LIVRE E SEM MESTRE



CURSO COMPLETO
REIKI

MARCOS NETTER

Reiki é um método antigo e incrivelmente simples de cura por meio da imposição das mãos, desenvolvido a partir de técnicas do Zen Budismo antigo. Dividido em três graus, o método emprega símbolos e mantras simples e auxilia no equilíbrio mental e emocional, dessa forma abrindo caminho também para a recuperação dos males do corpo físico.

Introdução – O que é Reiki?

Trata-se de um sistema de auto-realização espiritual e cura de extrema simplicidade. No ocidente, no entanto, apenas o lado da cura é explorado pelos "mestres", instrutores habilitados a iniciar novos praticantes do Reiki.

Tal sistema de cura consiste na transferência de energia, através das mãos, com a finalidade de curar males dos corpos físico e energético. É de aprendizado e utilização extremamente simples, qualquer pessoa pode beneficiar-se de seus efeitos e sua prática não está ligada a qualquer religião ou filosofia.

Ao contrário de várias outras técnicas de cura energética, como a cura prânica, o candidato a praticante do Reiki deve receber de um instrutor uma iniciação. Somente após essa iniciação uma pessoa poderá aplicar Reiki.

No Reiki Tradicional há três níveis de iniciação. No primeiro nível o praticante recebe a chamada "sintonização" e aprende as posições principais de aplicação do Reiki, associadas às posições dos chacras (veja mais detalhes sobre os corpos sutis ou energéticos e os chacras em outro livro desta série, *Respiração e poder mental*, também disponível para Kindle). No segundo nível o já reikiano – nome dado ao iniciado no Reiki – recebe uma nova "sintonização" e aprende a traçar e utilizar três *símbolos sagrados* e seus sons correspondentes, passando a poder aplicar Reiki também à distância e a atuar mais diretamente nos corpos energéticos, além de passar a poder enviar a energia para o passado e o futuro. O nível três é o chamado nível do *Mestre*.

As escolas que ensinam o Reiki Usui ou "Tibetano" dividiram o nível III em dois níveis. No nível IIIa o reikiano recebe uma nova sintonização e mais um símbolo, chamado de *símbolo do mestre*, e seu som ou mantra correspondente, além de mais algumas técnicas de proteção e cura. No nível IIIb, o iniciado recebe mais três símbolos e as técnicas de sintonização, para poder iniciar outras pessoas. Essa divisão, aparentemente, ocorreu somente nas escolas ocidentais.

Embora esta divisão que acabei de descrever seja a mais conhecida e

utilizada no mundo, não é a única. Algumas correntes reikianas já adotam a *sintonização única*, iniciação que passa todos os símbolos de uma só vez e habilita o iniciado a não só aplicar Reiki como também preparar novos reikianos.

Neste livro apresento algumas dessas técnicas, suas histórias, seus símbolos, os métodos de sintonização e, ainda, métodos de auto-sintonização, processos através dos quais uma pessoa pode sintonizar-se a si mesma, sem a intervenção de terceiros.

Outro livro sobre Reiki?

Desde os anos 70 e principalmente agora, neste início de milênio, os modismos ditos *esotéricos* vêm ganhando cada vez mais força, naturalmente acompanhados por toda uma indústria de bugigangas – a maioria inútil – e, pior, de uma infinidade de novos *métodos* para todos os fins.

No meio dessa onda esotérica, o Reiki também vem ganhando mais força, devido à sua simplicidade e, principalmente, pelo fato de ser para alguns uma forma de ganhar dinheiro relativamente fácil. Embora eu não veja com boa vontade os altos preços e os dogmas criados em torno do Reiki, não posso julgar como certo ou errado a prática da cobrança. Contudo, uma coisa precisamos reconhecer: em grande parte foi justamente a busca de ganhos em dinheiro que acabou impulsionando e levando a milhares de pessoas a prática do Reiki. É bastante possível que, se não fosse pelo fator financeiro, muitos dos chamados *mestres* não teriam levado o conhecimento à frente. Como você verá em um dos capítulos deste livro, hoje há grupos dedicados à divulgação do Reiki gratuito e sem mestre. Foi justamente com esta ideologia em mente que escrevi este livro.

Minha postura diante do Reiki é de assumir a contramão da corrente comercial que vem se espalhando pelo mundo e também pelo Brasil. Por isso, neste livro você encontrará algo mais do que as mesmas afirmações sobre mestres, linhagens e trocas de energia. Com este livro, pretendo colocar nas mãos do praticante ou candidato a praticante de Reiki a responsabilidade por criar um mundo melhor, mais justo e mais fraterno.

Felizmente não estou sozinho neste intento. Autoras como a americana

Diane Stein, em *Reiki Essencial* (publicado no Brasil pela Editora Pensamento), já iniciaram o processo de desmistificação do Reiki, ensinando os símbolos "secretos" e até mesmo o ritual de sintonização ou iniciação do Reiki.

Contudo, ouso ir um pouco além. Neste livro apresento ao leitor a oportunidade de iniciar-se a si próprio, sem a necessidade da presença do mestre e, principalmente, sem ter que endividar-se. Uma das faces mais incômodas do Reiki é justamente o lado violentamente comercial dos *cursos* e *sintonizações*.

Minha história com o Reiki

Meu primeiro contato com Reiki deu-se há alguns anos, quando buscava novas informações sobre as técnicas de harmonização energética através da imposição das mãos e a utilização de cristais. Naquela época, participava de trabalhos espiritualistas que procuravam principalmente devolver o equilíbrio emocional e psíquico das pessoas que procuravam a instituição. Antes de começarmos a trabalhar diretamente com as pessoas, recebíamos instruções dos colegas mais antigos, informações essas baseadas quase totalmente na tradição espírita kardecista. Todo o trabalho nessa casa, evidentemente, era e ainda é realizado gratuitamente, como *deve* ser todo trabalho que vise a melhoria dos níveis vibratórios das pessoas.

Contudo, eu estava em busca de mais informações e de técnicas que me permitissem realizar o trabalho com mais convicção e segurança. Nossos colegas instrutores e o instrutor maior da casa sempre nos orientavam dizendo que nossa maior mestra deveria ser sempre a intuição. Muitas vezes não entendíamos e até nos frustrávamos quando ouvíamos, como resposta para nossas dúvidas, apenas: "Use a sua intuição".

Hoje vejo que esta afirmação estava correta e que éramos nós, em nossa prisão da excessiva valorização do intelecto, que não conseguíamos alcançar seu precioso significado. Contudo, usar a intuição não é tarefa para quem apenas deseja. É preciso muito treino, muitos exercícios práticos, para conseguir começar a ouvir com clareza a voz interior. Em meu livro *Respiração e poder mental*, descrevo alguns exercícios mentais e respiratórios que visam, entre outras coisas, facilitar o acesso do praticante aos ensinamentos do Eu interior, ou, se preferir, a voz da intuição.

No entanto, por mais valiosas que sejam as indicações do Eu Superior, é preciso ter um mínimo de informações básicas sobre o assunto para que se tenha discernimento e seja possível separar o que é coerente das ideias baseadas na mais pura fantasia.

Parte das informações que encontrei em minha busca vieram justamente do Reiki. A primeira vez que ouvi a palavra Reiki foi poucas semanas antes de submeter-me à sintonização do chamado Grau I do Reiki Usui. Até então, jamais havia ouvido falar em qualquer coisa parecida. Ao ouvir o instrutor explicar do que se tratava, identifiquei-me imediatamente com a proposta e, apesar de achar o preço salgado e de estranhar a cobrança, resolvi experimentar.

O curso do qual participei, de apenas um dia, foi ministrado por um mestre reconhecido nas chamadas linhagens de mestres originadas na Califórnia, EUA, onde, aliás, foi iniciado o movimento comercial do Reiki, a partir dos mestres surgidos no Havaí (veja os detalhes no capítulo I). Foi um dia bastante agradável na companhia de pessoas que também buscavam crescimento espiritual ou alguma ferramenta que os ajudasse a aliviar a dor de familiares que enfrentavam enfermidades dolorosas.

Após uma breve explicação sobre as origens do Reiki, as linhagens e do que se tratava, o instrutor procedeu à sintonização do grupo. Durante o ritual, vi uma figura em espiral na cor violeta, e mais nada. O restante do que "vi" foram imagens e passeios aos quais já me havia acostumado nos meus exercícios de relaxamento e visualização (como os apresentados no livro *Respiração e poder mental*).

Confesso que inicialmente não me entusiasmei muito pela técnica e via pouca diferença do que já havia aprendido com as técnicas de cura prânica e de cura com cristais.

Algumas semanas mais tarde submeti-me novamente a uma sintonização, dessa vez para receber o segundo grau do Reiki e os "símbolos sagrados". Somente a partir daí é que passei a sentir as mãos de fato se aquecerem. Mais do que isso, comecei a sentir de fato a energia fluindo em minhas mãos e, assim, passei a adotar o Reiki como prática diária, combinado ou não com meus exercícios respiratórios e mentais.

Naquele ponto passei a questionar por que os cursos eram tão caros e por

que as informações eram passadas tão lentamente. A maioria das pessoas que já passaram por pelo menos três sintonizações (Níveis I, II e III do Reiki Usui Tradicional) há de concordar comigo que, de todas as sintonizações, a mais *forte* ou que opera mais mudanças é a do nível II. Nem mesmo a sintonização do nível IIIa chega a ser tão intensa – embora a diferença que percebi no fluxo energético, nas aplicações, tenha sido considerável.

Os altos valores do Reiki

Alguns afirmam que a divisão em muitos níveis visa apenas a captação de mais dinheiro. Assim, mais pessoas podem pagar valores mais altos, se divididos em diversos graus. Talvez. Esta maneira de interpretar é com certeza a mais radical e mais maliciosa e pode não ser justa – embora saibamos que no mundo de hoje devemos avaliar todas as possibilidades, inclusive esta.

Os mestres do Reiki Usui Tradicional afirmam que a abertura dos canais de um futuro reikiano – como é chamado o praticante de Reiki – deve ser feita lentamente e seguindo certos critérios, sob pena de prejudicar o corpo energético da pessoa. Além disso, segundo os ensinamentos do Reiki Tradicional, logo após cada sintonização haveria um período de adaptação e um processo parecido com uma *desintoxicação* energética. Essas alegações, embora questionáveis, pelo menos fazem sentido. Em se tratando de abertura de canais, chacras, modificação de vibrações dos corpos energéticos e afins, qualquer mudança brusca pode provocar um choque energético, principalmente com pessoas que não estão preparadas. Não posso confirmar nada disso, não senti reação alguma, assim como a maioria dos meus colegas de curso.

Contudo, ninguém consegue dar uma explicação satisfatória para a cobrança dos altos preços praticados pelos cursinhos e sintonizações de Reiki. A desculpa mais em moda – tanto de Reikianos como de praticantes de outras escolas – é a de que "é preciso haver a troca de energias". Eu pergunto: por quê? Que sentido há em elitizar o bem?

Aqui começam surgir contradições sobre a cobrança pelo Reiki. Como você verá no Capítulo I, conta a história oficial do Reiki que seria esta a energia usada por Jesus em suas curas. Se assim foi, por que aquele Ser nunca cobrou nada de ninguém? Diz-se também entre praticantes de Reiki que a

energia que o praticante emite é "Energia de Amor' ou mesmo "Energia de Deus". Como então alguém pode *vender* amor e a "Energia de Deus"? Você também verá no capítulo I a alegada origem da idéia das cobranças, atribuída ao próprio Mikao Usui, criador do método original de Reiki.

