

PORTAL VIDA NATURALIS

Reiki Usui Tibetano

Nível I

“O Despertar”

Alexandre Demo Agrizzi

Terapeuta Holístico e Reiki Master

ABTH nº 0746



1. O QUE É REIKI?



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

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

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

Essa energia é conhecida em todo o mundo, cada cultura ou religião tem um nome para ela: Prana (Índia); Chi (China); Energia Bioplasmática (Rússia); Ka (Egito); Pneuma (Grécia Antiga); Energia Vital ou Psíquica (Rosacruz); Luz ou Espírito Santo (Cristãos); Orgônio (Reich); Fogo Central (Pitágoras); Fogo Interior (Hipócrates); Magnetismo (Mesmer), Fluido da Vida (Alquimistas); Mana (Kahunas); Baraka (Sufis), etc.

O Reiki é um processo de encontro dessas duas energias: a energia universal com a nossa porção física, e ocorre após a pessoa ser submetida a um processo de sintonização ou iniciação do método feito por um mestre habilitado. Podemos, melhor afirmando, dizer que Reiki é a ação da energia Universal, Cósmica, Divina, sobre a nossa energia vital individual, devolvendo a sua harmonia original.

Reiki é uma energia que pode ser aplicada, com sucesso, no local ou à distância: não é como eletricidade, não produz curtos-circuitos, não destrói nervos ou tecidos mais frágeis. É uma energia inofensiva, sem efeitos colaterais, sem contraindicação, compatível com qualquer tipo de terapia ou tratamento. É prática, segura e eficiente. Através da técnica, equilibra os sete chacras ou centros de força sutil de energia, localizados entre a base da coluna e o alto da cabeça.

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

Portanto, o Reiki pode ser definido como uma técnica terapêutica de imposição de mãos que busca o equilíbrio e a harmonia do sistema energético do ser vivo.

2. CARACTERÍSTICAS DO REIKI

O Reiki está ao alcance de todos e não se trata de sistema religioso e/ou filosófico.

Após você ser iniciado no Reiki, ele estará disponível, imediatamente e por toda a sua vida.

A energia não é polarizada, não sendo positiva nem negativa (Yin e Yang).

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

O terapeuta atua como um canal da energia cósmica, sem manipulá-la e ela é direcionada para onde é necessária.

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

O Reiki não utiliza a energia vital “ki” do praticante e sim a energia cósmica universal, desta forma ele o beneficia e energiza, não o desgastando.

O Reiki atua de forma holística, nos níveis físico, emocional, mental e espiritual, tratando, não apenas os sintomas, mas também a causa, reconectando o receptor com a cura.

O Reiki é um caminho de transformação interior e evolução espiritual.

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

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

O Reiki não deve substituir um tratamento médico convencional.

3. SIMBOLISMO

O Ideograma

A palavra Reiki pode ser escrita com ideogramas japoneses (*kanji*), que podem ter várias leituras com os seguintes significados:



- Chuva maravilhosa de energia vital.
- Chuva maravilhosa que dá vida.
- A ideia de algo, que vem do cosmos e que seu encontro com a terra produz o milagre da vida.
- Chuva maravilhosa que produz o milagre da vida.
- A comunhão de uma energia superior com uma terrena, porém que se pertencem mutuamente.
- Uma energia maravilhosa que está acima de todas as demais e, além disso, está em você e você pertence a ela.

A Cor

A cor simbólica do Reiki é o **verde**, que é a cor da cura, assim como do amor; haja vista sua correlação com o Chakra cardíaco, responsável pelo nosso amor incondicional e sistema imunológico.

O Bambu

Da natureza o Reiki tomou como símbolo o bambu que, em sua simplicidade, resistência ao vento (quando enverga), vazio, retidão e perfeição, pode representar, metaforicamente, o funcionamento da energia.



O bambu é flexível, apesar de forte; ele reverencia o vento que o toca soprando, ele se dobra a vida mostrando-nos que quanto menos um ser se opuser à realidade da vida, mais resistente se tornará para viver em plenitude. O bambu é forte, servindo para construção de embarcações, móveis e construções, ou seja, todos que receberam o Reiki tendem a ficar fortes e resistentes.

Entre um nó e outro o bambu é oco, vazio; como vazio é o espaço entre o céu e a terra, representando os que escolheram ser canais de Reiki, os quais passam a funcionar nesse vazio como verdadeiros “tubos” direcionadores de energia cósmica.

A retidão sem igual do bambu, a perfeição do seu projetar-se para o alto, assim como seus nós, os quais simbolizam os diferentes estágios do caminho, simbolizam o objetivo do nosso itinerário interior, o nosso crescimento e a evolução em direção à meta.

No Japão, o bambu é uma planta de bons auspícios ou sorte.

4. HISTÓRIA DO REIKI



Mikao Usui nasceu em 15 de agosto de 1865 no Japão. Há controvérsias a respeito da vida do redescobridor do método Reiki, sua história foi repassada oralmente de mestre a discípulo, permanecendo envolta em muito mistério. Alterações foram feitas com o passar dos anos, a fim de que o método fosse introduzido no Ocidente, principalmente no que concerne a sua formação profissional e sua religiosidade. Presume-se que, durante sua juventude, Mikao Usui aprendeu **Kiko** no templo budista Tendai, situado no sagrado Monte Kurama, ao norte de Kioto. Kiko é a variante japonesa do **Qi Gong**, uma série de exercícios cujo objetivo é melhorar a saúde através da meditação, das técnicas respiratórias e dos movimentos lentos.

Na fase adulta, Usui trabalhou como homem de negócios e como secretário particular do político Shinpei Goto, diretor da Carteira de Saúde e Bem-Estar e, mais tarde, Prefeito de Kyoto. Nesta atividade, Dr. Usui conheceu gente muito influente no Japão. Estes contatos o ajudaram a tornar-se independente e, finalmente, vir a ser um próspero homem de negócios.

Durante um tempo foi muito bem nos negócios, mas a partir de 1914 as coisas tomaram outro rumo. Como Mikao Usui era um monge budista do ramo Terra Pura, ele concentrou-se nessa prática e regressou ao Monte Kurama, onde havia estudado ainda rapaz.

Usui estava buscando a iluminação (**Anjin Ryumei**). Qual o propósito da vida? Como estar em estado permanente de Paz? Mikao ficou em um mosteiro Zen por três anos, tentando alcançar esta meta trabalhando arduamente em serviços comuns para que houvesse a libertação do ego. Decidiu então fazer um retiro por 21 dias no Monte Kurama.

Em março de 1922, ao fim do seu período de recolhimento, sentiu penetrar em sua cabeça uma poderosa Luz Espiritual, experimentando, assim, o Anjin Ryumei, uma vivência reveladora. Esta Luz era o **Reiki**, que chegou sob forma de sintonização. Pelo ocorrido, sua consciência começou a expandir-se mais e mais e ele concluiu que estava possuído por uma força poderosa, porque podia curar as pessoas sem precisar usar sua própria energia para isto.

Em abril de 1922 viajou a Tóquio, onde criou a **Usui Reiki Ryoho Gakkai** (Sociedade do Sistema Usui de Reiki). Abriu uma clínica em Jarajuku nas imediações do belo Meiji Jingu (Santuário Meiji) no centro de Tóquio e ali começou a fazer conferências e a praticar Reiki.

