Segredos do Reiki

NÍVEL 1



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Notas para o leitor:

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocopiado, gravado, digitalizado ou coisa do gênero, exceto quando permitido sob a lei de direitos autorais e, sem a permissão prévia por escrito do autor.

Esta publicação é projetada para fornecer informações precisas e confiáveis com relação ao assunto abrangido. Se um produto ou tratamento é recomendado nessas páginas, não é com intenção de diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença. As informações contidas neste documento destinam-se a educar o leitor e não possui de nenhuma forma a intenção de fornecer aconselhamento médico individual. A editora e os colaboradores não estão interessados em fornecer aconselhamento médico.

Todas as informações contidas neste livro foram coletadas de fontes consideradas corretas, mas nenhuma garantia, expressa ou implícita, pode ser feita. Os leitores são encorajados a verificar por si mesmos e para sua própria satisfação, a precisão de todas as informações, recomendações, conclusões, comentários, piniões ou qualquer outra coisa contida nestas páginas antes de fazer qualquer tipo de decisão com base no que eles leram aqui.

O autor deste livro não é um profissional licenciado em medicina; portanto, as técnicas, ideias, e opiniões não servem como um substituto para um aconselhamento médico adequado! As informações fornecidas aqui são unicamente para fins informativos. Se aconselhamento médico ou outra assistência profissional for necessária, os serviços de um profissional competente devem ser procurados. O autor não se responsabiliza por quaisquer obrigações resultantes de alguma decisão relativa à saúde feita pelos compradores deste livro.

As palavras contidas neste texto que forem protegidas por direitos autorais, de serviço, ou de que alguma forma possuem direitos de propriedade foram marcadas como tais pelo uso de letra maiúscula. A inclusão, exclusão ou definição de uma palavra ou termo não possui a intenção de afetar ou expressar julgamento sobre a validade legal ou status de qualquer direito de propriedade que possa ser questionada em umap alavra específica ou termo. Resultados individuais podem variar.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aviso dos Autores & Editores

O Reiki é uma terapia antiga que é utilizada pelos autor e numerosos praticantes ao redor do mundo. As informações e técnicas presentes neste livro não constituem aconselhamento médico. A cura e a medicina são dois assuntos bem diferentes. Você deve sempre se lembrar de procurar orientação médica de um profissional qualificado ou especialista em caso de doença grave. Mesmo que todos os tratamentos sugeridos sejam oferecidos de boa fé, o autor e a editora não se responsabilizam por qualquer doença decorrente da inexistência do leitor/indivíduo em procurar orientação médica de um profissional qualificado ou especialista.

Nota importante para o Leitor/Aluno

O objetivo deste livro é dar ao leitor um guia passo-a-passo para os ensinamentos e assuntos associados com o primeiro grau do Usui Reiki. Nós propositalmente mantivemos as informações concisas para que o leitor possa, de maneira rápida e fácil, compreender e aplicar o Reiki.

Sempre que possível nós evitamos levar em consideração crenças pessoais que possam diferir dos ensinos tradicionais do Dr. Mikao Usui. O conhecimento e as informações contidas neste livro são baseadas no método srcinal de Shiki Ryoho, desenvolvido por Dr.

Usui há mais de duas centenas de anos.



"Eu sou realista. Eu espero que milagres aconteçam." - Dr. Wayne Dyer

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Sumário

Uma Introdução ao Usui Reiki....6
Aula 1: Reiki, a Força Vital Universal....7
10 Coisas que Enfraquecem a Energia Vital....7
Aula 2: O que é Reiki?....9
Aula 3: Como o Reiki Funciona....11
Os 7 principais Chacras....12
Aula 4: A História do Reiki....15
A Vida do Dr. Mikao Usui....16
Aula 5: Os 5 Princípios do Reiki....21
Apenas Hoje Eu Não Irei me Preocupar....22
Apenas Hoje Eu Não Ficarei Nervoso....23
Apenas hoje eu farei meu trabalho honestamente....24
Apenas Hoje Eu Agradecerei pelas Muitas Bênçãos....25
Apenas Hoje Eu Serei Bom ao Meu Vizinho e a Todo Ser Vivo....26
Aula 6: Preparando-se para o Reiki....27
O Caminho até o Reiki....27
A Cerimônia de Iniciação....27
Preparando-se para o Workshop....28
A Manhã do Workshop....29
O que Acontece Durante a Iniciação?....29
O que Acontece Após a Iniciação?....30
Formas de Usar o Reiki Após a Sintonização....31
Aula 7: Ilustrações de Anatomia para o Reiki....33
O Sistema Endócrino....33
Os principais órgãos do corpo....34
O Sistema Linfático....34
Aula 8: Auto Aplicação de Reiki....36
Como o Reiki pode lhe ajudar....37
Como se auto aplicar Reiki....37
Posição das mãos para auto aplicar Reiki....39
Aula 9: Preparando-se para aplicar Reiki em outras pessoas....46
O Ambiente Apropriado....46
Remova Todas as Joias e Acessórios....47

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Remova Roupas Apertadas....47
Evite Bebidas Alcóolicas....47
Higiene Pessoal....48
A Invocação....48
Um Exemplo de Invocação Pessoal....48
Limpe e Harmonize a Aura de seus Clientes....49
Aula 10: Aplicando-se Reiki em outras pessoas....50
Começando o Tratamento....51
Tratamento de corpo inteiro: Posição das mãos....52
Finalmente....57
Aula 11: Tratamento Rápido por Reiki....59
Tratamento Rápido de Reiki....59
Aula 12: A Técnica do Ritmo Ultradiano....68
O que é Ritmo Ultradiano?....68
O Reiki e a Técnica do Ritmo Ultradiano....68
Aula 13: Tratamento em Grupo por Reiki....70
Os Benefícios de sessões em Grupo....70
Orientações para a Realização de sessões Grupo....71
Aula 14: Considerações Finais....72
Aula 15: Auto-sintonização....74
Sintonização Reiki Nivel 1....74
Sintonização Reiki Nivel 2....75
Sintonização Reiki Nivel 3....76

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Uma Introdução ao Usui Reiki

"CURAR DE DENTRO PARA FORA É A CHAVE " – WYNONNA JUDD



O Reiki é o dom da vitalidade e autopreservação que foram programadas na estrutura genética de todas as criaturas de Deus. É a conexão de seu eu superior com a energia universal que dá vida a todos os seres vivos. Nos todos nascemos com uma sabedoria onisciente para preservar a vida. Todos os seres vivos estão conectados. Nossos ancestrais usavam e confiavam em suas próprias habilidades e instintos. Infelizmente, essas habilidades se perderam com o tempo e raramente são usadas nos dias de hoje. A humanidade com sua ganância implacável por progresso acabou ignorando seu dom mais precioso e natural.

Através da mídia e de campanhas publicitárias habilidosas, a maioria da população mundial foi condicionada a confiar cegamente na tecnologia moderna ao custo de seu próprio direito adquirido ao nascer. Há uma necessidade inerente da humanidade tornar-se reequilibrada. Ao invés de fugir da responsabilidade pela sua vida e sua saúde, é extrema importância que se reconquiste o equilíbrio entre as tecnologias atuais e as técnicas milenares. ***O Reiki é o catalisador***.

Muitas pessoas acreditam que quando você estiver pronto para acolher os princípios do Reiki, você será induzido a procurar um mestre ou professor. Eu pessoalmente acredito que o Reiki, como toda sua infinita sabedoria e amor incondicional, encontra as pessoas quando elas mais precisam. E isso é válido pela minha própria experiência ao ser introduzido ao Reiki.



"No fim, você entenderá que o amor cura tudo,e amor é tudo que existe"- Gary Zukav

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 1: Reiki, a Força Vital Universal

"NOSSAS TRISTEZAS E FERIDAS SÃO CURADAS APENAS QUANDO AS TOCAMOS COM COMPAIXÃO "
– BUDA

Há uma energia onipresente não-física que dá vida a todos os organismos vivos. Conhecemos essa energia por milhares de anos e procuramos desenvolver formas de aproveitar o seu poder de harmonizar e influenciar nossas vidas. Os japoneses a chamam de Ki É conhecida também como Chi pelos chineses, como Prana por inúmeras culturas asiáticas e como o Espírito Santo pela maioria do mundo ocidental.

Nós carregamos essa energia dentro e ao redor de nossos corpos a partir do momento em que somos concebidos. A ciência determinou sua existência e, com o auxílio da fotografia Kirlian, conseguimos enxergar essa energia que rodeia todos os seres vivos. Antigas culturas orientais têm aproveitado e aplicado essa energia desde de antes do nascimento de Jesus Cristo.

Muitas técnicas de sucesso como o Reiki, Tai Chi, Feng Shui, meditação, Yoga e acupuntura foram desenvolvidas para controlar e aumentar consideravelmente o fluxo de energia dentro e ao redor do corpo. Essa energia por si só é pura e possui uma sabedoria onisciente.

10 Coisas que Enfraquecem a Energia Vital



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

A humanidade tornou-se fragmentada e vazia; somos apenas uma sombra do que poderíamos ser. Precisamos olhar para trás para que possamos avança novamente. Ao praticar a técnica do Reiki, você recuperará suas habilidades naturais de harmonizar a si mesmo e aos outros, além do conhecimento necessário para levar uma vida completa e mais feliz.

A energia vital da natureza é um grande e sábio professor e, ao absorver sua sabedoria através do Reiki, você irá atingir novos patamares de compreensão e a vida irá fluir em ritmo mais agradável e emocionante. Lembre-se sempre que essa energia vital é um

presente de Deus - um direito adquirido ao nascer. Todo mundo possui esse dom e o usa diariamente, mesmo que provavelmente não saibam que estão o fazendo.

Quando uma criança cai e machuca seu joelho, por exemplo, instintivamente ela coloca sua mão sobre o machucado e a dor é aliviada à medida que, inconscientemente, ela utiliza essa energia para curar a si mesma. Da mesma forma, uma mãe beija e coloca sua mão em cima do machucado de seu filho. Sem saber, tanto a mãe quanto o filho estão manipulando inconscientemente essa energia. A mãe enviando e canalizando a energia; o filho recebendo e direcionando-a.

Essa energia maravilhosa está disponível sem nenhum custo. Não possui patentes ou direitos autorais. Tudo que você precisa é possuir o desejo e a técnica para sintonizar-se a ela e às suas propriedades que com certeza mudarão sua vida.



Uma nova filosofia, um modo de vida, não é distribuído de graça.

Precisa se pagar caro para adquiri-lo com muita paciência e grande esforço.

- Fyodor Dostoyevsky

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 2: O que é Reiki?

NA REALIDADE OCULTA ALÉM DO ESPAÇO E DO TEMPO , TODOS NÓS PODEMOS SER MEMBROS DE UM SÓ CORPO - SIR JAMES JEANS

O Reiki é uma forma de usar as mãos para a canalizar a energia vital e teve suas srcens na Índia e no Oriente há milhares de anos, antes mesmo de Cristo ou do Buda. O nome srcinal, os ensinamentos e as técnicas do Reiki se perderam através da forma com que foi transmitido de geração para geração, de maneira oral. O momento exato de quando essa antiga arte desapareceu é difícil de determinar. No entanto, sabemos que o Reiki foi redescoberto por um estudioso e monge japonês, o Dr. Mikao Usui. Na verdade, foi o próprio Dr. Usui que deu o nome de Reiki.



Reiki é uma palavra japonesa de duas sílabas, significando força vital universal. Embora a pronúncia correta em japonês seja RAI-KI, a mesma sofreu um processo de ocidentalização transformando-se em REI-KI.

"Rei" significa universal, onipresente - presente em todos os lugares ao mesmo tempo. Esotericamente, "Rei" significa consciência espiritual, sabedoria onisciente de Deus ou de seu Eu superior.

"Ki" é a vitalidade não-física que dá vida a todos os seres vivos. Muitas culturas compreendem e reconhecem a importância da energia "Ki" e como ela influencia nossas vidas e nosso bem-estar.

A energia "Ki" pode ser ativada com a finalidade de harmonizar. Quando você se sente saudável e cheio de entusiasmo, a energia "Ki" no seu corpo está alta e fluindo de maneira livre. Parece mais fácil de se viver e você está com uma maior resistência a doenças e problemas de saúde.

Entretanto, quando sua energia "Ki" está baixa por causa de estresse, talvez, ou se sentindo triste ou cansando, você ficará mais suscetível à doenças e enfermidades. Seu comportamento será geralmente negativo e você achará difícil lidar com os desafios do dia-a-dia. "Ki" é a essência da alma; ela deixa o corpo quando uma pessoa morre.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

O Reiki é holístico; age no corpo, mente e espírito estimulando as habilidades naturais de harmonia da própria pessoa. Elementos físicos e emocionais que bloqueiam o corpo e levam a doenças e enfermidades são expulsos do organismo. o Reiki não é positivo nem negativo, ele é, na verdade, a mais elevada e profunda vibração de vida. Divino por natureza, ele permite que todos nós nos tornemos um só juntamente com todos os seres vivos de nosso planeta. O Reiki é puro amor incondicional e alegria, juntando em harmonia todos os que o experimentam e o adotam.

As habilidades e técnicas associadas com o Reiki são simples e fáceis de aprender. Tanto crianças pequenas quanto adultos podem igualmente compreender e incorporar o Reiki. O contato regular com o Reiki trará aos que o receberem um equilíbrio mental, corporal e espiritual. Também irá ajudar a prevenir o aparecimento de doenças e enfermidades no futuro.



"Reiki é o maior segredo da ciência no que diz respeito à energia." - Senhora Hawayo Takata

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 3: Como o Reiki Funciona

VOCÊ NÃO TEM UMA ALMA. VOCÊ É UMA ALMA. VOCÊ TEM UM CORPO. - C.S. LEWIS



O corpo humano é constituído por mais de 50 trilhões de células. Cada célula contém uma sabedoria onisciente e está conectada com o universo e com tudo que vive dentro dele. Uma boa analogia é pensar no universo como um enorme oceano. Todos os seres vivos dentro desse oceano são como pequenas gotas. Juntas, elas compõem e fazem parte do Reiki, da força vital universal.

