos então mantermo-nos harmonizados para que essa troca seja positiva, e também para que tenhamos uma defesa caso entremos em contato com ambientes, pessoas ou elementos com a frequência vibratória inferior.

Para elevarmos nossa frequência vibratória, podemos procurar as várias ferramentas que se encontram a nossa disposição. Podemos mudar os hábitos que bloquearam o livre fluxo energético, assim como podemos acolher novos hábitos que nos auxiliem a equilibrá-lo.

## O IDEOGRAMA DO REIKI

靈  
氣

靈  
氣

靈  
氣

靈  
氣

A palavra Reiki pode ser escrita com ideogramas japoneses, que conforme os algarismos romanos não exprimem letra ou som e sim uma ideia. Segundo o contexto, esses ideogramas podem ter várias leituras com os seguintes significados:

1. Chuva maravilhosa de energia vital.
2. Chuva maravilhosa que dá vida.
3. A ideia de algo, que vem do cosmos e que seu encontro com a terra produz o milagre da vida.
4. Chuva maravilhosa que produz o milagre da vida.
5. A comunhão de uma energia superior com uma terrena, porém que se pertencem mutuamente.
6. Energia maravilhosa que está acima de todas as demais, está em você e você pertence a ela.

### DEFINIÇÃO DA PALAVRA REIKI

*Rei* significa universal e refere-se à parte espiritual, à essência energética cósmica, que permeia todas as coisas e circunda todos os lugares.

*Ki* é a energia vital individual que circunda nossos corpos mantendo-os vivos, e está presente, fluindo, em todos os organismos vivos; quando a energia Ki sai do corpo, esse corpo deixa de ter vida.

**Reiki** é uma palavra japonesa que significa energia vital universal; atualmente, essa palavra está sendo utilizada para identificar o Sistema Usui de Cura Natural (Usui Shiki Ryoho) nome dado em homenagem ao seu redescobridor, Mikao Usui.

É a interação que ocorre entre a energia vital **KI**, e a inteligência universal **REI**, canalizada e aplicada pelos Reikianos (as).

Em japonês, a palavra **REI** significa universal, e **KI**, a força da energia vital que está presente em todos os seres. Reiki pode ser então definido como a energia vital universal ou, mais precisamente, “a Arte e a Ciência da ativação, do direcionamento e da aplicação da Energia Vital Universal, para promover o completo equilíbrio energético, para prevenção das disfunções e para possibilitar as condições necessárias a um completo bem-estar”. Essa é a energia que forma os indivíduos em todas as etapas da vida; a porção de força vital (que é uma luz invisível que passa pelo cérebro, pelo sistema nervoso e pelas veias) que anima todos os corpos, tornando-os saudáveis.

**Reiki - Energia Vital Universal** - aprender a se auto aplicar, e também auxiliar todos os seres vivos. A energia Reiki deve percorrer todos os seres vivos, mas o stress físico e emocional geram bloqueios nos canais energéticos.

É uma terapia complementar reconhecida pela OMS - Organização Mundial de Saúde. As técnicas de imposição de mãos são práticas integrativas e complementares, que visam ao reequilíbrio da saúde do ser humano pelo trabalho e pela manipulação da energia vital. Essa energia ainda não é qualificada pela física moderna, porém pode ser associada ao que alguns autores descrevem como biocampo, que seria o campo de energia intrínseco a todos os seres vivos, chamado também de campo quântico, clássico e não clássico. Atualmente, as técnicas de imposição de mãos mais estudadas cientificamente são o Reiki, o toque terapêutico e o toque de cura. A técnica utiliza sons e símbolos considerados sagrados no oriente para a canalização da energia vital e é aplicada por meio do toque das mãos no corpo do enfermo a distância ou em posições específicas.

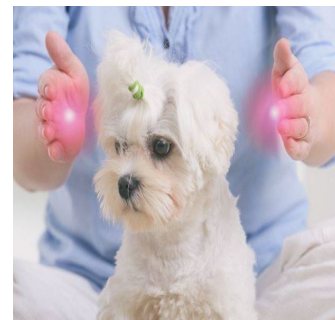
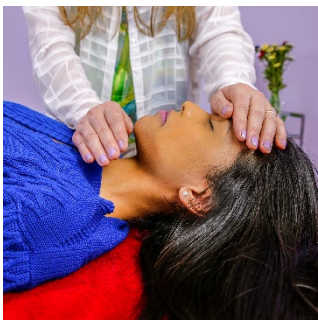
A mente e o coração no conceito oriental são um todo indivisível.

Tradicionalmente o ensino era regular, utilizando o Reiki-ho para formar o caráter e purificar o coração, aonde os praticantes se esforçam para integrar o Gokai no dia a dia. Tradicionalmente o ensino era oral com exceção do manual "**Usui Reiki Ryoho Hikkei**", contendo o Gokai, explicação da instrução para o público, guia do método de cura e 125 poemas na forma Waka do Imperador Meiji. Inicialmente o Reiki-ho não possuía símbolos. Somente após, os três símbolos foram introduzidos no método tradicional, facilitando o praticante a acessar determinadas vibrações. Estes símbolos eram ensinados apenas no segundo nível e aprendidos de memória, sem cópias, sigilosamente e respeitosamente. Na verdade, nem todos são símbolos alguns são kotodama.

No Reiki Ocidental foi introduzido mais um símbolo no nível que antecede o de professor. Takata Sensei que trouxe o Reiki para o ocidente ensinou que os símbolos eram sagrados e cópias não foram autorizadas. As propagações dos símbolos de Reiki ocorreram após Takata Sensei de uma forma indiscriminada e desrespeitosa. Os níveis de Reiki tinham subdivisões, dando maior tempo para o praticante aprender. Vinte e uma técnicas tradicionais são ensinadas ao longo dos níveis. Além

disso, existiam os encontros semanais chamados "Reiju-Kai", nesses encontros recitavam poemas do Imperador Meiji e o Gokai, treinavam técnicas, realizavam meditações e recebiam uma sintonização como reforço. Experiências eram compartilhadas avigorando o aprendizado.

No Reiki oriental japonês existia três níveis, aonde o último era uma autorização para poder ensinar, o discípulo não possuía o direito de pedir tal promoção. Inclusive o praticante só poderia realizar o segundo nível após compreender o primeiro e dominar o Byosen. Tradicionalmente o Reiki possuía apenas cinco posições das mãos e todas na cabeça. Não limitando as mãos, podendo o Reiki ser aplicado através dos olhos, sopro, percussão, deslizamentos, entre outros. Grande foco do tratamento era na cabeça, após isso a atenção seria para os locais de desequilíbrios, seguindo o Byosen. O sistema terapêutico era baseado na **medicina tradicional chinesa**. No Reiki ocidental utilizam posições fixas das mãos, aonde o tempo de cada posição depende do nível do praticante, por sequência a duração da sessão. As técnicas aprendidas e o método terapêutico se baseiam nos chakras, seguindo a medicina tradicional indiana.



O Reiki é aberto a todos, para que todo mundo possa ajudar a si mesmo e ao próximo, conforme a necessidade. É uma técnica de harmonização ou equilíbrio energético pela imposição das mãos e pelo uso de símbolos. Existe a mais de 8.000 anos e foi descoberta no Tibete.

Reiki é divino, é amor, através dele desenvolvemos a capacidade de ativar e dirigir a energia universal, podendo alterar ou influenciar acontecimentos.

Essa energia é conhecida em todo o mundo, cada cultura ou religião tem um nome para ela:

Prana (Índia); Chi (China); Energia Bioplasmática (Rússia); Ka (Egito); Pneuma (Grécia Antiga); Energia Vital ou Psíquica (Rosacruz); Luz ou Espírito Santo (Cristãos); Orgônio (Reich); Fogo Central (Pitágoras); Fogo Interior (Hipócrates); Magnetismo (Mesmer); Fluido da Vida (Alquimistas); Mana (Kahunas); Baraka (Sufis); Ruach (Judeus); Pneuma (Gauleses); Orenda (Índios americanos).

O Reiki é um processo de encontro dessas duas energias: a energia universal com a nossa porção física, e ocorre após a pessoa ser submetida a um processo de

sintonização ou iniciação do método feito por um mestre habilitado.

Reiki é uma energia, como ondas radiofônicas, e pode ser aplicada, com sucesso, no local ou à distância:

Não é como eletricidade, não produz curtos, não destrói nervos ou tecidos mais frágeis. É uma energia inofensiva, sem efeitos colaterais, sem contraindicação, compatível com qualquer tipo de terapia ou tratamento. É prática, segura e eficiente, através da técnica, equilibra os sete Chakras ou centros de força sutil de energia, localizados entre a base da coluna e o alto da cabeça.

Quando fazemos uso da energia Reiki, estamos aplicando energia-luz, visando recuperar e manter a saúde física, a mental, a emocional e a espiritual; é um método natural de equilibrar, restaurar, aperfeiçoar e curar os corpos, criando para o ser um estado de harmonia.

### **“CURA” PELA IMPOSIÇÃO DAS MÃOS – COMPROVAÇÕES CIENTÍFICAS**

Há milhares de anos, a cura por imposição das mãos vem sendo praticada em todo o planeta.



O escritor Estrich (2007), ao citar o pesquisador Franz Mesmer, revela que no final do século XVIII levantou a hipótese de que durante a imposição das mãos havia um intercâmbio de energia vital sutil de natureza magnética entre curador e cliente.

Ainda segundo o autor, há relatos que a Dra. Justa Smith <sup>(1)</sup> também comprovou experimentalmente que os campos magnéticos produzem efeitos qualitativamente semelhantes aos das energias curativas, visto que os dois tipos de energia podiam acelerar a atividade das enzimas em solução.

Embora a Dra. Smith verificasse que diferentes enzimas eram afetadas de forma distinta pelas energias curativas, a alteração na atividade enzimática sempre se fazia

no sentido de melhorar a saúde celular. A Dra. Smith descobriu ainda, que os curadores também podiam restaurar enzimas danificadas.

Isso demonstra o princípio de que as energias curativas são de natureza entrópica negativa, isto é, elas fazem com que os sistemas se tornem mais ordenados.

Pesquisas adicionais com diferentes curadores mostraram que as energias curativas podiam produzir outros efeitos entrópicos negativos em sistemas químicos não vivos.

Em seus experimentos a Dra. Smith usou detectores magnéticos de grande sensibilidade para medir campos magnéticos emitidos pelos curadores, embora nenhum jamais chegasse a ser detectado.

Em estudos mais recentes, utilizando detectores magnéticos ultrasensíveis, constatou a ocorrência de aumentos, pequenos, porém mensuráveis, no campo magnético emitido pelas mãos do curador durante o processo de cura.

Assim, embora as energias curativas produzidas pela imposição das mãos sejam realmente de natureza magnética, e alguns de seus efeitos sobre os sistemas biológicos assemelhem-se qualitativamente àqueles causados por campos magnéticos de alta intensidade, elas são extremamente difíceis de detectar com os aparelhos de mensuração convencionais.

As pesquisas da Dra. Dolores Kriger<sup>(2)</sup> demonstraram que as energias dos curadores podiam aumentar os níveis de hemoglobina nos clientes, um fenômeno semelhante ao aumento no conteúdo de clorofila em plantas tratadas por um curador. Esse foi um dos primeiros parâmetros utilizados para efetuar mensurações bioquímicas quantitativas em seres humanos com o propósito de detectar os efeitos das energias curativas.

A Dra. Kriger avançou em suas pesquisas e demonstrou que as pessoas podiam aprender a efetuar curas. Suas enfermeiras-curadoras conseguiam produzir elevações nos níveis de hemoglobina dos clientes semelhantes àquelas produzidas por pessoas naturalmente dotadas do dom de curar, demonstrando que a capacidade de realizar curas é um potencial humano inato e pode ser aprendido.

Já os experimentos do Dr. Miller<sup>(3)</sup> realizados com alguns curadores, mostraram que as energias curativas podiam afetar sistemas vivos e não vivos a uma distância de mais de 559,23 milhas, o que corresponde aproximadamente 900 Km.

As diversas espécies de energias curativas estão associadas a uma variedade de fenômenos. A cura por imposição das mãos poderia ser descrita de forma mais precisa como cura magnética. Ela é realizada com as mãos do curador bem próximas do cliente e seus efeitos tendem a se manifestar principalmente nos níveis físico-etérico de reequilíbrio. De modo oposto, a cura espiritual atua não apenas nos níveis físico e etérico como também contribui para o reequilíbrio dos níveis das funções energética, astral, mental e de outros níveis superiores. Além do mais, a cura espiritual pode ser realizada tanto na presença do cliente como também com o cliente e o curador separados por grandes distâncias.

A energia, na forma de um campo magnético invisível, passa através do sangue, ossos e tecidos, tão facilmente quanto à energia da luz passa através de uma chapa de vidro. Deste modo, pode-se concluir que nós não somos tão somente um corpo físico com um espírito. Mas sim, prioritariamente somos um espírito que se utiliza da matéria.

(1) Dr<sup>a</sup> Justa Smith - Freira franciscana, bioquímica e enzimologista.

(2) Dr<sup>a</sup> Dolores Krieger - Doutora em Filosofia. Professora de Enfermagem na Universidade de Nova Iorque – EUA.