Usui Sensei primeiramente começou a praticar Reiki consigo mesmo, mais tarde com os membros da sua família. O sistema era sobre dar cura às pessoas, ensiná-las como se curar, prover exercícios e ensinamentos energéticos. A maneira com que Usui fez tais coisas parece um pouco indefinida, baseada em compromisso progressivo de sessões semanais de treinamento, um tanto quanto da maneira como as artes marciais são ensinadas.

Desenvolveu seis níveis de Reiki ou graus de formação (segundo Fumio Ogawa). Numerou estes seis níveis na ordem inversa da usada no Ocidente. O primeiro nível era o de número seis e o nível superior o de número um. Os primeiros quatro níveis, do seis ao três, correspondem ao que Hawayo Takata ensinava como Reiki I. O correspondente ao Reiki II subdividia-se em duas partes e o último nível, o número um, correspondia ao Reiki III (Mestre), ou grau de Professor (Shihan). O Reiki é uma técnica curativa gentil e poderosa que pode ser passada como presente de uma pessoa para outra, e não é baseada na ideia de gurus ou grande mestre a quem alguém teria que prestar homenagem.

Dr. Usui ensinou a mais de 2000 alunos e formou 20 professores de Reiki. Faleceu em 9 de março de 1926, aos 60 anos, vítima de uma apoplexia cerebral, enquanto dava uma aula de Reiki em Fukuyama.



Após a morte de Usui, **Chujiro Hayashi** (1878-1940) assumiu a tarefa de dar continuidade ao desenvolvimento do Reiki. Em 1925, um ano antes da morte de Usui, **Dr. Chujiro Hayashi** foi treinado Shihan por ele. Usui então disse a Hayashi que ele deveria deixar a Usui Reiki Ryoho Gakkai e deveria começar uma associação nova (isso porque Hayashi era médico e apenas os médicos podiam realizar atendimentos legais no País). Isso foi feito e Hayashi denominou a sua associação de “Hayashi Reiki Kenkyukai”, isso significa algo parecido como grupo de prática de Reiki Hayashi.

Foi através do Dr. Hayashi e claro, através dos seus alunos como a Sra. Takata, por exemplo, que o Reiki se espalhou por todo o mundo. Muito estranho a forma como se moveu essa energia! Se Hayashi permanecesse na Associação Usui talvez tivesse somente uns quatrocentos membros usando o Reiki hoje no mundo. A Hayashi Reiki Kenkyukai se tornou maior que a Usui Reiki Ryoho Gakkai.



Em 1935, mais ou menos, a **Sra. Hawayo Takata** (1900-1980) descendente de japoneses nascida nos EUA (Hawaii) se dirigiu ao Japão para se submeter a uma cirurgia e não se sabe exatamente qual era o motivo dessa cirurgia. Um pouco antes dessa operação é dito que ela ouviu uma “voz” dizer que a cirurgia não era necessária e assim ela perguntou ao cirurgião se ele conhecia algum outro método de cura o qual lhe deu uma resposta afirmativa, mas que o outro tratamento requeria maior tempo para a cura. Ela então foi apresentada ao Dr. Hayashi que tratou dela por um ano.

Ela ficou bem de saúde e assim, o Dr. Hayashi ensinou a Sra. Takata, que recebeu o seu ensinamento de Professora de Reiki em 1938. Voltando para casa, Takata convidou o Dr. Hayashi e lá ele ministrou vários cursos de Reiki, falecendo em 1940.

Graças a Takata, o Reiki espalhou-se então pelo Ocidente: depois do Hawaii, em vários outros locais dos Estados Unidos da América e finalmente para o Canadá e Europa. Viveu até aos 80 anos, apresentando sempre uma aparência jovial.

5. OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI (GOKAI)

Mikao Usui selecionou cinco frases de algumas linhas de ensinamentos e as colocou na prática do Reiki.

A razão disto é que Usui sensei observou que algumas pessoas após sanarem suas doenças físicas com tratamentos de Reiki, retornavam com outros problemas de saúde. Desta forma, percebeu que para que a cura física seja efetiva, a cura mental se faz necessária.

Os antigos praticantes de Reiki recitavam o Gokai pela manhã e à noite juntamente com os poemas do Imperador Meiji, prática esta que diferenciava os "reikianos" de praticantes de outras modalidades de cura. O Gokai recitado em japonês é extremamente importante na prática diária do Reiki, pois é um kotodama (Koto: Palavra e Dama: Espírito) que promove a saúde mental e em consequência, a saúde física.

SHOUFUKU NO HIHOO

(o método secreto para convidar a felicidade)

Manbyo no Rei-yaku

(a medicina espiritual para todas as doenças).

Kyo dake wa

(apenas hoje)

Ikaru na (evite a zanga)

Shinpai suna (evite preocupar-se)

Kansha shite (seja grato)

Gyo-o hage me (trabalhe arduamente)

Hito ni shinsetsu ni (seja gentil com todos os seres)

Asa yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kushi ni tonaeyo

(de manhã e à noite sente-se na posição Gassho e repita estas palavras em voz alta e em seu coração)

Shin shin kaizen, Usui Reiki Ryoho

(método de tratamento de Usui por meio da energia espiritual (Reiki) para o aperfeiçoamento da mente e do corpo)

Chosso Usui Mikao (Mikao Usui, fundador).

6. OS TRÊS PILARES DO REIKI

O Reiki Usui se baseia em três técnicas simples, vejamos a seguir:

A) Meditação Gassho: Gassho significa “duas mãos se juntando, unidas ou em prece”. A pronúncia correta é “gáshô”. É colocar-se num estado receptivo para ouvir o Criador, promovendo um centramento, levando-nos em direção ao vazio. Segundo as orientações do Mestre Usui, é a primeira coisa que devemos fazer antes de aplicarmos energia Reiki. É a primeira etapa de um tratamento com o método Reiki. É um auxílio para acessar um estado mais apropriado antes da aplicação do Reiki e no seu dia-a-dia.

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

B) Reiji-ho: É uma técnica que ensina como usar a intuição. A Indicação da Alma: Coloque as mãos no peito em forma de oração, mudra gassho. Use o comando mental para que o Reiki se manifeste, se faça presente, se ative. Leve as mãos unidas até o chakra frontal, toque-o com os polegares, faça um pedido mentalmente. Pode ser um pedido pela cura e bem-estar da pessoa em quem vai aplicar o Reiki, um pedido de orientação para você ou mesmo a pura manifestação do Reiki, que ele guie e oriente a sua aplicação.

C) Chiryō: É o tratamento, a aplicação do Reiki, que é bem simples.

Segue uma sugestão de sequência de aplicação de reiki:

1. Mãos em posição Gassho e Oração;
2. Reiji-ho, a indicação da alma;
3. Pedido de presença de Mestres do Reiki e demais Divindades de sua preferência;
4. Faça a imposição de mãos conforme será ensinado neste curso;

5. Ao final, em Gassho, agradeça a pessoa que recebeu e todos os Mestres e Divindades que você invocou.

Convite, Pedido de Permissão ou Oração

Você pode fazer uma oração, um convite ou um pedido de permissão para a pessoa que você for aplicar o Reiki. Isto pode ser feito verbal ou mentalmente, esta segunda alternativa é mais interessante, pois o contato pode ser feito com o **Eu Superior** da pessoa, a sua Consciência Superior, a Alma.