O Reiki faz parte de nosso código genético. Uma inteligência incorporada em todos nós que energiza o corpo, a mente e o espírito. Estimula o crescimento, a saúde e a vida. Quando se permite que ele flua livremente pelo corpo, ele pode nos manter vivos e saudáveis por mais de cento e vinte anos.

Infelizmente, hábitos ruins e escolhas erradas resultam na desregulação do fluxo do Reiki. É importante notar que o Reiki não pode ser destruído. Mesmo quando morremos e a força vital deixa nosso corpo, ele continua existindo como parte do universo. Através da negligência e ignorância, nós abusamos desse componente essencial da vida.

Quando a mente, o corpo e o espírito estão em harmonia, a programação biológica que rege os recursos do corpo e lhe permite funcionar corretamente é intensificada. O Reiki é a chave que desbloqueia os recursos ideais para corpo. Existem sete centros de energia principais no corpo que controlam o fluxo da força vital universal. Eles são chamados de chacras. Cada chacra é responsável pelo fornecimento de energia para partes específicas do corpo. Quando eles estão bloqueados ou sobrecarregados, o corpo fica doente e o fluxo de energia se dilui.

Um tratamento completo de Reiki reabre os chacras e reequilibra o fluxo da força vital universal ao redor do corpo. Uma pessoa normalmente precisará de quatro tratamentos completos, em quatro dias consecutivos, para aumentar o fluxo de energia do Reiki. Isso irá estimular o sistema imunológico corporal e as habilidades de cura naturais.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Normalmente, o corpo começa limpando as toxinas. À medida que elas são removidas, o corpo torna-se reequilibrado e começa o processo de cura.

Muitas culturas desenvolveram técnicas e disciplinas que estimulam o fluxo de energia "Ki" ao redor do corpo. No entanto, o Reiki é mais fácil de aprender e administrar. As técnicas são simples de dominar. Os resultados são expressivos.

Os 7 principais Chacras



O chacra da coroa (branco ou lilás) está posicionado no topo da cabeça. Representa esclarecimento, intuição e visão espiritual. Fornece de energia para a epífise, parte superior do cérebro e olho direito.



O chacra do terceiro olho (azul escuro) está posicionado no centro da testa, logo acima das sobrancelhas. Representa percepção psicológica, telepatia e percepções extra-sensoriais (do inglês, ESP). Fornece energia para a coluna, parte inferior do cérebro, glândula pituitária, nariz, ouvidos e sistema nervoso central.



O chacra laríngeo (azul claro) está posicionado no centro do pescoço. Representa expressão pessoal, emoções, comunicação e criatividade. Fornece energia para a garganta, glândula tireoide, parte superior dos pulmões, braços e trato digestivo.



O chacra cardíaco (rosa e verde) está posicionado no centro do peito. Representa emoções, amor, devoção, crescimento espiritual e compaixão. Fornece energia para o coração, timo, fígado, pulmões e sistema circulatório.



O chacra do plexo solar (amarelo) está posicionado logo acima do umbigo. Representa o centro do corpo, onde a comida é absorvida, transformada em energia e distribuída para todo o organismo. Fornece energia para as emoções, estômago, fígado, digestão, vesícula biliar e pâncreas.

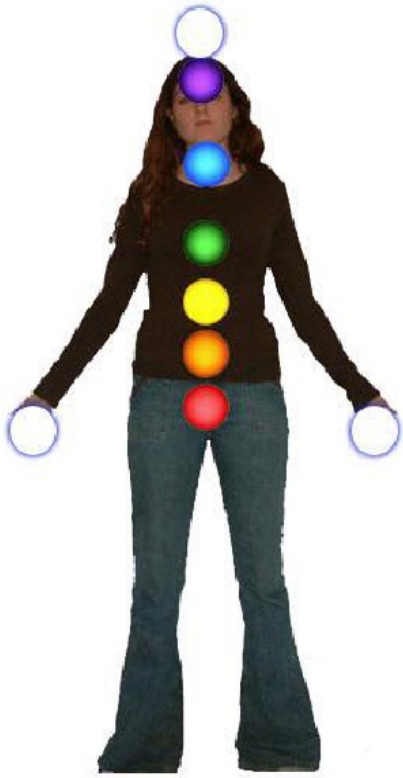


O chacra sagrado (laranja) está posicionado logo abaixo do umbigo. Representa a energia sexual, percepções e primeiras impressões as pessoas. Fornece energia para os órgãos reprodutivos, pernas e glândulas.



O chacra raiz (vermelho) está posicionado nos órgãos genitais. Representa a vida, vitalidade física, nascimento e criação. Fornece energia para a coluna, rins, bexiga glândulas suprarrenais.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



O Reiki está sempre presente em nossos corpos. Isso significa que qualquer um pode aproveitar essa importante e inteligente energia, que foi incorporada em todos nós.

No entanto, sem estar em sintonia com a força vital universal, você estará apenas usando cerca de 10-20% de sua capacidade.

A Senhora Takata explicou melhor quando ela descreveu o Reiki como sendo semelhante a ondas de rádio. Não podemos vê-lo, mas sabemos que ele está por toda a parte à nossa volta. Quando ligamos um rádio e sintonizamos as estações, conseguimos captar um sinal. Esse sinal é então transformado em um som. Da mesma forma, a força vital universal está em toda parte, apesar de não podermos vê-la a menos que usemos uma fotografia Kirlian.

Quando nos sintonizamos com a energia somos capazes de aproveitá-la para se auto aplicar Reiki e aplicar nos outros. E esse dom permanece conosco para o resto de nossas vidas. Podemos apenas perdê-lo se usarmos para fins negativos ou destrutivos. O Reiki é uma energia pura e precisa ser tratado como tal.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

O Reiki é canalizado através das mãos. Quando você as coloca sobre seu próprio corpo ou sobre o corpo de outra pessoa você se conecta com a força vital universal. A sabedoria do Reiki, então, vai se empenhar para trazer o equilíbrio e o que for necessário, em um nível holístico.

A melhor maneira de entender como o Reiki funciona é experimentando.



Que Deus esteja na minha cabeça e guie meu discernimento.
Que Deus esteja nos meus olhos e em meu olhar.
Que Deus esteja em minha boca e na minha fala.
Que Deus esteja em meu coração e no meu pensamento.
Que Deus esteja do meu lado e quando eu partir. - Anon

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 4: A História do Reiki

A MELHOR E MAIS EFICIENTE FARMÁCIA ESTÁ DENTRO DE NOSSO PRÓPRIO ORGANISMO~ ROBERT C. PEALE

Os japoneses, assim como muitas outras culturas antigas, costumavam passar suas histórias e práticas de boca em boca e de uma geração para outra. Infelizmente, isso fez com que uma grande quantidade de conhecimento e sabedoria fosse se diluindo e se perdendo. Muitas pessoas envolvidas com o Reiki acreditam que as técnicas que usamos hoje foram usadas primeiro na Índia pelo Buda e mais tarde por Jesus.

Outros apontam ainda mais para o passado, para as civilizações de Mu e Atlântida, como responsáveis pelo nascimento e desenvolvimento do Reiki. É claro que sem nenhuma prova escrita apenas podemos especular como a humanidade aprendeu a aproveitar e desenvolver a força vital universal.



Dr. Mikao Usui

O que se pode afirmar com certeza é que o Reiki foi redescoberto no final do século 19 pelo Dr. Mikao Usui.

Até recentemente, e de uma maneira relativa, além do túmulo do Dr. Mikao Usui em Tóquio, há muita pouca evidência formal de sua vida e obra. A maioria dos relatos escritos sobre a história do Reiki afirmam que o Dr. Usui era um monge cristão que lecionava na Universidade Doshisha em Kyoto. Um dia, um estudante perguntou ao Dr. Usui se ele acreditava que os ensinamentos da Bíblia eram verdadeiros. Poderia Jesus ter caminhado sobre a água e curado as pessoas por um simples toque? De maneira audaciosa, ele questionou se o Dr. Usui poderia curar os doentes, assim como Jesus.

Usui então teve que admitir que isso estava além de suas capacidades. Envergonhado de ouvir essas perguntas e ser incapaz de dar uma resposta, a história conta que o Dr. Usui imediatamente renunciou de seu cargo e começou uma busca pessoal para descobrir como ele poderia curar da forma que Jesus havia feito. Tal lenda se torna ainda mais duvidosa quando ela relata como o Dr. Usui decidiu começar sua busca pelos segredos da cura realizada por Jesus, nos Estados Unidos – ou seja, na Universidade de Chicago.

O Mestre em Reiki William Rand foi capaz de desmentir a lenda da busca do Dr. Usui por

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

respostas nos Estados Unidos. A Universidade de Chicago não possui nenhum registro de que o Dr. Usui tenha frequentado a instituição como aluno. Além disso, não há nenhum registro de que ele tenha até mesmo estado ou lecionando na Universidade Doshisha. Essa pesquisa de William Rand confirma o que muitos já acreditavam. Que a história da vida do Dr. Usui tinha sido alterada e maquiada para se adequar a sociedade ocidental. Logicamente, existem muitas pontas soltas nessa lenda.

A Vida do Dr. Mikao Usui

Mikao Usui nasceu em uma família que vinha praticando o Zen Budismo por onze gerações. Enquanto jovem, Usui desenvolveu um fascínio por tudo o que vinha do Ocidente. Apesar de nunca ter viajado para fora do Japão. Após deixar a escola, ele passou a estudar medicina alopática com vários especialistas ocidentais que haviam se formado em Yale e na Universidade de Harvard.

Quando uma epidemia de cólera se espalhou por Tóquio, Usui foi acometido pela doença. Durante o período que esteve internado, quanto mais próximo ele estava da morte, mais ele tinha experiências espirituais. Tudo isso inspirou Usui a estudar os ensinamentos antigos de seus antepassados. Ele entrou para um mosteiro Zen... e começou a ler o antigo sânscrito e os Sutras.

Após muitos anos de estudo, ele acabou encontrando referências a uma forma antiga de cura. Um estudo mais aprofundado revelou métodos, fórmulas e símbolos que detalhavam exatamente como praticar e dominar essa arte de utilizar as mãos para a cura. No entanto, apesar de ter os conhecimentos técnicos para praticá-la, faltava-lhe a sabedoria para transformar os ensinamentos em realidade. Ele precisava de uma "chave" para acender e ativar o poder. Usui decidiu então buscar a peça final do quebra-cabeça através da meditação.

Saindo do mosteiro, partiu para a montanha sagrada de Kurama. Quando ele chegou ao topo, pegou vinte e um seixos... e colocou-os na frente de si mesmo. Ele sentou-se e começou a sua meditação. Cada dia que passava, ele jogava fora um seixo. Por vinte e um dias ele orou, meditou, cantou e leu os Sutras.

No último dia, enquanto ele rezava, ele pedia a Deus para lhe mostrar a luz. De repente, uma luz brilhante apareceu no céu e veio rapidamente em sua direção, atingindo sua testa, no chacra do terceiro olho. Usui caiu inconsciente e durante esse estado alterado, teve uma visão dos mesmos símbolos que ele havia encontrado anteriormente nos Sutras.

Esta visão foi a confirmação que o Dr. Usui precisava. Ele então sabia que tinha encontrado as "chaves" para a antiga forma de cura usada por Buda e Jesus. Quando ele recuperou a consciência, começou a descer a montanha. Enquanto caminhava, ele tropeçou e cortou o dedo do pé, então, instintivamente, ele colocou sua mão sobre o dedo e o sangramento e a dor pararam.

Ao chegar em uma aldeia próxima, ele parou para comer e descansar. Ele foi capaz, apesar de ter jejuado durante 21 dias, de comer uma refeição complete e saudável sem qualquer dor de estômago. A menina que serviu a refeição para Usui estava com muita

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

dor, sofrendo de uma dor de dente. Ele perguntou se poderia colocar as mãos no rosto inchado, e quando ela concordou, ele foi capaz de aliviar a dor e o inchaço. Descansado, Usui retornou ao mosteiro. Ao chegar, encontrou seu amigo abade na cama sofrendo de uma artrite aguda. Mais uma vez, Usui foi capaz de aliviar a dor e o sofrimento do amigo. Ele então chamou esse presente de Deus – Reiki, a palavra japonesa para força vital universal.

Esses eventos tornaram-se conhecidos como os quatro milagres. Tendo demonstrado o seu conhecimento e a sua nova capacidade de curar, o abade aconselhou Usui a levar esse dom especial para os lugares pobres de Kyoto de modo a curar os mais necessitados. Ele foi aconselhado de que curar apenas o corpo não é suficiente; é de igual importância curar o espírito e a mente também. Essa lição foi posta à prova de repente sete anos mais tarde. Tendo passado o tempo aplicando o Reiki nos necessitados nas periferias de Kyoto para que eles pudessem voltar a trabalhar, ele percebeu que eles retornavam sempre com a desculpa de que era mais fácil mendigar.

Usui tinha esquecido uma doutrina básica. Muito abalado, ele se retirou para meditar mais uma vez. Mas dessa vez ele estava iluminado com os cinco princípios do Reiki. O resto da vida de Usui foi gasto com a cura, ensinando e desenvolvendo o método Usui Shiki Rhoyo de curar o próximo e a si mesmo. Usui possuía dezenove discípulos principais que eram todos ou alopatas ocidentais ou tradicionalistas japoneses, em suas práticas. Ele sabia que teria que desenvolver um método que poderia ser compreendido e aceito por qualquer religião ou cultura. O Reiki foi então desenvolvido por Usui para não ter nenhum dogma ou crenças religiosas atrelados a ele. E isso tornou o Reiki universal.

Tenno, o imperador do Japão, honrado com trabalho de Usui, contemplou-o com o título de doutor. Na época de sua morte, em 1930, o Dr. Mikoa Usui iniciou todos os seus dezenove estudantes no nível de mestre/professor de Reiki. Dr. Chujiro Hayashi foi escolhido como o próximo grande mestre. É importante salientar que o Dr. Usui ensinou todos os três graus juntos. Ele foi cremado e suas cinzas foram colocadas em um mosteiro Zen, em Tóquio.

Dr Chujiro Hayashi



Após a morte do Dr. Usui, Hayashi assumiu o papel de grão-mestre. Ele foi responsável pelo treinamento de mais dezesseis mestres em Reiki, criando uma sistema formal para o treinamento.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Chujiro Hayashi nasceu em uma família japonesa de classe alta e foi médico formado, aposentando-se como comandante da Marinha.