(3) Dr. Robert Miller – Químico.

## **COMO FUNCIONA O REIKI**

Cada vez mais o pensamento ocidental afasta-se dos conceitos de análises estruturalistas onde estudam-se as partes por níveis para chegar ao conjunto. A Física Quântica mostra que tudo pode ser reduzido a energia e a sua manipulação. Vemos que a energia precede a matéria, igualmente como os pensamentos e emoções precedem a ação. Assim, aproximamo-nos cada vez mais dos conceitos orientais que declaram a energia como o princípio que, condensado, forma a matéria.

Esse fato cientificamente nos é apresentado pela fórmula de Einstein ( $E = M \times C^2$ ) que nos mostra a íntima ligação entre energia (E) e matéria (M). Milenarmente, a história mostra a transformação da energia moldando a matéria. Portanto, ENERGIA é a base de tudo, não existindo energia boa ou ruim.

Nos seres humanos a energia circula de forma livre pelos caminhos sutis: Chakras, Meridianos e Nadis. Também percorre nosso campo energético, nossa Aura. Essa energia alimenta órgãos e células, regulando ainda as funções vitais. Se há bloqueios na livre circulação energética, prejudicando o trânsito, advém o desequilíbrio e a consequência no corpo Físico.

Esses bloqueios, ocorrem muitas vezes por excessos cometidos de naturezas diversas quando o corpo libera energias que produzem barreiras impedindo o fluxo de energia vital, atuando no corpo físico a criando doenças.

O **REIKI** se utiliza da energia cósmica que é abundante no Universo. Após a iniciação, essa energia passa a ser captada e os Chakras passam a ser dinamizados. Imediatamente após a iniciação, o Reikiano (a) passa a ser um canal de energia cósmica que passa a aplicá-la e direcioná-la através das mãos, diluindo bloqueios energéticos e produzindo a harmonia e possíveis curas.

A energia **REIKI** facilita o caminho da cura ao passar pelo bloqueio do campo energético, elevando o nível vibracional em todos os nossos corpos, dissolvendo barreiras formadas por nódulos originados em pensamentos e sentimentos prejudiciais, aumentando infinitamente a qualidade da vida.

Uma sessão de **REIKI** é um milagre de abundância: O recebedor puxa a energia que necessita, o Reikiano (a) é o canal de ligação e o Cosmos doa infinitamente. Por isso, quem quantifica a energia a ser recebida é o receptor a não o canal.

**OBS.:** “Cura” A palavra cura, sempre que utilizada nesta apostila, refere-se à cura como uma integração segundo a visão holística, a restauração do equilíbrio e harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual.

## **CARACTERÍSTICAS DO REIKI**

O Reiki está ao alcance de todos, inclusive crianças, anciãos e pessoas doentes. Não existe limitação para que nos tornemos um canal de Reiki.

O aprendizado em cada nível (exceto o mestrado) pode ser transmitido em um dia. Não se trata de sistema religioso, e/ou filosófico, nem tampouco necessita de objetos e/ou ferramentas para sua prática.

Após ser sintonizado energeticamente com o Reiki, ele estará disponível, imediatamente e por toda a sua vida, não sendo mais necessário nova ativação no mesmo nível, mesmo que você fique sem utiliza por algum período.

Reiki é como ondas radiofônicas, pode ser aplicado no local ou à distância, com sucesso.

Atua no *continnun* de tempo/espaco (tempo e espaço são inexistentes), permitindo desta forma, reprogramar eventos passados e/ou programar eventos futuros (respeitando o livre arbítrio e as leis espirituais).

O terapeuta atua como um canal da energia cósmica, sem manipulá-la e ela é direcionada para onde é necessária. Por essa razão, não é necessário diagnóstico.

O receptor a “puxa” conforme sua necessidade sem perigo de “overdose”.

A energia penetra qualquer coisa (inclusive o gesso), portanto, não é necessário despir o receptor.

O Reiki não utiliza a energia vital “ki” do praticante e sim a energia cósmica universal, desta forma ele o beneficia e energiza, não o desgastando quanto mais o utiliza mais expande-se o seu canal e aumenta sua capacidade de cura.

O Reiki é uma ótima ferramenta de equilíbrio de nossos centros energéticos. O Reiki alivia rapidamente dores físicas.

Atua de forma holística, em níveis: físico, emocional, mental e espiritual, tratando não apenas os sintomas, mas também a causa, reconectando o receptor com a cura. Beneficia todo ser vivo, servindo para autotratamento, tratamento de outras pessoas, assim como os demais reinos, animal, vegetal e mineral.

Aumenta nossa energia em todos os níveis, possibilitando a expansão de nosso campo áurico, tornando-nos mais sensíveis, perceptivos, amorosos (estimula o amor incondicional), compreensivos e saudáveis.

O Reiki é um caminho de transformação interior e evolução espiritual. A técnica não fica obsoleta, é a mesma há milhares de anos.

A técnica é segura, sem efeitos colaterais ou contraindicações e é compatível com qualquer terapia ou tratamento alternativo ou convencional.

Podemos aplicá-lo para o relaxamento, purificação do ambiente, combater o estresse, fortalecer o sistema imunológico, harmonizando o corpo físico, o emocional, o mental e o espiritual. Pode ser aplicado antes do vestibular, concurso ou entrevista para emprego, uma vez que gera harmonia do ser humano com o ser humano, do ser humano com os animais e com as plantas.

*A prática do Reiki está inserida no contexto das práticas terapêuticas alternativas reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (O.M.S.).*

## **PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS**

- ✓ **Disponibilidade** - O REIKI está disponível a tantos quantos queiram utilizá-lo;
- ✓ **Simplicidade** - Sua técnica é simples como o são todas as coisas verdadeiras e cada um de seus níveis pode ser passado em apenas algumas horas;
- ✓ **Durabilidade** - Basta uma iniciação ou sintonização a estará disponível ao novo Reikiano pelo resto de sua vida;

- ✓ **Universalidade e Atemporalidade** - Pode ser aplicado no local ou a distância, no passado ou no futuro, possibilitando a atuação direta do Reikiano no Planeta, no País, sem fronteiras, indo para onde a paraa época em que for enviado;
- ✓ **Energização** - O REIKI não desgasta energeticamente o praticante, pois se utiliza da energia cósmica - REI e não da individual KI. Portanto o Reiki, quanto mais usado, mais energiza o Reikiano;
- ✓ **Equilíbrio e Desbloqueio** - Equilibra energeticamente os CHÁKRAS, bem como remove bloqueios dos canais de circulação de energia;
- ✓ **Saúde** - Promove o retorno ao estado original de saúde física, emocional, psíquica e espiritual;
- ✓ **Diversidade** - Pode ser aplicado nos reinos: Animal, Vegetal e Mineral;

### **PROCEDIMENTOS RECOMENDADOS**

Não existem regras para a aplicação do Reiki. Ele pode ser aplicado informalmente, podendo o terapeuta ficar em pé e o receptor sentado ou mesmo com o terapeuta sentado atrás do receptor com as mãos em seus ombros ou simplesmente, colocar as mãos em alguma parte do corpo do receptor enquanto conversam. Porém, há alguns procedimentos que, embora não obrigatórios, poderão ampliar os efeitos do tratamento. A roupa do Reikiano deve ser cômoda e limpa. Sendo desnecessário ao receptor despir-se, pois o Reiki passa através das roupas e qualquer outro material (como o gesso, por exemplo).

Sempre que possível, seria recomendável preparar o ambiente impregnando com a energia Reiki. Para isso, basta que permaneçamos alguns minutos irradiando energia com a intenção de elevar o padrão vibratório do ambiente, harmonizando o mesmo.

Assegure-se de que não será interrompido por campainha ou telefones.

Explique ao receptor o que vai acontecer, possibilite a ele a oportunidade de conversar, desabafar, relaxar. Aconselha-se tirar todos os adornos de metal tanto do receptor como do praticante, argolas, anéis, pulseiras, correntes, cristais e relógio, pois possuem vibrações próprias que podem interferir na energia Reiki. Uma medalha, um anel ou uma pulseira que não se consegue ou não se quer tirar por questões religiosas, não causariam uma grande interferência.

No caso de usar pedras nos tratamentos, estas devem ser limpas regularmente.

Nossas mãos são as ferramentas mais utilizadas em tratamento de Reiki. São ferramentas sagradas, porém, estão continuamente em contato com diversas coisas, além de transpirar.

Para evitar desconfortos devemos garantir a limpeza das mesmas, assim como, de suas unhas. Mesmo porque nas posições iniciais elas estarão em proximidade com o rosto do receptor. O ato de lavar as mãos não se limita a sua limpeza física, mas também, nos proporciona uma proteção, pois estaremos conectados energeticamente com o receptor. Desta forma ao lavá-las (preferencialmente até os cúbitos) antes, nos protegemos mutuamente e ao lavá-las após a aplicação, nos desconectamos energeticamente. Na ausência da água, obteremos efeito semelhante ao expormos nossas mãos à chama de uma vela.

Servir de canal para a energia cósmica (Reiki) é um ato de amor. Seria aconselhável promovermos a centralização de nosso coração e invocar, mentalmente, o Deus de nossa crença (Hierarquias do Reiki, seres de luz), solicitando permissão, proteção e orientação para que atuemos como canal desta energia amorosa e que ela seja dirigida para suprir as necessidades deste irmão que nos permitiu auxiliá-lo. Isso nos possibilita uma conexão mais pura com a energia, tornando sagrado este momento, proporcionando maior entrega e desapego.

Todos temos direito às nossas escolhas, por essa razão, não devemos insistir para que as pessoas recebam Reiki. Mesmo porque, a cura só acontecerá quando estivermos abertos a ela.

Peça ao receptor que relaxe e, se desejar, conecte-se com o Deus de sua crença através de uma oração.

- ✦ Pergunte ao receptor se deseja receber Reiki;
- ✦ Antes de começarmos o tratamento, é recomendável o alisamento da aura é uma forma de solicitarmos a permissão do receptor para entrar e prepará-lo para receber a energia;
- ✦ Lentamente, com suas mãos em concha, na distância de aproximadamente 20cm, deslize-a da cabeça aos pés, repita o processo três vezes;
- ✦ Tanto terapeuta como receptor não devem cruzar braços e pernas, pois isso forma uma barreira ao fluxo da energia;
- ✦ Lembre-se que o reikiano é apenas um canal da energia cósmica, o responsável pela cura é Deus;
- ✦ Desta forma não deve envaidecer-se quando uma cura se manifesta ou entristecer-se quando isso não acontece. Pois existem muitos fatores que podem impedir esta manifestação;
- ✦ Jamais interfira nos tratamentos médicos, exceto se fores um profissional desta área.

A diagnose é uma prerrogativa médica, portanto evite fazê-lo, mesmo porque para que o Reiki atue, não é necessária diagnose. Também não se deve interferir em quaisquer outros tratamentos. O Reiki funciona tanto como terapia preventiva quanto complementar.

Não há risco de “overdose”. A energia é “puxada” pelo receptor, portanto, ele a receberá conforme sua necessidade e merecimento.

Não há um padrão para a percepção da energia. Ela pode se manifestar como calor, formigamento, latejamento, choques elétricos, vibrações, sono, relaxamento profundo, ou poderá nem ser percebida.

O Reiki independe de fé, portanto, só não atuará se o receptor não o desejar.

Conforme a sensibilidade do terapeuta e pela interação áurica, há possibilidades do mesmo sintonizar-se com o mal-estar do receptor, se esse for muito intenso, basta afastar-se do campo energético de receptor e o desconforto desaparecerá. Caso essas sensações persistam reflita sobre a razão de estar em sintonia vibracional com o receptor e intensifique seu auto tratamento.

O ideal será começarmos um tratamento com três sessões consecutivas.

Desta forma obtemos uma resposta mais rápida. A duração do tratamento depende de cada caso (poderá ser de 4 a 20 sessões, ou mais). O cronograma das sessões dependerá da disponibilidade do terapeuta e do receptor.

É comum, tanto terapeuta quanto receptor, ao final da sessão, sentirem-se em paz, inteiramente relaxados, harmonizados, poderá também ocorrer do receptor sentir sono, neste caso é aconselhável que se permita que ele repouse por algum tempo após a aplicação.

- ✦ Agradeça ao Deus de sua crença pela oportunidade de compartilhar essa dádiva com seu semelhante, servindo de canal para que se restabeleça a harmonia e equilíbrio;
- ✦ Lave suas mãos.

## **EFEITOS DO TRATAMENTO DE REIKI**

- ✦ Aumenta a Percepção;
- ✦ Ajuda a Liberar Emoções;
- ✦ Equilibra a Energia;
- ✦ Aumenta a Criatividade;
- ✦ Libera a Tensão;
- ✦ Trabalha no Nível Causal do Mal-estar;
- ✦ Amplia a Energia;
- ✦ Promove a “autocura” (holística).

## MÃOS DO REIKIANO

As mãos do Reikiano (a) devem estar em forma de concha (como se fosse beber água na fonte), com os dedos agrupados. Desta forma o Reiki fluirá pelas palmas das mãos. Ao trocamos de posição, devemos fazê-lo de modo suave movendo uma mão de cada vez, para que o fluxo permaneça constante.