7. LINHAGEM

Após a sintonização, todo reikiano passa a pertencer a uma determinada "linhagem" ou "árvore do Reiki", que é uma sequência de nomes de mestres que nos leva sempre, em qualquer linhagem ou escola, ao Sensei Mikao Usui. Não existe linhagem que não leve a ele.

Saber sua linhagem não é o mais importante. Apenas reflete quais os caminhos que seu mestre ou seus mestres traçaram para chegar de Usui até você. Assim, é possível que um reikiano pertença a mais de uma linhagem. Tudo depende da linha ou linhas às quais pertence o mestre que o iniciou ou de quantos cursos e mestres ele teve. É por esse motivo que encontramos algumas diferenças entre reikianos, no método de aplicação, em algumas técnicas ou no uso de símbolos.

Como fiz vários cursos e tive vários mestres, pertenço a várias linhagens, mas isso não quer dizer que eu esteja mais capacitado energeticamente do que outros mestres. O importante, neste caso, é o quanto você se dedica à prática e aos estudos do Reiki. Segue abaixo uma de minhas Linhagens no Reiki Usui Tibetano:

Linhagem – Reiki Usui Tibetano

- ⇒ Mikao Usui
- ⇒ Chujiro Hayashi
- ⇒ Hawayo Takata
- ⇒ Phyllis Lei Furumoto
- ⇒ Pat Jack, Carol Farmer, Cherie A. Prashn, Lean Smith
- ⇒ William Lee Rand
- ⇒ Johnny De'Carli
- ⇒ Zanon Melo
- ⇒ Claudia Giovani
- ⇒ João Eduardo Fialho
- ⇒ Luis Felipe Chagas Ramos
- ⇒ Alexandre Demo Agrizzi
- ⇒ Você

8. A INICIAÇÃO E O APRENDIZADO

A Iniciação em Reiki é o processo através do qual surge um reikiano. Deve ser realizado por um mestre em Reiki devidamente habilitado. Procure um Mestre de confiança, com referências, converse antes com ele, troque ideias e questione. Leia livros, aprofunde-se. A formação de Reiki é contínua, pra toda a vida!

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

Quando recebemos uma iniciação, a frequência de nosso ser é dinamizada. Isso eleva nosso padrão vibratório. Tornamo-nos receptivos e aptos a interagir em uma gama de informações e vivências acima do nível em que estávamos acostumados. Desprendemo-nos das reações e pontos de vista que antes tínhamos. Dizemos que o nosso nível espiritual se eleva. Na verdade, nossa consciência é que se aproxima ou se abre um pouco mais para perceber o espiritual. Nosso modo de vida modifica-se quase imperceptivelmente, a tal ponto que só pode ser percebido ou por pessoas próximas a nós ou por nós mesmos se formos muito observadores. Interesses particulares e íntimos podem ser deixados de lado.

Em geral, reações físicas ocorrem com mais frequência em pessoas que estão iniciando sua caminhada espiritual. Qualquer processo de iniciação desperta para solução de conflitos internos que estejam escondidos e que nem preocupam, visto que dormentes. O fato é que um número muito grande de pessoas pensa que deixar bloqueios mal resolvidos e enterrados bem no fundo do subconsciente resolve-os. Na verdade isto apenas disfarça os mesmos que, protegidos pela camuflagem, ganham força.

Assim sendo, relações, sentimentos, enfim, tudo será limpo e transmutado para que em nossa volta apenas a harmonia permaneça - mesmo que a princípio pareça o oposto. É evidente que devem ser observadas as proporções da devoção e entrega individual para que as mudanças sejam sentidas com maior ou menor intensidade. Quanto maior a entrega para as transformações, maiores benefícios serão obtidos.

No ocidente as iniciações foram divididas em 4 etapas: Nível I – O Despertar, Nível II - A Transformação, Nível IIIA – Realização ou Mestre Interior e, Nível IIIB – Mestrado.

Segue abaixo a descrição de cada nível:

Nível I (O Despertar)

O primeiro nível também é chamado de Físico. Qualquer pessoa pode receber o primeiro nível de Reiki, não há pré-requisitos.

As pessoas sintonizadas estão capacitadas a canalizar a energia vital cósmica através das mãos pelo simples fato de colocá-las sobre aqueles que devem ser harmonizados, inclusive elas próprias, animais e plantas. Não é necessário direcionar a mente, concentrar-se, fazer orações, acreditar ou desejar curar: O Reiki não precisa da nossa aprovação para agir.

No nível 1, o tempo de um tratamento completo em si mesmo ou em outra pessoa leva, em média, 70 minutos. O tempo de imposição de mãos em cada posição é de aproximadamente 5 minutos.

É recomendável após a iniciação de nível I, fazer a autoaplicação diariamente e a troca de energia Reiki entre reikianos. Neste nível o praticante é sintonizado com o primeiro símbolo sagrado do Reiki que lhe é ensinado.

Nível II (A Transformação)

Conhecido também como nível mental. Neste nível o praticante é sintonizado com mais dois símbolos sagrados do Reiki que lhe são ensinados.

O processo de sintonização fornece um salto no nível vibratório pelo menos duas vezes maior que o experimentado no nível I. Os símbolos ensinados podem ser usados também para enviar energia à distância, ao passado e futuro.

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

O aluno que recebe a iniciação do segundo nível precisa de muito menos tempo do que antes, mais ou menos 15 a 20 minutos (a aplicação em cada ponto dura cerca de 2,5 minutos).

Nível IIIA (A Realização)

Também conhecido como o grau do mestre interior ou consciência.

Nesse nível recebemos um símbolo sagrado que serve para amplificar e intensificar os efeitos dos símbolos recebidos nos níveis anteriores, capacitando o aluno a harmonizar e curar um grande número de pessoas, uma multidão, estados e até países. Podemos ser agentes da regeneração planetária.

Este símbolo tem atuação mais forte no nível espiritual. O terceiro nível leva o aluno a encontrar sua verdade mais real, a tocar seu próprio karma, o aprendizado consciente e constante.

Nível IIIB ou Mestrado

O nível 3-B é o de Mestre de Reiki, também chamado de espiritual ou de professor e o reikiano recebe mais 3 símbolos sagrados.

A pessoa que é sintonizada como Mestre de Reiki recebe os conhecimentos de como iniciar novos reikianos.

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

9. OS 21 DIAS DE LIMPEZA OU PURIFICAÇÃO (CATARSE)

O Reiki trabalha, reequilibra e harmoniza situações das quais você ainda pode não estar consciente. Purificações variam de pessoa para pessoa, a energia Reiki é equilibradora então dificilmente ocorre algo demasiadamente negativo pelo fato da iniciação do Reiki. Pequenos ajustes estarão sendo feitos de forma sutil em todos os campos, por isso durante os 21 dias recomenda-se a autoaplicação diária de Reiki para o reequilíbrio eficaz e mais harmônico.