Pois bem, acredito que se é realmente preciso haver tal troca de energias, podemos montar uma equação na qual uma das energias envolvidas não seja o dinheiro. No meu modo de entender, podemos montar a equação da seguinte maneira: recebemos a vida, esse dom tão especial, gratuitamente, de nosso Criador. Então, em troca, o mínimo que podemos fazer é usar nossas mãos e nossos corações para levar a quem precisa o nosso toque pessoal e o nosso amor. Se pensarmos desta maneira, usar Reiki para ajudar o próximo a ter mais paz deixa de ser um ato de boa vontade e passa a ser a obrigação de cada um de nós, de agradecermos todos os dias pelo milagre da vida, procurando ajudar com o que temos, com *vontade* e *amor*, àqueles que nos pedem um pouco de atenção.

Alguns praticantes do Reiki pago chegam a ir mais longe afirmando que doar Reiki sem receber em troca um valor em dinheiro *prejudica o equilíbrio do universo*. Fosse assim, os impostos que pagamos e os serviços que não recebemos já teriam gerado um imenso nó cósmico. Sem mais comentários.

No capítulo I você verá como e onde surgiram os mestres, as linhagens e os altos valores – que já foram bem mais altos – cobrados pelos mestres de Reiki.

Lembro-me bem de quando recebi o curso e a sintonização do nível IIIa. O mestre instrutor/vendedor já preparava o terreno para vender-me o curso do chamado "mestrado", nível este que, como já expliquei, permite que o praticante passe a sintonizar outras pessoas, transformando-se no que a corrente do Reiki Tradicional chama de *mestre*. Dei-lhe ouvidos para ver até onde iria sua determinação em vender-me, por um "preço especial" (um valor aproximado de três mil dólares), e ouvi comentários como "o mercado de Reiki no Brasil ainda está muito bom, principalmente no interior. O curso de mestrado se paga sozinho, com apenas algumas turmas você terá seu dinheiro de volta e poderá ganhar ainda mais". Usou ainda argumentos idênticos àqueles que nos acostumamos a ouvir de vendedores de participação em marketing multinível: trabalhar por conta própria,

liberdade financeira e poder viajar muito. Essas afirmações eram o que eu precisava para ter certeza de que não queria nem precisava daquilo. Era a confirmação de que eu havia me ligado a uma corrente principalmente comercial do Reiki. Naquele momento eu soube que deveria buscar algo diferente e, claro, nunca fiz o curso do chamado *mestrado*.

Continuei praticando o Reiki, um pouco na mesma casa espiritualista onde, com muita alegria, doava um pouco do meu tempo (nada mais do que uma obrigação, lembra?) e um pouco em casa, buscando um caminho para a cura de mim mesmo – o que acredito ser o objetivo original do método. Durante algum tempo deixei de conviver entre os praticantes que havia conhecido – todos pertencentes à mesma corrente comercial – e passei a buscar informações em outros nichos. Foi então que comecei a tomar conhecimento de instituições onde o Reiki não somente era ministrado sem custos como também eram passadas as sintonizações dos diversos níveis, inclusive o chamado *mestrado*.

Passei a buscar mais informações também pela Internet. Encontrei alguns sites muito interessantes, principalmente na Europa e ainda na Austrália, onde seus criadores e grupos de *reikianos* divulgavam a idéia do Reiki gratuito. Por meio desses sites tomei conhecimento de histórias bastante diferentes daquelas contadas pela corrente do Reiki Tradicional que floresceu no Brasil.

Reiki pago X Reiki gratuito

O que é certo e o que é errado? Qualquer tentativa de julgamento em assuntos tão escorregadios como o Reiki levará invariavelmente ao erro e à injustiça.

Imagine que alguém resolva abrir uma sala para ministrar tratamentos com Reiki. Essa pessoa terá despesas com aluguel, luz, impostos e uma infraestrutura mínima: maca, lençóis, aparelho de som e CDs com música para relaxamento, etc. Será justo que essa pessoa cobre pelas aplicações de Reiki? A lógica e a razão dizem que sim, a menos que seja alguém realmente abastado e que não precise trabalhar para pagar suas contas. Contudo, nem todos concordam com isso.

De minha parte, penso que se houver clientes interessados em pagar pelos

serviços desse reikiano e este último realizar seu trabalho com zelo, não há nada de errado nisso, a não ser possíveis complicações legais. Muitos acreditam que haverá uma teia cármica, gerada pelo nosso reikiano fictício, ligando-o a todas as pessoas a quem tiver atendido em troca de dinheiro, devendo compensá-las de alguma maneira em outra vida ou ainda nesta. Pode ser que sim. Mas então como ficam todos os demais profissionais da área de saúde que cobram por seus serviços? A diferença estaria no fato de esses profissionais terem passado anos estudando em universidades reconhecidas e terem sido testados ao longo do treinamento, finalmente recebendo um registro e uma autorização para clinicar?

Se analisado sob a ótica do nosso mundo físico, sim, esta é a enorme diferença que separa um praticante de reiki de um praticante da medicina formal e reconhecida. Um reikiano pode se *formar* em poucos meses ou semanas a um custo relativamente baixo, enquanto um médico, ou mesmo um fisioterapeuta, precisa empregar enorme esforço e tempo no estudo da medicina, e ainda investir muito dinheiro. Mas, por outro lado, se analisado pela ótica ocultista da geração de teias cármicas, não há diferença alguma! Então, pelo menos neste quesito, ponto para os reikianos que cobram pelas aplicações.

A questão é, então, por que alguém resolve abrir uma sala para aplicar Reiki como uma atividade profissional? Talvez porque não conseguiu sucesso em outras atividades profissionais, porque assim ganha mais dinheiro com menos esforço ou, quem sabe, porque teve tanto sucesso e resultados positivos com seus pacientes que foi praticamente levado a atender cada vez mais pessoas e, finalmente, teve que optar entre alugar uma sala ou deixar de atender.

Nada tenho contra as pessoas que adotam o Reiki como forma de ganhar a vida, mas eu não pagaria por uma sessão de Reiki e, muito menos, cobraria por uma aplicação. Por outro lado, é bem verdade que, em compensação, não estarei sempre disponível para atender a quem me procurar e, se quisesse, não teria a minha disposição um reikiano para me atender gratuitamente, caso precisasse. Talvez seja bom acrescentar que uma sessão completa de Reiki demora entre 20 e 30 minutos. Se incluir todos os pontos do método tradicional, serão 70 minutos.

No caso das sintonizações há ainda alguns elementos adicionais que

complicam mais a discussão. Um ritual ou processo de sintonização – ou iniciação – é relativamente demorado, envolve pelo menos alguma apostila e explicações sobre símbolos, posturas e outros detalhes importantes, atividades que envolvem mais custos e podem tomar um dia inteiro.

Muitos argumentam que se não for cobrado, seja pela aplicação ou pela sintonização, o paciente não dará valor e não confiará no trabalho. O que costumo dizer é que se alguém que tiver recebido uma aplicação não a valorizar, azar o dela, não meu. Faço a minha parte.

Tempos atrás, uma amiga reikiana de nível IIIa contou-me sobre sua experiência com as aplicações de Reiki. Segundo me contou, logo que começou a aplicar, gratuitamente, em seus familiares, amigos e vizinhos, muitas pessoas passaram a procurá-la, graças aos ótimos resultados que vinha conseguindo. Depois de algum tempo, ela comprou uma maca portátil – dessas facilmente transportáveis na mala do carro – e passou a deslocar-se até à casa das pessoas para aplicar Reiki. No início tudo correu muito bem, até que as pessoas começaram a chamá-la por qualquer motivo, em horários pouco convenientes. Como tinha seus compromissos profissionais (é empresária), nem sempre era possível ir até às pessoas para fazer as aplicações. O resultado foi que as pessoas começaram a reclamar – e ela fazia tudo sem cobrar um centavo sequer. Outro fato que observou foi que, tão logo os sintomas incômodos – dores – desapareciam, as pessoas não a procuravam mais, antes mesmo de completar o tratamento, voltando a ter os sintomas pouco depois, criando um ciclo sem fim. O resultado: ela passou a cobrar um valor simbólico e a atender com hora marcada, assim colocando um fim à maior parte desses problemas.

Uma boa solução para esse tipo de problema, caso você se interesse em doar seu tempo e carinho às pessoas, é procurar alguma instituição que ofereça gratuitamente o Reiki – e outras terapias – e oferecer seu trabalho. Assim você terá um local e horário fixos, não ficará sujeito aos horários das outras pessoas e poderá aplicar Reiki sem ter maiores despesas.

Reiki e a comunidade médica

Por ser divulgado principalmente como método de cura no ocidente, é natural mencionar a relação entre médicos e praticantes de Reiki, e tal relação é aparentemente muito boa. Muitos médicos estão utilizando a

técnica como terapia auxiliar no tratamento de seus pacientes.

Uma prova dessa convivência de médicos com o Reiki é o livro *Reiki, Amor, Cura e Transformação*, de Johny De'Carli (Editora Madras), multiprefaciado por sete médicos de diversas especialidades, alguns com mais de 20 anos de medicina.

Nesse livro, um dos médicos que colaboraram com um prefácio para a obra confessou que, depois de muitos anos limitado pelo pensamento cartesiano, teve a oportunidade de ter contato com uma realidade diferente, como Médico Nuclear (sic), trabalhando com equipamentos que lhe revelaram "fenômenos impossíveis de serem detectados apenas com os sentidos físicos e com aparelhos menos sofisticados".

Em muitas páginas do livro há fotos de outros médicos, dentistas e veterinários, aplicando Reiki em pacientes ou em alimentos, água, plantas e animais.

Reiki livre para todos

Independente da discussão sobre se as aplicações de Reiki devem ou não ser cobradas e em que circunstâncias, dizem as pessoas ligadas às Escolas Secretas que, a partir de agora, a ordem dos Grandes Mestres é deixar vir a público grande parte dos conhecimentos mantidos em segredo e trancados a sete chaves até pouco tempo atrás. Práticas antes consideradas "heresia" e punidas até mesmo com a morte, são hoje encaradas com naturalidade – embora nem sempre com responsabilidade.

Se a ordem é abrir ao mundo as práticas ocultas para tentar derrubar as muralhas da ignorância, por que elitizar esse conhecimento? Por que continuar peneirando e excluindo tanta gente tomando como base o poder aquisitivo? O saldo da conta bancária não me parece um bom parâmetro para separar quem está ou não preparado para aprender a doar um pouco de si mesmo, ou de seu próprio tempo, e buscar algo maior do que seu próprio ego.

Que o Reiki pago continue ativo e que continue sendo levando a todos os recantos do mundo, mas que também prossiga cada vez mais forte a corrente do Reiki gratuito, tão poderoso quanto o pago, acessível a todos os que puderem ter contato com as técnicas e um reikiano preparado para transmitir os símbolos e os sons.

O Reiki pago não é *melhor* do que o Reiki gratuito. É Reiki.

Quem deve ler este livro

Pessoas interessadas em aprender o que é e como utilizar o Reiki, tornar-se um reikiano e utilizar as técnicas associadas ao Reiki. Reikianos que queiram obter informações mais abrangentes sobre outros pontos de vista, novas técnicas e novos horizontes na divulgação e utilização do Reiki.

I Como funciona o Reiki?

Neste capítulo apresento ao leitor a idéia por trás do Reiki e outras técnicas de harmonização e cura.