Outro fator que dever ser considerado e muito importante é o cuidado com as mãos, procurando evitar o contato direto com produtos tóxicos, energeticamente negativos, cuidar para que estejam sempre limpas e fazer boa limpeza com álcool antes e depois das aplicações. Antes como respeito a quem se submete à aplicação e depois para evitar contaminar-se com algum possível resíduo ou sobra de energia.



## SÍMBOLOS E MANTRAM

### Mantram do Reiki

O Reiki é composto da união de mantram (sons) e mandalas (formas geométricas) que servem para captar, interceder e restaurar a energia, diluem padrões e levam a uma vida mais feliz. “Tais símbolos eram preservados por milênios na vida monástica e tendo seu conhecimento restrito aos homens mundanos, eram associados a várias técnicas de equilíbrio psicoespirituais, como coadjuvantes na obtenção da transcendência. ” Hoje esses símbolos só podem ser utilizados por pessoas iniciadas.

## OS SÍMBOLOS CÓSMICOS

Conforme a história “oficial” da Redescoberta do Reiki, Mikao Usui encontrou, em sua busca, antigos Sutas budistas que continham símbolos sagrados que haviam sido escritos por um discípulo de Buda. Ao meditar sobre eles no Monte Kurama Yama (Kuryama, Kurama) por 21 dias, descobriu a chave que **permitia despertar essa maravilhosa técnica de cura.**

Os símbolos são representações de um aspecto da energia, são poderosas ferramentas sagradas, compostas de yantras (desenhos energéticos) e mantras (sons energéticos). Após nossa sintonia com eles, passam a ser uma chave para conectar determinados padrões de energia. Não é necessário estarmos em estado meditativo para que eles funcionem. Porém o ideal é que estejamos receptivos e abertos para o amor.

Neste nível você será sintonizado no primeiro símbolo **Cho Ko Rei**. Para que possamos utilizar o Símbolo Cósmico, é necessário que sejam sintonizados com ele.

Essa sintonização nos permite acessar uma determinada frequência energética que permite sua ativação. É como o controle-remoto de uma televisão, se não estiver sintonizado com determinada frequência, não a ativará.

Para ativarmos os símbolos, devemos traçar o yantra e entoar o mantra 3 vezes.

Os símbolos poderão ser traçados no ar, com a mão em concha (mãos de Reiki), ou simplesmente visualizados, mentalizando seu mantra. De qualquer forma será devidamente ativado.

Os símbolos, assim como a caligrafia, não possuem uma única forma de serem traçados. O importante é que o façamos da forma mais próxima ao que nos foi ensinado.

Devemos usá-los com respeito e ética.

### **Compreendendo e Integrando-se com os Símbolos Cósmicos**

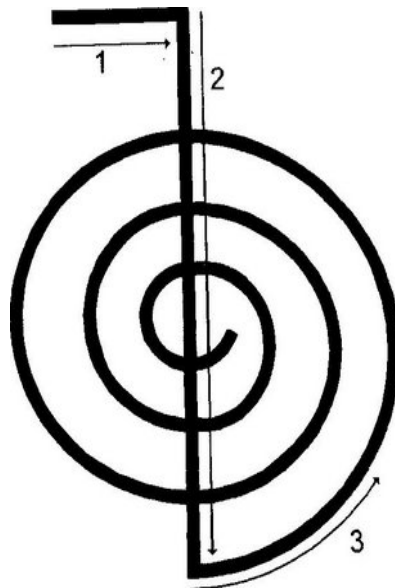
Uma boa forma de compreendermos e integrarmos-nos com os Símbolos Cósmicos, será meditarmos, diariamente, com cada um deles, individualmente.

- ✦ Focalize sua respiração, faça-a lenta e profunda, focalizando cada etapa de sua respiração, você inspira, retém, exala, retém;
- ✦ Ao inspirar, mentalize o símbolo (objeto da meditação). Visualize-o entrando pelo seu Chakra Coronário e impregnando todo o seu ser;
- ✦ Fique aberto e receptivo para cada sensação, não busque mudar nada, apenas contemple as sensações;
- ✦ Permaneça de 5 a 15 minutos meditando com o símbolo escolhido.

## O PRIMEIRO SÍMBOLO CÓSMICO – CHO KU REI

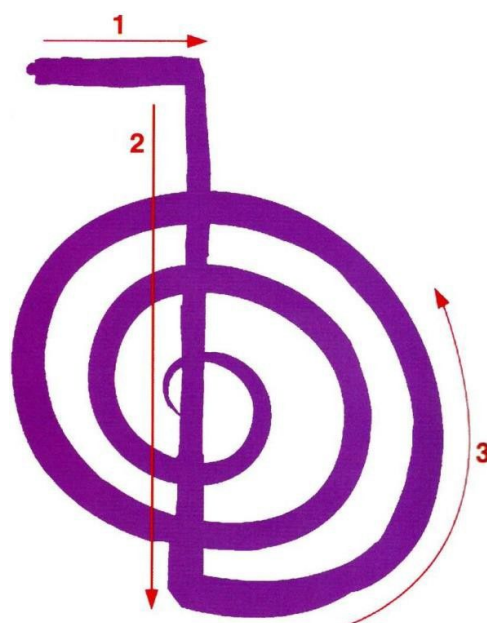
**Cho-Ku-Rei:** Início ou entrada, estágio de geração. Colocação da mandala no coração. Meditar até que não haja diferença entre a mente e o mundo. Vazio, desprendimento do plano terrestre. O primeiro passo, a primeira experiência.

Definição dada pelo Reiki: o interruptor de luz.



Conhecido como “interruptor de luz”, o **Cho ku Rei** é o símbolo do poder. Possibilita a limpeza, transmutação e proteção, além de amplificar a energia Reiki. Tem a capacidade de concentrar a energia cósmica para a cura em um determinado ponto.

Conforme a história “oficial” da redescoberta do Reiki, Mikao Usui, em sua meditação que possibilitou o redespertar desta dádiva, o viu na cor violeta, a cor da transmutação.



A ativação do Cho ku Rei é uma ponte que traz a energia do plano espiritual para o mundo físico.

Compara-se como o trocar uma lâmpada de 100W por uma de 200W.

Recebe outros significados como: **“imediatamente”**, **“alinhar-se com o cosmos”**, **“Deus está aqui”** ou **“Energia Cósmica Universal aqui e agora”**.

Devemos memorizá-lo corretamente. O Cho ku Rei tradicional é desenhado no sentido anti- horário, porém algumas escolas o ensinam no sentido horário. As duas formas são corretas, embora no hemisfério sul seja aconselhável o sentido anti-horário que representa aumento, evocação, enquanto o sentido horário representa decréscimo, dispersão. Porém o mais importante é nossa atitude e intenção.

O Cho ku Rei possibilita que a energia permaneça fluindo enquanto houver necessidade, mesmo após o término da aplicação.

### **Utilização do Cho ku Rei**

- ✦ Traçamos o símbolo com a mão dominante (podemos, também, mentalizá-lo);
- ✦ Pronunciamos o seu mantra três vezes e digamos a frase de afirmação;
- ✦ Começamos a aplicação com as mãos em forma de concha.

Ao iniciar uma aplicação, podemos traçar um grande Choku Rei e imaginá-lo entrando no Chakra Coronário do receptor, cobrindo os Chakras Frontal e Laríngeo. Isso possibilitará a limpeza e purificação dos canais energéticos.

Durante a sessão, dirija seu foco à energia que flui de suas mãos. Desta forma, você perceberá o momento certo de trocar de posição. Caso você não a perceba, permaneça de 3 a 5 minutos em cada posição (siga sua intuição).

O Cho ku Rei pode ser utilizado para promover a purificação de ambientes, assim como objetos, elevando seu padrão vibratório. Você pode traçá-lo nos cantos e locais de difícil acesso, assim como, em cadeiras, camas e demais objetos.

Para proteção podemos traçá-lo nas portas e janelas. Podemos energizar a água e alimentos.

Utilizando-o em medicamentos, potencializa seus efeitos benéficos e minimiza efeitos indesejáveis.

Ao percebermos um pensamento negativo, podemos envolvê-lo com o Choku Rei, transmutando-o. Em caso de perigo, podemos utilizá-lo como proteção (como envolvendo um ladrão que tem intenção de assaltar-nos).

Ao entrarmos em algum veículo, podemos visualizar um grande **Cho Ku Rei** à sua frente ou acima do veículo com um escudo de proteção.

Você poderá potencializar a energia visualizando o Choku Rei como um raio de energia que entra em cada uma de suas mãos ou traçando-o nas palmas das mesmas antes de começar a aplicação.

Poderá ser usado em conjunto com quaisquer práticas espirituais: oração, meditação...proporcionando proteção contra energias intrusas e ampliando a energia positiva do ambiente.

O Cho ku Rei atua principalmente no nível físico, porém seu tratamento refletirá nos demais níveis. Sempre que for necessário interromper um tratamento (como para atender uma porta), devemos traçá-lo novamente ao reiniciá-lo.

O Cho ku Rei potencializa a energia Reiki.

### **Proteção dos Chakras**

O Cho ku Rei é uma maravilhosa ferramenta de proteção. Podemos utilizar esta técnica todos os dias ao acordarmos e antes de dormirmos.

- ✦ Trace o Cho ku Rei em ambas as mãos;
- ✦ Trace um grande Cho ku Rei em frente ao corpo;
- ✦ Trace um Cho ku Rei à frente de cada um dos chakras (do Básico ao Coronário), visualizando-o sendo absorvido pelo mesmo;
- ✦ Tenha consciência de que está energeticamente protegido.

### **Potencializando a Energia**

A energia em uma aplicação poderá ser potencializada se ao iniciá-la ativarmos o símbolo CKR em ambas as mãos.

- ✦ Com a mão passiva, trace o CKR (com seu respectivo mantra) na mão ativa;
- ✦ Com a mão ativa, trace o CKR (com seu respectivo mantra) na mão passiva.

Além de potencializar a energia, esta prática possibilitará uma maior sensibilidade à energia.

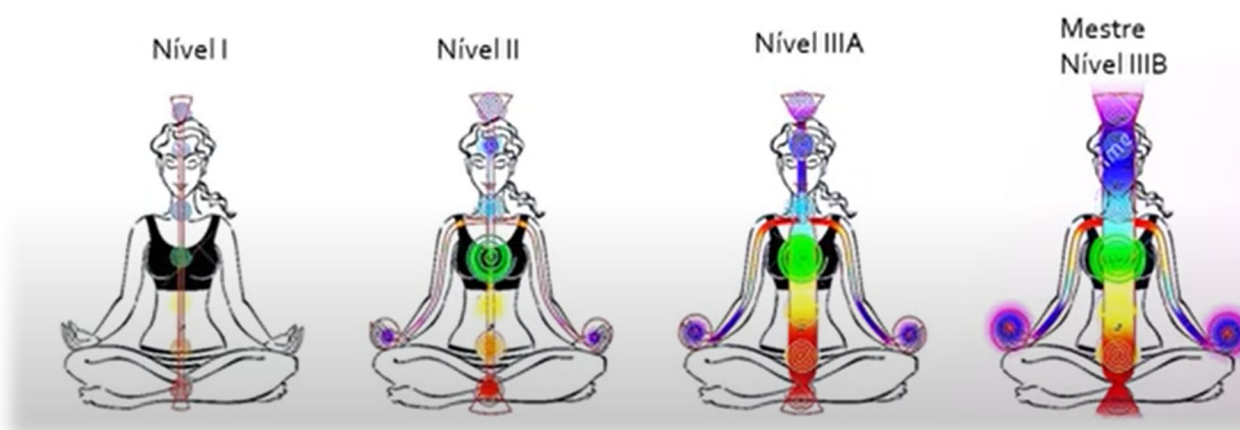


## SÍMBOLOS DO REIKI NÍVEL 1, 2 E 3

- ✦ 1º Símbolo – Cho Ku Rei (Nível I);
- ✦ 2º Símbolo – Sei He Ki (Nível II);
- ✦ 3º Símbolo – Hon Sha Zen Sho Nen (Nível II);
- ✦ 4º Símbolo – Dai Koo Myo (Nível III A).



Cada nível de Reiki vai potencializar a sua capacidade de transmissão da energia;



## SINTONIZANDO A ENERGIA REIKI - CÍRCULO DA PRÁTICA

Para que possamos experimentar o Reiki plenamente, e usufruir de todos os benefícios que ele pode nos proporcionar, devemos fazê-lo de três formas:

**Auto aplicar** – Dedicando-nos, diariamente, a essa prática de transformação, cura e amor.

**Aplicar** – Compartilhando esta dádiva com nossos semelhantes e/ou a natureza.

**Receber** – Recebendo essa dádiva de outro Reikiano.

Ao fecharmos esse círculo estaremos experimentando plenamente o Reiki e nos abrindo as maravilhosas dádivas que ele pode nos proporcionar.

## **PREPARAÇÃO PARA AUTOTRATAMENTO**

### **Auto aplicação com o símbolo durante 21 dias**

Para que alcançamos todos os benefícios possíveis através do Reiki, a auto aplicação deve ser praticada diariamente. Desta forma ampliamos nossa sensibilidade às energias e harmonizamos cada vez mais nosso campo energético.