Purificação Física

Podem surgir: desconfortos musculares, febre, enxaqueca, garganta dolorida, muco excessivo, tosse, constipação, diarreia, pressões ou dores ao longo do corpo, formigamentos, náuseas e outros. Como as toxinas estão sendo expelidas do organismo, podem surgir odores estranhos na urina. Outras sensações podem ser sentidas nos chakras, pois o Reiki abre-os, limpa-os e os equilibra.

Purificação Emocional

Emoções profundamente enraizadas ou abafadas, como raiva, pânico, insegurança, frustração, pesar, temor, desânimo, tristeza e outras, podem eclodir sem nenhuma razão aparente. Trata-se de emoções que foram reprimidas ou suprimidas no passado, nesta vida ou em vidas anteriores, que estarão sendo lançadas das profundidades de suas células mentais e emocionais. Não se permita ser dominado emocionalmente pelo que você estará experimentando. Da mesma forma como surgiram, elas desaparecerão.

Purificação Mental

Quando ocorre a purificação do corpo mental, desejos de comer, beber e fumar podem aumentar, assim como velhas formas-pensamentos e outros antigos hábitos podem vir à tona. Crítica, tristeza, raiva, irritação, mágoas, sentimentos de culpa e de frustração, negação, autodestruição, podem também surgir. A tendência é que toda aquela negatividade aflore com intensidade redobrada. Tendo consciência de que tudo isso poderá ocorrer com você, apenas passe ao largo, como um mero espectador, procure apenas fortalecer a sua natureza positiva.

Purificação Espiritual

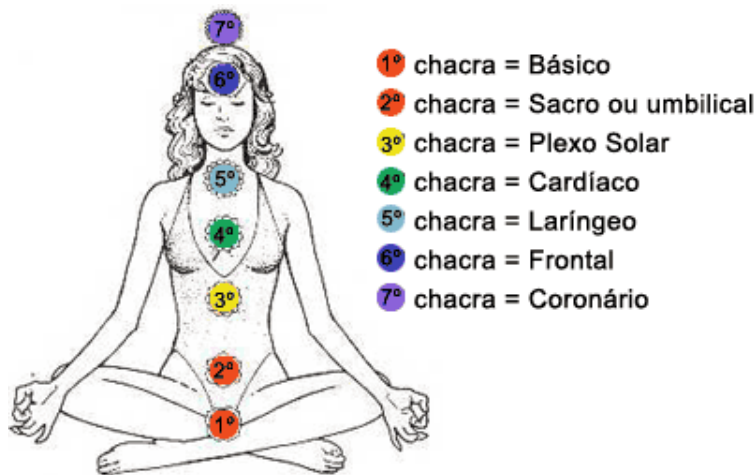
Quando a purificação espiritual está em andamento, sua fé e convicções podem ser balançadas. Poderá sobrevir um vazio e a sensação de que algo está ruindo sob seus pés. Você pode também ser tomado por medos inexplicáveis e sentir a cabeça muito confusa (não esqueça que isso também pode NÃO acontecer com você; isso é variável de pessoa para pessoa). Ocorre com algumas pessoas a sensação de uma grande paz e a certeza de que encontrou o Caminho.

10. AURA E CHACRAS

Observando nosso corpo de forma holística (de forma integral), compreendemos que ele troca energia com o Universo através de centros energéticos chamados **chacras**, e que o corpo é envolvido por um campo energético, um envoltório de luz, chamado de **aura**. Quando ficamos doentes a aura se retrai e a sua cor adquire tonalidades escuras, tornando-nos suscetíveis a sofrer ataques por parte de energias desarmônicas, o que tende a agravar ainda mais nosso estado. Nos processos de assédio espiritual a aura e os chacras (em especial o Plexo Solar) são alvos.

Hoje em dia já é possível visualizar o estado da aura através de um processo chamado Fotografia Kirlian. Atente para o fato de que uma fotografia Kirlian não é foto da aura, e sim o registro fotográfico de um fenômeno elétrico influenciado por ela e registrado em um filme comum.

Vamos agora fazer uma breve análise dos sete principais **chacras**.



1) CHACRA BÁSICO: localizado à base da coluna, aberto para baixo.

FUNÇÕES: Sobrevivência e existência terrena, ligação com o mundo material, energia física.

DISFUNÇÕES: Raiva, impaciência, apego, materialismo, culpa, vergonha, vícios, violência, morte, dor.

GLÂNDULA: Suprarrenais.

ÓRGÃOS: Rins (deficiência renal), coluna vertebral, ossos, dentes, intestino grosso, ânus, reto, próstata, anemia (deficiência de ferro), excesso de peso, pressão baixa, fadiga, pouca tonicidade muscular, problemas de circulação, desequilíbrio na temperatura do corpo, leucemia e tensão nervosa.

2) CHACRA UMBILICAL: localizado a dois dedos abaixo do umbigo, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: reprodução e propagação da espécie, sexualidade.

DISFUNÇÕES: Controle, sujeição ou desvio da sexualidade, rejeição, solidão, ressentimentos, vingança, ciúme, depressão, inveja.

GLÂNDULAS: Gônadas, glândulas sexuais masculinas e femininas (testículos e ovários).

ÓRGÃOS: Sistema reprodutor, bexiga, quadris, pernas, pés, nervo ciático, espasmos musculares, câibras, cólicas, desordens menstruais e desequilíbrios hormonais.

3) CHACRA PLEXO SOLAR: localizado à boca do estômago, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Personalidade, vitalidade, ação e vontade, paz e harmonia, autoestima, proteção contra vibrações negativas.

DISFUNÇÕES: Ansiedade, preocupação, indecisão, preconceito, desconfiança, negligência, mentira.

GLÂNDULA: Pâncreas.

ÓRGÃOS: Baço, estômago, fígado, vesícula, intestino delgado, parte inferior das costas, sistema nervoso vegetativo, sentimento de inferioridade, falta de lógica e razão, insegurança e insônia.

4) CHACRA CARDÍACO: localizado no centro do peito, aberto para a frente e para as costas.

FUNÇÕES: Amor Incondicional, união, sistema imunológico.

DISFUNÇÕES: Desilusão, transição, pânico, depressão.

GLÂNDULA: Timo.

ÓRGÃOS: Coração, arritmia cardíaca, sistema circulatório, brônquios e aparelho respiratório, parte superior das costas, nervo vago, sangue, pele, rubor, pressão alta, colesterol alto, palpitações, acidose, síndrome de pânico e incapacidade de amar.

5) CHACRA LARÍNGEO: localizado no meio da garganta, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Comunicação, criatividade, iniciativa, independência.

DISFUNÇÕES: Fracasso, apatia, desespero, limitação, medo, insegurança, autorreprovação, submissão.

GLÂNDULA: Tireoide.

ÓRGÃOS: Garganta, amígdalas, laringe, cordas vocais, esôfago, susceptibilidade a infecções virais e bacterianas, resfriados, amigdalites, faringites, dores musculares e de cabeça (nuca), problemas dentários, endurecimento dos maxilares (bruxismo), congestão linfática, herpes e medo de fracasso na vida social.

6) CHACRA FRONTAL: localizado entre as sobrancelhas, aberto para frente e para as costas.