Ele montou uma clínica perto do Palácio dos imperadores em Tóquio chamada Shina No Macha. Todos os dias seus estudantes realizavam sessões de cura nessa clínica ou visitavam pacientes que estavam impossibilitados de se locomover em suas próprias casas.

Hayashi passou a escrever muitos relatos sobre o sistema que ele havia desenvolvido para tratar inúmeras doenças. Dietas especiais foram incorporadas em seus tratamentos para auxiliar no processo de cura. Provavelmente, seu maior avanço para o Reiki foi descobrir a importância do tratamento do corpo inteiro e como a força vital universal encontraria onde era necessária a cura. Considerando que se aplicasse o tratamento de corpo inteiro, é claro. Tal tratamento se mostrava necessário para remover quaisquer bloqueios físicos e emocionais.

Madam Hawayo Takata



Hawayo Kawamuru nasceu na ilha do Havaí, em 24 de dezembro de 1900. Com dezessete anos, ela se casou com Saichi Takata.

Eles tinham um casamento feliz e duas filhas. Tragicamente, seu marido morreu no auge de sua vida, aos trinta e dois anos de idade. Portanto, após treze anos de casamento, Hawayo Takata se viu sozinha para criar as duas filhas.

O estresse e a pressão da situação a qual ela se encontrava, acabaram refletindo em sua saúde. Passados apenas cinco anos da morte de seu marido, ela foi diagnosticada com esgotamento nervoso. Sua saúde começou a piorar de tal modo, que ela acabou precisando operar da vesícula. Entretanto, ela também sofria de problemas respiratórios, e, o uso de anestésicos durante a cirurgia, poderia matá-la.

Esse foi um período extremamente conturbado, desafiador e depressivo em sua vida. Infelizmente, havia mais dor e sofrimento reservado para ela quando sua irmã veio a falecer. Como seus pais haviam voltado a viver em Tóquio, Hawayo Takata teve que assumir a responsabilidade inerente de avisá-los pessoalmente.

Após sua chegada no Japão, ela buscou ajuda em um hospital de Akasaka. Lá descobriram que ela agora tinha um tumor e apendicite, somados aos problemas de vesícula e respiratórios. Ela perdeu peso drasticamente e seu médico recomendou que ela fizesse uma cirurgia imediatamente.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Naquela noite, enquanto estava deitada, ela ouviu uma lhe voz dizendo: "a cirurgia não é necessária." No dia seguinte, enquanto ela estava sendo preparada para a cirurgia, ela ouviu a voz novamente, dizendo: "a cirurgia não é necessária, pergunte - pergunte." Takata então perguntou para o cirurgião se havia outra maneira de ser curada e ele lhe disse sobre a clínica de Reiki do Dr. Hayashi. O cirurgião tinha uma irmã que ido lá sozinha e tinha se recuperado totalmente de uma doença.

A Senhora Takata foi então para a clínica e recebeu tratamentos regularmente por quatro meses até ficar completamente curada. Ela decidiu que também queria aprender o Reiki e desenvolver sua própria técnica no Hayaí. Contra toda a tradição, ela finalmente conseguiu persuadir o Dr. Hayashi a deixá-la trabalhar e treinar em sua clínica por doze meses. No fim deste período, considerou-se que ela merecia o privilégio de receber o segundo grau de Reiki – nível dos praticantes avançados.

No verão de 1937, a Senhora Takata retornou ao Havaí e montou sua própria clínica de Reiki. Ela passava seu tempo curando e ensinando o Reiki. Dr. Hayashi visitou a Senhora Takata em fevereiro de 1938 e convidou-a para se tornar uma mestre em Reiki. Ele disse que ela havia passado por todos os testes e tinha cumprido os princípios e ideais do Reiki. Ela foi a primeira mulher, a primeira pessoa estrangeira, a qual foi concedida essa honra. Hayashi retornou ao Japão.

No início de 1940, o Japão estava perto de entrar em guerra contra os Estados Unidos da América. Dr. Hayashi estava ciente de que iria ser convocado para lutar. Sendo um homem de cura e paz, decidiu que a única coisa honrosa a ser feita era a adiantar a sua travessia. Ele colocou todas as suas pendências em ordem. A Senhora Takata acordou um dia e teve uma visão do Dr. Hayashi, ao pé de sua cama. Ela intuiu que deveria viajar imediatamente para o Japão. Ao chegar, ela se encontrou com o Dr. Hayashi que a explicou a sua decisão de deixar este mundo. Eles passaram muitos dias planejando o futuro.

Quando Hayashi estava satisfeito que ele já havia garantido o futuro do Reiki, ele convocou todos os seus alunos e amigos. Nesse momento ele proclamou a Senhora Takata sua sucessora e a terceira grão-mestre em Reiki. Vestido em um traje japonês tradicional, ele então deitou-se e permitiu que seu espírito deixasse seu corpo. A Senhora Takata, já com a responsabilidade de próxima grande mestre, retornou ao Havaí para continuar seus ensinamentos e curas.

Foi aí que a história do Reiki foi alterada para retratar o Dr. Mikao Usui como um cristão. A Senhora Takata percebeu que os americanos e o mundo ocidental em geral iria ter um certo preconceito com tudo que viesse da cultura japonesa. Logo após a guerra, seria impossível promover um método de cura com as suas raízes firmemente consolidadas no Budismo e no Japão.

A Senhora Takata passou a treinar mais vinte e dois mestres em Reiki antes de sua morte em dezembro de 1980. Havia duas grandes mestres responsáveis por continuar o trabalho de Takata. Phyllis Lei Furumoto, a neta da Senhora Takata e a Dra. Barbara Weber. Essa parceria durou apenas um ano, até que, por razões pessoais, elas se separaram e continuaram seus trabalhos individualmente.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



Phyllis Lei Furumuto

A Aliança do Reiki foi formada por Phyllis Lei Furumoto, enquanto a Dra. Weber formou o A.I.R.A. (sigla em inglês para Associação Internacional Americana de Reiki).

Infelizmente, como muitas coisas especiais nesse mundo, o ego do ser humano acabou influenciando. Existem agora várias associações diferentes em todo o mundo, todas brigando entre si de alguma forma. Cada uma alegando ser a única a possuir a forma correta de se ensinar o Reiki.

Há agora, inclusive, um sistema de Reiki que está sendo ensinado em onze graus diferentes. Rumores recentes apontam até que houve um pedido de registro da marca Reiki, demonstrando que até mesmo esse dom maravilhoso de Deus pode desvirtuado pelas pessoas.

Há apenas um Reiki. E Ninguém tem o direito de reivindicá-lo para si, ele pertence à humanidade e ao universo. Nosso único desejo futuro é que, ao invés de brigas e discussões entre todos os envolvidos, o Reiki possa novamente reunir o verdadeiro espírito.

Vamos compartilhar nossas experiências e habilidades para que o Reiki possa ser aceito universalmente como um tratamento natural para o corpo, a mente e o espírito. Precisamos trabalhar juntos para promover essa causa. É essencial para o nosso mundo, que está cada vez mais cruel e violento, que mudemos esse modo de pensar da humanidade.

Juntos podemos levar esse dom para o mundo todo. Precisamos que o Reiki seja praticado e usado em todos os hospitais e clínicas ao redor do mundo. Vamos espalhar essa ideia, positivamente. Vamos fazer a diferença. Vamos deixar o Dr. Usui, o Dr. Hayashi e a Senhora Takata orgulhosos. Vamos honrar suas memórias e seus trabalhos. Vamos viver e absorver os princípios do Reiki.



Embora o mundo esteja cheio de sofrimento, ele também está cheio de superação. - Helen Keller

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 5: Os 5 Princípios do Reiki

APENAS HOJE EU NÃO IREI ME PREOCUPAR
APENAS HOJE EU NÃO FICAREI NERVOSO
APENAS HOJE EU FAREI MEU TRABALHO HONESTAMENTE.
APENAS HOJE EU AGRADECEREI PELAS MUITAS BÊNÇÃOS
APENAS HOJE EU SEREI BOM AO MEU VIZINHO E A TODO SER VIVO

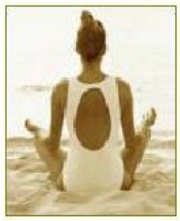
Os princípios do Reiki são, na verdade, ideais espirituais. Adotando esse princípios você irá acrescentar equilíbrio e sentido à sua vida. É importante que perceba que você não precisará viver cada momento da sua vida de acordo com esses ideais. Como seres humanos, somos todos imperfeitos, e é por isso que cada princípio começa com "Apenas hoje". Sem pressão ou estresse, você poderá trabalhar de modo a melhorar-se diariamente. Se você cometer um deslize hoje, você poderá sempre começar novamente amanhã. Quanto mais você aplica os princípios, mais você ficará acostumado a adotá-los como uma forma de vida.

Para se tornar mais familiarizado com os princípios do Reiki, é aconselhável lê-los em voz alta pelo menos duas vezes por dia. Você pode colocar uma cópia desses ideais, em escala ampliada, em um porta-retrato. E em seguida, posicioná-lo em um lugar de destaque, onde com certeza você vai vê-lo todos os dias, ou, se você praticar o Reiki profissionalmente, colocá-lo em seu consultório. Os cinco princípios do Reiki significam coisas diferentes para cada um de nós. A meditação irá lhe ajuda a formar suas próprias percepções.

Simplesmente sente-se ou deite-se em uma posição confortável e feche os olhos. Repita um dos ideais várias vezes em voz alta usando-o como um mantra. À medida que você entrar em um estado meditativo, concentre-se no que está acontecendo dentro de seu corpo e da sua mente. Você poderá experimentar muitos sentimentos, emoções e pensamentos diferentes. Se você fizer esse exercício em grupo, compartilhe suas experiências e escreva tudo o que aconteceu durante a meditação. É interessante ler suas anotações sobre esse exercício regularmente para ver como você cresceu ao adotar os preceitos. Repita o exercício de meditação para cada princípio anualmente e compare as anotações, ou, se estiver em grupo, discuta as diferenças encontradas.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Apenas Hoje Eu Não Irei me Preocupar



A preocupação provoca estresse e ansiedade, levando a um desequilíbrio do corpo, da mente e do espírito e bloqueando o chacra raiz.

A melhor maneira de superar a preocupação é aceitar que todos nós enfrentamos dificuldades e contratempos em nossas vidas. Como nós reagimos à elas é que determina como nós temos conduzido nossas vidas ultimamente.

Se você optar por reações negativas, ficando chateado ou ansioso com cada um dos obstáculos da vida, que você acabará prejudicando o equilíbrio de seu corpo, de sua mente e de seu espírito.

Se você reagir positivamente e encarar os obstáculos como uma oportunidade de aprender, você terá uma vida mais feliz e gratificante.

Reserve um tempo todos os dias para realmente dar risada e se divertir. Assista a um filme engraçado ou a um programa de televisão que lhe faça rir. Leia um livro de humor ou revista. O que for necessário para lhe fazer rir - faça. Ralph Waldo Emerson disse, "O homem cerca-se de imagens de si mesmo." Esse maravilhoso sopro de sabedoria nos ensina que, se você quer ser feliz, conviva com pessoas felizes. Da mesma forma, se você quer ser negativo e se ficar constantemente preocupado, você simplesmente precisa conviver com pessoas que são negativas e estressadas.



O riso é um remédio maravilhoso. Foi comprovado através de inúmeros estudos que rir pode curar e, em alguns casos, prevenir algumas doenças potencialmente fatais. Use esse

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

conhecimento para ter uma vida mais saudável e duradoura. Assuma a responsabilidade de como lidar com os reveses da vida. Divirta-se — a vida é muito curta para desperdiçá-la se preocupando.

Use o Reiki para reequilibrar seu corpo, sua mente e seu espírito e aumentar a sua determinação. Coloque uma mão no chacra raiz e a outra mão no chacra cardíaco. O Reiki fará seu corpo, sua mente e seu espírito entrar em equilíbrio. Mantenha as mãos sobre esses pontos, chacras, pelo tempo que você intuitivamente sentir necessário. Essa técnica do Reiki irá remover os bloqueios causados por estresse, preocupação e ansiedade. Pode ser usada em si mesmo ou a outra pessoa.

Apenas Hoje Eu Não Ficarei Nervoso



A raiva é uma emoção. Quando nós ficamos zangados, perdemos o controle dessa emoção. Para viver pelo princípio acima, temos que entender o que desencadeia a nossa raiva e como podemos remover esse sentimento destrutivo de nosso ser.

Em todos os confrontos que leva a raiva, a pessoa ou a coisa que desperta esse sentimento tem todo o poder e controle sobre você.

Essa simples constatação permite retomar o controle de suas emoções de tal modo que você possa, agora, escolher reagir a uma situação de forma positiva ao invés de reagir um modo negativo.

Toda vez que você encontra com alguém há uma troca de energia. Se ambos são felizes e acham que o encontro foi agradável, a troca de energia é neutra. No entanto, se você perde o controle de suas emoções e fica irritado, a outra pessoa rouba sua energia. Da mesma forma, se alguém ficar com raiva de você, então, você estará roubando a sua energia.

Com essa filosofia simples você será capaz de contar as infinitas situações ou pessoas que, no passado, provocaram a sua raiva e fizeram você reagir de uma forma pouco saudável. Da próxima vez alguém buzinar para você ou lhe criticar sem razão aparente, sorria e diga a si mesmo, não vou deixar você roubar a minha energia.

Apenas imagine quão melhor você irá se sentir quando você optar por não reagir por

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

causa de pessoas ou situações negativas. Quantas vezes no passado você gritou para outro motorista e ainda assim sentiu que a raiva permanecia por um tempo até passar. Essa pessoa roubou sua energia. Ela provavelmente foi embora rindo de como você ficou quando perdeu a compostura. Você permitiu que ela lhe causasse estresse, raiva e, até mesmo, indigestão. Apenas uma pessoa saiu desse confronto com a energia intacta e não foi você.

A raiva é uma escolha de reação. Decida todos os dias não permitir que sua energia seja roubada por pessoas ou situações negativas. De um modo clínico, a raiva pode causar distúrbios no estômago e problemas digestivos. Opte por uma vida mais saudável e livre da raiva.