Com o uso dos símbolos em cada nível, a energia é intensificada passa a atuar, na purificação física, emocional e mental. O auto tratamento, portanto, passa a influenciar nossa conduta mais amplamente que a cada nível.

Os 21 dias de limpeza energética é um processo natural que ocorre após a pessoa receber a iniciação do Reiki Usui, durante esse período é feito uma limpeza nos canais energéticos e também nos chakras que pode durar 21 dias. Essa limpeza tem como principal objetivo limpar os canais para que a energia Reiki flua 100%.

Para isso é importante fazer a auto aplicação do Reiki de 15 minutos a 30 minutos diariamente, durante os 21 dias;

É sugerido:

- Diminuir ingestão de carne vermelha;
- Evitar consumir bebidas alcoólicas durante os 21 dias;
- Se for fumante diminuir ao máximo o uso do cigarro;
- Ter contato com a natureza;
- Ingerir muita água;
- Fazer processos meditativos.

Com as técnicas ensinadas neste nível, o tempo total de uma aplicação poderá ser de a 30 a 45 minutos a uma hora.

Basicamente, as posições de auto aplicação são as mesmas em cada nível, com uma pequena alteração na terceira posição da cabeça, colocando-se uma mão na testa e a outra na nuca (occipital). Desta forma, haverá uma potencialização do Reiki.

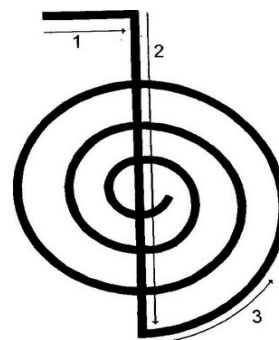
Antes de começar a sua prática de auto cura ou aplicação em alguém é importante se conectar com a energia do Reiki através dos 3 pilares

## **GASSHO**

- Atitude Meditativa/Silenciosa
- Mudrá/Prece (mãos em prece)

## **REIJI HO**

- Gassho – respiração consciente 3x
- Visualizar desempenhar e entoar os símbolos
  - **CHO KO REI- DEUS está AQUI**
  - **CHO KO REI- DEUS está AQUI**
  - **CHO KO REI- DEUS está AQUI**
- Pedir/Rezar ou intencionar pela preocupação e/ou dor do cliente



## **CHIRYO**

- Procedimento/Tratamento fazer a aplicação em cada nível de REIKI prestando atenção de deixar as mãos apoiadas transmitindo a energia o tempo determinado em cada posição
- Não nível 1 de Reiki de 3 a 5 minutos em cada posição
- No nível 2 e 3 de Reiki 1 a 3 minutos sintam a necessidade de cada local que está sendo tocado

Na sua prática de Reiki diária procure colocar uma intenção e se conecte com seus mentores, seus guardiões espirituais, faça uma meditação ou um exercício de centramento.

Prepare seu ambiente que esteja bem tranquilo pode colocar uma música relaxante, ascender um incenso da sua preferência e até ascender uma vela para seu anjo da guarda se isso fizer sentido para você... Porque o Reiki é uma energia muito sagrada e inteligente e vai te ajudar a cuidar da causa da raiz dos seus problemas

## Auto aplicação com o símbolo durante 21 dias





**Obs: Fique à vontade para tocar em todo seu corpo e permaneça o tempo que achar necessário**

## **REIKI PARA PROTEÇÃO DA CASA OU CARRO**

Pode servir como um escudo energético.

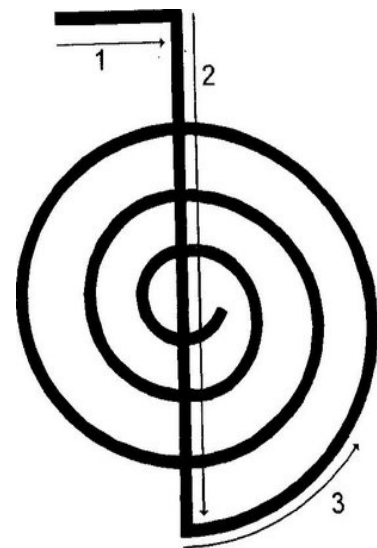
Tenha em mente que nossa atitude é fundamental. Quando criamos um escudo de proteção, nossa confiança na manifestação o fortalece imensamente. Crie este escudo mentalmente e sua intenção irá ativá-lo protegendo de qualquer imprevisto. A partir do Nível II de Reiki, você terá acesso a outros Símbolos Sagrados onde irão potencializar ainda mais qualquer forma ou método de aplicação.

Esta técnica poderá servir como um alarme e/ou escudo energético.

Tenha em mente que nossa atitude é fundamental. Quando criamos um escudo de proteção, nossa confiança na manifestação o fortalece enormemente.

- Coloque-se à frente de seu carro;
- Programação: "Estou programando a manifestação de um escudo energético para envolver esse carro, protegendo-o, assim como, todos os que estiverem em seu interior e quem aproximar-se dele. Este escudo será ativado sempre que for traçado um CKR à frente deste carro."
- Trace o CKR (com seu respectivo mantra).

A partir deste momento, sempre que você for entrar ou sair do carro, trace um CKR, manifestando o escudo de proteção (o CKR fará o papel do chaveirinho que aciona o alarme/escudo energético). Renove a programação mensalmente.



## **BANHO DE ENERGIA – APLICAR NO CHUVEIRO**

Podemos, também, nos beneficiarmos com a energia cósmica, durante o banho.

- ✦ Mentalize os símbolos 3 e 2 (com seus respectivos mantras);
- ✦ Mentalize a intenção de que a energia cósmica impregne a água do chuveiro;
- ✦ Mentalize o CKR (com seu respectivo mantra);
- ✦ Visualize ou imagine que mãos cósmicas derramam uma cascata de energia cósmica sobre você;
- ✦ Permaneça entregue a essa bênção.



## **REIKI PARA CRIANÇAS**

As crianças são muito sensíveis à energia e a absorvem com imensa rapidez, pois não desenvolveram determinadas “defesas”, desta forma estão mais abertas à energia.

A aplicação em uma criança poderá durar apenas 10 a 20 minutos e será muito benéfica. Normalmente, quando estão abastecidas, adormecem ou ficam inquietas e afastam-se. Aplicar em mulheres grávidas é muito gratificante, beneficia tanto a mãe quanto à criança.

## **REIKI TRATAR E CUIDAR DE PLANTAS E ANIMAIS**

O Reiki beneficia todo ser vivo, assim como os elementos da natureza.

Podemos tratar com Reiki nossas plantas e animais, desta forma contribuimos para a harmonia e equilíbrio deles. No caso das plantas, podemos aplicar em suas raízes, nos vasos ou até mesmo energizar a água que será usada para regá-las.

Você poderá estreitar sua relação com as plantas e beneficiar-se muito, aproximando-se de uma árvore e abraçando-a, permaneça alguns minutos trocando energia com ela, você a impregna com Reiki e ela o envolve em sua aura. Essa experiência lhe apresentará a novas dimensões de consciência.

Os animais (assim como as crianças), são muito sensíveis à energia eles sabem o quanto e onde a necessitam. Se você, por exemplo, pegar um gato em seu colo para aplicar Reiki, ele se acomodará de tal forma que sua mão se posicione exatamente

onde ele necessita, quando estiver abastecido, ele simplesmente se afastará, necessitando novamente de energia ele virá a seu encontro.

Não são raras as situações em que, possuindo um animal em casa e ao sermos sintonizados em um sistema de canalização de energia cósmica (como o Reiki), este nos estranhe nos primeiros dias, pois ele percebe a mudança no padrão energético.

Nossa relação com eles também se estreita, muitas vezes, animais que não conhecemos, aproximam-se de nós em busca de energia. Podemos estar na casa de alguém que acabamos de conhecer e seu cãozinho, gato, etc. aproximar-se de nós e encostar-se a nossa perna, mão, etc. isso poderá significar que ele está necessitando de energia, basta, então, posicionarmos nossas mãos em qualquer parte de seu corpo e ele se posicionará como necessário. Essa sessão poderá passar despercebida pelos demais.

Em caso de animais perigosos, o ideal é energizarmos sua água e alimento, poderemos tratá-los à distância também.

## **REIKI E MEDITAÇÃO**

A felicidade é um estado natural, ela pertence a todos nós, é um tesouro disponível, como: a saúde, o amor, a paz, a espiritualidade, a abundância, etc. Ela é o resultado da harmonia entre nosso corpo, mente e espírito. O equilíbrio de nossos desejos materiais e aspirações espirituais.

Muitas das situações que hoje vivemos, e com as quais não concordamos, são resultados de escolhas erradas que fizemos. Nossas doenças, vícios, relacionamentos, etc. são criados por nossos pensamentos, emoções e crenças, com as quais alimentamos nosso subconsciente. Se o alimentarmos com crenças restritivas, levaremos uma vida repleta de limitações. Porém se o programarmos com crenças construtivas, caminharemos para uma vida plena, libertando-nos da ansiedade e de todas as emoções e pensamentos negativos que limitam nossa realização.

Todos possuímos o mesmo potencial, porém alguns, o exploram mais que outros.

“Nenhum líder vai nos dar a paz, o que vai nos dar a paz, é a transformação interior, que nos conduzirá a ação exterior. A transformação interior não é isolamento, desistência de ação exterior, ao contrário. Só pode haver ação correta, quando há pensamento correto, e não existe pensamento correto, quando não existe autoconhecimento. Sem conhecer a si mesmo, não existe paz”.

\* Tulku

A mente agitada está sempre fixada no passado ou no futuro, ao passo que meditar é concentrar-se no presente.

São inúmeros os benefícios da meditação: Ela produz um estado fisiológico de profundo relaxamento, junto a um estado mental desperto e altamente alerta. Um homem dormindo, consome 6 vezes mais oxigênio que meditando. Há uma diminuição no metabolismo e no ritmo cardíaco e respiratório. Fortalece o sistema imunológico, equilibrando o trabalho das células como um todo. É um dos melhores antídotos contra a angústia, ansiedade, depressão, medo, stress, etc.

Através da meditação podemos alterar os padrões desarmônicos de pensamento que impossibilitam nosso equilíbrio. Aproximando-nos da cura.

Quando entramos em estado meditativo, harmonizamos nossas emoções, proporcionando um estado de paz e serenidade.

Nas primeiras práticas, podemos demorar a alcançar esse estado, e algumas pessoas, nem o alcançam nas primeiras vezes. Porém, com a determinação, a cada prática o atingimos mais rapidamente, e seus efeitos são cada vez mais prolongados.

“Devemos sempre lembrar que toda criação é resultado de 1% de inspiração e 99% de transpiração”.

A meditação consiste numa harmonização cósmica, uma harmonia com o Deus que é capaz de conceber e amar, independentemente de qualquer crença religiosa. É entrar em estado alterado de consciência, é a busca da felicidade plena, da paz interior, através do crescimento da espiritualidade.

O Reiki e a Meditação complementam-se maravilhosamente. Ele possibilita que entremos em estado alterado de consciência mais facilmente e ela nos proporciona maior percepção e sensibilidade à energia cósmica. Utilizados em conjunto nossa relação com eles torna-se mais íntima.



# MEDITAÇÃO PRÁTICA DA MENTE SERENA

Prática da mente serena três minutos

**1º passo:** da prática é sentar-se imóvel, com os olhos fechados;

**2º passo:** Pratique 3 respirações conscientes, diga inspirando e expirando;

**3º passo:** Consiste em exatamente identificar e reconhecer a emoção que está surgindo dentro de você. Pode ser um estado limitado de raiva, mágoa, ciúme e medo. Ou pode ser um estado de alegria, pode ser amor, conexão.

**4º passo:** A partir dessa emoção observe sua mente.

Está sua mente obcecada sobre o passado? Ou sua mente está obcecada sobre o futuro? Ou sua mente está no presente?

**5º passo:** Agora você leva a sua atenção a região do centro de suas sobrancelhas. Visualize ou sinta uma pequena chama ou uma luz. Em seguida veja essa chama se deslocando para o centro do seu cérebro. Mantenha a atenção nessa chama queimando no centro do seu cérebro, no local onde está a glândula pineal.

Quando você sentir que está pronto, tome uma respiração profunda e abra seus olhos bem devagar.

## PRÁTICA DE APLICAÇÃO DO REIKI - POSSÍVEIS REAÇÕES

### Interpretando as Percepções

À medida que vamos praticando o Reiki, cada vez mais ficamos sensíveis à energia e passamos a perceber a forma como ela se manifesta em cada receptor. Isso poderá servir-nos de indicações. Eis algumas possibilidades:

**Formigamento:** em geral, essa sensação indica alguma inflamação.

Use sua percepção imediata para decidir se ela é crônica, subaguda ou aguda. A intensidade do formigamento pode fornecer uma pista.

**Sensação de frio:** essa sensação pode ser causada por um bloqueio energético antigo, que diminui a vitalidade do organismo diminuindo o fluxo da energia. Às vezes essas áreas precisam de muita atenção para que esses bloqueios energéticos sejam liberados. Uma disposição do seu cliente para encarar sofrimentos antigos ou lembranças há muito esquecidas, pode ser necessária para liberar essas áreas provavelmente mais frias.