FUNÇÕES: Intuição, paranormalidade, percepção extrassensorial. Raciocínio lógico.

DISFUNÇÕES: Ganância, arrogância, tirania, rigidez, alienação.

GLÂNDULA: Pituitária.

ÓRGÃOS: Sistema nervoso central, olhos (cegueira, catarata, glaucoma), ouvido (surdez), nariz (rinite), falta de raciocínio lógico, vícios de drogas, álcool e outras compulsões.

7) CHACRA CORONÁRIO: localizado no topo da cabeça, aberto para cima.

FUNÇÕES: Ligação com energias superiores, plenitude.

DISFUNÇÕES: Neuroses, irracionalidade, desorientação, fobias, histeria, obsessão.

GLÂNDULA: Pineal.

ÓRGÃOS: Cérebro, insônia, enxaqueca, disfunções sensoriais, neurose, histeria, possessão, obsessão e materialismo.

11. AUTOAPLICAÇÃO DE REIKI (AUTOCURA)

A autoaplicação de Reiki é um dos requisitos fundamentais para um bom Reikiano, pois nos mantém limpos e em constante autocura, além de elevar a cada dia nosso grau vibracional.

A autocura é um processo altamente recomendável para todos os reikianos. Consiste na aplicação de Reiki em si mesmo, promovendo a sua própria harmonização e cura.

Após as iniciações é aconselhável a autoaplicação no período de 21 dias, sendo feita, no mínimo, uma vez ao dia. As posições são praticamente as mesmas de uma aplicação em outra pessoa (Veja as posições de aplicação no final da apostila).

Quando aplicamos Reiki em alguém também recebemos uma porção de 20% de energia para nosso benefício e para nos manter conectados. Mas para uma real manutenção de nosso canal energético e para nos tratarmos, afinal reikianos são humanos cheios de problemas como qualquer um, devemos nos aplicar Reiki diariamente. Os melhores horários para isto são à manhã e à noite ao deitarmos, pois estamos relaxados e não precisamos “desconectar”.

Existe um princípio antigo de que quanto mais perto da luz maior a sombra que encontramos, isto rege a caminhada do Reiki. Quando começamos nossa jornada, no nível 1, valorizamos problemas e defeitos em nós mesmo que são absolutamente superficiais, isto é, estamos longe da luz e não distinguimos a maioria dos pontos de nossa sombra, mas quanto mais nos aplicamos Reiki e mais entramos em contato com a luz, maior fica a sombra. Na verdade é a mesma sombra de sempre mas com seus pontos de luz difusos e perceptíveis. Não se apavore é a sua sombra, ou seja você mesmo.

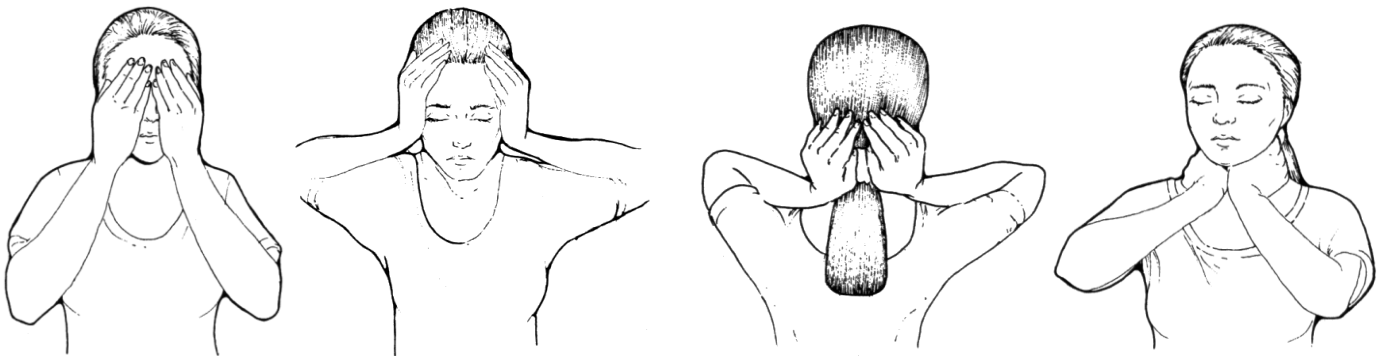
A meta é se tornar luz ou fonte de luz, pois luz não tem sombra, mas isto seria uma experiência extra vida, mas se estivermos com a vibração bem alta antes de morrermos, simplesmente nos desprenderemos sem problemas ou medos.

Existe o ideal de se escolher o momento de fazer a passagem, se você realmente aplicar-se em meditação com o Reiki este fato passará a ser uma possibilidade. Para meditar com o Reiki basta invocar a energia, fazer uma aplicação completa ou no chakra designado para meditação e depois caís na vacuidade, deixar a energia simplesmente fluir. Experimente. Os efeitos são maravilhosos. Não se incomode, pois o Reiki é uma energia inteligente que se autodireciona para os pontos carentes de energia.

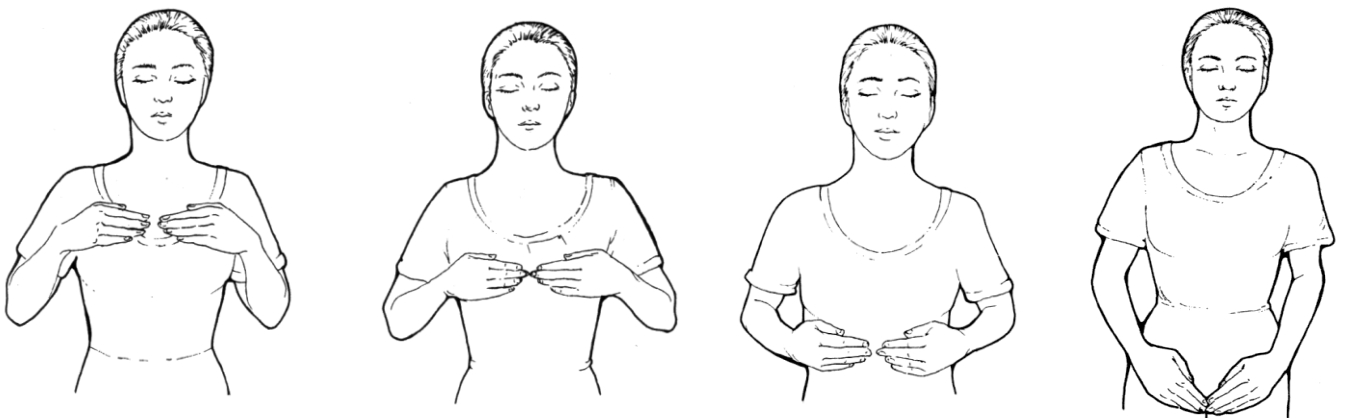
Cura – a palavra cura, sempre que utilizada nesta apostila, refere-se à cura na visão holística, a restauração do equilíbrio e harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual.

AS POSIÇÕES DO AUTOTRATAMENTO

CABEÇA 1, 2, 3, 4.