Rezadeiras

Você provavelmente, pelo menos uma vez na vida, já deve ter ouvido falar de alguma rezadeira. Geralmente mulheres que, com um copo d'água, um galhinho de alguma erva, uma agulha e um pedaço de pano ou mesmo apenas as mãos e um terço, resolviam casos de *mau olhado*, *espinhela caída*, acalmavam crianças irritadas, curavam dores-de-cabeça insistentes, dores aqui ou ali.

Quando eu era criança conhecia pelo menos três, só no meu bairro. Nunca cobravam nada. Algumas, na verdade, proibiam as pessoas de agradecer e jamais aceitavam favor algum em troca.

Água contra dor-de-cabeça

Houve, na minha infância, uma figura forte e sempre presente: minha avó, Olinda. Portuguesa, católica fervorosa, *Vó Linda* usava uma técnica tão simples como eficaz para curar dores-de-cabeça, mas sempre avisava: "Só funciona se a dor tiver sido causada por excesso de exposição ao sol". E funcionava mesmo!

O que ela fazia? Muito simples: pegava uma toalha de rosto limpa e um copo com água. Dobrava a toalha várias vezes até formar um pequeno retângulo e tapava o copo com a mesma. Virava o copo de boca para baixo, em cima da toalha e colocava o conjunto sobre a cabeça do paciente, apoiando a palma da mão sobre o fundo do copo. Começava então a fazer sua oração – que não lembro qual era – enquanto a água do copo sumia na toalha. Permanecia em oração até que toda a água do copo desaparecesse. Junto com a água, desaparecia também a dor ou, na pior das hipóteses, a dor desaparecia apenas alguns minutos depois.

O que as rezadeiras do passado recente e *Vó Linda* tinham de especial, que lhes permitia resolver esses pequenos problemas do corpo físico, assim como do corpo emocional, nada mais era do que o dom natural que todos

nós temos de aplicar energia de amor em quem desejavam curar de algum mal.

Vó Linda combinava sua fé no chamado *Espírito Santo* com a técnica que aprendeu com sua mãe, ainda em Portugal, numa região essencialmente agrícola. Repare o leitor que ela colocava a mão sobre o fundo do copo com água e orava. Com isto ela deixava fluir pelo chacra de sua mão a energia de amor que captava do Universo, ou de Deus, por meio do chacra coronário e principalmente pelo chacra cardíaco, como resultado de sua fé devocional. A água, com suas propriedades de *memória*, acumulava essa energia curativa e potencializava seu efeito, aliviando a dor (para saber um pouco sobre os chacras, leia meu livro *Respiração e Poder Mental*, também em Kindle).

Um detalhe interessante aqui era o aviso que Vó Linda sempre dava: "Só funciona se a dor tiver sido causada pelo sol". Ou seja, se a dor fosse o resultado de uma indisposição gástrica o remédio deveria ser outro – geralmente algumas folhas de boldo amassadas em um copo com água resolviam o problema, procedimento este que uso até hoje.

Um galho de guiné no lugar da cirurgia

Para a maioria das famílias ir ao médico é quase um luxo. Hoje, principalmente, com nosso sistema de saúde brasileiro desmantelado (apesar dos impostos criados para saná-lo), as famílias de baixa renda não têm acesso a bons profissionais a tempo e, quando têm, não têm dinheiro para comprar os remédios ou custear o tratamento.

Na minha infância o sistema público de saúde ainda funcionava, mas havia ainda um outro fantasma: o erro médico. Um familiar meu submeteu-se a uma cirurgia que deveria ser muito simples: a remoção do que chamam de "carne no nariz", que dificultava a respiração. O resultado foi que esse familiar fala até hoje com a voz totalmente nasalizada, em conseqüência de um erro na cirurgia.

Pois bem, eu tinha o mesmo problema. Meus pais, com medo que acontecesse o mesmo comigo, adiaram a cirurgia o máximo que puderam. Por fim eu já mal conseguia respirar pelo nariz e começava a ter problemas por somente respirar pela boca. Até que fui levado a um benzedor que me

rezou com um galho de guiné – uma planta. Nunca mais esqueci de suas palavras: "Pegue este galhinho e cole no fundo do seu guarda-roupas. Quando estiver bem seco essa carne no seu nariz também terá secado. Quando este dia chegar, jogue o galhinho em um riacho".

Acredite ou não o leitor, quando o galho estava seco o problema havia desaparecido totalmente e nunca precisei fazer a tal cirurgia.

A essas alturas o leitor deve estar se perguntando o que essas histórias têm a ver com o Reiki. Essas pequenas histórias e tantas outras parecidas estão intimamente ligadas aos processos de cura ou realização obtidos com o Reiki, e você perceberá isso durante a leitura deste livro e, principalmente, ao praticar Reiki todos os dias. O principal ingrediente é uma forte confiança no resultado. Efeito placebo? Pode ser. O fato é que funciona se você confiar.

O afastamento da natureza

Antigamente as pessoas eram mais ligadas à natureza, principalmente nas zonas rurais. Essa maior proximidade da natureza e uma vida mais simples e, portanto, menos ditada pelo consumismo e pela supervalorização do intelecto, deixava as pessoas naturalmente mais atentas às vozes que a razão não consegue ouvir, ou seja, as pessoas eram mais intuitivas.

Em nossa cultura, repleta de fortes influências das culturas indígenas de nossa terra e também das culturas vindas da África, há um conhecimento imenso sobre curas através de ervas, orações, rituais e as chamadas *simpatias* e, principalmente, através do poder curativo da simples imposição de mãos. A sintonia com as forças da natureza dava às pessoas maior facilidade para *canalizar* a energia de amor que conseguiam captar do Universo.

À medida que o mundo racional e materialista foi avançando e conquistando uma valorização exagerada, coisas como intuição, chás, ervas e benzedeiras passaram a ser consideradas como coisas de gente ignorante e atrasada.

O domínio do pensamento materialista é, com certeza, a maior enfermidade de que sofre a maior parte da humanidade. Com o afastamento cada vez

maior da Natureza e suas forças ditas ocultas, o homem foi-se aprisionando cada vez mais em um sono profundo, no qual perdeu todo o contato consigo mesmo e com as forças de que é dotado.

Até mesmo a retirada dos símbolos do imaginário popular, promovido por algumas religiões, pode ser causa de enfermidades. Karl G Jung descreve claramente o problema no primeiro capítulo do livro *O Homem e Seus Símbolos*, obra que escreveu para o público leigo e que trata dos sonhos e da simbologia do inconsciente.

O método Reiki, conforme o que foi concebido originalmente, tem como principal objetivo a busca de si mesmo, o conhecimento do Eu Superior, a comunhão com Deus, a chamada Iluminação. Essa busca, quando empreendida com sinceridade e método, seja qual for o caminho escolhido, vai aos poucos abrindo os canais naturais de comunicação com o Todo, com a Consciência Cósmica (ou Deus, como queira), ampliando a consciência e aumentando a intuição.

No livro *Respiração e Poder Mental* explico como a maioria das doenças se manifesta inicialmente no corpo energético e, geralmente, provocados por desequilíbrios nos corpos mental e emocional. A idéia de *cura* do Reiki, assim como de diversas outras técnicas, não é exatamente a cura do corpo físico, mas dos corpos energéticos. Através de uma *postura mental constante* (veja no próximo capítulo) e exercícios diários de auto-aplicação, o praticante trata de si mesmo em quase todos os níveis da manifestação.

À medida que vai praticando e adquirindo mais confiança em si mesmo e nos poderes mentais e de cura, vai também *reabrindo* canais energéticos capazes de *canalizar* energia com maior intensidade. Contudo, tal processo não se dá de uma hora para outra, exige anos de exercícios e disciplina e muita força de vontade.

A proposta do método Reiki é *reabrir* rapidamente alguns desses canais do praticante. Uma vez abertos tais canais, o praticante passa a ser um *reikiano*. Segundo as escolas de Reiki, uma vez preparado, o reikiano será capaz de canalizar com maior eficiência a energia de cura do Universo. A abertura desses canais é chamada de *sintonização* ou mesmo *iniciação*, sendo que considero este segundo termo pouco apropriado, já que uma iniciação é algo muito mais profundo do que o que ocorre no Reiki.

Os diversos processos de sintonização estão descritos em outro capítulo deste livro.

Significado da palavra *Reiki*

Se você leu o livro *Respiração e Poder Mental* aprendeu um pouco sobre a *Energia Vital* ou *Prana*. Ignorada pela ciência oficial do Ocidente, essa energia está presente não somente no ar, mas em tudo o que conhecemos. É o que os ocultistas chamam de Princípio ou Força Vital. As culturas milenares dos Yogues indianos chamam essa substância de *Prana*.

Essa mesma energia é conhecida pelos mais variados nomes nas diversas culturas e idiomas. Na China é conhecida como *Chi*. No Japão, onde surgiu o Reiki, é conhecida como **Ki**.

A primeira parte da palavra, **Rei**, significa universal. A união das duas palavras significa, então, **energia vital universal**.

Os ideogramas e o significado

Como você deve saber, no Japão utilizam-se ideogramas para comunicar conceitos e ideias. Tais ideogramas muitas vezes apresentam mais de um significado, variando de acordo com o contexto. Em muitos casos uma mesma combinação de ideogramas pode expressar coisas ligeiramente diferentes, ainda que mantendo a mesma ideia.

É o que acontece com o Reiki. A figura abaixo mostra os ideogramas que representam o sistema Reiki conforme difundido por Mikao Usui (veja os detalhes no próximo capítulo).

Ideogramas representativos do Reiki

Esta combinação de ideogramas significa também *iluminação* ou a união da personalidade com o Espírito Universal, a Consciência Cósmica, ou a união do eu inferior com o Eu Superior, a personalidade com o espírito, ou a comunhão do homem com Deus.

Funcionamento do Reiki

Não creio que alguém possa afirmar com toda a certeza como o Reiki realmente funciona. Qualquer tentativa de explicação será mera especulação. Acredito que o processo não possa ser explicado através do intelecto. O que se sabe é que funciona. Há muita especulação em torno do assunto e várias tentativas de explicar o que realmente ocorre.

Acredito que o que mais atraia as pessoas ao Reiki, além do fato de não estar vinculado a qualquer religião, seja sua simplicidade. A partir do momento em que começarmos a racionalizar e tentar explicar tudo o que acontece em cada caso em que o Reiki foi utilizado com – ou sem – sucesso, vamos acabar nos perdendo em teorias e nunca vamos chegar a lugar algum.

Assim como a rezadeira que usa sua técnica simples, uma oração e sua vontade sincera de ajudar e curar, o reikiano usa suas mãos, alguns símbolos e a *certeza* de que, *havendo a aceitação* do paciente, o problema será resolvido.

O objetivo do pequeno ritual de sintonização é *reativar* um poder que se perdeu diante do domínio e a supervalorização da cultura racional. É devolver a cada pessoa a confiança de que, sim, pode fazer diferença ajudando a outras pessoas com o toque de suas mãos e um pouco mais de amor e esperança. Ninguém sabe o que acontece ou como funciona, embora sempre haverá pessoas afirmando que conhecem detalhadamente cada fase do processo. Tanto faz. O importante é que funciona.

Segundo os instrutores de Reiki, tanto da corrente tradicional como das inúmeras novas correntes que vêm surgindo em todo o mundo, a energia de um reikiano não é diferente ou melhor do que a de outro. Contudo, pelo menos no que diz respeito à *cura de si mesmo*, terá mais sucesso em sua cura pessoal aquele que realmente praticar o Reiki a cada minuto e a cada dia de sua vida. Não a prática de aplicar Reiki, mas a postura mental que o método recomenda a seus praticantes.