Use o Reiki para auxiliar no processo de reequilíbrio. Coloque uma mão no chacra do terceiro olho e a outra no chacra raiz. Mantenha suas mãos o quanto você intuitivamente sentir necessário. Essa técnica do Reiki irá ajudá-lo a controlar e eliminar essa emoção destrutiva. Pode ser usada em si mesmo ou a outra pessoa.

Apenas hoje eu farei meu trabalho honestamente.



Honestidade significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Muitas pessoas acham certo levar para casa algumas canetas do escritório, a empresa fatura milhões todos os anos, eles podem ficar sem algumas canetas.

Enquanto uma outra pessoa irá julgar o mesmo ato como um furto e achar que qualquer um pego levando canetas para casa deve ser demitido, acusado de furto e até mesmo processado.

Todo mundo, em algum momento, será desonesto. Você pode não furtar uma outra pessoa ou empresa, mas em vez disso, furtar de si mesmo.

Por exemplo, se você um tem o talento para ajudar as pessoas e você escolhe não o fazer, você está roubando de si mesmo, negando o seu dom.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Você também está roubando as pessoas as quais poderiam ter se beneficiado de seus dons. Desperdiçar seu tempo em atividades sem sentido, tais como ver televisão durante horas todos os dias, rouba seu tempo sagrado e especial na terra. Tente viver sua vida com o melhor de sua capacidade, da maneira mais honesta que você puder. A honestidade vive dentro de você e não se incomoda de ser posta a mostra.

Por último, em sua busca por uma vida mais feliz, peço-lhe para absorver as palavras de Michael Landon (o "padre" na série de televisão "Os Pioneiros") em sua última entrevista antes de morrer prematuramente de câncer. Ele nos lembrou: "viva cada segundo".

Coloque uma mão sobre o chacra do terceiro olho e a outra sobre o chacra do plexo solar para usar o Reiki e ajudar no reequilíbrio desse princípio. Mantenha suas mãos o quanto você intuitivamente sentir necessário. Essa posição adicional pode ser usada em si mesmo ou a outra pessoa.

> "A *honestidade é a melhor política." - Richard Whately, Arcebispo de Dublin*

Apenas Hoje Eu Agradecerei pelas Muitas Bênçãos



A vida tende a nos dar o que precisamos, pode não ser o que queremos mas com certeza será o que é necessário. Às vezes por causa de um carma, ao longo de nossas vidas, nós recebemos o que precisamos para crescer e evoluir.

Se pudermos compreender essas lições e crescer de acordo, nos tornamos espiritualmente iluminados. Em vez de desperdiçar sua vida queixando-se das coisas que aconteceram com você e os problemas que você enfrenta.

Olhe para trás regularmente e descubra e aprecie as muitas bênçãos em sua vida.

Faça uma lista de todas as suas bênçãos. Você vai se surpreender com a quantidade de coisas maravilhosas que estarão lá e que você precisa agradecer. Deixe de lado as coisas materialistas. Elas são ocas e sem sentido. Preste atenção e foque nas coisas que não tem preço e trazem alegria e humildade a sua vida. Por exemplo, sua mente, seu corpo, seu espírito, sua saúde, sua família, seus amigos, as flores, as árvores, o mar, o sol, amor, fé, conhecimento, o campo, os animais, os pássaros, etc. A lista não tem fim.

Quando você aprecia as verdadeiras maravilhas do mundo e deixa de lado as coisas

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

materialistas... você acaba aproveitando melhor a sua vida.

Coloque uma mão sobre o chacra do terceiro olho e a outra sobre a crista occipital. Use o Reiki para reequilibrar esse princípio na sua vida ou na vida de outra pessoa.

Apenas Hoje Eu Serei Bom ao Meu Vizinho e a Todo Ser Vivo



A lei do carma rege que tudo o que vai, volta. Envie amor e receberá amor em retorno. Envie bondade e você receberá bondade. Envie Reiki e receba Reiki. Envie pensamentos positivos e você receberá resultados positivos.

O Carma é uma faca de dois gumes. Envie pensamentos negativos e você vai obter resultados negativos. Viver dentro desse princípio vai lhe garantir uma vida mais feliz e

menos estressante, cheia de alegria, paz e amor.
Para trazer equilíbrio a esse princípio para si mesmo ou para outras pessoas, primeiro ponha uma mão sobre o chacra do terceiro olho e a outra sobre chacra raiz. Quando você se sentir pronto, mova sua mão do chacra do terceiro olho para o chacra laríngeo e sua mão do chacra raiz para o chacra cardíaco, mantendo-as lá até que você intuitivamente sentir que terminou.

É importante lembrar que os princípios de Reiki são apenas guias para uma vida mais feliz e mais gratificante. Use a meditação para atingir o verdadeiro significado desses princípios e incorporá-los em sua vida. Eles vão transformar a sua vida.

Os 5 princípios do Reiki não são mandamentos; eles são simplesmente sopros de sabedoria.



Curar a si próprio está conectado com curar aos outros. - Yoko Ono

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 6: Preparando-se para o Reiki

O Caminho até o Reiki

Pessoas vindas de todos os caminhos da vida são atraídas para o Reiki pelos mais diversos motivos. Muitas pessoas procuram o Reiki após a recomendação de um amigo que já participou de um workshop. Eles notaram mudanças positivas em seu amigo e decidiram experimentar. A grande maioria das pessoas simplesmente precisam respostas e querem se tornar responsáveis e obter o controle de seu próprio bem-estar. O motivo mais comum é que as pessoas estão procurando esperança e orientação. Muitas vezes, as pessoas se sentem vazias e estão a procura de uma maneira de preencher esse vazio.

Muitos alunos começam céticos, apenas curiosos querendo saber mais sobre o assunto, e acabam virando entusiastas do Reiki. O segredo para obter o máximo do Reiki é estar aberto ao próprio Reiki. Em vez de ser negativo e cético, deixe a alegria do Reiki envolvê-lo. Deixe seus medos e dúvidas de lado e pule de cabeça em uma experiência que irá mudar sua vida. O Reiki o aproxima de si mesmo. Se você estiver participando de um seminário / workshop de primeiro grau de Reiki, você está lá por uma razão — você precisa. Confie na sabedoria onisciente do Reiki. Lembre-se que você só vai precisar sintonizar no primeiro grau uma vez em sua vida, então faça uma celebração que você nunca vai esquecer. Você é quem decide.

A Cerimônia de Iniciação

De modo a trabalhar e se tornar uma via de acesso ao Reiki, você precisa passas pela cerimônia de iniciação do primeiro grau, que consiste em quatro sintonizações. Essas sintonizações são normalmente atingidas em um curso ou workshop de dois dias. Eu prefiro fazer as quatro sintonizações ao mesmo tempo, uma maneira que eu acredito ser benéfica para o aluno. A energia é mais forte e o aluno é capaz de trabalhar e praticar em sua capacidade plena durante o workshop. Esse processo também garante ao aluno a sensação e a experiência de uma energia mais intensa do Reiki.

As quatro sintonizações são dadas em ambos os dias do workshop, para deixar o aluno bastante carregado e aumentar a sua energia de vibração para um nível de pico condizente com primeiro grau do Reiki. Apesar de recomendarmos que você encontre um mestre de Reiki para iniciá-lo no primeiro grau, você também pode optar por seguir o caminho mais ortodoxo da sintonia pessoal. Veja no Procedimentos para Auto-sintonização para aprender corretamente como sintonizar-se. Por enquanto, vamos mostrar o que você precisa fazer antes de participar de uma cerimônia de iniciação.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Preparando-se para o Workshop

Antes de participar de um workshop de primeiro grau, há algumas coisas básicas que você deve fazer para se preparar. Essas orientações permitirão que você absorva o

máximo do workshop e da cerimônia de iniciação.
Evite tomar álcool ou qualquer outra tipo de droga pelo menos quarenta e oito horas antes do workshop. Essas substâncias deixam lento e dificultam o fluxo do Reiki em todo o corpo.



Evite comer carne, peixe, alimentos processados ou qualquer outra comida pouco saudável (fast foods, congelados, entre outros) por pelo menos vinte e quatro horas. Se possível, por um dia, coma apenas frutas frescas, saladas e legumes. A digestão dos alimentos gasta mais energia do que qualquer outra função corporal. Proteínas e alimentos altamente processados levam mais tempo para serem digeridos e roubam a energia vital do seu corpo.



Se possível, medite todos os dias durante uma semana antes de ir para o workshop. Isso ajudará a concentrar seus pensamentos, expectativas e sua mente em tornar-se um canal do Reiki para a cura.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

A Manhã do Workshop

- Acorde mais cedo do que o habitual, para que você tenha tempo de sobra para se preparar para o dia que está por vir. Você terá tempo para relaxar e não precisará ter pressa ou ficará estressado.
- Se possível, caminhe ou faça uma corrida leve para energizar o seu organismo.
- Evite chá ou café. No entanto, chás de ervas naturais sem cafeína estão permitidos .
- Coma apenas frutas no café da manhã. Você terá mais energia para o workshop.
- Prepare-se mentalmente com uma curta meditação.
- Reserve um tempo suficiente para chegar ao seu destino. O estresse de se atrasar pode estragar o seu dia e diminuir seu aproveitamento.
- Venha para workshop com o corpo, a mente e o espírito abertos. Você irá perceber resultados apenas se você se permitir no workshop.

O que Acontece Durante a Iniciação?

Muitas pessoas se perguntam por que a cerimônia de iniciação é um segredo e por que os alunos precisam fechar os olhos durante as sintonizações. Perguntas como essas são completamente normais e compreensíveis. O motivo desse segredo é manter os rituais sagrados e cultuados pelo mestre em Reiki e seus alunos. Os olhos fechados permitem que o receptor esteja em sintonia para entrar e concentrar-se na experiência, também ajuda o mestre em Reiki a se concentrar em um complexo conjunto de procedimentos.

Durante a iniciação, o mestre de Reiki usa os antigos símbolos e mantras (palavras sagradas que ativam e direcionam certas energias) redescobertos pelo Dr. Usui para conectar o aluno à força vital universal.

O Dr. Hayashi descreveu à Senhora Takata de uma maneira muito bonita quando disse "a força vital universal é tão grande que não podemos medí-la, tão profunda que não podemos compreendê-la, Portanto, em Japonês, a chamamos de Reiki." Ele continuou "é comparável à uma estação de rádio, transmitindo suas ondas para todo o lado. Não há fios conectando a estação à sua casa, mas quando você liga o receptor e entra em sintonia com as ondas de rádio, você recebe o que eles estão emitindo. Da mesma forma são os princípios do Reiki. A energia está em toda parte; ela viaja através do espaço sem fios. Depois de se conectar à energia, ela irá fluir automaticamente, para sempre. É uma energia universal e imensurável e seu poder é ilimitado."

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

O que Acontece Após a Iniciação?

Quando você consegue sua primeira sintonia durante a cerimônia de iniciação, energia começará a fluir através de suas mãos durante um pensamento de cura. Você também irá começar um ciclo de 21 dias de purificação e desintoxicação do chacras. A sintonização do Reiki tem uma influência poderosa na cura do corpo, da mente e do espírito, ativando todos os sete chacras, começando com o raiz e terminando no da coroa - cada um levando, aproximadamente, vinte e quatro horas. Isso acontece por três vezes.

Você não pode perceber dependendo de quão em forma e saudável você está. Quanto mais toxinas você possuir, mais você notará o processo de limpeza. Seu corpo está se preparando para a cura. Quando as toxinas saírem do seu corpo, ele poderá trabalhar definitivamente para a cura. Todo o seu organismo será reajustado e reequilibrado. Você pode sentir sintomas dessa limpeza e desintoxicação como coriza, dores de cabeça ou diarreia. Não há necessidade de se preocupar, seu corpo simplesmente está liberando as toxinas. É uma boa ideia descansar mais do que o habitual durante um período de vinte e um dias. Use esse tempo para se curar e refletir. Coloque suas mãos sobre quaisquer dores ou incômodos que você venha a ter e permita que o Reiki alivie seu desconforto e acelere o processo de cura.

A energia funciona em todos os níveis do corpo, da mente e do espírito. Esse processo pode ser muito desgastante emocionalmente e cansativo às vezes, ao passo que energia do Reiki vai trabalhar sobre os bloqueios emocionais e físicos, cicatrizes e todo o peso que seu corpo armazenou ao longo da sua vida.

A sabedoria do Reiki fará o que for necessário para libertá-lo dos medos e barreiras que impedem que você leve uma vida feliz e gratificante. Se você ficar emotivo, querendo chorar ou gritar, deixe que aconteça. O velho ditado "melhor fora do que dentro" é muito válido e terapeuticamente benéfico para seu ser. Solte as amarras que lhe prendem em seus velhos hábitos e estilo de vida. O Reiki é como um renascimento. Você vai limpar a sua mente, seu corpo e seu espírito e começar de novo. Confie no poder de do Reiki.

Algumas reações podem parecer desagradáveis, mas ao aceitá-las como parte do seu processo de cura pessoal e não dar muita importância a elas, elas logo irão passar. Você também pode acabar lidando com certas questões em seus sonhos; pode ser útil manter um registro disso em um diário. De modo que, quando você tiver tempo, possa meditar sobre essas questões. Há também duas técnicas extremamente eficientes para desvendar os significados dos sonhos e como eles se relacionam com sua vida.

O primeiro é 'Terapia dos Sonhos', que é uma forma de Gestalt-terapia desenvolvida por Dr. Fritz Perls. Ela é simples e fácil de entender. Você aprenderá como conversar com seus sonhos. Durante essas conversas, sua mente, em um estado inconsciente, vai desbloquear e revelar o verdadeiro significado de seus sonhos para você. Há muitos livros bons sobre esse assunto, incluindo "The Red Book of Gestalt" por Gaie Houston.

O Prof. Eugene Gendlin desenvolveu uma outra técnica para lidar com seus sonhos chamada Foco. Essa sutil porém profunda habilidade nos ensina a entrar em contato com a sabedoria do corpo. O excelente livro de Ann Weiser Cornell, "The Power of Focusing", é

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

um guia prático para usar as técnicas do Prof. Gendlin e desvendar os significados dos seus sonhos.