**Calor:** se sentir as mãos quentes, interprete isso como sinal de ausência de vitalidade, sendo esta, portanto, necessária. As sensações podem ser entre um quente moderado até um quente intenso (embora não desagradável). Um organismo vitalizado, mas cansado absorve a força de que necessita.

**Atração magnética forte:** essa sensação provavelmente indica que uma área afetada necessita urgentemente da energia Reiki e que está pronta para recebê-la.

**Energia de afastamento:** aqui provavelmente temos um bloqueio antigo, profundamente arraigado, que impede a entrada de vitalidade e da energia vital de que ele necessita.

**Fluxo energético:** essa sensação em suas mãos sugere que a energia está fluindo e acolhendo os impulsos vitais adicionais, o que resulta numa frequência vibratória mais elevada de todo o sistema.

**Dor aguda:** este pode ser o sintoma de um acúmulo de energia em processo de dissolução. A energia liberada emerge à consciência e é integrada pelo sistema energético circundante. O confronto com partes que anteriormente eram reprimidas muitas vezes é estressante. Neste caso você não deve terminar a sessão de Reiki sem antes tratar o corpo todo.

**Dor imprecisa:** essa sensação pode chamar sua atenção para um antigo acúmulo que ainda se encontra no estado pré-consciente – mas como a reação mostra – pronto para ser liberado. Onde quer que você perceba esta sensação, envolva a área com energia Reiki com frequência até que a estrutura enrijecida se dissolva por completo.

**Pontadas (de dor):** indica um acúmulo de energia pronto para ser liberado, mas ainda não assimilado pelo sistema energético circundante.

\*Manual de Reiki. LÜBECK Walter. Ground

Estas são algumas possibilidades que poderão nos dar alguma indicação do estado energético do receptor. Porém, devemos lembrar que o Reiki não necessita de diagnóstico e que não há como errarmos com o Reiki estando em atitude de canal. Desenvolvermos nossa percepção será uma ferramenta muito útil, mas não devemos nos apegar a isso. Termos ou não a percepção desenvolvida não é indício de sermos um canal mais ou menos eficiente.

Antes de começar um atendimento terapêutico é indicado que o Terapeuta Reikiano (a) faça uma ficha de atendimento colhendo os principais dados do cliente como: Nome, endereço, idade, principal atividade, histórico de saúde, e principalmente a principal queixa.

Assim poderá dar mais atenção na hora da imposição de mãos na parte do corpo que está mais afetada.

## PROCEDIMENTOS RECOMENDADOS NA APLICAÇÃO DO REIKI

Não existem regras para a aplicação do Reiki. Ele pode ser aplicado informalmente, podendo o terapeuta ficar em pé e o receptor sentado ou mesmo com o terapeuta sentado atrás do receptor com as mãos em seus ombros ou simplesmente, colocar as mãos em alguma parte do corpo do receptor enquanto conversam. Porém, há alguns procedimentos que, embora não obrigatórios, poderão ampliar os efeitos do tratamento. A roupa do reikiano deve ser cômoda e limpa. Sendo desnecessário ao receptor despir-se, pois o Reiki passa através das roupas e qualquer outro material (como o gesso, por exemplo).

Sempre que possível, seria recomendável preparar o ambiente impregnando-o com a energia Reiki. Para isso, basta que permaneçamos alguns minutos irradiando energia com a intenção de elevar o padrão vibratório do ambiente, harmonizando-o.

Assegure-se de que não será interrompido por campainha ou telefones.

Explique ao receptor o que vai acontecer, possibilite a ele a oportunidade de conversar, desabafar, relaxar. Aconselha-se tirar todos os adornos de metal tanto do receptor como do praticante, argolas, anéis, pulseiras, correntes, cristais e relógio, pois possuem vibrações próprias que podem interferir na energia Reiki. Uma medalha, um anel ou uma pulseira que não se consegue ou não se quer tirar por questões religiosas, não causariam uma grande interferência.

No caso de usar pedras nos tratamentos, estas devem ser limpas regularmente.

Nossas mãos são as ferramentas mais utilizadas em tratamento de Reiki. São ferramentas sagradas, porém, estão continuamente em contato com diversas coisas, além de transpirar. Para evitar desconfortos devemos garantir a limpeza das mesmas, assim como, de suas unhas. Mesmo porque nas posições iniciais elas estarão em proximidade com o rosto do receptor. O ato de lavar as mãos não se limita a sua limpeza física, mas também, nos proporciona uma proteção, pois estaremos conectados energeticamente com o receptor. Desta forma ao lavá-las (preferencialmente até os cotovelos) antes, nos protegemos mutuamente e ao lavá-las após a aplicação, nos desconectamos energeticamente. Na ausência da água, obteremos efeito semelhante ao expormos nossas mãos à chama de uma vela.

Servir de canal para a energia cósmica (Reiki) é um ato de amor. Seria aconselhável promovermos a centralização de nosso coração e invocar, mentalmente, o Deus de nossa crença (Hierarquias do Reiki, seres de luz), solicitando permissão, proteção e orientação para que atuemos como canal desta

energia amorosa e que ela seja dirigida para suprir as necessidades deste irmão que nos permitiu auxiliá-lo. Isso nos possibilita uma conexão mais pura com a energia, tornando sagrado este momento, proporcionando maior entrega e desapego.

Todos temos direito às nossas escolhas, por essa razão, não devemos insistir para que as pessoas recebam Reiki. Mesmo porque, a cura só acontecerá quando estivermos abertos a ela.

Peça ao receptor que relaxe e, se desejar, conecte-se com o Deus de sua crença através de uma oração.

**Pergunte ao receptor se deseja receber Reiki.**

**Antes de começarmos o tratamento, é recomendável o alisamento da aura é uma forma desolicitarmos a permissão do receptor para entrar e prepará-lo para receber a energia.**

Lentamente, com suas mãos em concha, na distância de aproximadamente 20cm, deslize-a da cabeça aos pés, repita o processo três vezes.

**Tanto terapeuta como receptor não devem cruzar braços e pernas, pois isso forma uma barreira ao fluxo da energia.**

**Lembre-se que o Reikiano é apenas um canal da energia cósmica, o responsável pela cura é Deus.**

**Desta forma não deve envaidecer-se quando uma cura se manifesta ou entristecer-se quando isso não acontece. Pois existem muitos fatores que podem impedir esta manifestação.**

**Jamais interfira nos tratamentos médicos, exceto se fores um profissional desta área.**

O diagnóstico é uma prerrogativa médica, portanto evites fazê-lo, mesmo porque para que o Reiki atue, não é necessário diagnóstico. Também não se deve interferir em quaisquer outros tratamentos. O Reiki funciona tanto como terapia preventiva quanto complementar.

Não há risco de “overdose”. A energia é “puxada” pelo receptor, portanto, ele a receberá conforme sua necessidade e merecimento.

Não há um padrão para a percepção da energia. Ela pode se manifestar como calor, formigamento, latejamento, choques elétricos, vibrações, sono, relaxamento profundo, ou poderá nem ser percebida.

O Reiki independe de fé, portanto, só não atuará se o receptor não o desejar.

Conforme a sensibilidade do terapeuta e pela interação áurica, há possibilidades do mesmo, sintonizar-se com o mal-estar do receptor, se esse for muito intenso, basta afastar-se do campo energético de receptor e o desconforto desaparecerá. Caso essas sensações persistam reflita sobre a razão de estar em sintonia vibracional com o receptor e intensifique seu auto tratamento.

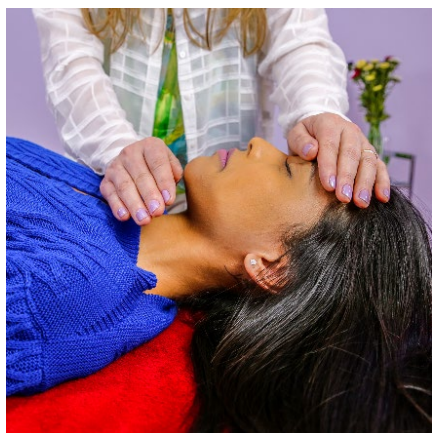
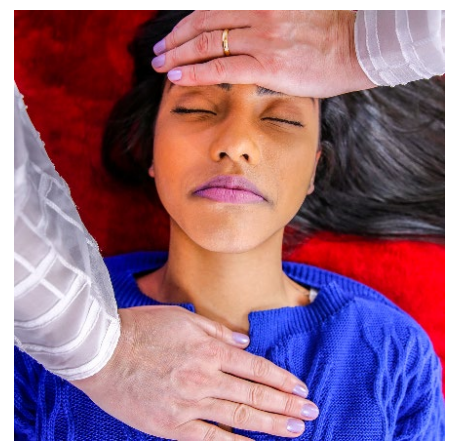
# APLICAÇÃO DE REIKI PASSO A PASSO

1. Faça a sintonização com a energia observando os 3 pilares do REIKI faça uma oração, esfregando as mãos para abrir os canais receptores, e peça que a energia do Reiki se faça presente para a cura da pessoa na qual você irá aplicá-lo (pessoa, animal, natureza, local, planeta ou tempo) você nunca estará desamparado quando for aplicar o Reiki. Intencione os seus mentores espirituais e peça a Criador que eles estejam presentes em espírito para lhe ajudar.
2. No primeiro ponto que você escolher para iniciar a prática demore um pouco mais, assim você deixará a energia fluir com mais agilidade para os outros pontos;
3. Nas demais posições você deverá fazer uma média de dois minutos e meio cada uma, mas não se preocupe em contar o tempo, pois você terá insights de quando o Reiki começa a fluir e quando vai parando em cada um dos chakras;
4. Não tire as duas mãos do receptor/cliente em nenhum momento, pois isso pode romper a conexão energética estabelecida entre vocês;
5. Não é necessário tocar na pessoa, mas se você optar pelo toque, peça permissão e faça toques bem leves, sem pressão e quase imperceptível para o receptor/cliente;
6. Quando concluir todos os pontos faça uma oração de agradecimento a Deus, aos mestres do Reiki Usui e aos teus mentores espirituais;
7. Por fim, faça um sinal de corte de energia com repita internamente o que é meu é meu o que é seu é seu assim vai ocorrer um desligamento das energias entre você e o cliente;
8. O Reiki é uma energia que proporciona uma imensa sensação de paz e relaxamento; em função disso, muitas vezes o paciente acaba adormecendo durante a sessão; você deve despertá-lo com um leve toque e deixar que ele se levante de forma suave e sem pressa;
9. Dê atenção ao cliente por alguns instantes após a sessão; evite se despedir com pressa, pois ele pode ter a necessidade de desabafar sobre alguma coisa.

# PRÁTICA DE APLICAÇÃO DO REIKI NÍVEL I

## Essa aplicação deve ser presencial

Imposição de mãos deve permanecer de 3 a 5 minutos cada posição  
Faça a sintonização da energia do REIKI visualizando o símbolo e  
Entoando o mantra por 3 vezes antes de começar







**Faça o encerramento da prática visualizando o símbolo e entoando o mantra 3x e  
Agradeça a oportunidade de servir como canal de Reiki.**

## Mestre Mikao Usui



### **Perguntas e Respostas - Entrevista com Mikao Usui codificador do Reiki.**

As seguintes perguntas sobre Reiki foram respondidas pelo próprio Dr. Usui. Data exata e o nome do entrevistador não foram mencionados. De acordo com a data mencionada no texto, sabemos que deve ter sido entre 1922 e a morte do Dr. Usui, em 1926. Uma vez que o texto original foi escrito há 75 anos e em japonês antigo, foram feitas algumas modificações durante a tradução, para que a mesma se torna mais fácil de entender. As observações de **Frank Petter** estão entre parênteses, o qual, juntamente com sua esposa japonesa, Chetna, fizeram a tradução para o inglês.

**Pergunta:** O que é Usui Reiki Ryoho?

**Resposta:** Com agradecimento nós recebemos e vivemos de acordo com os princípios (os princípios do Reiki) prescritos pelo Imperador Meiji.

Para alcançar o caminho correto (espiritual) para a humanidade, devemos viver de acordo com esses princípios. Isso significa que devemos aprender práticas para melhorar nosso espírito e corpo. Para fazer isso, primeiro temos de curar o espírito.

Depois, curamos nosso corpo. Quando nossa mente se encontra no caminho saudável da honestidade e da seriedade, o corpo, por si só, se tornará completamente saudável. Assim, a mente e o corpo são um só e vivemos nossas vidas em paz e felicidade. Nós curamos a nós mesmos e curamos as doenças dos outros, intensificando e aumentando nossa própria felicidade de viver, bem como a dos outros. **Isso é o objetivo do Usui Reiki Ryoho.**

Ao contrário do pensamento ocidental, em que dividimos o espírito humano em duas partes - mente e coração, os japoneses não fazem essa divisão, considerando as mentes e os corações entrelaçados, constituindo uma única unidade chamada "**kokoro**".

**Pergunta:** O Usui Reiki Ryoho é igual à hipnoterapia, Kiai Jutsu (a concentração do "ki" no abdome ao gritar) ou shinko ryoho (terapia religiosa), etc.? É uma terapia semelhante com um nome diferente?

**Resposta:** Não, não. Não é semelhante às terapias descritas acima.

Ao final de muitos anos de um duro treinamento, eu encontrei um segredo espiritual: Isso (o Reiki) é um método de libertar o corpo e a mente.