De nada adianta submeter-se a uma sintonização, ou fazer a auto-sintonização, se logo a seguir não houver uma tentativa de mudança interna. Não podemos desconsiderar o fato de que o método foi criado

principalmente como técnica de auto realização, de busca interna e auto-cura.

Segundo todas as correntes Reikianas conhecidas até agora, a energia do Reiki é *inteligente* e *sabe* onde e como deve agir. O reikiano, na verdade, não é um curador, não é ele quem opera as curas. O reikiano funciona como um mero canal que apenas direciona a energia e, assim, jamais deve ter motivos para alimentar sua vaidade quando constatar que conseguiu curar um certo número de pessoas.

Praticamente todas as técnicas "espirituais" de tratamento (técnicas psico-mentais) visam recuperar o fluxo natural das energias que devem fluir entre os diversos *chacras*.

Os *chacras*, pequenos vórtices de recebimento e emissão de energia vital, são responsáveis pela absorção de determinadas manifestações do *Prana* (ou *Ki*) e, de acordo com certas circunstâncias, podem apresentar funcionamento anormal (leia mais sobre os chacras em outro capítulo deste livro, e também no livro *Respiração e Poder Mental*).

Estima-se que há cerca de 8 mil chacras distribuídos por todo o corpo humano, sendo sete os principais e maiores. Cada um desses sete chacras está intimamente ligado a alguns órgãos do corpo. Quando um desses chacras não funciona direito, os órgãos correspondentes adoecem ou perdem vitalidade.

Na maioria dos casos essas disfunções nos chacras têm início no *corpo emocional*, ou seja, começam com alguma postura de natureza emocional ou mental. Por exemplo, se uma pessoa está sempre tensa e guardando mágoas por algum motivo, seus chacras mais baixos – como o chacra base, localizado sobre os órgãos genitais, e o chacra umbilical, localizado sobre o umbigo – acabarão apresentando problemas e os níveis de energia em operação nesses pontos será afetado. Com o tempo, a pessoa poderá ter problemas gastro-intestinais ou problemas no útero e na próstata.

Os praticantes de diversas técnicas de cura, como a cura prânica, acabam desenvolvendo a capacidade de *perceber* quando um chacra está energeticamente debilitado ou saturado e, através dos chamados "passes magnéticos", utilizando somente as mãos ou auxiliados por cristais, energizam ou removem os *mucos astrais* dos chacras doentes.

O mesmo pode acontecer com o reikiano dedicado e, portanto, mais sensitivo. Com o tempo, percebe onde o paciente está mais debilitado. É comum as mãos se aquecerem mais quando colocadas sobre determinados chacras, o que indica, de acordo com praticamente todas as correntes do Reiki, que este ponto deverá receber Reiki por mais tempo do que nos demais chacras.

O Reiki e outras técnicas de cura energética atuam principalmente nas *causas* do problema, mais do que nas conseqüências, as doenças. Eliminando as causas, quando possível, o problema no corpo físico desaparece ou fica mais fácil de ser tratado.

Observação importante: Convém deixar claro desde já que nem o Reiki nem qualquer outra técnica alternativa de tratamento deve substituir o tratamento médico. Quando o mal atinge o corpo físico, este deve ser tratado por um médico. Jamais substitua uma consulta médica e os remédios receitados por qualquer terapia alternativa.

Reikianos e reikianos

Muitos dos meus companheiros que receberam a sintonização no mesmo dia acabaram abandonando a prática. Vez ou outra até lançam mão da técnica, mas sem muita convicção.

Certa vez uma colega de sintonização me confidenciou que estava muito decepcionada com o mestre que a havia sintonizado. Segundo ela mesma contou, '*enquanto ele não "vendeu" todos os cursos de todos os níveis e, principalmente, os caríssimos cursos de "mestrado", ligava sempre para pedir notícias nossas e nos tratava com singular atenção. Pouco tempo depois de vender todos os cursos que pode na cidade, desapareceu de nossas vidas e, àqueles que chegaram a procurá-lo, não deu a atenção de costume e os tratou com pouca consideração*".

Por mais politicamente incorreto que o referido mestre possa estar, acredito que nós devamos construir um mundo melhor com base nos nossos próprios ideais e desejos. Como afirmo no livro *Respiração e Poder Mental,* somos o que acreditamos ser. Nós devemos decidir se levaremos à frente o trabalho com o Reiki – seja no auxílio a outras pessoas ou na cura

de nós mesmos – ou se deixaremos de lado a oportunidade e nos convenceremos de que é tudo uma grande bobagem.

Mais do que isso, devemos manter sempre a mente aberta para não correrm os o risco de nos prendermos em dogmas e controles indesejáveis, como os que já estão surgindo no mundo do Reiki e que você verá com mais detalhes nas próximas páginas deste livro. Devemos respeitar nossos instrutores – ou mestres – mas sem nos esquecermos de que um instrutor é tão humano quanto nós e, portanto, pode incorrer em erros. Por outro lado, não temos o direito de julgar quem quer que seja. Será que nosso instrutor ou mestre andou errando, ou será que fomos nós que andamos errando com ele?...

Como na filosofia budista, você deve sempre analisar uma informação e verificar se ela está de acordo com o que você considera justo e verdadeiro, antes de tomá-la como uma verdade somente porque tal informação lhe foi passada por um suposto mestre ou qualquer tipo de autoridade. Quando, então, você aceitar essa informação como sua verdade, deverá viver de acordo com tal verdade.

A busca da felicidade – nos lugares errados

Praticar Reiki é muito mais do que usar as mãos para curar ou resolver problemas. Praticar Reiki é *ser Reiki*. E ser Reiki é ser feliz consigo mesmo, com o mundo. É ter a *consciência* de que pelo menos sabe onde encontrar o que precisa, ainda que consciente de que o caminho não é fácil.

Hoje, quantos de nós acabam se iludindo com a idéia de que, quando conseguirem comprar aquele objeto de consumo que tanto desejam, ou quando conseguirem comprar aquele carro novo, aquela casa maior, ou conquistar esta ou aquela posição social, ou uma pessoa, serão plenamente felizes.

É claro que todos nós podemos e devemos progredir. Se nosso carma material nos permite ter certos confortos, não há nada de errado nisso. O problema reside na supervalorização de *ter* bens materiais e a conseqüente infelicidade e dor quando a realidade financeira não permite a realização da *necessidade de consumo*.

A sociedade de consumo e os métodos de promoções de vendas que nos bombardeiam a todo instante nos fazem acreditar que *precisamos* ter determinado item para sermos felizes. Muitas técnicas utilizadas nas propagandas de todo tipo de produto empregam artifícios, conhecidos como *mensagens subliminares* que, uma vez assimiladas pelo inconsciente das pessoas, disparam mecanismos, muitas vezes associados à sexualidade – mesmo que o produto seja uma marca de vinho ou um ingrediente para fazer bolos e doces.

O resultado da utilização dessas técnicas – geralmente proibidas mas nem sempre detectadas pelos órgãos de controle – é uma vontade inexplicável de ter um determinado produto, mesmo que tal produto não venha a acrescentar coisa alguma à qualidade de vida das pessoas.

Quando o objeto do desejo é apenas um item de consumo, o sentimento de desilusão chega rapidamente, às vezes em questão de dias, ou no dia seguinte ao da conquista do sonho. A maioria das pessoas não se dá conta do que está acontecendo. Muitas pessoas ficam confusas com o sentimento estranho de vazio que as invade logo após a euforia da conquista.

Há também a grande ilusão da felicidade projetada em outras pessoas. A maioria de nós tem o péssimo hábito de transferir para a pessoa amada a responsabilidade de nos fazer feliz. Como em muitos casos os anos de convivência acabam mostrando mais problemas do que harmonia, um dos elementos do casal, ou ambos, começa a cobrar do outro a *obrigação* de fazê-lo ou fazê-la feliz. Por mais que se desdobrem para tentar entender o vazio do outro, nada do que façam será capaz de aquietar a fome de amor que grita em seu âmago.

Tanto no caso dos itens de consumo como na transferência da obrigação de ser feliz para outras pessoas, o que todos nós buscamos não está do lado de fora ou nas pessoas que nos cercam – mas dentro de nós mesmos.

Isto não é Reiki?!

Os defensores mais entusiasmados do Reiki Tradicional não admitem, em hipótese alguma, que alguém que não tenha recebido uma sintonização diretamente de um *mestre habilitado e reconhecido* possa ministrar aplicações de Reiki.

Segundo eles, muitas pessoas, *misteriosamente*, nascem com o dom do Reiki e outras conseguem resultados positivos com a técnica mesmo sem jamais terem sido sintonizados. Dizem, então, que nesses casos estão trabalhando com "alguma outra cosa", mas não com Reiki.

O que podemos dizer sobre isso é que tais grupos estão preocupados em preservar e justificar (?) os ganhos obtidos através dos altíssimos preços cobrados pelas sintonizações. Tampouco é raro vermos tais preços serem usados como justificativa para a cobrança pelas aplicações.

De outro lado temos as correntes que defendem sintonizações gratuitas, feitas pessoalmente ou à distância, além da certamente polêmica auto-sintonização. As correntes do Reiki gratuito contam mais ou menos a mesma história sobre o Reiki e Mikao Usui, com algumas variações, e usam praticamente as mesmas técnicas e rituais utilizados no Reiki Tradicional. O mais importante de tudo: seus praticantes obtêm ***exatamente os mesmos resultados***.

O que podemos concluir de tudo isso é que, a despeito do que afirmam as correntes baseadas nas sintonizações pagas, o método funciona.

Também paguei pelas sintonizações dos níveis I, II e III do método Usui e pelo nível I do Karuna® Reiki. Contudo, não paguei um centavo pela sintonização de instrutor (ou mestre, como quiser) e considero-me integrante da corrente do Reiki gratuito.

Reiki do fulano, marca registrada

O leitor atento perceberá que inseri o símbolo de *marca registrada* ao lado dos nomes de algumas formas de Reiki mencionadas neste livro. A explicação para isto é que muitos mestres de Reiki resolveram criar seus próprios métodos e registraram as marcas, para que ninguém as utilizasse sem a devida autorização.

A todo momento surge uma nova marca registrada, associada a um novo método. Cada novo método conta com um grande mestre e seus defensores, alguns livros, palestras levadas a vários países e um valor associado a cada *workshop* ou sintonização.

Como já mencionei em outros pontos deste livro, estes movimentos são

benéficos, já que divulgam o Reiki através da energia que movimenta o mundo físico atual – o dinheiro. Não fossem esses movimentos e a maioria das pessoas que hoje praticam o Reiki jamais teriam ouvido falar na técnica.

Por que, então, não criamos uma marca nossa? A marca do Reiki da Nova Era, movida por um outro tipo de energia, de amizade, companheirismo e colaboração. Que a marca registrada seja o amor e o pagamento seja um sorriso.

Se você resolver não optar pelo Reiki pago e alguém lhe criticar, dizendo que o que você está usando é "alguma outra coisa", mas não Reiki, que tal criar um nome para o que você aplica? Se outras pessoas misturaram palavras inglesas ou do sânscrito para batizar seus métodos, por que não fazer o mesmo ou, melhor ainda, criar um nome com uma palavra de nosso belo idioma?

A energia do fulano é melhor do que o do cicrano

Usando outras palavras, é o que dizem os praticantes de muitas técnicas de aplicação energética. Certa vez, em uma palestra de representantes de uma determinada igreja, ouvi a palestrante dizer que "o nosso método é o mais forte que existe". Indaguei sobre o Reiki e a ouvi dizer que "o Reiki é bom, mas o nosso é mais forte, com certeza".