As sintonizações 'ativam' um impulso extra de energia que alimenta de toda a vida. Quanto mais você usar o Reiki, mais forte você ira se tornar. Adquira o hábito de entrar em contato com o Reiki antes de dormir e quando acordar pela manhã. Lembre-se, uma vez que você entrou em sintonia com a força vital universal, você poderá começar a canalizar a energia da do Reiki para si mesmo e para os outros.

O Reiki nunca é enviado, ele sempre é atraído através de canalizações. Esta é uma das principais diferenças entre o Reiki e a cura espiritual ou magnética. Por causa do fato de a energia ser atraída através do canal do receptor ao invés de ser enviada por quem realiza, o praticante de Reiki nunca irá se sentir drenado ou assumir a condição de paciente. Pelo contrário, o praticante também estará recebendo um tratamento enquanto a energia do Reiki atravessa-lo e seguir em direção de quem a está recebendo.

Suas habilidades psíquicas, intuitivas e criativas irão aumentar 50 a 80 por cento. Ao elevar seu nível vibratório, você começará um processo de transformacional em todos os muitos níveis e aspectos de sua vida.

Nós vivemos em mundo extremamente estressante e agitado, que pode influenciar totalmente o nosso ser. O Reiki ajuda a controlar como nosso corpo, mente e espírito respondem, tanto internamente quanto externamente, aos estímulos muitas vezes negativos e destrutivos de nosso mundo. Se aplicado regularmente, o Reiki irá reduzir gradualmente os altos e baixos mais extremos da vida, levando a uma nova e equilibrada existência.

Formas de Usar o Reiki Após a Sintonização

Uma vez que você se sintonizou ao Reiki, a energia irá fluir por sua mãos toda a vez que você tocar alguém com a intenção de ajudar. Você pode usar o Reiki em:

- Você mesmo
- Outros Adultos
- Crianças
- Bebês na barriga da mãe
- Comida
- Bebidas
- Animais
- Pássaros
- Peixes
- Plantas
- Árvores
- Sementes
- Cristais
- Viagens
- Sua casa
- Seu trabalho
- Contratos
- Cartas
- Documentos
- Seu carro
- Sua Proteção
- Água do chuveiro
- Projetos
- Água para beber
- Água para se lavar

A lista é interminável, o limite é apenas a sua imaginação!

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



A prática do perdão é nossa mais importante contribuição para a cura do mundo.

- Marianne Williamson

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 7: Ilustrações de Anatomia para o Reiki

HÁ ALGO BONITO EM TODAS AS CICATRIZES DE QUALQUER NATUREZAUMA CICATRIZ SIGNIFICA QUE A DOR ACABOU, A FERIDA FOI FECHADA E CURADA FIM. - HARRY CREWS

O Reiki com sua infinita sabedoria vai para o lugar do corpo que a necessita. É por isso que o Reiki é tão fácil de aprender e aplicar. Não há nenhuma necessidade de estudar a anatomia do corpo humano ou biologia para tratar uma pessoa ou animal com êxito. Basta colocar as mãos sobre o corpo e canalizar a energia. O Reiki fará o resto.

No entanto, pode ser útil saber se localizam no corpo os principais órgãos e os sistemas linfático e endócrino.

As ilustrações a seguir são representações esquemáticas simples da anatomia humana. Se você decidir se aprofundar em seus estudos, recomendamos que você utilize outras fontes. Há diversos livros sobre a anatomia humana, bem como sobre a anatomia de diversos animais. Claro, a internet também oferece uma infinidade de informação gratuita e qualquer bom provedor de busca trará muitos guias excelentes de anatomia.

O Sistema Endócrino

Esse sistema consiste em uma série de glândulas que liberam hormônios. Ele trabalha em conjunto com o sistema nervoso na regulação metabólica das atividades para que a homeostase seja mantida.

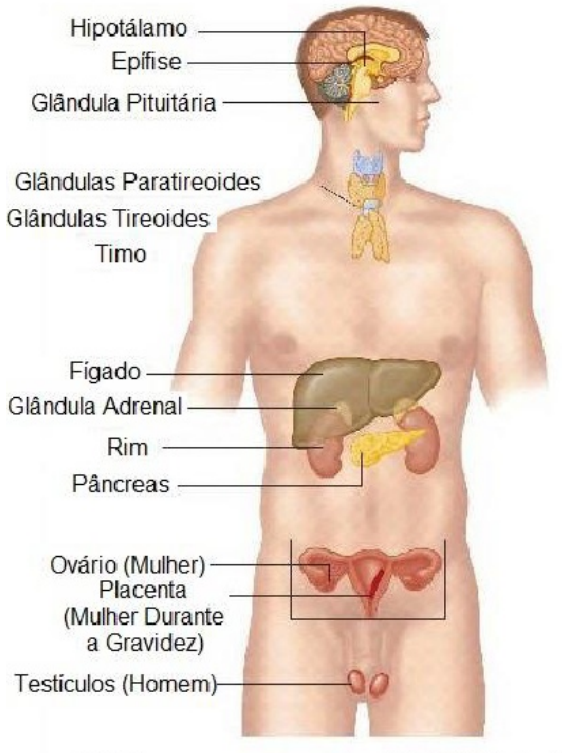
Existem algumas glândulas endócrinas primárias:

- A glândula pituitária, na base do cérebro
- A glândula tireoide no pescoço
- As quatro ou cinco glândulas paratireoides no tecido ao redor da tireoide
- As duas glândulas adrenais acima do rim entre a parede posterior do abdome
- Determinadas áreas do pâncreas perto do estômago
- As glândulas sexuais ou gônadas (testículos nos homens e ovários nas mulheres)

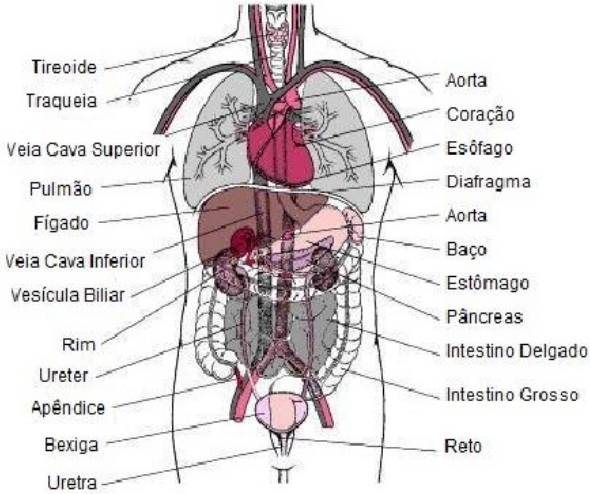
Vários hormônios são liberados pelas glândulas endócrinas, cada um causando uma reação diferente no organismo. Isso inclui a taxa de crescimento do corpo, o controle das funções sexuais e reprodutivas e a regulação dos níveis de cálcio e fósforo no sangue.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Os principais órgãos do corpo



O Sistema Linfático



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

o sistema linfático é um composto por finos tubos que percorrem todo o corpo. Esses tubos são chamados 'vasos linfáticos'. Podem ser chamados também de 'vasos do sistema linfático'.

O sistema linfático atua semelhante à circulação sanguínea – os tubos percorrem todas as partes do corpo como as artérias e as veias que transportam o sangue. Porém, o sistema linfático transporta um líquido incolor chamado 'linfa'.

A "linfa" é um líquido corporal com aspecto que contém um tipo de glóbulos brancos, chamados "linfócitos", juntamente com proteínas e gorduras. A linfa escoa para fora os vasos sanguíneos, por espaços dos tecidos do corpo e é armazenada no sistema "linfático" para poder eventualmente voltar para a corrente sanguínea. Através do fluxo sanguíneo que entra e sai das artérias, das veias, através dos linfonodos e da linfa, o corpo é capaz de eliminar as toxinas resultantes da degradação celular e de invasões bacterianas.

Duas grandes áreas são suma importância nesse sistema – o vaso linfático direito que drena a linfa da zona superior direita do corpo acima do diafragma e abaixo da linha mediana, e o vaso torácico, uma estrutura de cerca de 40 cm de comprimento, localizado no mediastino da cavidade pleural, que faz a drenagem do resto do corpo. É através das ações desse sistema, que inclui o baço, o timo, os linfonodos e os vasos linfáticos, que nosso corpo é capaz de combater infecções e combater a invasão de micróbios.

A linfa desempenha um papel importante no sistema imunológico e na absorção de gorduras do intestino. Os vasos linfáticos estão presentes onde há vasos sanguíneos e transportam excesso de líquido para os vasos finais sem a necessidade de qualquer "bombeamento". Existem mais de 100 estruturas minúsculas, ovais (chamadas gânglios linfáticos ou linfonodos). Elas estão principalmente no pescoço, axilas e virilha, mas também estão espalhadas ao longo dos vasos linfáticos. Eles agem como barreiras à infecção, filtrando e destruindo as toxinas e microrganismos. O maior tecido do sistema linfático no corpo humano está localizado no baço.



Eu apenas me considero como como sendo espírito, mente e corpo, assim como todos os outros e trabalho em direção do domínio da minha divindade natural e da cura de minha mente e estado emocional.- Leonard Orr

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 8: Auto Aplicação de Reiki

É RAZOÁVEL ESPERAR QUE OS MÉDICOS RECONHEÇAM QUE A CIÊNCIA NÃO PODE TER TODAS AS RESPOSTAS PARA OS PROBLEMAS DE SAÚDE E PARA A CURA - NORMAN COUSINS

Uma vez que você receber o primeiro grau de um mestre de Reiki, você estará pronto para trabalhar com a força vital universal. Entretanto, é importante que você perceba que assim como toada profissão, há a necessidade de primeiro praticar e dominar as habilidades. A Senhora Takata ensinou a seus alunos auto aplicar Reiki primeiro, então, a suas famílias e, em seguida, a seus amigos. Só então ela acreditava que eles estariam qualificados da maneira correta e capazes de atuar como um praticante, aplicando em outras pessoas.

Quando uma pessoa começa a dirigir um carro, ela precisa de tempo, prática e experiência para dominar o que parece ser um conjunto complexo de procedimentos. No entanto, dentro de um período relativamente curto, ela já consegue conduzir com segurança e quase sem esforço nenhum, como se inconscientemente controlasse o carro e todas as várias habilidades associadas com a direção.

Da mesma forma, com tempo, prática e experiência você vai dominar as habilidades e técnicas associadas a arte da do Reiki. Encare os primeiros meses como uma experiência de aprendizagem, quase como uma estágio; isso lhe dará o tempo que você precisa para desenvolver sua confiança e habilidade. Lembre-se que quanto mais você trabalhar com o Reiki, mais intuitivo ele ficará, sua vibração energética aumentará e você irá desenvolver e experimentar uma nova e feliz fase em sua vida.

Auto aplicação do Reiki é o ponto de partida para o desenvolvimento pessoal e para a autodescoberta. O Reiki também traz proteção, prevenção e transformação pessoal em todos os níveis. À medida que você fizer progressos ao longo de sua nova jornada, inevitavelmente, você irá encontrar obstáculos e contratempos que muitas vezes parecem insuperáveis, mas, com o Reiki, você terá força para lidar com eles como se fossem apenas pequenos grãos de areia. Mesmo se você se auto aplicou Reiki, você irá encontrar um novo sentido de equilíbrio e paz em sua vida.

Não há nenhum outro método de auto-tratamento tão simples e tão eficaz quanto o Reiki. Por causa que o Reiki está sempre disponível, sempre que você estiver cansado, estressado, com quaisquer dores ou incômodos, você pode aliviar esses sintomas simplesmente colocando as mãos em seu corpo. A infinita sabedoria do Reiki vai para onde for necessário.

Recarregue as suas baterias todos os dias, não só quando surgem problemas, dificuldades, ansiedades ou doenças. Uma auto aplicação diário irá ajudar a prevenir doenças e problemas de saúde, além de colocar sua vida em foco e equilíbrio rapidamente. Toda vez que você usar o Reiki em si mesmo, sua autoestima e prazer de

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

viver aumentarão. Você vai descobrir qual é a sua missão nesse mundo e se tornar mais solidário e amoroso

Em vez de ficar estressado com coisas banais do dia-a-a-dia como congestionamentos de trânsito, reuniões, entrevistas, idas ao médico ou dentista, pegar filas, problemas com filhos e família, para citar apenas alguns, permita o Reiki em sua vida e deixe que ele se torne um novo hábito para você.

Reserve um pouco de tempo todos os dia para um tratamento próprio. Fazendo pela manhã, você ganhará uma energia positiva para o dia que está por vir. Alternativamente, um auto-tratamento à noite irá lhe relaxar e lhe deixar descontraído, fazendo com que você tenha uma boa noite de sono. Bons lugares para realizar um auto-tratamento são no banho, no chuveiro ou deitado na cama. As possibilidades são inúmeras e os benefícios imensuráveis.

O Reiki é um presente para ser saboreado e apreciado. Lembre-se que quanto mais você usar, a mais profundo e forte ele se torna. Um uso diário pode estender a sua vida por muitos anos.

Como o Reiki pode lhe ajudar

Há uma série de benefícios provenientes do Reiki, que ocorrem sem esforço algum, apenas realizando um auto-tratamento, incluindo:

- O Reiki irá relaxá-lo quando você estiver estressado
- O Reiki traz um relaxamento profundo
- O Reiki esclarece seus pensamentos quando você estiver confuso
- O Reiki energiza você quando você se sentir drenado
- O Reiki irá lhe acalmar quando você estiver com medo
- O Reiki deixa sua mente focada e ajuda a resolver problemas
- O Reiki acelera o processo natural
- O Reiki melhora a saúde
- O Reiki ajuda a prevenir o desenvolvimento de doenças
- O Reiki desintoxica o organismo
- O Reiki acaba com os bloqueios energéticos
- O Reiki ajuda a melhorar traumas emocionais
- O Reiki aumenta a frequência vibracional do corpo
- O Reiki ajuda a diminuir o negativismo e melhorar o comportamento

Como se auto aplicar Reiki

Não há certo ou errado no modo de aplicar o Reiki em si mesmo. À medida que você se tornar mais experiente com a energia do Reiki, intuitivamente você moverá suas mãos para onde você sentir que é o lugar certo. No entanto, se você estiver com um problema específico, como um ferimento ou dor, então deve-se colocar as mãos diretamente sobre essa área em um primeiro momento para, então, prosseguir com o auto-tratamento

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

completo.