No texto japonês, o termo rei, como no Reiki, é utilizado aqui.

**Pergunta:** Isso (o Reiki) é um método de cura shinrei ryoho (psíquico espiritual)?

**Resposta:** Correto, poderíamos chamá-lo de shinrei ryoho, porém também seria possível chamá-lo de uma terapia física, uma vez que energia e luz irradiam de todas as partes do corpo da pessoa que está fazendo o tratamento.

Energia e luz irradiam principalmente dos olhos, da boca e das mãos do doador do tratamento. Ao mesmo tempo, o doador pode fixar seus olhos por alguns momentos nas partes afetadas do corpo, pode assoprar nas mesmas, ou pode, também, alisá-las suavemente.

Dores de dente, dores de cabeça, dores de estômago, inchaço do peito, dores atribuídas aos nervos, hematomas, cortes, queimaduras, etc. Simplesmente são curadas.

Doenças crônicas, porém, não são tão fáceis de tratar. Mas o fato é que por meio de uma só sessão de tratamento de uma doença crônica, pode-se obter um resultado (favorável).

Eu me pergunto como esse fenômeno pode ser explicado no contexto da ciência da medicina. Bem, a realidade é sempre mais impressionante do que a ficção algum dia será. Se você pudesse ver os resultados (consequência de um tratamento de Reiki), você teria de concordar comigo. Até mesmo alguém que não queira acreditar não pode negar a realidade (o resultado, a verdade).

**Pergunta:** É necessário acreditar em Usui Reiki Ryoho para a cura acontecer?

**Resposta:** Não, porque ele (Usui Reiki Ryoho) é diferente de outros métodos psíquicos de cura, Psicoterapia e Hipnoterapia.

Aceitação e fé não são necessárias, uma vez que ele (Reiki) não trabalha com sugestões. Não faz diferença se uma pessoa é antagonista e desconfiada ou se recusa a acreditar no Reiki. Por exemplo, funciona muito bem com crianças pequenas e com pessoas que estão muito doentes e inconscientes.

De dez pessoas, talvez uma traga confiança (no sucesso de cura) consigo para o primeiro tratamento. Após o primeiro tratamento, a maioria das pessoas sentirá um efeito (positivo) e a confiança delas aumenta automaticamente.

**Pergunta:** Quais problemas de saúde podem ser sanados com o auxílio do Usui Reiki Ryoho?

**Resposta:** Todas as doenças, sejam elas causadas por fatores psicológicos ou físicos, podem ser curadas com o Usui Reiki Ryoho.

**Pergunta:** Usui Reiki Ryoho só cura doenças?

**Resposta:** Não, ele não só cura doenças do corpo físico. Ele também pode curar maus hábitos e desordens psicológicas como o desespero, fraqueza (no sentido de fraqueza de caráter), covardia, dificuldade em tomar decisões e nervosismo.

Com isso (com a energia do Reiki), o espírito (kokoro) se torna semelhante a Deus ou Buddha e desenvolvemos o objetivo de vida de curar outros seres humanos. Isso (através da semelhança com Buddha) é como nos tornamos mais felizes, bem como aos outros.

**Pergunta:** Como é que o Usui Reiki Ryoho funciona?

**Resposta:** Eu não fui iniciado nesse método por alguém no universo. Eu também não tive que fazer quaisquer esforços para adquirir poderes de cura sobrenaturais (siddhis). Enquanto jejei, toquei uma energia intensa e de uma maneira misteriosa. Eu fui inspirado (recebi a energia do Reiki). Como se fosse coincidência ficou claro para mim que eu havia recebido essa arte espiritual de cura. Mesmo sendo o fundador deste método, tenho dificuldade em explicar tudo isso de uma maneira mais precisa. Médicos e estudiosos pesquisam (nesse campo) apaixonadamente, mas tem sido difícil (até agora) chegar a uma conclusão que tenha base na ciência da medicina. Vai chegar o momento em que ele (Reiki) se encontrará com a ciência.

**Pergunta:** O Usui Reiki Ryoho utiliza medicamentos? E existe qualquer tipo de efeito colateral?

**Resposta:** Ele não utiliza medicamentos ou instrumentos. Ele utiliza apenas o olhar, o assoprar, o alisar, a batida leve e o toque (nas partes do corpo afetado). Isso é que cura doenças.

**Pergunta:** A pessoa precisa ter conhecimento de medicina para aplicar Usui Reiki Ryoho?

**Resposta:** Nosso Ryoho (método de cura) é um método espiritual que vai além da ciência médica. Assim, ele não tem embasamento na mesma.

Quando você olhar, assoprar, tocar ou alisar a parte do corpo afetado, você obterá a meta desejada. Por exemplo, você toca a cabeça quando quer tratar do cérebro, o abdome quando quer tratar do abdome, e os olhos para tratar dos olhos.

Você não toma nenhum medicamento amargo nem utiliza moxabustão quente, e você ficará saudável novamente dentro de pouco tempo. Isso é o porquê desses ryoho (método espiritual) ser nossa criação original.

**Pergunta:** Como é que os médicos famosos o veem (o Usui Reiki Ryoho)?

**Resposta:** As autoridades educadas nesse campo (na avaliação do Usui Reiki Ryoho) aparentam ser bastante justas (nos dias de hoje). Conhecidos médicos da Europa são muito críticos (teimosos) sobre a prescrição de medicamentos. Em paralelo, Dr. Sen Nagai, da Teikoku Universidade de Medicina disse: "Nós, como médicos, sabemos diagnosticar uma doença, registrá-la empiricamente e entendê-la, mas não sabemos como tratá-la".

Dr. Kondo (outro médico) disse: "É muito arrogante dizer que a medicina tem tido um tremendo progresso uma vez que a medicina moderna negligencia o equilíbrio espiritual (do paciente). Essa é a sua maior desvantagem." Doutor Sakae Hara disse: "É uma impertinência tratar um ser humano, que possui uma sabedoria espiritual, como se fosse um animal. Eu acredito que nós podemos apostar em uma grande revolução no grupo de terapia no futuro." Dr. Rokura Kuga disse: "É um fato que não" médicos (terapeutas) têm desenvolvido uma série de terapias, como a psicoterapia, com um alto grau de sucesso que não foi atingido pela medicina, por essas terapias incluírem o caráter, os sintomas pessoais do cliente e muitos métodos (de cura) nos tratamentos.

"Se eles (os médicos associados com a medicina) rejeitassem cegamente os terapeutas e psicoterapeutas (que não são associados) e tentassem impedi-los nos seus trabalhos, isso seria muita falta de visão."

Nihon Iji Shinpo (um jornal da medicina com o título de "Japanese Medical News").

**Pergunta:** Nesse tipo de terapia, é certo que as habilidades espirituais de cura devem simplesmente aparecer para as pessoas que vêm se desenvolvendo espiritualmente desde a época de seu nascimento. Eu não acredito que alguém pode vir a aprender isso. Ou você acha que sim?

**Resposta:** Não, não.

Todos os seres que receberam o sopro da vida receberam, como presente, o poder espiritual de cura. O mesmo se aplica às plantas, peixes e insetos, mas os seres humanos, que representam o ponto da culminação da Criação, têm o poder maior.

O Usui Reiki Ryoho apareceu no mundo para fazer disso (o poder dado aos seres humanos no seu caminho) algo útil. Na língua japonesa, uma pergunta que alguém queria responder com um "sim", às vezes é respondida com um "não". Essa é uma sutileza linguística do idioma.

**Pergunta:** Qualquer pessoa pode ser iniciada no Usui Reiki Ryoho'?

**Resposta:** Naturalmente, homens e mulheres, jovens e anciões, médicos e pessoas sem educação, que vivem de acordo com os princípios morais poderão, com certeza, aprender num curto espaço de tempo como se curar e a curar terceiros. Até hoje, eu iniciei um mil e várias centenas de pessoas, e não existe um indivíduo que deixou de ter a experiência do resultado desejado. Qualquer pessoa, até mesmo alguém que tenha acabado de aprender o Shoden (o Primeiro Nível), aparentemente recebeu a habilidade de curar doenças. Se pensarmos a respeito, é muito estranho que possamos aprender a curar doenças dentro de um espaço de tempo tão pequeno, apesar de isso ser a coisa mais difícil (no mundo) para os seres humanos. Até eu acho isso surpreendente. Isto é o que caracteriza nosso método espiritual de cura: podermos aprender algo tão difícil de uma maneira tão simples.

**Pergunta:** Com isso (o Usui Reiki Ryoho), outras pessoas podem ser curadas. Mas é a nós mesmos? Uma pessoa pode também curar seus próprios problemas de saúde?

**Resposta:** Se não podemos curar nossas próprias enfermidades, como então devemos curar as dos outros'?

**Pergunta:** O que deverá ser feito para aprender Okuden (o Segundo Nível)?

**Resposta:** Okuden consiste em um número de métodos de cura: Hatsuleiho, leves batidas, o alisar, a pressão com as mãos, cura à distância, a cura de hábitos (cura mental), etc.. Primeiro aprende-se o Shoden e, quando você trazer (para mim, o professor) bons resultados, se comportar corretamente, honestamente e moralmente, e tiver o entusiasmo (com o Reiki), aí então você será iniciado (por mim, por nós, no Okuden).

**Pergunta:** Há ainda mais (a aprender) no Reiki Ryoho além do Okuden?

**Resposta:** Há (ainda) o Shinpiden (o nível mais alto).

## **PERGUNTAS E ESCLARECIMENTOS SOBRE O REIKI**

### **Podemos "invadir" alguém com o Reiki à distância?**

Eu Diana Prem envio Reiki a todos, pois como é uma energia "positiva" que vem da inteligência universal temos que utilizá-la. Acredito que nós seres humanos invadimos o

próximo com pensamentos negativos, julgamentos críticos, ofensas. Então, já que invadimos com energia perversa, por que não invadir com Reiki? É importante lembrar que no Budismo, o item mais auspicioso é a compaixão, tal qual no Cristianismo é a caridade, independentemente de quem as peça. O que você pode fazer é pedir licença para o EU superior da pessoa e se sentir que a pessoa está receptiva e sorrindo pode enviar, e também pode pedir para energia chegar para pessoa quando ela estiver tranquila.

### **Capacidade de transmissão de energia**

Todo ser humano tem a capacidade de receber, doar e transformar as energias que fluem através dos seus corpos e principalmente de transmitir energia através das mãos, alguns isso flui mais e outros menos. Entretanto, as iniciações de Reiki deixam definitivamente estabelecido que não é a sua energia vital que é transmitida, mas uma energia que é canalizada do cosmo, da natureza a nossa volta. É essa Energia que é canalizada/sintonizada tal como na igreja messiânica, mahikari e outros métodos. Além disso, a iniciação de Reiki ajuda a estabelecer mecanismos que protegem tanto o praticante quanto o cliente de vibrações inconvenientes. Isso é feito com o mantra **OM MANI PADME HUM** e o mantra tibetano, ao pratica-lo vai promover a união indivisível da sabedoria, você pode transformar seu **corpo, fala e mente impuros** no corpo, fala e mente puros exaltados de um Buda.

### **Crenças e Reiki**

Não é necessário crer na energia Reiki. Inclusive muitos alunos recém-formados nem acreditam no método, mas com o tempo começam a perceber a eficácia do Reiki em si e no próximo e passam a confiar. O que posso acrescentar é que confiança em tudo na vida é importante e nos faz viver melhor - então não é necessário ter confiança na prática do Reiki, mas se houver é um dos mais auspiciosos sentimentos que o ser humano pode desenvolver.

### **Reiki é Magia?**

O mago inglês Aleister Crowley define magia como "A ciência e a arte de provocar mudanças de acordo com a vontade, com a sua vontade". Portanto Reiki não é magia. Para a magia é possível se realizar tanto o "bem" quanto o "mal" e no Reiki isso é impossível.

### **Energia Reiki**

As iniciações corretas (hoje existe a falsa) ampliam muito a capacidade de cada pessoa de transmitir energia. Esta é a abertura básica que acontece, e ela nunca pode ser reduzida. Se você aplicar muitos tratamentos de Reiki, sua capacidade de canalizar essa energia também irá aumentar, tornando-se parte de você e não podendo ser retirada ou limitada.

Através das iniciações ao Terceiro Grau e Master Reiki, a abertura para a Energia se desenvolve ainda mais. Cada símbolo do Reiki tem suas características e potenciais.

### **Reiki e Profissão**

Num país onde as leis do homem são absolutamente contrárias às leis naturais (e vemos isso ao nosso redor o tempo todo, como a injustiça social, corrupção e os parasitas públicos), é possível ser um profissional na área de saúde ditas "alternativa" "terapias integrativas" "terapias complementares" mesmo com um curso de apenas um final de semana.

Mas nós sugerimos uma formação mais completa e integral, como por exemplo, um curso de Naturopatia ou Terapia Corporal Holístico unido ao Reiki. Se desejar somente utilizar o Reiki como profissão, vá estudando cada vez mais até alcançar o maior nível nessa técnica auspiciosa, que é o Master.