Como você vê, cada um procura valorizar o seu método, técnica, ou o que for que estiver em jogo, desprezando o trabalho alheio. Sinceramente, caro leitor, não sou simpatizante desta postura e defendo que todas as técnicas, *se feitas com sinceridade e amor*, funcionam, são fortes, produzem resultados, independente de nomes, linhagens, valores, mestres ou religião.

Reiki livre e sem mestre

Diz a Teosofia que todos nós estamos ligados a uma força maior do que nós mesmos, ao nosso Eu Superior, nossa Individualidade, nossa mônada. Diz também a mesma Teosofia que o ponto de ligação do Eu Superior – A Centelha Divina – encontra-se na base do coração.

O sistema Reiki trabalha bastante o chacra cardíaco, principal *ponto de ligação* com nosso Eu Superior – ou com Deus, como quiser. Acredito que o

melhor que se pode tirar do Reiki e sua prática diária seja a busca da comunhão com a Centelha Divina. A busca dessa comunhão é pessoal e não se pode ditar regras sobre como ela deverá ser atingida. No máximo, podemos indicar caminhos que facilitem essa busca. O Reiki é um desses caminhos, desde que essa busca interna esteja verdadeiramente livre de ganhos materiais.

O único verdadeiro mestrado que se pode atingir é o mestrado de si mesmo. Não se pode ser mestre de coisa alguma ou de ninguém enquanto não conseguirmos ser mestres de nós mesmos. No máximo, podemos ser instrutores.

Neste livro você conhecerá as técnicas e os dogmas do Reiki Tradicional, mas conhecerá também outras propostas já difundidas pelo mundo, além de uma outra proposta, que chamo de Reiki Esotérico, cujo objetivo é principalmente a busca interna através da poderosa energia do Reiki.

II As histórias do Reiki

Parte do que apresento neste capítulo não é muito agradável. Eu poderia simplesmente omitir algumas dessas informações, mas se o fizesse não estaria sendo honesto com o leitor e, pior ainda, não estaria sendo honesto comigo mesmo ao assinar o livro. São informações relacionadas à história do Reiki ou o que sobrou dela até os dias de hoje.

Convido o leitor a analisar o que descrevo nas páginas a seguir e a concluir o que pode acontecer com o Reiki num futuro muito próximo: cair no total descrédito. A boa utilização desta energia é altamente benéfica e tende a elevar o nível vibratório das pessoas que abraçarem a técnica com sinceridade – com ou sem dinheiro envolvido, não importa. Por isso, seria uma pena ver as pessoas perderem a confiança no método e se desiludirem. Acredite, há muita gente interessada nisso, há forças interessadas em dificultar tudo o que for positivo, benéfico e ligado ao bem.

Cabe a nós remar contra a maré, se desejamos realmente um mundo melhor para nós, nossos filhos e as gerações futuras.

Conta a história que...

Independente da corrente ou do mestre, a história da origem do Reiki é contada por todos da mesma maneira, com algumas variações sem muita importância – ou mesmo sem importância alguma.

Algumas correntes do Reiki defendem que a técnica surgiu no Tibet, outras afirmam que nos foi passada por extraterrestres nos primórdios da humanidade. Essas histórias são tão fantásticas quanto improváveis. A verdade é que o ato de utilizar as mãos para transmitir a intenção de amor e proteção é muito, muito antiga e é apenas isto o que se sabe. Outro fato é que o método criado por Mikao Usui é original, não existia antes de ser codificado por ele, ou seja, ao contrário do que muitos dizem, Mikao não "redescobriu" o Reiki.

Há muitas *histórias* relacionadas à história do Reiki. O único fato em comum com todas as variações em torno da história é que ninguém pode afirmar que realmente existe uma história oficial, já que Mikao Usui, criador do sistema, não deixou muita coisa registrada, além das milhares de

apostilas que chegou a distribuir entre seus alunos, no Japão. O que se conta hoje em dia está mais próximo de lenda do que história. Com a recente divulgação do Reiki e, principalmente, com a forte repercussão em diversas camadas da sociedade, principalmente nos EUA, algumas pessoas resolveram fazer suas pesquisas e descobriram que muito do que se conta sobre Mikao Usui e o Reiki simplesmente não aconteceu.

Toda a história contada no Ocidente partiu dos ensinamentos de uma americana descendente de Japoneses, Hawayo Takata, que teria sido iniciada em Reiki no Japão, conforme você verá nas próximas páginas. Apesar das variações em torno de um mesmo tema, muitos mestres defendem as descrições dos fatos como verdadeiros *dogmas,* e insistem que a história deve ser passada como parte integrante do sistema.

Nas próximas páginas passo ao leitor um **resumo** da "história oficial" do Reiki conforme divulgada pela maioria das correntes.

O que transcrevo abaixo é realmente um resumo, principalmente no que diz respeito à vida de Hawayo Takata. Se o leitor se interessar em conhecer todos os detalhes da história, encontrará com facilidade em uma das muitas versões disponíveis em livros ou gratuitamente em muitos sites espalhados pela Internet (consulte a bibliografia, no final do livro).

Mikao Usui, o criador do sistema Usui

A história do Reiki Tradicional, baseada nos ensinamentos de Hawayo Takata, conta que, em meados do século XIX, Mikao Usui era professor e padre em uma universidade cristã japonesa chamada Doshisha, localizada em Kyoto. Um dia seus alunos pediram que demonstrasse como Jesus conseguia fazer suas curas milagrosas. Sentindo-se na obrigação de dar uma resposta satisfatória a seus alunos, Mikao iniciou uma busca que duraria cerca de dez anos, com o intuito de descobrir como Jesus conseguia suas curas, até que autoridades da Igreja lhe disseram que tal conhecimento não deveria ser motivo de conversas com alunos nem deveria ser revelado ao mundo. Mikao, então, resolveu ir buscar respostas no Budismo. Contudo, Mikao ouviu dos monges budistas que tal método de cura, usado por Sidharta, havia sido perdido. Disseram também que Mikao deveria aprender os métodos budistas de busca interior e aprender o Caminho da Iluminação, para então conseguir ter acesso às mesmas

energias de cura utilizadas por Sidharta, um Buda.

Mais tarde, Mikao foi para os EUA, onde permaneceu por sete anos. Como também não encontrava as informações que procurava, resolveu ingressar na Escola de Teologia da Universidade de Chicago, onde recebeu o grau de doutorado em Teologia. Lá estudou também religiões comparadas, filosofia e línguas, além do sânscrito, língua antiqüíssima e sagrada no Tibet e na Índia.

Depois disso, Mikao deixou o cristianismo e, de volta ao Japão, foi morar em um mosteiro zen-budista. Mikao, no entanto, continuava sem as respostas que tanto procurava – o método de cura usado pelos grandes mestres do passado.

Contudo, após algum tempo residindo no mosteiro, Mikao finalmente encontrou textos budistas contendo as fórmulas de cura, no original, em sânscrito, mas faltava ainda saber como colocar a energia em funcionamento. Soube, então, entre os monges, que algumas informações haviam sido omitidas intencionalmente, para evitar que tão poderosas energias caíssem nas mãos de pessoas ainda sem o preparo adequado para conhecê-las.

Mikao, então, lembrando do que o haviam dito os monges budistas, sobre a busca das respostas no Eu Interior, resolveu empreender uma busca interna, por meio de meditação e jejum. Subiu o monte Kuriyama e lá permaneceu por 21 dias, jejuando e entoando mantras.

Após 21 dias de jejum e contemplação, quando já se preparava para voltar, Mikao viu surgir em sua mente todos os símbolos que faltavam para ativar a energia de cura que procurava, com seus significados e técnicas de utilização.

No caminho de volta, Mikao Usui tropeçou em uma pedra e feriu o pé. Imediatamente, num ato instintivo, Mikao colocou as mãos sobre o ferimento, que cicatrizou rapidamente – este foi o primeiro dos milagres mencionados na história. Prosseguindo em sua caminhada, parou em uma pousada de viajantes e pediu uma refeição completa, que ingeriu sem problemas, embora tivesse ficado 21 dias ingerindo somente água – este foi o segundo milagre. Ainda na pensão, Mikao soube que uma pessoa que lá residia estava com muita dor de dente e a curou apenas impondo suas

mãos sobre seu rosto – foi o terceiro milagre.

De volta ao mosteiro, soube que o diretor estava doente e com fortes dores e, novamente, usando suas mãos, Mikao o curou.

Percebendo que havia conseguido descobrir a fórmula das curas, Mikao resolveu batizar o método como Reiki.

A partir de então, Mikao passou a tratar com Reiki as pessoas carentes e mendigos que encontrava pelas ruas. Com o tempo, Mikao percebeu que as pessoas que tratava e curava logo voltavam a procurá-lo com os mesmos problemas. Ele então percebeu que de nada adiantaria curar os males do corpo físico se as causas daqueles males não fossem também tratadas, e essas causas eram problemas dos corpos sutis, males da mente e da emoção, não do corpo físico, que apenas reagia aos problemas internos.

Mikao percebeu também que muitas pessoas preferiam permanecer doentes para merecer a caridade alheia, sem precisarem trabalhar. Quando a doença dessas pessoas se agravava, voltavam a procurar Mikao, e seu trabalho nunca terminava. Assim, desanimou de tratar aquelas pessoas e abandonou as pessoas carentes e, depois disso, *passou a cobrar pelo Reiki, entendendo que deveria haver uma troca de energia e que, tendo que pagar pelo tratamento, as pessoas valorizariam a energia recebida.*

Mikao então passou a percorrer o Japão divulgando e ensinando o Reiki. Criou também os cinco princípios do Reiki.

Um dia encontrou Chujiro Hayashi, a quem escolheu como seu sucessor, sendo o próximo Grande Mestre do Reiki.

Hawayo Takata, primeira ocidental a receber o mestrado

Anos mais tarde, Hawayo Takata, americana descendente de japoneses, recebeu de Chujiro Hayashi as sintonizações dos três graus de Reiki. Ela havia viajado do Havaí, onde residia, até o Japão, para rever sua família e, durante a viagem, seu estado de saúde, que já não era bom, agravou-se. Tratada na clínica de Chujiro Hayashi, livrou-se da doença e escapou de uma cirurgia a que teria que submeter-se se tivesse sido tratada pelos métodos convencionais.

De volta ao Havaí, fundou uma clínica e obteve uma licença para trabalhar com massoterapia, para evitar problemas com as autoridades. Em 1938 Chujiro Hayashi visitou-a no Havaí e ambos iniciaram uma divulgação maior do Reiki na região.

Em 1938, Chujiro Hayashi preparou Hawayo como mestra e sua sucessora no ocidente. Ela continuou ensinando e curando com o método Reiki durante cerca de trinta anos.

Mais tarde, com a idade avançada, percebendo a necessidade de passar adiante todos os ensinamentos do Reiki, preparou vinte e dois mestres e recomendou que eles deveriam respeitar como líder a sua neta, Phyllis Furumoto, a quem havia preparado como sucessora.

Hawayo Takata faleceu em 1980. Após sua morte, os vinte e dois mestres que haviam sido preparados por ela fundaram a *American International Reiki Association*, sediada no estado da Flórida. Com o passar do tempo surgiram divergências e a associação foi dividida, dando origem a outra associação, batizada como *The Reiki Alliance*, fundada em 1983.

Esta é a história contada por nove entre dez mestres de Reiki. A história completa envolve detalhes sobre a vida de Hawayo Takata e sua família, os motivos que a levaram ao Japão, o treinamento e o trabalho que desenvolveu na clínica de Chujiro Hayashi, antes de voltar ao Havaí.