No início, é sempre melhor seguir um procedimento padrão conforme mostrado nos esquemas da ilustração a seguir, "Auto-tratamento, posições das mãos".

Quando você dominar as posições das mãos, pode então deixar o auto-tratamento de acordo com sua própria intuição. Você pode preferir realizar o tratamento com música, de modo a entrar em um estado mais relaxante. Encontre um lugar onde você não será incomodado, se possível. Normalmente, gasta-se de três a cinco minutos em cada posição.

Entretanto, esse tempo muitas vezes não é suficiente; mas lembre-se ***que um pouco de Reiki já é melhor do que nada***. Após a conclusão do auto-tratamento, beba um bom copo de água. Feche os olhos, olhe para dentro de si e perceba os pensamentos e emoções que surgiram durante a sessão. Você pode se sentir um pouco tonto e se precisar descansar, sente-se um pouco, permita-se um momento de repouso.

Se você sentir que precisa continuar a trabalhando em alguma área específica do corpo, mesmo se já tiver concluído o auto-tratamento, use sua intuição; sempre escute seu corpo e sua mente.

Lembre-se que as seguintes posições das mãos são apenas indicativas - Use sua intuição

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição das mãos para auto aplicar Reiki

Posição 01



- Deixe suas mãos em formato de concha e apoie-as sobre seus olhos, bochechas e testa (chacra do terceiro olho).

Posição 02



- Coloque suas mãos no topo de sua cabeça, tocando a ponta de seus dedos (chacra da coroa).

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição 3



- Uma mão em cada lado de sua cabeça, com os dedos cobrindo as têmporas.

Posição 4



- Coloque suas mãos na nuca cobrindo a ponte occipital.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição 5



- Mãos cobrindo em cima dos ombros e a parte de baixo na nuca.

Posição 6



- Coloque suas mãos ao redor do pescoço com as palmas cobrindo a garganta (chacra laríngeo).

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição 7



- Mãos formando um T, mão esquerda cobrindo o coração (chacra cardíaco) e mão direita cobrindo o timo.

Posições 8, 9, 10 e 11





Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com





- Mãos posicionadas horizontalmente no topo do troco, com as pontas dos dedos tocando o corpo. Mova as mãos para baixo conforme as figuras até finalmente terminar em um V sobre o osso do quadril.

Posições 12 & 13



- Coloque as mãos na parte da frente do joelho (12).

- Coloque as mãos na parte de trás dos joelhos (13).

Posições 14, 15, 16 e 17

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



- As mãos são posicionadas primeiro nos ombros/ parte superior das costas e então gradualmente movidas para baixo horizontalmente ao longo das costas com as pontas dos dedos tocando o corpo.

- Mova as mãos para baixo conforme as figuras até finalmente terminar em um V na base da coluna.

Posição 18

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



- Sente-se na posição de lótus e segure os pés com suas mãos. Alternativamente, se esta posição for muito desconfortável, você pode sentar-se cruzando as pernas com a perna direita sobre a esquerda a colocar as mãos no topo e na parte inferior do pé esquerdo.



A cura para a dor é a própria dor. - Roger Woolger

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 9: Preparando-se para Aplicar Reiki em outras pessoas

AME O PRÓXIMO E AJUDE OS OUTROS A SUBIR PARA OS NÍVEIS SUPERIORES SIMPLESMENTE ESPALHANDO O AMOR. O AMOR É CONTAGIANTE E A MAIOR ENERGIA DE CURA. - SAI BABA

O Ambiente Apropriado

É importante, sempre que possível, criar o ambiente certo para uma sessão de Reiki. Você pode trabalhar em casa e deixar um quarto só para sessões de Reiki. Se isso não for viável, você pode tentar se juntar a um centro de terapia próximo a você. Na maioria dos casos, você pode alugar um quarto de terapia a um preço razoável por hora/dia/semana.

O quarto deve ser claro e limpo e você deve se sentir seguro. Tons pastéis brilhantes como branco, amarelo ou lilás podem ser usados para criar o efeito desejado. Certifique-se de que não será incomodado por distrações internas ou externas, então desligue o telefone e uma eventual campainha. Se você estiver trabalhando em casa, faça com que sua família ou amigos saibam seus horários para que eles não lhe incomodem.

Sempre que possível, use uma maca. Alternativamente, você pode usar uma mesa reforçada com cobertores grossos por cima. Você vai precisar de dois travesseiros, um para a cabeça e outro para os pés do cliente. Certifique-se que a sala não está muito fria e o mais confortável possível. Algumas pessoas podem ficar geladas só de se deitarem na maca, então sempre tenha um cobertor à mão.

Coloque uma planta na sala e alguns cristais debaixo da mesa para ajudar com a energia. Algumas pessoas gostam de trabalhar em silêncio total durante a sessão. Pessoalmente, nós preferimos sempre trabalhar com música terapêutica tais como a clássica, ambiente ou new age, de modo a ajudar nossos clientes a relaxar. A música também ajuda o terapeuta a relaxar e permite-lhes concentrar-se. Sons naturais como o de baleias, golfinhos e água corrente são muito terapêuticos e relaxantes.

Portanto, recomendamos que você coloque músicas relaxantes enquanto você trata outras pessoas e até mesmo de si com o Reiki. Há inclusive uma grande variedade de CDs e faixas disponíveis que foram criadas especificamente para a prática do Reiki. Eles foram projetados para durar para o tempo de um tratamento completo, com um sino ou campainha estrategicamente tocando em intervalos de três ou cinco minutos para avisar o terapeuta quando mover suas mãos para outra posição.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Queimar incensos ou óleos pode adicionar um aroma agradável à sua sala. No entanto, tenha cuidado pois algumas pessoas são sensíveis a certos cheiros e isso pode fazer com que eles achem a sessão de terapia desagradável. Para evitar que isso aconteça, pergunte ao seu cliente se ele concorda, antes de acender os seus óleos ou incensos. Durante uma sessão de Reiki, muitas vezes seu cliente começa a chorar, à medida que eles liberam bloqueios emocionais, então sempre mantenha uma caixa de lenços à mão para essas ocasiões.

Para dar um toque final à sua sala, você pode colocar fotografias do Dr. Usui, ao Dr. Hayashi, da Senhora Takata, de Buda ou de Jesus, dependendo por quem você chama na sua invocação/oração.

Remova Todas as Joias e Acessórios

A energia do Reiki pode ser conduzida através de todos os materiais como pedra, tijolo, concreto e metal. No entanto, o metal e as pedras utilizadas na fabricação de joias entram em contato e atraem certos tipos de energia negativa. Para que você possa trabalhar com o Reiki livre de todas as perturbações de energia, mesmo que sutis, é aconselhável remover todas as joias como anéis, relógios, brincos, correntes e colares.

O terapeuta que trabalha com pedras preciosas e cristais está ciente que esses materiais podem tornar-se saturados com energia negativa. É por isso que é necessário purificá-los regularmente.

Remova Roupas Apertadas

Para permitir que o Reiki flua livremente através de você e seu cliente, é importante que ambos removam roupas ou acessórios apertados como cintos, gravatas e sapatos. Isso também vai fazer você se sentir mais confortável e relaxado. O Reiki pode ser conduzido através da roupa, portanto, não há necessidade de remover quaisquer outras formas de vestuário. Você pode achar mais confortável usar roupas largas, como moletons ou agasalhos, quando você estiver trabalhando com o Reiki.

Evite Bebidas Alcóolicas

O álcool dissipa energia. Sempre evite consumir álcool se você souber que irá trabalhar com Reiki, pelo menos vinte e quatro horas antes de uma sessão.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Higiene Pessoal

Certifique-se que você esteja com uma aparência limpa e fresca. Evite usar perfumes ou cremes pós-barba com aroma muito forte. Se você fuma, certifique-se de escovar os dentes ou usar um enxaguante bucal. Evite comer alho, cebola ou qualquer outro alimento que pode deixar um mau hálito.

Lave as mãos antes de uma sessão de Reiki, usando um sabão neutro ou ligeiramente perfumado. Suas mãos entram em contato com o rosto de seus clientes e com seus corpos, por isso é importante para fins de higiene e paz de espírito de seu cliente, sempre estar com as mãos limpas.

A Invocação

É importante salientar que como praticante de Reiki você não está curando os seus clientes. As pessoas que recebem o Reiki que de fato estão se equilibrando as energias. Você é apenas o canal que lhes permite atrair a energia do Reiki através de suas mãos para o lugar que é necessário. A invocação é um passo que simboliza que você está abdicando de qualquer sentimento de poder. Você é um simples canal pelo qual o poder infinito da força vital universal flui.

Embora a invocação não seja necessária para ativar a energia do Reiki, sinto que ela permite que o terapeuta se dissocie de seu ego e respeite a força vital universal e a pessoa em quem vai aplicar.

Sua oração deve ser pessoal e de acordo com suas próprias crenças. Peça permissão para ser usado como um canal do Reiki. Listamos abaixo nossa própria invocação pessoal que pode ajudá-lo a desenvolver uma prece apropriada para você.

Uma vez que seu cliente esteja deitado sobre a maca, relaxado e pronto para receber o Reiki, vá para a parte de cima da maca (a cabeça do cliente). Feche os olhos e dê as mãos, faça uma oração na frente do chacra do cardíaco. Como alternativa, se seu cliente estiver sentado, coloque as mãos sobre seus ombros para a invocação.

Um Exemplo de Invocação Pessoal

Uma coisa que sempre fazemos e recomendamos é separar algum tempo antes de começar um tratamento para se preparar mentalmente de modo a canalizar o Reiki. Esse tempo é perfeito para entrar em contato com nossos guias, mentores e assistentes. Ele nos permite um breve momento de reflexão e direciona nossos pensamentos. É importante

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

começar o tratamento com a mentalidade correta. Seu desejo deve ser compartilhar amor incondicional na forma e sentido mais puros.

"Eu peço ao Reiki – a força vital universal, a todos os seres angelicais que trabalharam com o Reiki no passado, especialmente ao Dr. Usui, ao Dr. Hayashi, à Senhora Takata, aos meus guias e a todos os mestres de Reiki do passado, presente e futuro que se aproximem e participem desta sessão.

Peço que o poder e a sabedoria do Reiki permita-me tornar-se um canal para o amor incondicional do Reiki em nome do _____ (inserir o nome do cliente), que a infinita sabedoria do Reiki vá para exatamente onde é mais necessário, e que represente um bem maior. Que todos nós possamos ser alavancados pelo seu divino amor e suas bênçãos - Amém. "

Limpe e Harmonize a Aura de seus Clientes

Antes de iniciar um tratamento de Reiki, passe suas mãos na aura de seu cliente, uns 15 cm acima de seu corpo, de sua cabeça direto para seus pés em um movimento lento e suave por pelo menos três vezes, para remover qualquer acúmulo de energia superficial. Isso também trará harmonia para aura do seu cliente e formará um laço positivo entre você e ele. Preste atenção em suas mãos, use sua intuição, sinta possíveis obstruções ou pontos mais quentes que precisam de mais atenção durante sua sessão. *Agora, você está pronto para começar o tratamento.*



Se tiverdes fé como um grão de mostarda, direis a este monte,
Passa daqui para acolá, e ele há de passar; e nada vos será impossível. -
Mateus 17:20

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 10: Preparando-se para aplicar Reiki em outras pessoas

O ÚNICO TRABALHO QUE IRÁ DEFINITIVAMENTE FAZER QUALQUER BEM PARA QUALQUER UM DE NÓS É O TRABALHO DE CONTRIBUIR COM A CURA DO MUNDO- MARIANNE WILLIAMSON

Antes de começar um tratamento de corpo inteiro em outra pessoa, há alguns pontos importantes que precisam ser lembrados.

- Nunca aplique um tratamento de Reiki em uma pessoa que tem marca-passo, pois o Reiki pode alterar o ritmo cardíaco.
- Nunca aplique um tratamento de Reiki em uma pessoa que sofre de Diabetes e está tomando injeções de insulina, a menos que elas estejam preparadas para verificar os níveis de insulina todos os dias, dado que o Reiki reduz a quantidade de insulina no organismo.

Sempre explique para a pessoa que irá receber um tratamento de Reiki pela primeira vez exatamente o que você vai fazer e o tipo de reações que podem ocorrer. Realce que qualquer uma dessas reações são normais. Pode-se sentir uma ou duas dessas reações, todas, ou nenhuma delas. Mas não faz diferença. O Reiki irá onde for necessário.

Os tipos de reações que pode ocorrer são:

- Uma sensação de calor
- Uma sensação de frio
- Ver cores
- Flashes de vidas passadas
- Movimentos involuntários
- Coceira
- Reações emocionais
- Estômago roncando
- Flashes de memórias
- Alfinetas e espetadas

Muitas vezes o cliente sentirá frio extremo na posição de suas mãos enquanto você está sentindo um calor intenso.

Se o cliente não sentir nada, explique que muitas vezes a energia do Reiki funciona em um nível sutil, porém, com resultados profundos, que normalmente se tornam aparentes nos dias ou semanas seguintes.

Nunca se esqueça que o cliente está atraindo o Reiki através de você. Ele ocorre a um nível subconsciente. Você é apenas o canal.

O Reiki sempre viaja para o lugar onde for mais necessário.

Nenhum conhecimento de anatomia humana ou fisiologia é necessário para trabalhar

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

com o Reiki. Deixe seu ego de lado e o Reiki fará o trabalho.

Esqueça os sintomas, trate a pessoa como um todo.

Escute o corpo de seus clientes através de suas mãos. Sinta os diferentes tipos de energia. Se a energia estiver forte, mantenha as mãos nesta posição até sentir uma mudança no nível de energia. Use sua intuição.

Procure comunicações não-verbais provenientes dos corpos dos seus clientes. Suspiros profundos ou movimentos na mão e na perna são bons indicadores de que algo positivo está ocorrendo.

O tempo normal exigido para um tratamento de corpo inteiro é de sessenta a noventa minutos.

No final de um tratamento sempre ofereça a seu cliente um copo de água gelada para ajudar no aterramento. Sempre lave as mãos sob água corrente fria depois de cada tratamento.

Começando o Tratamento

Certifique-se de que seu cliente está deitado sobre a maca de terapia com os braços ao lado de seu corpo. Suas pernas também devem estar retas na maca e nunca cruzadas, pois isso pode bloquear o fluxo do Reiki.