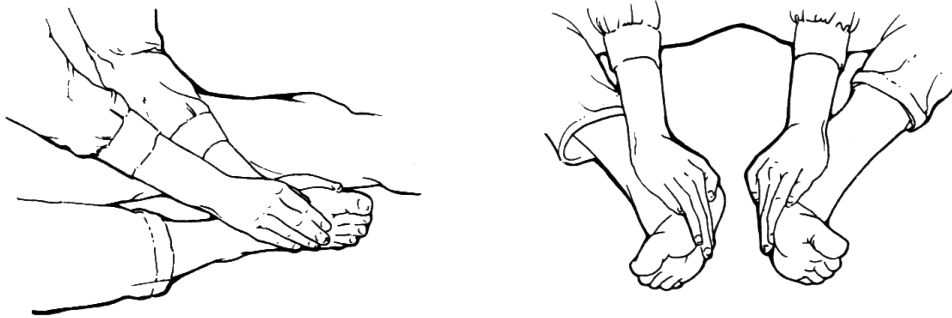
FRENTE 1, 2, 3, 4.



COSTAS 1, 2, 3, 4.



PÉS



12. A APLICAÇÃO DE REIKI EM OUTROS SERES

Para aplicarmos Reiki, nada mais é necessário além do próprio Reiki.

Ele poderá ser aplicado em qualquer lugar, a qualquer momento, 24h/dia, sempre que desejar e/ou for necessário.

Você poderá aplicá-lo com o receptor sentado em uma cadeira, deitado em uma esteira, colchonete ou em uma maca (mesa de massagem). No caso de escolheres uma maca, atentes para o fato de que, suas medidas deverão ser confortáveis para você e o receptor.

Você poderá, também, utilizar a representação dos quatro elementos básicos da natureza, que elevam a qualidade vibratória do local: um copo ou uma jarra com água, representando o elemento água; um incenso ou difusor aromático, representando o elemento ar; cristais, pedras naturais ou sal grosso, representando o elemento terra; e uma vela representando o elemento fogo. Lembrando que isso não é obrigatório; dependerá mais da crença pessoal de cada um.

Além de proporcionar um ambiente agradável, os elementos proporcionam uma transformação energética, elevando o padrão vibratório do ambiente, principalmente o fogo, que promove uma transmutação quase que instantânea.

No caso dos cristais e das pedras naturais, a melhor forma de escolhê-los é pela intuição, pois costuma-se dizer que: “nós não escolhemos os cristais, eles nos escolhem”. E eles devem ser periodicamente limpos e energizados, o que poderá ser feito, deixando-os de molho em um recipiente com água e sal grosso por algumas horas, e após, deixá-los sob a luz do Sol ou da Lua, por um dia ou uma noite. Deixá-los sob uma tempestade com raios também é muito eficiente tanto para limpá-los quanto para energizá-los.

O sal grosso deverá ser trocado diariamente.

Além desses quatro elementos básicos, podemos utilizar uma música agradável, que auxiliará a aprofundar nosso relaxamento: sons da natureza, cantos Gregorianos, músicas clássicas, New Age, etc.

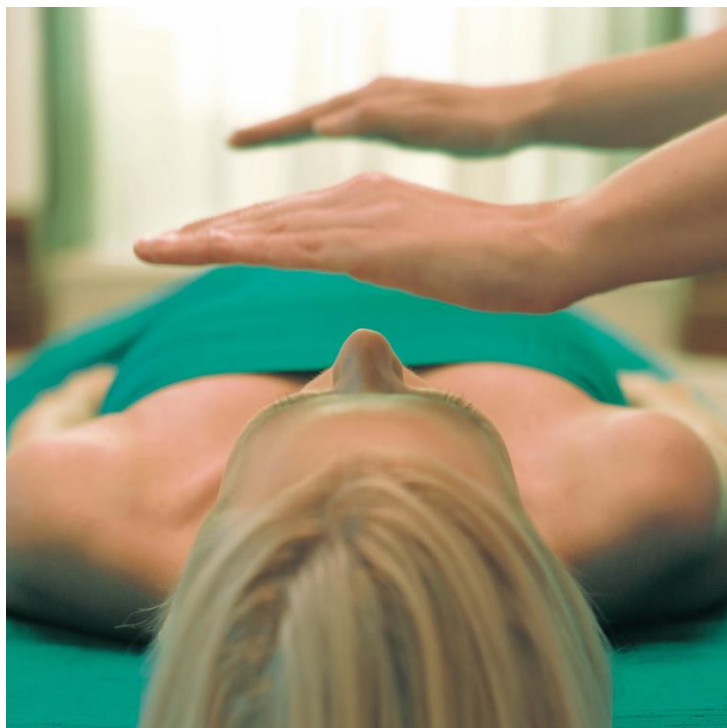
Você poderá também utilizar uma iluminação suave, com algumas lâmpadas coloridas, as quais cada cor estimula uma determinada qualidade (Cromoterapia).

Azul	Tranquilidade, paz, renovação, amor espiritual e incondicional.
Amarelo-ouro	Inspiração, intuição, sabedoria, energia vital.
Rosa, Laranja	Bondade amor, amor altruísta, serenidade, liberdade.
Branco	Pureza, purificação, ascensão, desobstrução, limpeza profunda.
Verde	Cura, verdade, luz da consciência, conhecimento concreto.
Vermelho-rubi	Entrega, devoção, atividade, força, aspiração.
Violeta	Transmutação, renovação, libertação.

Sugestões e Recomendações Gerais para Aplicação de Reiki:

1. Aplique o Reiki em um local apropriado, onde não ocorram interrupções;
2. Mantenha sempre as mãos limpas e higienizadas;
3. Use cristais, incensos e aromatizadores de ambiente se preferir;
4. Use preferencialmente as posições indicadas, mas confie também em sua intuição;
5. Utilize a posição mais confortável para você e para a pessoa em quem vai aplicar;
6. Aconselha-se tirar todos os adornos de metal tanto do receptor como do praticante antes de iniciar a sessão de Reiki: argolas, anéis, pulseiras, correntes, cristais e relógio, pois possuem vibrações próprias que podem interferir na energia Reiki.
7. Não insista em aplicar em quem não quer ou não aceita (respeite o livre arbítrio);
8. É melhor pouco Reiki do que nenhum, mas se for possível faça a sessão completa;

9. Mantenha as mãos em forma de concha, sem pressão (como se fôssemos beber água na fonte), com os dedos agrupados. Desta forma o Reiki fluirá pelas palmas das mãos. Ao trocamos de posição, devemos fazê-lo de modo suave movendo uma mão de cada vez, para que o fluxo permaneça constante;
10. Tanto o terapeuta como receptor não devem cruzar braços e pernas, pois isso forma uma barreira ao fluxo da energia.
11. Inicie o tratamento preferencialmente pela cabeça;
12. Como referência, fique de 3 a 5 min em cada posição, mas, novamente, siga sua intuição;
13. Não há um padrão para a **percepção da energia**. Ela pode se manifestar como calor, formigamento, latejamento, choques elétricos, vibrações, sono, relaxamento profundo, ou poderá nem ser percebida.
14. Conforme a sensibilidade do terapeuta e pela interação áurica, há possibilidades do mesmo sintonizar-se com o mal-estar do receptor, se esse for muito intenso, basta afastar-se do campo energético de receptor e o desconforto desaparecerá.
15. O ideal será começarmos um tratamento com 3 sessões consecutivas. Desta forma obtemos uma resposta mais rápida. A duração do tratamento depende de cada caso.
16. Crianças, idosos e animais normalmente recebem Reiki em um tempo menor.
17. Recomenda-se não aplicar Reiki diretamente sobre queimaduras, durante o uso de anestesia, em algumas cirurgias e quando não nos sentirmos muito bem.