Novas descobertas sobre a história do Reiki

Com a enorme popularização do Reiki nos EUA e em todo o mundo, principalmente no final dos anos 90, algumas pessoas sentiram necessidade de pesquisar mais a fundo as raízes do Reiki. No final dos anos 90, alguns mestres americanos foram ao Japão para obter treinamento e fazer pesquisas, e novas informações começaram a surgir, desmentindo uma boa parte da história propagada por Hawayo Takata.

Segundo foi apurado, Mikao Usui nunca foi padre cristão e jamais pôs os pés nos Estados Unidos, muito menos freqüentou qualquer universidade americana; e era um comerciante bem sucedido no Japão. Estudou budismo no Japão ainda na infância e, acredita-se, estudou uma variação japonesa de uma técnica de cura chamada Chi Kung, além de outros sistemas de cura

orientais, nos quais teria se baseado para criar o sistema do Reiki.

Por volta do ano de 1914, Mikao Usui foi ao monte Kuriyama e passou pelos 21 dias de meditação e jejum, quando então recebeu a energia do Reiki pelo chacra coronário. Durante esse período percebeu que havia recebido uma energia maravilhosa, que poderia utilizar em suas técnicas de cura. Percebeu que poderia usar essa energia para curar e que, ao contrário de todas as técnicas que havia aprendido, ao aplicar a energia Reiki não perdia suas próprias energias, ficando na verdade mais forte do que antes de iniciar a aplicação.

Segundo foi apurado, Mikao passou sete anos em Kyoto ensinando Reiki em uma escola que fundou, treinando seus alunos na utilização de seu método, chamado *Usui Shiki Reiki Ryoho*. Acredita-se que Mikao tenha treinado cerca de dois mil alunos, preparando-os como reikianos, e mais dezesseis alunos no grau de *instrutor*. Mikao faleceu em 9 de março de 1926.

Mudanças no ensinamento do Reiki

O método ensinado por Hawayo Takata era diferente daquele ensinado por Chujiro Hayashi. O método original incorporava práticas meditativas e de contemplação, que visavam a busca do Eu Superior. Não se sabe se o lado da busca interna foi omitido deliberadamente por Hawayo ou se não lhe foi passado por Chujiro. O fato é que somente a parte da cura foi passada à maioria dos estudantes ocidentais, deixando de lado ou em um plano de muito menor importância o que deveria ser o principal objetivo.

Após a morte de Hawayo, iniciaram-se as disputas sobre quem seria o verdadeiro "mestre de linhagem". Rapidamente, a técnica ganhou força nos Estados Unidos, por toda a Europa e também na Índia. Muitos dos ex-discípulos de Hawayo criaram seus próprios métodos, adicionando técnicas e dogmas e, principalmente, criando linhagens e valores.

Muitas linhagens afirmam que Hawayo acreditava que os ocidentais (leia-se norte-americanos) somente valorizariam o Reiki se pagassem caro pelo aprendizado e, assim, ela cobrava US$ 10 mil pelo treinamento de mestrado em Reiki. Nada disso foi criado por Mikao Usui.

Com o passar do tempo, mais e mais lendas foram surgindo, inclusive a

idéia da "troca de energias", mais um dogma criado para o Reiki. Segundo esta idéia, "é preciso haver a troca de energias para que o equilíbrio do Universo não seja afetado". Não é preciso ser um gênio para constatar o tamanho desta bobagem. O que será do Universo se as pessoas, por exemplo, continuarem a enviar alimentos, agasalhos, dinheiro e doando mão de obra para ajudar a pessoas carentes, desabrigados em conseqüência de desastres naturais e outras pessoas que precisam de ajuda?

Muitos afirmam que Hawayo Takata recomendou a muitos de seus discípulos que cobrassem preços altos e vivessem somente do Reiki. Não se pode afirmar qual seria sua intenção com isso; talvez quisesse formar um grupo de instrutores dedicado e altamente capacitado. Afinal, alguém que se dedique em tempo integral a uma atividade será muito mais competente do que alguém que dedique somente suas horas vagas a essa mesma atividade.

O problema é que essa idéia criou instrutores – ou mestres – cada vez mais competitivos. Com a associação dos treinamentos do Reiki a altos ganhos e competitividade, surgiu também o argumento da necessidade das trocas de energia, para convencer os novos reikianos, e eventuais novos instrutores, que jamais deveriam aplicar ou ensinar Reiki gratuitamente ou por valores muito baixos. O leitor provavelmente já entendeu o resto.

Nada disso jamais fez parte dos ensinamentos de Mikao Usui.

Novas modalidades de Reiki?

O Reiki transformou-se rapidamente em um ótimo negócio. A todo momento surge um novo sistema, uma nova técnica e novos dogmas são criados. Não raro tais sistemas ganham nomes com marca registrada e alguma história "recebida de forma mediúnica". Há Reiki vindo de lugares inimagináveis, como a lendária Atlântida e até mesmo de Lemurianos, civilização que, na cosmogênese de alguns grupos ocultistas, teria existido ainda antes da civilização Atlante. Alguns autores vão ainda mais longe e anunciam que o Reiki, na verdade, nos foi trazido por seres de outros planetas e implantado em nosso código genético!

Eu poderia preencher muitas e muitas páginas somente com as histórias

que encontrei em alguns livros e em sites na Internet. A imaginação é o limite na criação de tais histórias e muitas, na verdade, seriam ótimas ideias como roteiros de ficção científica para a indústria cinematográfica.

Reiki Vajra, Reiki Essênio, Karuna® Reiki, Rainbow® Reiki, Seichim Reiki, Tera Mai® Reiki, são apenas alguns dos incontáveis novos modelos de Reiki que andam surgindo, todos criados e patenteados por mestres independentes e com alguma nova história para contar por um preço de ocasião.

Reiki, será que serve mesmo?

Ouvi uma amiga dizer o seguinte: "A prática do Reiki virou bagunça". Um outro amigo me disse: "Cheguei à conclusão de que o Reiki não passa de uma forma de fazer dinheiro rápido". Tais afirmações me entristecem, já que por trás do comércio e de muitos "falsos mestres" há uma energia que de fato funciona e uma idéia que, se as pessoas a adotarem no seu dia-a-dia, não tenho dúvidas de que só terão benefícios, ao criarem em torno delas mesmas uma atmosfera de tranqüilidade, otimismo e harmonia.

Se você tiver contato com alguém que tiver uma visão negativa do Reiki devido à forte exploração comercial, procure mostrar que há um grupo, cada vez maior, de pessoas interessadas em difundir, aplicar e ensinar o Reiki puro e simples, sem dogmas, sem novas invenções ou descobertas e, principalmente, sem custos ou obrigações de trocas de energia.

Por outro lado, repito, não podemos julgar aqueles que cobram. Se realizarem o trabalho com dedicação e sinceridade, o resultado será tão bom quanto o gratuito – apenas menos acessível a quem não pode pagar.

No próximo capítulo você receberá informações básicas que julgo importantes, para auxiliar em qualquer que seja a técnica de harmonização energética que você pretende usar, Reiki, cura prânica ou outras.

III Fundamentos

Neste capítulo apresento informações básicas sobre as energias que nos cercam e um pouco sobre nossos corpos sutis e seus centros energéticos.

Ki ou Prana

Ignorada pela ciência oficial do Ocidente, existe tipo de energia presente não somente no ar, mas em tudo o que conhecemos. Essa energia é o que os ocultistas chamam de **Princípio** ou **Força Vital**. As culturas milenares dos Yogues indianos chamam essa energia de **Prana** (daí o nome em sânscrito dos exercícios respiratórios yogues - Pranayama). É o mesmo princípio denominado de **Chi** pelos chineses e **Ki** pelos japoneses.

Como o assunto deste livro é o Reiki, adotarei daqui em diante o nome **Ki** (normalmente chamo esta energia de Prana).

O **Ki** está em tudo, interpenetrando todas as coisas, todos os seres. Nossa fonte irradiadora de **Ki** é o Sol, estrela do nosso sistema planetário. Portanto, o **Ki** está presente até mesmo no vácuo do espaço, assim como entre os "espaços" existentes entre os elementos do átomo. Mesmo onde não existe ar, lá também existe **Ki**.

Assim como a luz visível emitida pelo Sol pode ser decomposta em diversas cores, ou vários tipos de *manifestação*, o **Ki** também se manifesta de diversas maneiras, podendo ser *moldado* de acordo com nossa *vontade* (leia mais sobre o Ki, ou Prana, em meu livro *Respiração e Poder Mental*).

Nas aplicações de Reiki, a energia **Ki** penetra pelo chacra coronário e desce até o chacra cardíaco, onde é potencializada. A partir daí, passa a fluir pelos chacras das palmas das mãos e pelas pontas dos dedos.

Aura

A aura é como um campo de força que envolve nossos corpos, formando um halo luminoso que parte do interior de nosso corpo e se estende para além da pele por poucos milímetros ou alguns centímetros. Seu tamanho depende do grau de evolução e vitalidade do indivíduo.

Essas *faixas* vibratórias que compõem a aura são os *corpos sutis* ou *veículos* do Ser manifestados em alguns corpos energéticos. Esses corpos ocupam o mesmo espaço ao mesmo tempo, se interpenetrando.

Os corpos mais sutis são de natureza elevada em todos nós. Nosso desafio evolutivo neste ciclo é *conseguir perceber quem é o Ser Espiritual* que tenta se manifestar através de nós, do qual somos apenas uma manifestação paupérrima e distorcida.

O *corpo vital*, *etérico* ou ainda *duplo etérico* é uma cópia exata do nosso corpo físico, em todos os detalhes. Por isso muitos ocultistas o chamam de *duplo etérico*.

O *corpo emocional* ou *corpo astral* é o responsável pelas emoções, pelos sentimentos, pelos desejos e paixões.

O *mental concreto* é a sede do raciocínio lógico, da análise, da razão, do intelecto. Devido aos atrasos em ciclos anteriores e à involução do corpo emocional, temos uma mistura dos dois. Assim, na maioria das vezes, pensar significa sentir. Pessoas com o mental concreto muito desenvolvido têm o raciocínio claro, enorme facilidade para aprender coisas novas e uma inteligência notável. Um dos principais problemas atuais é a supervalorização do intelecto em detrimento de outras qualidades humanas.