### **Reiki e os canais de Cura**

Através de iniciações você se torna um canal de Reiki e permanece conectado com essa energia pelo resto da sua existência. Mesmo que não use o Reiki por anos, o que na verdade é impossível, uma vez que ele flui automaticamente no instante em que você coloca as mãos sobre alguma coisa que precise de energia, ele estará sempre disponível. Pode acontecer que, por algum motivo, você não consiga sentir a energia no momento e isso pode ser facilmente alterado com a visualização do símbolo do nível III, que é extremamente poderoso, ou com maior concentração.

### **Reiki e o cansaço**

Sempre que se passa o Reiki a alguém, você obtém sua parcela de energia. No momento em que você põe as mãos em outra pessoa, processos de energização são estimulados em seu próprio corpo. Aplique-se bastante Reiki para ajudar o seu organismo e dê-se tempo e repouso para crescer. Quanto mais trabalhar com o Reiki, um número tanto menor de reações "sugadoras de energia" irão ocorrer. Seus canais energéticos se tornarão cada vez mais abertos e eficientes.

### **Visualização dos símbolos Reiki**

Existem algumas escolas de Reiki. A maioria delas desenharam os símbolos principais do Reiki mentalmente. Se houver dificuldade do praticante de assim o desenhar, ele pode simplesmente observá-los, visualizar o símbolo como se fosse uma fotografia um pouco acima de sua cabeça, ou na sua frente. Esse método é realmente bem mais simples para aqueles que tenham dificuldade com a visualização. Podemos também desenhar os símbolos nas palmas das mãos e bater 3 vezes e repetir o mantra 3 vezes mentalmente.

No Reiki nível III e Master existem outros símbolos que podem ser simplesmente visualizados estáticos devido à complexidade dos mesmos.

### **Reiki e Ocultismo**

A principal proposta do Reiki é o auto tratamento e o tratamento do próximo, mas muitos alunos formados nos níveis I e II sentem necessidade de continuar a jornada e aprofundar-se nessa egrégora. No Reiki III é ensinada uma prática completa de ativação dos chakras. É uma prática extraordinária com mantram.

No Reiki Master é fornecido um mantra e práticas meditativas.

São ensinados ainda técnicas de meditação e mais de 50 mantram para os mais variados fins.

## **Princípios Reikianos ensinados pelo monge Budista Usui**

São eles:

- Somente por hoje não sentirei raiva
- Somente por hoje não irei me preocupar
- Somente por hoje eu darei graças por todas as minhas bênçãos.
- Somente por hoje farei meu trabalho honestamente.
- Somente por hoje serei gentil com os que me cercam e com todos os seres vivos.

### **É necessário que se faça 21 dias de auto tratamento?**

Após a iniciação em Reiki, os Chakras são ativados e o discípulo entra um processo de eliminação das impurezas e toxinas dos corpos físico, mental e emocional. Essa purificação se dá em média 21 dias, aproximadamente três dias para cada Chakra. Assim estaremos eliminando tudo que estava acumulado e essa eliminação ocorrerá pelos folículos, urina, fezes, sonhos, pensamentos e emoções. É um processo diferente e variável para cada pessoa. Deve-se ingerir durante o processo de purificação frutas, alimentos com alto teor de fibras, água e evitar comer alimentos enlatados e carne, bebida alcoólica etc., para que o processo seja tranquilo e mais vivenciado.

A autocura Reiki é muito importante durante os 21 dias de assimilação.

### **Símbolos e Sons utilizados do Reiki**

O Reiki é composto da união de mantram (sons) e mandalas (formas geométricas) que servem para captar, interceder e restaurar a energia. Eles diluem padrões negativos e levam a uma vida mais feliz. Preservados por milênios na vida monástica e tendo seu conhecimento restrito aos homens mundanos, eram associados a várias técnicas de equilíbrio psicoespirituais, como coadjuvantes na obtenção da transcendência.

Apesar de hoje estes Símbolos Sagrados não estarem mais restritos à vida monástica, seu caráter Sagrado ainda permanece, sendo necessária a manutenção e obediência a preceitos para sua utilização, pois, os mesmos só poderão ser utilizados por pessoas que passaram por uma iniciação executada por um mestre/professor.

Este é o fato único capaz de garantir a inalterabilidade do processo e consequentes resultados, garantindo assim ao terapeuta e paciente a certeza dos efeitos e a confiabilidade na própria técnica Reiki.

### **Posso cobrar pela sessão do Reiki?**

Conforme a história “oficial” da redescoberta do Reiki. Com base nas experiências que teve, Mikao Usui constatou que aqueles que recebem o Reiki de graça não o valorizam. Por essa razão ele implantou a troca de energia pelas aplicações de Reiki.

Essa troca de energia é pelo tempo do curador, pois a energia é ilimitada e gratuita.

Além de valorizar o tempo e dedicação do terapeuta, essa troca nos liberta do sentimento de débito. Ela também contribui para o livre fluxo da energia no universo.

Quanto aos valores cobrados, dependem da necessidade de cada um, podendo ou não ser em espécie (dinheiro). Esta troca pode se dar de diversas formas. Abra-se para seu mestre interior e permita que a melhor forma de atuar se manifeste, com flexibilidade.

## CUIDADOS E PRECAUÇÕES AO SE FAZER O REIKI

- ✓ O toque prolongado em quem tem marca-passo deve ser evitado e quando feito, de forma leve.
- ✓ Obviamente não devemos tocar feridas abertas, queimaduras e problemas dermatológicos.
- ✓ Lembre-se de evitar a utilização de acessórios no corpo como brincos, anéis, bips, celulares e nada feito de “bicho morto”, como por exemplo, cinto ou sapato de couro.
- ✓ Quando enviar Reiki à distância, durante uma cirurgia, é recomendado fazer antes e depois da cirurgia, para o cliente. Durante a cirurgia enviar apenas para a equipe médica, ou seja, enviado aos cirurgiões, assistentes.
- ✓ Evite o toque sobre os genitais, pois poderá constranger o cliente e também evite o toque forte na garganta, pois pode dar a sensação de sufocamento.
- ✓ Não pare seu tratamento, ou seus tratamentos médicos. Continue seguindo as orientações médicas e complementando com as terapias integrativas.

## DICAS PARA A PRÁTICA DE REIKI

**Incensos:** Kali Danta, Rudra Mala, Sai Flora, Breuzinho, Incensos Orgânicos.

**Proteção:** *Símbolo de Reiki e o Mantra Om Mani Padme Hum*

**Cursos Complementares terapeuta corporal:** Neuropatia, Reiki Xamânico, Deeksha, Yoga e outros do universo holístico.

**Músicas - CD's especiais:**

- Meditação: Nadha Bhahma
- Mantram: Laize - OM
- Aqua- Marcus Viana
- Terra- Marcus Viana

## SER TERAPEUTA - OSHO

Terapia é basicamente uma função de amor, e o amor somente flui quando não há ego. Você só pode ajudar o outro na medida em que você não é egoísta. No momento em que o ego entra, o outro se torna defensivo. O amor não é agressivo, ele ajuda o outro a permanecer vulnerável, aberto, não defensivo. Portanto, sem amor não há terapia.

Terapia é uma função de amor, logo, o ego não pode ajudar, você pode até mesmo destruir o outro.

Em nome da ajuda você pode inclusive obstruir o seu crescimento.

A mentalidade ocidental ainda pensa em termos de um ego saudável, mas ego nunca pode ser saudável. O ego em si é doença. A mentalidade ocidental, pensa que as pessoas estão sofrendo de egos fracos. Não se sofre de fraqueza de ego, mas de muito egoísmo. A sociedade é orientada pela mentalidade masculina, pela agressividade, o único desejo da sociedade é conquistar, para

isso você precisa abandonar tudo o que é feminino em você, isto é, metade de seu ser, e viver com a outra metade. Uma metade não pode ser saudável, porque saúde vem da totalidade. O feminino tem que ser aceito. O feminino é o não ego, a receptividade, o amor.

Uma pessoa realmente saudável é aquela que está totalmente equilibrada entre o masculino e o feminino, ela não é masculina nem feminina – simplesmente é. Você não pode categorizá-la. Ela é plena e sã. No oriente ela é olhada como o Mestre.

Quando as pessoas estão mentalmente perturbadas, no Oriente, elas vão a um Mestre. O Mestre não o ajuda a conseguir um ego mais forte, na verdade, ele faz você sentir que o ego que você tem já é demais, que você precisa abandoná-lo, deixá-lo ir.

Uma vez que o ego foi abandonado, você é uno, pleno e fluídico. Deixa de haver bloqueio e obstáculo... No Oriente, o terapeuta não tem que fazer nenhum trabalho, ele tem de tornar-se apenas um veículo para a energia de Deus. Ele tem somente que estar disponível como um bambu oco, para que Deus possa fluir através dele. O curador deve ser simplesmente uma passagem.

Segundo os orientais, o paciente é alguém que perdeu seu contato com Deus. Ele criou uma muralha à sua volta tão grande, que não sabe mais o que é Deus, que é a totalidade. Ele está totalmente desconectado de suas raízes, da própria fonte da vida. É por isso que está doente, mentalmente, fisicamente, ou de qualquer outra maneira. A doença indica que perdeu a trilha da fonte. O curador tem como função conectá-lo com a fonte novamente. A fonte foi perdida, mas a conexão ainda persiste.

Uma pessoa está escondida atrás de uma parede. Você segura sua mão. Deixe-a ficar escondida, apenas segure sua mão, mesmo que seja através de um buraco na parede... o importante é que ela confia em você. Se ela pode confiar no terapeuta, ela pode dar a mão ao terapeuta. O terapeuta está vazio, simplesmente em sintonia com Deus, e a energia começa a fluir. Essa energia é tão vital, tão rejuvenescedora, que acaba dissolvendo a muralha em volta do paciente, ele alcança um vislumbre do não ego. Esse vislumbre o faz são e pleno.

Se o próprio terapeuta é um egoísta, ambos são prisioneiros. Suas prisões são diferentes, mas elas não podem ser de grande ajuda. Toda a minha abordagem sobre terapia incide na importância do terapeuta ter de se tornar um instrumento de Deus. Deixe Ele usá-lo. Aprenda psicoterapia, aprenda todos os tipos de terapias. Saiba tudo o que é preciso saber, mas não se prenda a isso. Fique disponível para que Deus possa fluir através de você. Deixe-O ser a fonte da cura e da terapia. Isto é o amor. O amor relaxa o outro. O amor dá confiança ao outro. O amor banha o outro, cura suas feridas.

\* Mestre Osho



# **CORPOS SUTIS E CHAKRAS**

## **SOBRE A AURA**

A aura é considerada e descrita por diversas culturas, religiões e linhas de estudo espiritualistas como um campo de energia extrafísica que envolveria todo ser vivo.

Não é algo considerado por todas as pessoas, por não existir provas científicas que comprovem a sua existência.

Segundo as culturas, religiões e estudiosos que consideram a aura, a mesma possui muitas camadas de cores, no entanto alguns tons são mais evidentes, indicando uma característica do campo energético daquela pessoa.

A aura também é afetada por fatores internos como nosso estado emocional, ou fatores externos, como a relação com o ambiente e outras pessoas.

Uma pessoa boa, equilibrada emocionalmente, terá uma aura com cores vivas, além de emanar uma energia leve, de paz e acolhimento.

O contrário também é verdadeiro, uma pessoa má e sem equilíbrio, tende a possuir uma energia pesada, e sua aura constituída de cores apagadas e fracas.

Confira de forma resumida o significado de algumas cores:

### **Amarelo**

Indica otimismo e alto intelecto. Pessoas com esta aura tem facilidade para aprender e se comunicar.

### **Azul**

Paz interior, harmonia, equilíbrio e autoconfiança. Pessoas com esta aura são emocionalmente calmas e equilibradas.

### **Verde**

Sensibilidade, compaixão, calma e serenidade. Pessoas com essa cor de aura, são dotadas de capacidades e dom de cura.

### **Laranja**

Indica capacidade de realização, sensualidade e boa saúde. Normalmente são pessoas dinâmicas e versáteis, fazendo bem feito tudo que se propõem.