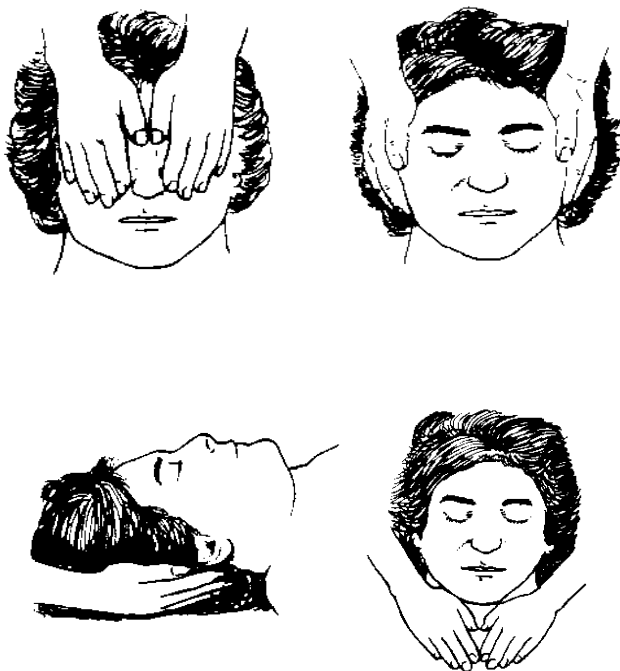


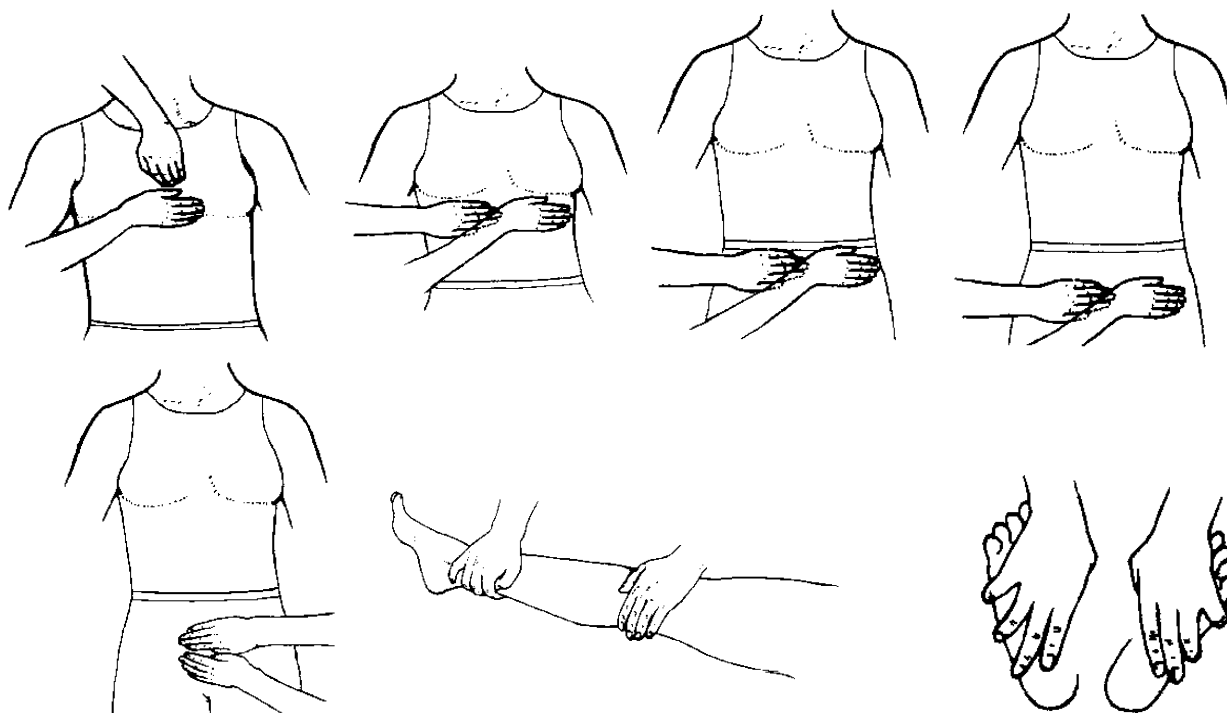
OBS.: Uma técnica interessante utilizada para retirar qualquer energia negativa, estagnada, absorvida em uma Sessão de Reiki ou no dia-a-dia, e para nos desconectar do receptor é o **KENYOKU** (Lavagem ou Banho Seco). Pode ser utilizada também antes e após a aplicação.

- a) Após uma rápida meditação Gassho, ficar em pé, com as plantas dos pés tocando bem o chão, o corpo bem relaxado e as pernas um pouco afastadas, numa distância equivalente a largura dos ombros;
- b) Tocar com a mão direita o ombro esquerdo, em seguida deslizar com a mão em diagonal, como se estivesse desenhando uma faixa, na direção do quadril direito;
- c) Tocar com a mão esquerda o ombro direito, deslizando em direção ao quadril esquerdo;
- d) Repetir o processo “b” mais uma vez;
- e) Tocar novamente com a mão direita o ombro esquerdo, ou o meio do antebraço, deslizando rapidamente pela lateral externa, para baixo, passando a mão esquerda pelo pulso em direção a ponta dos dedos, que devem estar esticados.
- f) Fazer o mesmo com a mão esquerda, deslizando-a rapidamente para baixo até as pontas dos dedos;
- g) Agradecer em prece.

APLICAÇÃO EM OUTRAS PESSOAS

Cabeça 1, 2, 3, 4.



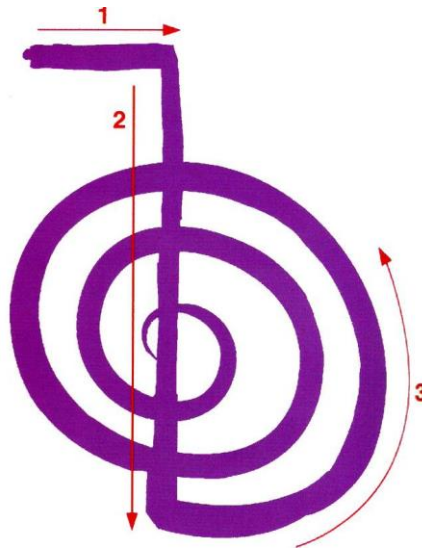
Frente 1, 2, 3, 4, 4-2. Joelho e Pés.**13. OS SÍMBOLOS SAGRADOS**

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

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

Recomenda-se que, durante os primeiros 21 dias, o aluno se autoaplique diariamente e, se possível, aplique em outras pessoas, para que venha a ter uma maior compreensão da energia e aumente sua confiança nela, sabendo que, embora os símbolos sejam maravilhosas ferramentas complementares, cada um com suas determinadas características, a energia pode atuar sem a utilização dos mesmos. Vejamos a seguir, o símbolo que você recebeu no Nível I.