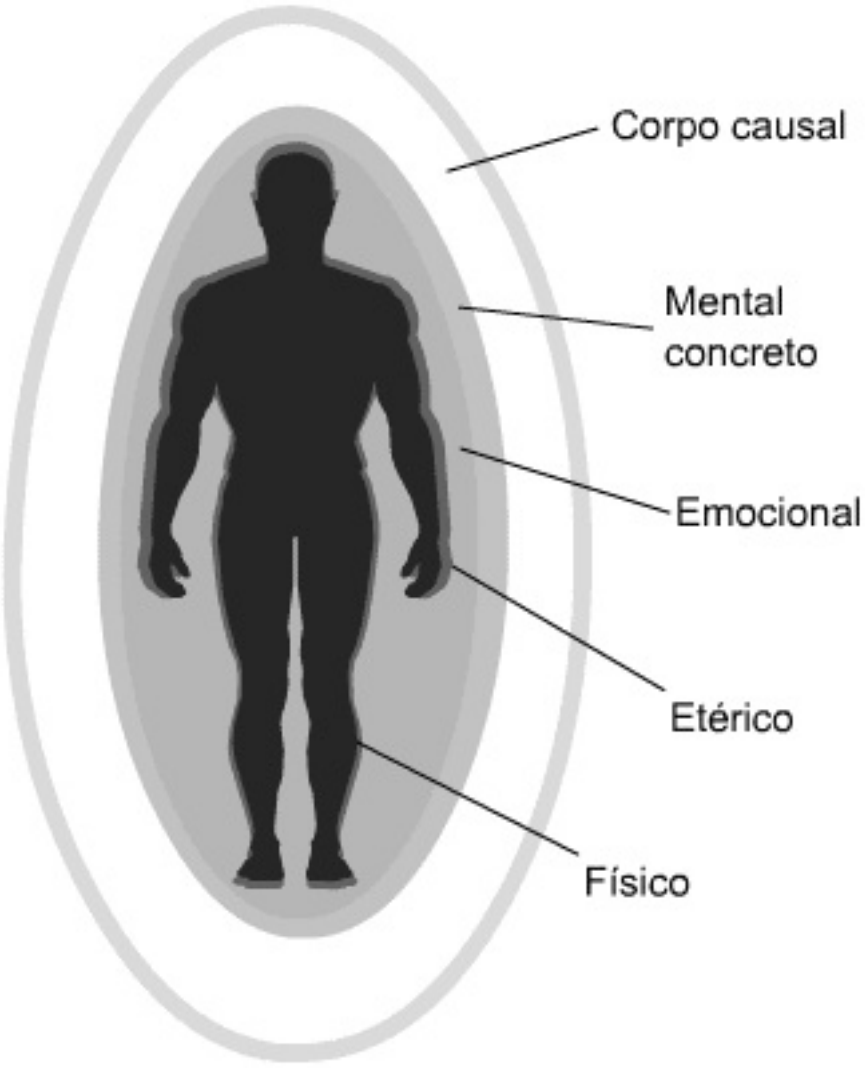
O *mental abstrato* está relacionado ao pensamento e às ideias abstratas, à capacidade de *entender* tudo o que está além do mundo concreto.

Do corpo Búdico parte a nossa Voz Interior, a chamada *intuição*. Corresponde ao sentimento do Amor Universal. Raramente o homem comum percebe os estímulos desse corpo, como se houvesse um estrangulamento no canal que o liga às vibrações tênues e sutis do corpo búdico. Corresponde à verdadeira Sabedoria, nada relacionada com o conhecimento ou o acúmulo de informações, próprios do mental concreto; é o Amor-Sabedoria. Um dos objetivos do Reiki, provavelmente o principal objetivo do Reiki original, é aumentar a capacidade de contato com essa Voz Interior.

O *Átmico* é a própria Essência Divina, que se manifesta através dos corpos menos sutis nos diversos planos da existência.

A figura apresentada a seguir ilustra as faixas da aura – é bom ressaltar que não há linhas divisórias bem definidas entre as faixas, mas elas se confundem, como as cores em um arco-íris, e se interpenetram.

Na figura, os corpos *mental abstrato*, *búdico* e *átmico* estão fundidos em uma só faixa, o corpo causal, Síntese do EU, da Individualidade.



Chacras

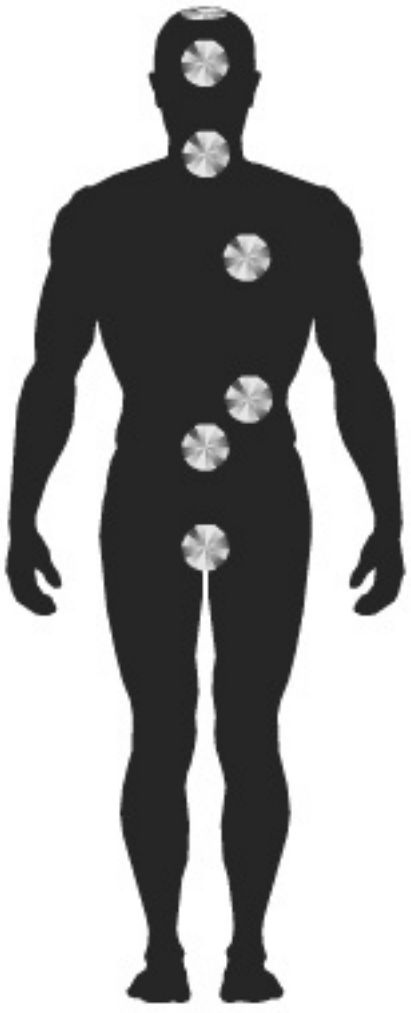
Os *chacras* são pequenos vórtices ou centros de energia distribuídos por todo o corpo etérico, com diâmetros que variam de 5 a 10 centímetros. Eles se encontram na "superfície" do duplo etérico, projetados até mais ou menos 6 milímetros acima do corpo físico.

A palavra *chakra* significa, literalmente, *roda* ou *disco que gira*, nome

compatível com a forma que os clarividentes conseguem perceber. Mas não são exatamente discos, mas vórtices de entrada e saída de energia.

Pense no vórtice que se forma quando retiramos a tampa de um tanque cheio d'água – um cone de ar giratório que se forma na superfície da água e se afunila à medida que se aproxima do ralo. Esta é a forma de um chacra.

Os chacras funcionam permitindo e controlando o fluxo de energias entre os corpos mais sutis e o corpo físico. As escolas de ocultismo afirmam que há cerca de oito mil chacras distribuídos por todo o corpo, sendo sete os maiores e mais importantes, como mostrado na ilustração abaixo. No livro *Respiração e Poder Mental* apresentei mais detalhes sobre os chacras e alguns exercícios de respiração e visualização. Se você quiser aprofundar-se ainda mais no assunto, consulte a bibliografia no fim do presente livro.



A figura acima mostra os sete chacras principais. De cima para baixo, os

chacras mostrados na figura são:

Coronário ou da coroa

Frontal

Laríngeo

Cardíaco

Do baço

Umbilical

Raiz ou básico

O Reiki envolve ainda outros chacras, como os das mãos e dos pés.

A *atitude mental* do verdadeiro reikiano, que deve ser de *doação* e *amor universal*, estimula principalmente o chacra cardíaco, onde o **Ki** é *moldado* com a energia do Amor Universal.

É importante para o reikiano conhecer as posições dos chacras, como você verá nos próximos capítulos.

Kundalini

O Kundalini, ou fogo serpentino (ou ainda, serpente de fogo), é energia poderosa, localizada em estado latente no chacra básico. Quando ativado, percorre a coluna vertebral de baixo para cima, ativando os chacras e encontrando a energia que desce pelo chacra coronário. Tem este nome pelo fato de manifestar-se como uma chama que se eleva em espiral, lembrando também duas serpentes entrelaçadas.

O despertar indevido de tal energia pode causar males terríveis caso não se tenha antes atingido níveis compatíveis de progresso espiritual. O despertar prematuro do Kundalini *queima* os canais ainda não preparados para conduzir tamanha energia, causando intensa dor e destruindo barreiras etéricas naturais. Pode ainda, em vez de subir, descer e ligar o indivíduo às faixas vibratórias mais densas e aos níveis morais mais baixos.

Quando ativado correta e oportunamente, o Kundalini coloca o indivíduo em contato com o *Todo*, com o *Eu Superior*, com a *Mente Cósmica*.

Acredita-se que a sintonização do reikiano ative uma parte do Kundalini para abrir os canais que serão percorridos pelo fluxo de energia. Talvez isto explique o aquecimento das mãos de reikianos sinceros e muito ativos e possa servir como "termômetro" para avaliar a intensidade de energia que está fluindo pelo corpo durante uma sessão de Reiki.

Minha experiência com este aquecimento foi além da sensação de calor nas mãos. A partir de minha iniciação no nível II do Reiki Usui, passei a sentir um calor intenso nos pés. A primeira vez que senti os pés se aquecerem rapidamente foi durante a própria sintonização. Logo depois passei a sentir durante as auto-aplicações e nas aplicações que fazia em uma instituição filantrópica. Hoje tenho a sensação de calor mesmo quando não estou trabalhando diretamente com Reiki – basta conversar sobre o assunto ou mesmo pensar ou escrever um texto como este e os pés, além das mãos, se aquecem rapidamente. Sugestão? Pode ser, não descarto a hipótese.

O Reiki e as outras técnicas de cura

Entramos agora em terreno movediço, mais por conta de defesas de pontos de vista do que de fatos comprovados.

Dez entre dez correntes de Reiki afirmam que a principal diferença do Reiki é que a energia conduzida pelo reikiano não é retirada de seu corpo, mas obtida diretamente da Fonte, de Deus, potencializada em seu chacra cardíaco e conduzida até o receptor através das mãos. Assim, todas essas correntes afirmam que uma pessoa que não tiver sido sintonizada por um "mestre autorizado" poderá também conseguir os mesmos efeitos de um "reikiano verdadeiro", com a diferença de que terá suas energias exauridas e, assim, poderá fazer poucas aplicações, até que tenha recuperado suas próprias energias. Todas as correntes do Reiki afirmam que, ao aplicar Reiki em outras pessoas, o reikiano não só não perde energia como recebe também na mesma quantidade que ofereceu ao receptor.

Neste particular, os defensores do Reiki não estão sozinhos. Os praticantes do **Johrei**, outra técnica de cura de diversas maneiras bastante similar ao Reiki, também afirmam exatamente a mesma coisa: que o aplicador de

Johrei não utiliza sua própria energia e que, quanto mais Johrei aplicar, mais energia receberá. Para ser um aplicador de Johrei é preciso fazer um curso e passar por uma iniciação, assim como no Reiki.

Há diversas formas de cura prânica, todas girando em torno dos mesmos princípios básicos, ou sejam, limpeza da aura, desobstrução dos chacras, elevação da freqüência vibratória dos corpos sutis e da mente do paciente. Algumas dessas técnicas são passadas aos novos praticantes através de aulas puramente intelectuais, onde aprendem os mesmos fundamentos apresentados neste capítulo, sem que passem por qualquer ritual explícito de iniciação. Muitas vezes a preparação desses canais de cura é feita em outro plano e sem que saibam conscientemente o que aconteceu.

Há ainda técnicas de iniciação de praticantes da cura prânica que envolvem meditações envolvendo o chacra coronário e o chacra cardíaco, como a *Meditação dos Dois Corações*. Nessa meditação, o praticante recebe o **Ki** como uma coluna de energia, que chamam de *Pilar de Luz* ou *Antakarana*. Essa iniciação é feita pelo próprio praticante, sem envolver a presença de mestres ou instrutores (pelo menos no plano físico), e seu propósito é praticamente o mesmo do método Reiki – permitir que o praticante seja um canal de energia **Ki** sem que sua própria energia se perca no processo.

Alguns especulam que Mikao Usui teria criado o método do Reiki baseando-se em diversas técnicas existentes na época, entre elas as técnicas universais da cura prânica e o Johrei. Faz sentido, já que há ingredientes do Johrei e da cura prânica misturados no método de Mikao.

No caso do Johrei, o lado altamente positivo é o não envolvimento de dinheiro, mas com a desvantagem de estar ligado a uma igreja, o que pode afastar os adeptos mais radicais de outras religiões. Já a cura prânica é pouco conhecida no Brasil, sendo adotada principalmente pelas diversas correntes espíritas, gratuitamente. Novamente temos o problema da associação a algum tipo de religião, o que também afasta muitas pessoas pelas diferenças religiosas.