Delicadamente, coloque suas mãos no corpo de seu cliente. Mantenha-as em cada posição por três a cinco minutos. À medida que se tornar mais experiente, use sua intuição.

Suas mãos devem estar em forma de concha com os dedos firmemente fechados como se você estivesse tentando segurar água. Isso mantém forte o canal entre o cliente e a força vital universal. Se os dedos estiverem abertos, o Reiki poderá escapar como a água escorreria por entre os dedos.

No caso de uma pele queimada ou sensível, genitais ou seios dos clientes, mantenha suas mãos logo acima do seu corpo.

Não se esqueça da caixa de lenços.

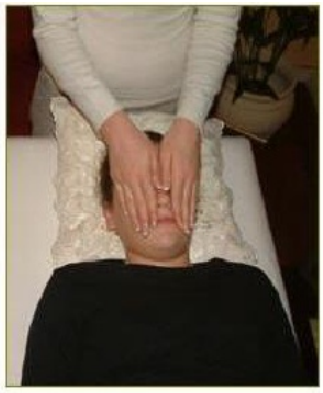
Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



Tratamento de corpo inteiro: Posição das mãos

LEMBRE-SE QUE AS SEGUINTES POSIÇÕES DE MÃO SÃO APENAS PARA REFERÊNCIA.
USE SUA INTUIÇÃO!

Posição 1



- Deixe suas mãos em formato de concha e apoie-as sobre os olhos, bochechas e testa de seu cliente (chacra do terceiro olho).

Posição 2

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



- Coloque suas mãos no topo da cabeça de seu cliente, com as palmas cobrindo o chacra da coroa.

Posição 3








- Uma mão em cada lado da cabeça de seu cliente, com as palmas cobrindo as têmporas.

Posição 4

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com











- Mova suas mãos para nuca de seu cliente cobrindo a ponte occipital dele.

Posição 5



- Coloque suas mãos ao longo do maxilar de seu cliente cobrindo o chacra laríngeo.

Posição 6

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



- Coloque suas mãos nos ombros de seu cliente.

Posições 7, 8, 9, 10, 11 e 12



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



- Comece formando um T, cobrindo chacra cardíaco e a clavícula. Então, mova suas mãos para baixo pelo tronco cobrindo o chacra do plexo solar e o chacra sagrado.

- Fome um V, para cobrir o chacra raiz. Finalmente coloque suas mãos sobre os joelhos e pés de seu cliente.

- Quando você tiver completado as posições frontais, peça que seu cliente vire de costas.

- Muitas vezes seu cliente poderá ter adormecido e você precisará gentilmente acordá-lo.

Posições 13, 14, 15, 16, 17, 18 e 19



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com









- Comece colocando suas mãos nas escápulas de seu cliente. Movas as mãos para baixo conforme a figura até atingir a base da coluna. Forme um T, como mostrado, cobrindo o chacra raiz. Finalmente coloque suas mãos ao sobre a parte de trás dos joelhos de seu cliente e embaixo de seus pés.

Finalmente

Quando todas as posições foram realizadas, coloque sua mão esquerda sobre o chacra da coroa e sua mão direita na base da coluna de seu cliente. Essa posição final equilibra a energia no corpo de seus clientes.

Complete o tratamento alisando a aura de seus clientes. Percorra o corpo de maneira sistemática desde a coroa até os pés em um movimento de "varrer". Continue depois dos pés até que se toque o chão para realizar o aterramento. Repita uma segunda vez, tocando levemente o corpo. Finalmente, alise a aura alguns centímetros acima do corpo.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



A crença cria a realidade. - William James

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 11: Tratamento Rápido por Reiki

A CHAVE PARA MUDAR.. É DEIXAR O MEDO PARTIR. - ROSANNE CASH

Em muitas ocasiões você vai perceber que não é prático passar de sessenta a noventa minutos realizando um tratamento completo de Reiki. Muitas vezes, por vários motivos, a pessoa que precisa de Reiki tem pressa, ou você simplesmente é chamado para fazer um tratamento em um lugar bem longe.

Há uma técnica alternativa rápida e versátil que pode ser usada nessas situações. O tratamento de Reiki rápido incide sobre todos os principais pontos de chacra enquanto o cliente senta-se ereto em uma cadeira, e leva entre quinze a trinta minutos para ser concluído.

Tratamento Rápido de Reiki

Posição 1

- 1ª Posição: (Seu cliente deve estar sentando) Fique em pé atrás de seu cliente. Coloque suas mãos nos ombros de seu cliente.

- Silenciosamente, faça invocação pessoal.

Posição 2

- Continua atrás de seu cliente. Coloque ambas as mãos no topo da cabeça de seu cliente cobrindo o chacra da coroa.

Posição 3

- Mova-se para o lado se seu cliente. Coloque uma mão em sua testa no chacra do terceiro olhos e a outra mão sobre a ponte occipital, na nuca.

Posição 4

- Permaneça na lateral de seu cliente. Coloque uma mão sobre o chacra laríngeo no centro do pescoço de seu cliente e a outra mão paralela, na nuca.

Posição 5

- Permaneça na lateral de seu cliente. Coloque uma mão sobre o chacra cardíaco no centro de seu peito e a outra mão paralela, entre as escápulas de seu cliente.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição 6

- Permaneça na lateral de seu cliente. Coloque uma mão sobre o chacra do plexo solar e a outra mão paralela, na coluna de seu cliente.

Posição 7

- Permaneça na lateral de seu cliente. Coloque uma mão sobre a base do estômago do seu cliente cobrindo o chacra sagrado e a outra mão paralela na base da coluna de seu cliente.

Posição 8

- Mova-se para a parte da frente e coloque uma mão em cada joelho.

Posição 9

- Ajoelhe-se em frente ao seu cliente e coloque uma mão em cada pé de seu cliente com os dedões abertos, ligando os pés ao chão

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição das Mãos 1-9 em Ilustrações



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição de Mãos 2



Posição de Mãos 03



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição de Mãos 04



Posição de Mãos 5



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição de Mãos 7



Posição de Mãos 8



Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Posição de Mãos 9



Finalmente alise a aura do seu cliente três vezes como faria normalmente após um tratamento completo. Lave as mãos em água corrente fria e ofereça água gelada para o seu cliente de modo a auxiliar o aterramento.

Por favor, note: Para o seu conforto, as posições 3 – 8 devem ser conduzidas enquanto se está sentado em uma cadeira. Gaste 3 – 5 minutos em cada posição, a menos que sua intuição diga o contrário.

Um pouco Reiki é melhor do que nenhum Reiki.

"A maioria das pessoas vive, seja física, intelectual ou moralmente, num círculo deveras restrito do seu ser potencial. Elas usam uma parcela ínfima da sua consciência possível. Mais ou menos como o homem que adquire o hábito de usar e de mover, de todo seu organismo físico, apenas o dedo mínimo. Todos nós temos reservatórios de vida a serem reaproveitados, com que sequer sonhamos." - William James

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com



A felicidade não reside em bens materiais; e não em ouro, a felicidade habita na alma. - Demócrito

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 12: A Técnica do Ritmo Ultradiano

A SAÚDE É O MAIOR BEM. O CONTENTAMENTO É O MAIOR TESOURO. A CONFIANÇA É O MAIOR AMIGO NÃO-SER É A MAIOR ALEGRIA - LAO TZU

O que é Ritmo Ultradiano?

Uma pesquisa biológica descobriu que o corpo humano funciona em vários ciclos. Um desses ciclos é o ritmo ultradiano – o ciclo natural do corpo de atividade e repouso. Durante o sono sonhamos a cada 90-120 minutos, mesmo que não se você não se lembra. Em nosso cotidiano, esse ritmo continua. Durante o dia, muitas vezes, nós temos uma vontade súbita de parar e descansar. O corpo precisa fazer pequenas pausas a cada 90-120 minutos para se reparar e se manter.

A maioria das pessoas julga mal esse processo natural e importante e não permitem-se nem uma pequena pausa sequer. Em vez de relaxar e recarregar as suas baterias, a maioria das pessoas optam por uma carga rápida de energia. Isso normalmente vem na forma de um café ou chá e, de quebra, doces, chocolates, refrigerantes ou cigarros. Infelizmente, todos estes são estimulantes e simplesmente encobrem a necessidade subjacente do corpo de fazer pausas regulares se para manter a saúde e o bem-estar. Quando ignoramos consistentemente essas pausas psico-fisiológicas essenciais estamos perturbando o equilíbrio tênue e os ritmos do corpo, mente e espírito.

Essa negligência leva a problemas de saúde e doenças relacionadas ao estresse, como depressão, alterações de humor, dor psicossomática e doenças, disfunções sexuais, distúrbios alimentares e uma grande variedade de problemas psicológicos. O Reiki pode ser utilizado para prevenir e ajudar a tratar esses problemas colocando o corpo de volta ao equilíbrio e normalizando o ritmo ultradiano.

O Reiki e a Técnica do Ritmo Ultradiano

Durante o dia, tome cuidado com sinais do seu corpo e mente dizendo-lhe para parar por um momento e descansar. Estes sinais normalmente se manifestam como uma repentina sensação de lentidão ou perda de energia. Você pode sentir-se caindo em uma espécie de estado de semi-transe, um pouco como sonhar acordado.



Neste ponto, permita-se uma pequena pausa e você vai revitalizar e rejuvenescer todo o seu corpo, mente e espírito. Coloque as mãos em concha sobre os olhos, como mostrado na imagem abaixo (posição de mão 1). Feche os olhos e tente mergulhar em seu interior.

Tente se concentrar em qualquer parte do seu corpo que esteja tensa, dolorida ou cansada. Se você descobrir uma parte do seu corpo que precisa do Reiki, mova suas mãos para aquele lugar e mantenha-as lá durante o tempo que precisa. Tente imaginar ou sentir que tal parte do seu corpo está sendo preenchida com a luz – Reiki.

Em seguida, faça a luz crescer mais e ficar mais brilhante, maior e maior até que ela envolva toda a sua mente, corpo e espírito. Sinta a sensação de paz e bem-estar à

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

medida que a luz branca preenche sua aura e forma um escudo protetor de puro amor incondicional e pura energia ao seu redor. Quando você se sentir rejuvenescido e recarregado, gentilmente abra os olhos e continue com o seu dia.

Repita este exercício regularmente para manter seus níveis de energia elevados e prevenir o estresse e problemas de saúde. É realmente importante mudar a forma como você responde a esse ritmo natural da vida. Substitua a comida pouco saudável e as tentativas rápidas de aumentar seus níveis de energia por esta técnica muito mais saudável e natural, que irá adicionar anos à sua vida.

Se você não conseguir encontrar uma parte do corpo que precisa do Reiki durante este exercício, volte para dentro de si mais uma vez e olhe novamente. Muitas vezes, nós descobrimos que é preciso uma segunda ou mesmo terceira vez para encontrar a parte do corpo. Isso é porque ela está invariavelmente escondida dentro do inconsciente. No entanto, se você não conseguir descobrir alguma coisa, simplesmente mantenha as mãos sobre os olhos durante o tempo que você precisar. Esse curto intervalo ainda será benéfico para a sua saúde e bem-estar.



Quando o tempo ou outros fatores lhe impedem de fazer estas pausas energizantes de curta duração, há outra maneira simples de manter a luta contra a fadiga. O timo, que está situado entre a garganta e o chacra do cardíaco (veja ilustração ao lado), é um órgão de lóbulos duplo que é responsável pela produção de células sanguíneas brancas que combatem infecções. Embora as funções do timo não sejam completamente compreendidas, ele é conhecido por desempenhar um papel importante no desenvolvimento da imunidade contra várias doenças através da formação de um hormônio essencial para o sistema imunológico conhecido como THF (do inglês, fator humoral tímico).

Os pesquisadores acreditam que é esse hormônio que atua sobre os linfócitos, levando-os a se transformar em células plasmáticas, que posteriormente, formam anticorpos que produzem as imunidades.

Toque suavemente por 20-30 vezes em seu peito sobre a posição do timo (veja a ilustração ao lado) ou coloque uma de suas mãos sobre a posição por alguns minutos. Esta técnica simples irá ajudar a manter e reforçar o seu sistema imunológico enquanto preenche seu corpo, mente e espírito, com vitalidade.



Julgue cada dia não pelo o que você colheu, mas sim pelas sementes que você planta. - Robert Louis Stevenson

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 13: Tratamento em Grupo por Reiki

AMOR E DESEJO SÃO AS ASAS DO ESPÍRITO PARA GRANDES FEITOS- JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Tratamentos em grupo foram usados primeiramente pelo Dr. Hayashi em sua clínica em Tóquio. Ele frequentemente tratava os clientes com a ajuda de vários outros praticantes de Reiki. Muitas pessoas acham mais agradável trabalhar com uma ou mais pessoas. Existem também várias vantagens de trabalhar em grupo.

Os Benefícios do sessções em Grupo

O tratamento em grupo é mais rápido, levando de seis a dez minutos para completar um tratamento completo de Reiki.

O tratamento em grupo é muito poderoso. O cliente recebe uma intensa carga de energia. Isso muitas vezes tem o efeito de desencadear o processo natural dos clientes.

O tratamento em grupo permite que a equipe forme um laço e crie uma energia única. Como todos nós sentimos o Reiki de maneiras diferentes, os clientes muitas vezes vão notar as diferentes vibrações de energia de cada praticante de Reiki.





Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Orientações para a Realização de sessões em Grupo

Todas as preparações e procedimentos normais de um tratamento de Reiki completo ainda se aplicam a uma sessão em grupo.

Antes de começar um tratamento em grupo, decida quem vai trabalhar as posições da cabeça e, de fato, controlar a sessão.

Dependendo de quantos praticantes de Reiki estejam envolvidos no tratamento em grupo, decida quem vai trabalhar nas várias posições de mãos. Não se esqueça de decidir quem irá completar a sessão e realizar o alisamento da aura dos clientes.

Se quatro ou mais profissionais estiverem participando da sessão, você pode ter um praticante em cada extremidade do corpo do cliente, enquanto os outros praticantes trabalham no meio.

Lembre-se de ter uma caixa de lenços disponíveis.