CHOKU REI, O PRIMEIRO SÍMBOLO



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

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

A ativação do Choku Rei é uma ponte que traz a energia do plano espiritual para o mundo físico. Compara-se como o trocar uma lâmpada de 100W por uma de 200W.

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

O Choku Rei tradicional é desenhado no sentido anti-horário, porém algumas escolas o ensinam no sentido horário. As duas formas são corretas; o mais importante é nossa atitude e intenção.

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

Utilização do Choku Rei

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

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

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

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

Para proteção podemos traçá-lo nas portas e janelas.

Podemos energizar a água e alimentos.

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

Ao percebermos um pensamento negativo, podemos envolvê-lo com o Choku Rei, transmutando-o.

Em caso de perigo, podemos utilizá-lo como proteção (como envolvendo um ladrão que tem intenção de assaltar-nos).

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

Proteção dos Chacras

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

- Trace o Choku Rei em ambas as mãos.
- Trace um grande Choku Rei em frente ao corpo.
- Trace um Choku Rei à frente de cada um dos chacras (do Básico ao Coronário), fechando-os, como se fosse um zíper.
- Tenha consciência de que está energeticamente protegido.

14. SEQUÊNCIA RECOMENDADA PARA APLICAÇÃO

1º Passo: Lavar as Mãos

O ato de lavar as mãos não se limita a sua limpeza física, mas também, nos proporciona uma proteção, pois estaremos conectados energeticamente com o receptor. Desta forma ao lavá-las (preferencialmente até os cotovelos) antes, nos protegemos mutuamente e ao lavá-las após a aplicação, nos desconectamos energeticamente. Na ausência da água, obteremos efeito semelhante ao expormos nossas mãos à chama de uma vela.

2º Passo: Fazer uma Invocação

Faça uma invocação, solicitando o Deus de nossa devoção, Hierarquias de Reiki, anjos, arcanjos e demais Seres de Luz que possam estar presentes, auxiliando, assistindo e protegendo essa prática.

3º Passo: Elevar o Padrão Vibratório do Ambiente

Elevarmos o padrão vibratório do ambiente possibilita que tornemos o local de aplicação em um local sagrado. Faça o seguinte:

- Posicione suas mãos de Reiki na altura do Chakra Cardíaco, viradas para frente ou sobre as coxas, palmas para cima.
- Trace um grande Choku Rei (com seu respectivo mantra) no centro da sala.
- Trace o Choku Rei nas paredes, chão e teto.
- Permaneça 5 minutos irradiando Reiki com o objetivo de transmutar as energias “doentes” do ambiente e elevar seu padrão vibratório.

4º Passo: Centramento/atitude de canal

A “Fábrica do Reiki” é o Chakra Cardíaco. O Reiki é uma energia de Amor e é com essa atitude que devemos utilizá-lo. Quando estamos em atitude de canal, não nos envolvemos no tratamento. Não nos é dado o direito de interferir na jornada de ninguém. Mesmo porque, não conhecemos as necessidades do receptor. Porém, o Cosmos as conhece e pode manifestá-las. Nossa função neste processo é servirmos de canal para isso.

- Coloque suas mãos em posição de oração na altura de seu coração.
- Focalize sua respiração (faça respirações abdominais; você inspira, retém, exala, retém).
- Ao inspirar, mentalize uma luz dourada entrando pelo Chakra Coronário e impregnando o seu ser.
- Essa energia concentra-se em seu Chakra Cardíaco, estimulando-o.
- Agradeça a oportunidade de servir de canal para que o Cosmos atue através de você.

- Agradeça a esse irmão por confiar em você para contribuir com seu processo.

5º Passo: Autorização

Quando servimos de canal para que o padrão vibratório de nossos semelhantes seja elevado, estamos interferindo em seu processo. Não devemos, de forma alguma, fazer isso sem sua autorização (livre arbítrio).

Podemos, então, solicitar sua autorização. Iniciamos, assim, a aplicação de Reiki.

6º Passo: Agradecimento

Ao final da aplicação, agradecemos.

Poucas bênçãos se comparam a de servirmos de canal para que nossos semelhantes tenham seu padrão vibratório elevado.

A gratidão é um dos Princípios Espirituais do Reiki.

Agradecermos nossas bênçãos é uma forma de reverenciarmos a elas.

Ex.: Agradecemos ao Deus de nossa devoção, Hierarquias Cósmicas, Hierarquias de Reiki e demais Seres de Luz que estiveram presentes, auxiliando, assistindo e protegendo essa prática. E pela oportunidade de servir de canal para que a harmonia se manifestasse.

15. REIKI E MEDITAÇÃO

A mente agitada está sempre fixada no passado ou no futuro, ao passo que meditar é concentrar-se no presente. São inúmeros os benefícios da meditação:

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

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

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

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

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

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

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

16. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRENNAN, BÁRBARA. **Mãos de Luz**, 2008.

CASA DA ENERGIA. **A história do Reiki**. Disponível em: http://www.casadaenergia.com/index.php?option=com_content&view=article&id=6&Itemid=67 Acesso em 27 set. 2014.

DA SILVA, FELIPE C. **Apostila de Reiki Usui, Nível 1**, 2013.

DE'CARLI, CARLOS. **Apostila de Reiki Usui, Nível 1**. Vitória, ES, 2010.

DE'CARLI, JOHNNY. **Reiki Tradicional Japonês**. 3ª Edição, Madras, 2011.

DE'CARLI, JOHNNY. **Reiki Universal**. 11ª Edição, Madras, 2007.

DE'CARLI, JOHNNY. **Reiki: Saúde, Amor e Transformação**. 4ª Edição, 2009.

HONERVOGT, TANMAYA. **Reiki – Cura e Harmonia através das mãos**. Editora Pensamento.

JÚNIOR, CARLOS REBOUÇAS. **Apostila de Reiki Usui, Nível 1**, 2012.

KRIGER, FERNANDA. **Apostila de Reiki 1**, 2014.

LOPES, GABRIEL CÉSAR. **Apostila de Reiki Usui, Nível 1**, 2014.

LÜBECK, W.; HOSAK, M. **O Grande Livro dos Símbolos do Reiki**. Ed. Pensamento, 2004.

LÜBECK, W.; PETTER, F. A. **As mais belas técnicas de Reiki**. Ed. Pensamento, 2004.

PETTER, FRANK A. **Isto é Reiki**. Ed. Pensamento.

PETTER, FRANK A. **O Fogo do Reiki**. Ed. Pensamento.

RAMOS, LUÍS FELIPE. **Apostila de Reiki Usui, Nível 1**, 2014.

REIKI CONHECENDO - Mestre Eduardo Fonseca. **Aplicação de Reiki**. Disponível em: <http://reiki.conhecendo.com.br/aplicacoes.htm> Acesso em 27 set. 2014.

SECASSI, CLAUDIA. **Apostila de Reiki Usui, Nível 1**, 2013.

STEIN, DIANE. **Reiki Essencial**. Ed. Pensamento, 1995.

VENNELS, DAVID. **Reiki para Iniciantes**. Ed. Madras, 2014.