### **Violeta**

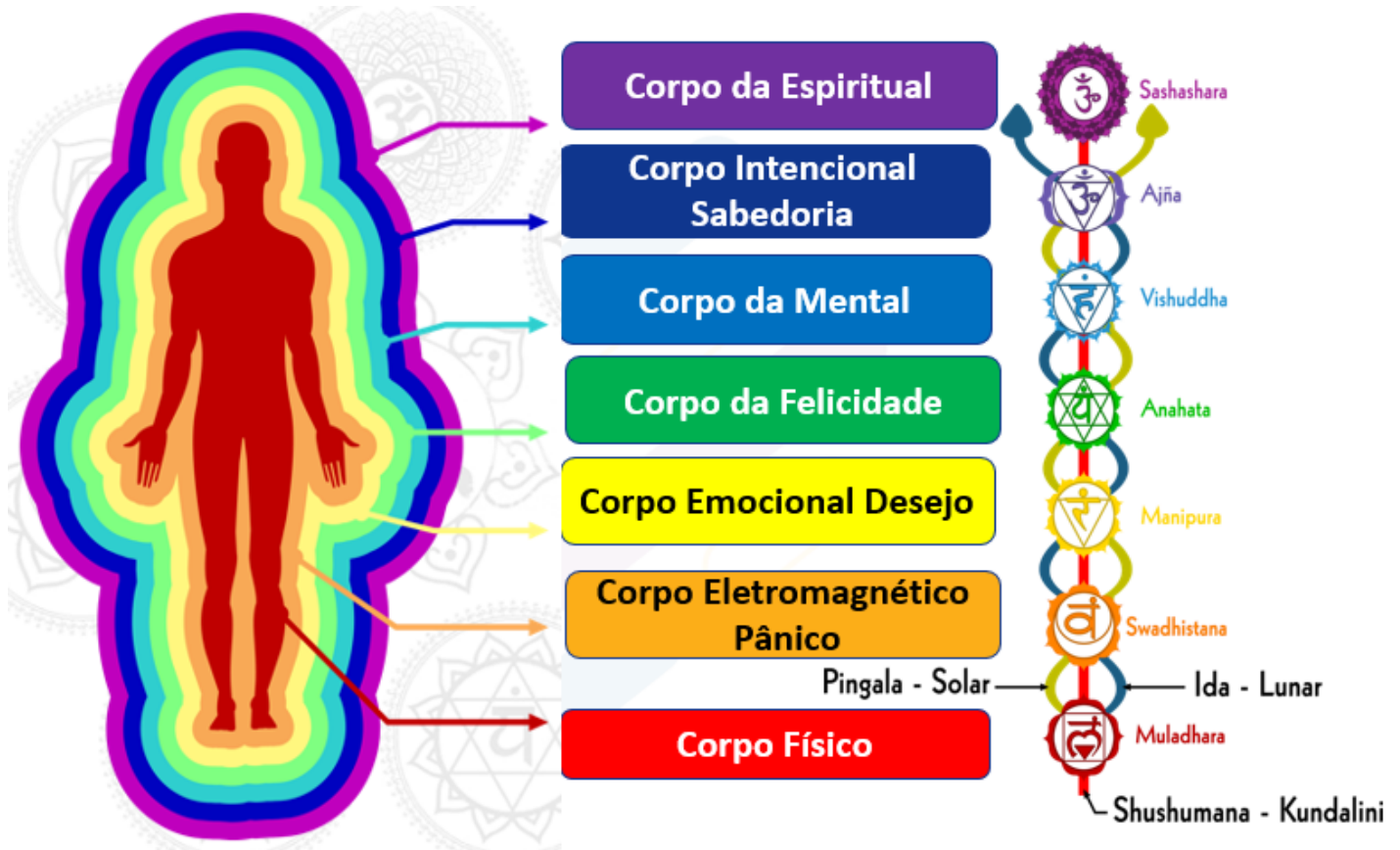
Grande conexão com a espiritualidade, elevada intuição e consciência além do despertar de dons extra-sensoriais.

### **Rosa**

Pessoas com essa cor predominante, normalmente são amorosas, compassivas e gentis, tem necessidade de que as pessoas a sua volta se sintam bem.

## Branco

Cor bastante rara que indica pureza, amor ao próximo, alta capacidade mental, evolução espiritual e forte conexão com a energia do Universo.



## SOBRE OS CHAKRAS

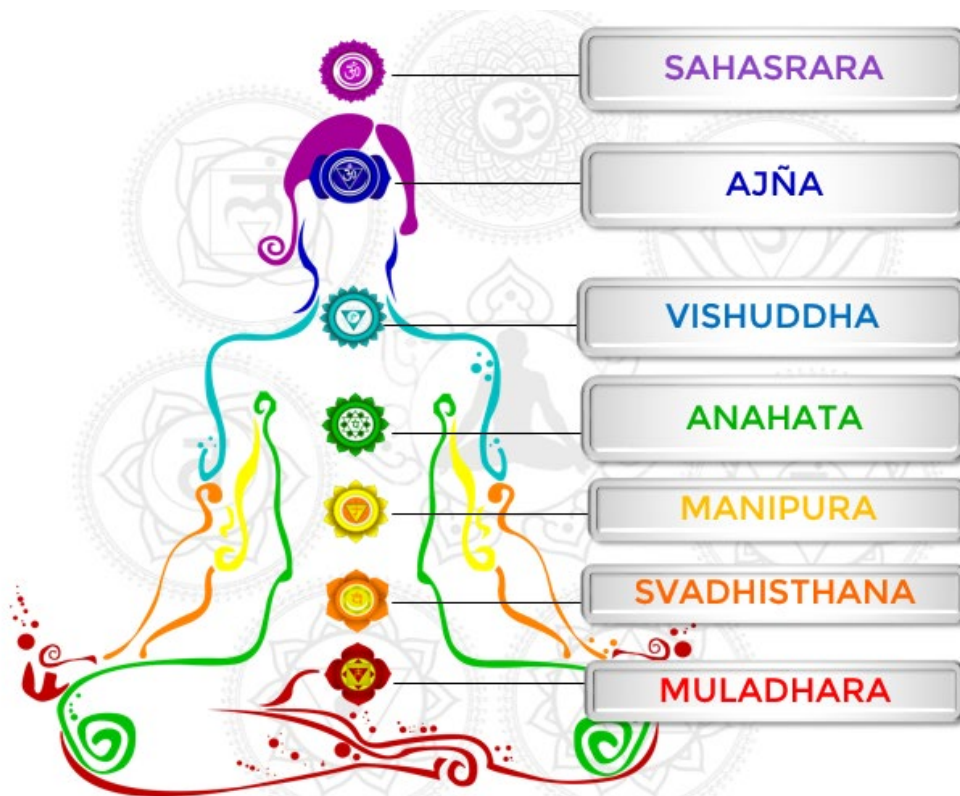
Os chakras são centros de energia que possuímos em nosso corpo energético e são responsáveis por regir a nossa estabilidade física, mental, emocional e espiritual.

A palavra chakra vem do sânscrito e significa “roda”, pois se acredita que eles são vórtices que não param de girar, agindo como antenas, recebendo e emitindo sinais de energia vital em pontos específicos do nosso corpo. O registro mais antigo que temos conhecimento sobre os chakras, datam do século 2 a. C através de religiões orientais.

O conhecimento dos chakras é amplamente difundido entre culturas, religiões, crenças e estudiosos do oriente, porém se popularizou de tal maneira que se tornou muito utilizado também no ocidente.

Possuímos milhares de chakras em nosso corpo energético, mas, consideramos sete deles como sendo os chakras principais.

**São eles: Muladhara (Chakra Base), Svadhisthana (Chakra Sexual), Manipura (Chakra Plexo Solar), Anahata (Chakra Cardíaco), Visuddha (Chakra Laríngeo), Ajna (Chakra Frontal) e Sahasrara (Chakra Coronário).**



Cada chakra principal influencia uma ou mais áreas específicas de nossa vida. Quando estes chakras estão desalinhados, a conexão energética passa a fluir com bloqueios, impedindo que a energia vital flua da forma correta, acarretando em diversos problemas, tanto a nível físico, mental, emocional ou espiritual.

Quando nossos chakras estão em equilíbrio, a nossa energia flui de forma natural, nos sentimos mais equilibrados e cheios de vitalidade.

Na prática diária da autocura de REIKI podemos fazer a imposição de mãos sobre a área de localização de cada chakra ativando o CHO KO REI e desenhando sobre eles



Conforme você vai avançando os estudos em cada nível de REIKI vai ter acesso a carecimentos mais profundo sobre os chakras e os demais símbolos que serão aplicados para trabalhar com a energia Kundalini que é a energia do despertar da consciência



## Considerações finais mensagem da sua mestra

Cada pessoa que pela minha vida passou de alguma forma me ajudou, com algumas aprendi o que não fazer, com outras o que não dizer, com outras o que realmente o eu queria SER...

Sinto, vejo e reconheço que a cada sorriso, olhar e toque que compartilhei, cada encontro e desencontro engrandeceram minha existência e só quero agradecer.

Sou grata ao meu trabalho, onde posso expressar meus dons, virtudes, talentos, habilidades e competências. Cada dia que executo minhas atividades do trabalho é um aprendizado, nem sempre amei o que fazia... Depois de um tempo eu aprendi que fazer com amor e presença faz toda a diferença.

Então hoje nas minhas tarefas diárias nem tudo o que eu faço eu gosto, mas escolho fazer com amor e consciência, e procuro fazer sempre meu melhor. E esse é meu conselho, comece a fazer com amor e gratidão, que tudo o universo vai se abrir para você para as infinitas sincronicidades.

Agradeço a tudo e a todos por todas as superações, conquistas, e pela oportunidade de compartilhar minha criatividade.

Agradeço a força e a sabedoria para sustentar as conquistas e as perdas com alegria.

Agradeço minha amada família pai e mãe por me darem o bem mais precioso que é a minha vida serei eternamente grata.

Agradeço aos meus irmãos por serem meu queridos e amados escudeiros, agradeço minhas irmãs por serem meu braço esquerdo e direito nos meus projetos de impactar e despertar a humanidade, por sempre me apoiarem em minhas necessidades, obrigada pela oportunidade de compartilhar tantos desafios e tantos momentos de felicidade.

Agradeço ao Otávio por ser meu amigo, parceiro, mestre e mentor, pela longa jornada de evolução. Pelos momentos desafiantes de brigas, diferenças e separações.... Também pelos momentos de conquistas, reconhecimento, respeito amor e superações.

Agradeço ao Paulo meu marido pelo lindo encontro pela união, amor, cumplicidade, e pelas aventuras e viagens. Muitos aprendizados, transformações com você pude descobrir a verdadeira conexão.

Sou grata a todos aos amigos que me apoiaram, me incentivaram, que me deram colo e me ouviram nos momentos de aflição, aos amigos que com respeito e amor aquecem meu coração;

Agradeço aos amigos e amigas pelos momentos de riso e diversão;

Agradeço os amigos e amigas que trazem clareza em momentos de conflito e confusão;

Agradeço os velhos amigos e aos novos e aqueles que ainda virão;

Agradeço a todos meus alunos, cliente por me darem a honra de compartilhar os ensinamentos e aprendizados e poder ajudar na jornada de cada um no processo de despertar. Tenho orgulho do que faço porque faço com amor, dedicação, respeito e responsabilidade.

Agradeço a todos os membros da minha equipe colaboradora e parceiros, que me ajudam a sustentar a grande obra da minha vida que é a Humaniversidade.

Agradeço a todos que fazem parte da minha rede de conexão espero contribuir e ajudar vocês na jornada de evolução...

Agradeço a presença divina que é minha inspiração, me sinto instrumento divino em cada ato, movimento desse fenômeno da criação, me sinto abençoada e grata pela oportunidade de estar viva em constante mutação.

Agradeço você por estar aqui e agora comigo nessa jornada de evolução e despertar...

**Lembre-se sua presença faz a diferença**

**Diana Prem Zeenat**



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

REIKI UNIVERSAL. DE' CARLI, Johnny. Madras

REIKI- AMOR, CURA E TRANSFORMAÇÃO. DE' CARLI, Johnny. Madras

REIKI – A TERAPIA DO TERCEIRO MILÊNIO. DE' CARLI, Johnny. Madras

REIKI – SISTEMA TRADICIONAL JAPONÊS. DE' CARLI, Johnny. Madras

REIKI – TRABALHANDO COM A ENERGIA. SCHULTE, Stephan. Eco

MANUAL DE REIKI – LÜBECK, Walter. Ground

O PODER DA PALAVRA – FERNANDES Marcos Tarier.. Porto Alegre. Editora AGE, 2001.

REIKI – O CAMINHO DO CORAÇÃO. KESSLER. Upanishad. Ground

REIKI ESSENCIAL. STEIN. Diane. Pensamento.

MANUAL PRÁTICO DE MEDITAÇÃO – JOÃO EDUARDO FIALHO. MANUAL

DE REIKI DO DR. MIKAO USUI. PETTER, Frank A. Pensamento

ESTILOS DE REIKI – Otavio Leal

O Poder da Iluminação - Otávio Leal

Para uma pessoa bonita - Shundo Aoyama Rôshi

Nem água, Nem lua – Osho

Diversas apostilas, textos e material encontrado em sites, sobre esta maravilhosa técnica.

## Sites pesquisados

<http://amavidaama.com.br/terapias/reiki/>

<http://www.ambr.org.br/aplicacao-de-tecnicas-de-imposicao-de-maos-na-dor-reiki-toque-terapeutico-e-toque-de-cura/>

<http://www.biadeoliveira.com.br/>

<http://jovinianoresende.weebly.com/>

<http://magnetizador.blogspot.com.br/2008/10/cura-pela-imposio-das-mos-comprovaes.html>

<http://mdemulher.abril.com.br/estilo-de-vida/saude/reiki-nas-maos-da-ciencia-0>

[http://www.portais.org/\\_reiki/his\\_usui.htm](http://www.portais.org/_reiki/his_usui.htm)

<http://reiki.conhecendo.com.br/artigo2.htm>

<http://reiki.conhecendo.com.br/principios.htm>

*Todos os direitos reservados a HUMANIVERSIDADE HOLÍSTICA.*

*Proibida a reprodução, comercialização e divulgação, total ou parcial deste material, salvo quando, autorizado previamente por escrito pela nossa INSTITUIÇÃO.*