Essa é uma maneira maravilhosa de tratar muitas pessoas em um curto espaço de tempo, e ideal para os dias de terapia. No entanto, lembre-se de lavar as mãos antes e após

cada tratamento em água corrente fria para dissipar qualquer energia negativa e auxiliar no aterramento de cada membro da equipe.

Gaste um tempo compartilhando experiências. O tratamento em grupo é uma ótima maneira de aprender e crescer juntos.



Olhe para dentro de si. Dentro está a fonte do bem, e sempre irá surgir, se quiserdes sempre cavar. - Marco Aurélio

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 14: Considerações Finais

"Meu interesse está no futuro porque vou passar o resto da minha vida lá." - Charles F. Kettering



O primeiro grau é o começo de uma maravilhosa jornada cheia de aprendizado e crescimento em muitos níveis diferentes. Muitas pessoas acham que o primeiro grau é tudo o que eles precisam estudar e absorver para levar uma vida com mais qualidade.

Enquanto outros continuarão seus estudos e farão progressos, atingindo o segundo grau e depois o grau de mestre/professor.

O primeiro grau conecta o aluno à força vital universal e o dá as ferramentas para que ele se auto aplique Reiki, à sua família e aos outros.

Muitas pessoas assim como nós têm se interessado pelo Reiki e descobrem que ele muda as suas vidas para melhor. O Reiki dá um norte, uma direção, conhecimento, calma e equilíbrio em um mundo caótico.

Nós fomos capazes de aplicar os princípios e ensinamentos do Reiki em nossas vidas pessoais e em nossas atuações clínicas, relacionando a sua energia e filosofia perfeitamente com outras questões, práticas e tratamentos com que trabalhamos.

O Reiki combina muito bem com todas as outras terapias, incluindo reflexologia, aromaterapia, massagem, técnica metamórfica, hipnose, hipnoterapia, gestalt-terapia, PNL, técnica dos sonhos, terapia de regressão, cura com foco e cristal, apenas citando algumas.

Ele também age conjuntamente e de modo seguro com os cuidados médicos tradicionais, particularmente em períodos pós-operatórios e outros cuidados especiais, ajudando a acelerar o processo natural.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

O Reiki é um dom especial para ser valorizado e utilizado. Necessitamos urgentemente incorporar o Reiki em nossas vidas e usá-lo de maneira diária ou sempre que possível. Ocupe-se auto aplicando Reiki, à sua família, aos seus amigos e aos outros.

A vida é uma aventura. Viva-a! Aproveite-a!



Venham até a borda, ele disse.

Eles disseram, nós temos medo.

Venham até a borda, ele insistiu.

Eles foram.

Ele os empurrou.
E eles voaram. - Guillaume Apollinaire

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

Aula 15: Auto-sintonização

Sintonização Reiki Nivel 1

Começaremos com o passo mais básico e também o mais importante de todos: a sintonização pessoal. A primeira coisa que você precisa fazer antes de usar o Reiki para a se certificar de que você está sintonizado com a força vital universal, que você usará para auto aplicação de reiki ou a outras pessoas. Apesar de muitos mestres e praticantes de Reiki acreditarem que o Reiki deve ser transmitido diretamente do mestre para o aluno, através de uma cerimônia de sintonização, é completamente possível que você mesmo se sintonize à energia cósmica que você usará não apenas para se auto aplicar Reiki, mas também para aplicar em outras pessoas.

Primeiro, inspire profundamente, encha seus pulmões completamente e enquanto o faz, imagine o centro de seu coração, no meio do seu peito, abrindo-se, expandindo-se para se unir à fonte universal. Em silêncio e com sinceridade, peça para o universo que energia e amor fluam através de sua mente, seu coração e suas mãos, o bem mais elevado e a transformação mais elevada. Expire devagar, imagine e sinta a energia fluindo por suas mãos, por seu coração. Inspire de maneira profunda e, novamente, imagine o centro de seu coração abrindo-se, expandindo-se, unindo-se. Sinta a energia fluindo por você. Muito bom.

Agora, o símbolo básico de energia do Reiki é chamado *Cho-Ku-Rei*. Para qualquer um querendo aprender Reiki e se sintonizar com o primeiro nível, começa-se com esse símbolo e areia. Feche seus olhos. Respire devagar. Agora, estando totalmente consciente, totalmente ciente, imagine que você está atrás de seu corpo. Sinta você lá, atrás de seu corpo. Saiba que você está lá, atrás de seu corpo. Olhe para dentro de seu corpo, de seu campo de energia. Da consciência do amor predominante no universo. Inspire longa e profundamente, assim como você estava fazendo antes. Abra seu coração e o una à inteligência universal. À medida que você inspira, diga silenciosamente e com sinceridade e agora invoque *Cho-Ku-Rei*. Expire, e à medida que o faz, imagine o símbolo de *Cho-Ku-Rei* no centro de seu peito, enquanto diz o som: *Cho-Ku-Rei*. Imagine o amor e a luz universal iluminando o símbolo enquanto o som preenche seu corpo. Alongue o som enquanto você o invoca: *Chooo-kuuuu-Reeeeei*. Torne-se um só juntamente com o som. Agora inspire novamente invocando *Cho-Ku-Rei* e então expire ainda entoando o som. Imagine você sendo preenchido por amor universal. Continue respirando, enquanto você mantém o fluxo de energia. Enquanto você continua, imagine o símbolo de *Cho-Ku-Rei* em ambas as palmas de suas mãos, nas solas de seus pés e no centro de sua testa. Então, todos os chacras ao longo do seu corpo: chacra coroa, chacra frontal, chacra laríngeo, chacra cardíaco, chacra do plexo solar, chacra sacro, chacra raiz. Invoque *Cho-Ku-Rei*, ou verbalmente ou mentalmente, três vezes para cada chacra no qual você se

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

concentrar. Agora, um de cada vez, visualize o símbolo do *Cho-Ku-Rei* dentro do chacra, nas palmas de suas mãos, enquanto invoca *Cho-Ku-Rei* três vezes para cada palma. Então, visualize o mesmo símbolo na sola de cada pé, enquanto invoca *Cho-Ku-Rei* três vezes para cada pé. Você agora está sintonizado ao Reiki 1. Agora, a respeito de quanto tempo você deve realizar essa sintonização, nós recomendamos fazê-la por 10 a 20 minutos, ou mais tempo, se você tiver dificuldade em pegar o jeito das visualizações. Quanto mais você praticar a respiração e as visualizações, mais aberto você ficará à energia fluindo através do seu corpo.

Uma vez que se sentir preparado, diga sinceramente: "*Cho-Ku-Rei*, por favor permaneça dentro do meu campo de energia". É recomendado esperar pelo menos 1 dia para começar o próximo símbolo e som. Seu campo de energia terá que se ajustar e assimilar a energia recém-encontrada. Beba bastante água e repouse bastante. É uma boa ideia também se exercitar moderadamente e cuidar de si mesmo. Quando se sentir pronto, comece a próxima sintonização pessoal.

Sintonização Reiki Nivel 2

Agora, o que você precisa saber para a próxima sintonização pessoal é que há dois símbolos e sons pertinentes. Eles são: *Sei-He-Ki* e *Hon Sha Ze Sho Nen*. Os símbolos para a sintonização pessoal ao segundo nível do Reiki são os mesmos, exceto pelas formas que você irá desenhar e pelos sons que você irá vocalizar.

Vamos prosseguir com a próxima sintonização. Novamente, inspire de maneira profunda, encha completamente seus pulmões. Enquanto o faz, imagine o centro de seu coração no meio do seu peito, abrindo-se, expandindo-se para se juntar à fonte universal. Silenciosamente e de modo sincero, peça para o universo que energia e amor fluam pelo seu coração, sua mente e suas mãos, o bem mais elevado e a transformação mais elevada. Expire devagar, imagine e sinta a energia fluindo através de suas mãos e de seu coração. Inspire profundamente, e, de novo, imagine o centro de seu coração se abrindo, expandindo-se, unindo-se. Sinta a energia fluindo através de você. Muito bom.

Feche seus olhos, respire devagar. Agora, estando totalmente consciente, totalmente ciente, imagine que você está atrás de seu corpo. Sinta você lá, atrás de seu corpo. Saiba que você está lá, atrás de seu corpo. Olhe para dentro de seu corpo, de seu campo de energia. Da consciência do amor predominante no universo. Inspire longa e profundamente, assim como você estava fazendo antes. Abra seu coração e o una à inteligência universal. À medida que você inspira, diga silenciosamente e com sinceridade e agora invoque *Sei-He-Ki*. Expire, e à medida que o faz, imagine o símbolo de *Sei-He-Ki* no

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

centro de seu peito, enquanto diz o som: *Sei-He-Ki*. Imagine o amor e a luz universal iluminando o símbolo enquanto o som preenche seu corpo. Alongue o som enquanto você o invoca. Torne-se um só juntamente com o som. Agora inspire novamente invocando *Sei-He-Ki* e então expire ainda entoando o som. Imagine você sendo preenchido por amor universal. Continue respirando, enquanto você mantém o fluxo de energia. Enquanto você continua, imagine o símbolo de *Sei-He-Ki* em ambas as palmas de suas mãos, nas solas de seus pés e no centro de sua testa. Então, todos os chacras ao longo do seu corpo. Lembre-se de invocar *Sei-He-Ki* três vezes para cada um dos chacras. Agora, um de cada vez, visualize o símbolo do *Sei-He-Ki* dentro do chacra, nas palmas de suas mãos, enquanto invoca *Sei-He-Ki* três vezes para cada palma. Então, visualize o mesmo símbolo na sola de cada pé, enquanto invoca *Sei-He-Ki* três vezes para cada pé.

Agora, você precisa invocar o outro símbolo juntamente com o som, que é *Hon Sha Ze Sho Nen*. Mantenha seu corpo e mente relaxados. À medida que você inspira, diga silenciosamente e com sinceridade e agora invoque *Hon Sha Ze Sho Nen*. Expire, e à medida que o faz, imagine o símbolo de *Hon Sha Ze Sho Nen* no centro de seu peito, enquanto diz o som: *Hon Sha Ze Sho Nen*. Imagine o amor e a luz universal iluminando o símbolo enquanto o som preenche seu corpo. Alongue o som enquanto você o invoca. Torne-se um só juntamente com o som. Agora inspire novamente invocando *Hon Sha Ze Sho Nen* e então expire ainda entoando o som. Imagine você sendo preenchido por amor universal. Continue respirando, enquanto você mantém o fluxo de energia. Enquanto você continua, imagine o símbolo de *Hon Sha Ze Sho Nen* em ambas as palmas de suas mãos, nas solas de seus pés e no centro de sua testa. Então, todos os chacras ao longo do seu corpo. Lembre-se de invocar *Hon Sha Ze Sho Nen* três vezes para cada um dos chacras. Agora, um de cada vez, visualize o símbolo do *Hon Sha Ze Sho Nen* dentro do chacra, nas palmas de suas mãos, enquanto invoca *Hon Sha Ze Sho Nen* três vezes para cada palma. Então, visualize o mesmo símbolo na sola de cada pé, enquanto invoca *Hon Sha Ze Sho Nen* três vezes para cada pé. Você agora está sintonizado ao Reiki 2. Lembre-se, é recomendado esperar pelo menos 1 dia para começar a próxima sintonização pessoal.

Sintonização Reiki Nivel 3

Quando se sentir pronto, prossiga para o próximo nível, também conhecido como nível dos mestres de Reiki. O símbolo que você precisa saber para o Reiki 3 é *Dai Koo Myo*. Mais uma vez, o processo de sintonização pessoal é parecido com que você já viu anteriormente, mas iremos repassá-lo mesmo assim.

Agora, como sempre, comece relaxando tanto seu corpo quanto sua mente. Inspire profundamente, encha seus pulmões completamente e enquanto o faz, imagine o centro de seu coração, no meio do seu peito, abrindo-se, expandindo-se para se unir à fonte universal. Em silêncio e com sinceridade, peça para o universo que energia e amor fluam através de sua mente, seu coração e suas mãos, o bem mais elevado e a transformação

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com

mais elevada. Expire devagar, imagine e sinta a energia fluindo por suas mãos, por seu coração. Inspire de maneira profunda e, novamente, imagine o centro de seu coração abrindo-se, expandindo-se, unindo-se. Sinta a energia fluindo por você. Muito bom.

Feche seus olhos, respire devagar. Agora, estando totalmente consciente, totalmente ciente, imagine que você está atrás de seu corpo. Sinta você lá, atrás de seu corpo. Saiba que você está lá, atrás de seu corpo. Olhe para dentro de seu corpo, de seu campo de energia. Da consciência do amor soberano no universo. Inspire longa e profundamente, assim como você estava fazendo antes. Abra seu coração e o una à inteligência universal. À medida que você inspira, diga silenciosamente e com sinceridade e agora invoque *Dai Koo Myo*. Expire, e à medida que o faz, imagine o símbolo de *Dai Koo Myo* no centro de seu peito, enquanto diz o som: *Dai Koo Myo*. Imagine o amor e a luz universal iluminando o símbolo enquanto o som preenche seu corpo. Alongue o som enquanto você o invoca. Torne-se um só juntamente com o som. Agora inspire novamente invocando *Dai Koo Myo* e então expire ainda entoando o som. Imagine você sendo preenchido por amor universal. Continue respirando, enquanto você mantém o fluxo de energia. Enquanto você continua, imagine o símbolo de *Dai Koo Myo* em ambas as palmas de suas mãos, nas solas de seus pés e no centro de sua testa. Então, todos os chacras ao longo do seu corpo. Invoque *Dai Koo Myo,* ou de modo verbal ou mentalmente, três vezes para cada um dos chacras no qual você está concentrado. Agora, um de cada vez, visualize o símbolo do *Dai Koo Myo* dentro do chacra, nas palmas de suas mãos, enquanto invoca *Dai Koo Myo* três vezes para cada palma. Então, visualize o mesmo símbolo na sola de cada pé, enquanto invoca *Dai Koo Myo* três vezes para cada pé. Você agora está sintonizado ao Reiki 3. Lembre-se que seu campo de energia precisará ajustar-se e assimilar a energia recém-encontrada. Beba muita água e descanse bastante.

Licenciado para Anastácia Ávila Francisconi Spinosa - 01342618106 - Protegido por Eduzz.com