O Reiki não tem vínculos com qualquer religião ou seita, o que facilita a aceitação por pessoas de todas as religiões. É verdade que a corrente que floresceu nos EUA associou Mikao ao cristianismo, provavelmente para facilitar sua aceitação entre os americanos. É verdade, também, que Mikao

Usui muito provavelmente era budista. Mas o método em si não envolve, necessariamente, qualquer vínculo com religiões ou escolas de pensamento.

O interessante do método do Reiki é que os chamados "símbolos sagrados" e os sons correspondentes, que você aprenderá a usar nos próximos capítulos, ajudam a direcionar a atitude mental do praticante e a reforçar a intenção de cura ou a vontade de produzir algum outro efeito, principalmente para os iniciantes.

É provável que os dogmas criados em torno do Reiki tenham surgido como resultado da concorrência *comercial* dos diversos instrutores, para evitar que os candidatos a Reikianos procurassem pessoas que os preparassem gratuitamente. Seja com for, assim como na técnica da cura prânica, existe também a possibilidade de um candidato a reikiano fazer a sua própria sintonização, o que você também verá neste livro.

Os níveis do Reiki

Atualmente o Reiki Tradicional é dividido em três níveis, inclusive no Japão, sendo que o terceiro confere ao reikiano a condição de instrutor ou mestre. As correntes do chamado método Usui/Tibetano, criado por alguns dos discípulos de Hawayo Takata, dividiram o terceiro nível em duas partes, IIIa e IIIb.

No Nível I, chamado de *Sho Den* no Japão, o iniciante aprende sobre a história oficial do Reiki, os princípios do Reiki e as posições das mãos para a aplicação da energia. Recebe a sintonização e, dependendo do instrutor, recebe uma apostila com instruções sobre alguns tipos de doença e os tipos de tratamento necessários. Algumas correntes afirmam que o Reiki de Nível I atua somente no nível físico. Alguns poucos instrutores ensinam o primeiro símbolo do Reiki, o *Cho-Ku-Rei*, mas a maioria prefere passar esta informação somente no segundo nível. Há diferenças nos métodos de sintonização de Nível I entre as diversas correntes. No Reiki tradicional há três sintonizações no primeiro nível, enquanto outras empregam somente uma.

No Nível II, chamado de *Oku Den* no Japão, o reikiano recebe uma nova sintonização e mais dois símbolos, ou três símbolos, caso não tenha

recebido o *Cho-Ku-Rei* no Nível I. O símbolo *Sei-He-Ki* é usado para tratamentos dos corpos emocional e mental; o símbolo *Hon-Sha-Ze-Sho-Nen*, segundo as escolas de Reiki, quebra a barreira espaço-temporal, permitindo o envio de Reiki à distância e em pontos diferentes no tempo, seja no passado ou no futuro. Dizem ainda que esse símbolo é usado para "curar o espírito". Neste ponto preciso questionar: como curar o que já é são? O espírito não precisa de cura. Nós, sim, precisamos ser curados de nossa ignorância e reaprendermos o caminho que nos leva de volta ao Eu Superior, o Espírito.

Ainda no Nível II, muitas correntes, principalmente as que floresceram no Brasil vindas dos EUA, acrescentam diversas técnicas que empregam cristais, mandalas, livros de pedidos, caixas de pedidos, entre outras. Embora tais técnicas sejam válidas, nenhuma delas faz parte do método e provavelmente foram incluídas para criar mais conteúdo e, talvez, tentar justificar os preços dos cursos.

No nível IIIa, chamado de *Shinpi Den* no Japão, o reikiano recebe o "símbolo de mestre" (*Dai Ko Myo*), mas não aprende as técnicas de sintonização nem os símbolos utilizados nesse ritual. Assim, passa a ter mais alguns "poderes" do Reiki não "disponíveis" no nível II, mas sem poder passar adiante a sintonização do Reiki. No nível IIIa o reikiano aprende mais algumas técnicas que não fazem parte do método Reiki, como mandalas de cristais e meditações. Tais técnicas podem, sim, funcionar, e muito bem, mas não precisam do Reiki para serem válidas.

No nível IIIb o reikiano aprende as técnicas e os símbolos necessários para sintonizar outras pessoas. Algumas correntes acrescentam ainda outros símbolos, *Dumo*, *Serpente de Fogo* e *Raku*.

Sintonizações

Para que uma pessoa se torne um reikiano, ou seja, um canal da energia Reiki, é preciso que ela se submeta a um ritual de iniciação que, no Reiki, é chamado de *sintonização*. Resumindo bastante, a sintonização é ensinada como uma forma rápida de abrir os canais energéticos sem a necessidade de passar pelos 21 dias de jejum e orações experimentados por Mikao Usui.

No processo de sintonização são utilizados símbolos, mantras e mudras,

que são passados pelo instrutor, o mestre de Reiki, ao receptor, que fica praticametne passivo durante todo o ritual.

Há variações no número de sintonizações necessárias entre o nível I e o nível IIIb ou "nível de mestre", assim como nos métodos utilizados. Aqui no Brasil o mais conhecido é o método Usui, que envolve quatro sintonizações, uma para cada nível, conforme já explicado no tópico anterior.

Contudo, algumas correntes utilizam a *sintonização única*, que torna o reikiano recém sintonizado apto a não só a aplicar Reiki como também a sintonizar outras pessoas. Esta corrente está ganhando cada vez mais adeptos, sendo a mesma que defende a divulgação do Reiki gratuito e sem mestre. A maioria dos reikianos dessas correntes também entende que não há mal algum em fazer as três sintonizações, ou mesmo duas, uma para habilitar o reikiano a utilizar os três símbolos (*Cho-Ku-Rei*, *Sei-He-Ki* e *Hon-Sha-Ze-Sho-Nem*) e outra para torná-lo um instrutor.

Há ainda as sintonizações à distância, ferozmente combatidas pela Reiki Alliance. Contudo, todos os argumentos utilizados por eles para invalidar a sintonização à distância foram derrubados pelas correntes do Reiki gratuito.

Em meados de 2002 surgiu uma proposta que vai ainda mais longe: a auto-sintonização. Considerando que Mikao Usui conseguiu "sintonizar-se" sozinho e que as antigas técnicas de cura prânica também envolvem uma "auto-sintonização", não há nada de absurdo nessa proposta, sendo uma solução perfeita para quem não tem acesso a um mestre, seja pago ou não, ou não consegue confiar nas sintonizações feitas à distância.

Nas páginas deste livro você encontrará informações sobre os três tipos de sintonização. Se você preferir optar por receber sua sintonização diretamente de um instrutor em pessoa, bastará procurar uma das instituições indicadas no fim deste livro – comerciais ou gratuitas. Se preferir fazer a auto-sintonização, terá todas as informações necessárias no próximo capítulo. Se preferir submeter-se a uma sintonização à distância, terá também todas as informações sobre como entrar em contato com os instrutores e preparar-se para as sintonizações.

Período de desintoxicação

Algumas correntes do Reiki pregam que logo após cada sintonização o receptor experimenta, durante 21 dias, um *período de desintoxicação energética*. Esse período não fazia parte dos ensinamentos originais do Reiki. Durante tal período a pessoa passaria por um processo de limpeza e cura, o que ocasionaria dores-de-cabeça, cólicas, cansaço, tristeza profunda, enfim, vários problemas de natureza orgânica, emocional ou mental.

Nunca passei por qualquer um desses problemas e cheguei a pensar que talvez alguma coisa não tivesse acontecido como deveria. Fui sintonizado nos três níveis do método Usui pelo mesmo mestre e, embora pudesse sentir perfeitamente o aquecimento nas mãos e nos pés, jamais tive qualquer problema de "desintoxicação". Como sou um homem comum, com todos os mesmos problemas de qualquer outra pessoa, é pouco provável que eu não tivesse nada para ser curado ou desintoxicado. Talvez já tivesse passado por alguma "desintoxicação" anteriormente, sem saber, ao lidar com outras técnicas de manipulação energética, sem ter-me dado conta de que um mal estar ou uma baixa imunológica pudesse ter sido causado por alguma iniciação. Talvez a "cura" que estava esperando na sintonização não estivesse relacionada com planos de minha personalidade cujo processo de desintoxicação pudesse ser verificado objetivamente.

O fato é que a maioria das pessoas realmente não passa por qualquer desconforto, o que não quer dizer que a sintonização "não funcionou". Mesmo que você tenha alguma dor-de-cabeça ou outro problema qualquer, não quer dizer que tenha sido em decorrência da sintonização.

O mais provável mesmo é que você não sinta coisa alguma. A única coisa que provavelmente vai passar a sentir é o aquecimento nas mãos. Mesmo esse aquecimento costuma não se manifestar imediatamente mas, se você fizer a auto-aplicação diária, em algumas semanas a intensidade do aquecimento dificilmente não será notada. Sendo ou não apenas sugestão.

Os ideogramas

Como já explicado em outro capítulo, a palavra Reiki é a união de duas palavras japonesas. A figura abaixo mostra os ideogramas que simbolizam as ideias representadas por essas palavras. Repare que há diversos estilos de escrita e, assim, com certeza você encontrará outras variações destes mesmos ideogramas.



No próximo capítulo você terá seu contato com o Reiki e receberá as instruções para sua primeira sintonização – seja qual for o método escolhido.

IV Sintonização única

Muito se tem especulado sobre os motivos que teriam levado Mikao Usui a dividir a preparação do reikiano pleno – apto a usar a energia e passar as instruções adiante – em três níveis. A opinião de muitos, compartilhada por este autor, é de que muito provavelmente Mikao fez a divisão por uma questão didática, passando as informações da técnica lentamente a seus alunos, para melhor assimilação de todas as informações.

Como é normal da cultura japonesa, havia sempre uma cerimônia no início de cada nível. As cerimônias ou rituais, na verdade, não são assim tão importantes no nível mais sutil, mas precisamos delas para termos um "marco", um ponto de referência entre o "antes" e o "depois" da preparação ou sintonização. Somos nós mesmos quem definimos quando estamos preparados para alguma coisa, mas a maioria de nós não tem confiança interna suficiente para determinar esses pontos de passagem sem uma referência. Assim, para nós faz mais sentido que haja uma terceira pessoa para nos *aplicar* alguma coisa.

Em realidade, quem faz a mudança somos nós mesmos. Quando alguém se submete a um ritual qualquer, está permitindo conscientemente que o efeito do ritual lhe seja aplicado. A partir de então, *nos convencemos* de que estamos prontos para realizar esta ou aquela tarefa. Há ainda a questão simbólica, percebida diretamente pelo inconsciente, mesmo que a mente racional não veja sentido algum.

Conheço muitos reikianos, "devidamente" sintonizados pelos mestres das correntes comerciais, que nunca usaram o Reiki e não acreditam que sejam capazes de realizar qualquer coisa, muito embora continuem procurando reikianos, até mesmo colegas de sintonização, para receber a energia. É comum ouvir comentários como "não confio no meu Reiki e sei que o seu é forte".

Não existe um reikiano mais forte do que o outro, mas pessoas com mais confiança nelas próprias.

Saindo da área consciente, a verdadeira sintonização ocorre em níveis mais sutis, não conscientes. Por isso muitos instrutores afirmam que, mesmo que uma pessoa afirme que não foi sintonizada, a sintonização foi efetuada

e ela pode usar o Reiki. Contudo, uma pessoa pode não ter confiança em si mesma e assim se bloquear, convencendo a si mesma que nada mudou.

Minhas experiências com as sintonizações, relatadas neste capítulo, foram bastante variadas. A de Nível II foi a que mais fortes sensações físicas produziu, enquanto a sintonização plena (de instrutor) foi a que produziu mais efeitos positivos nos níveis mental e emocional, sendo que esta sintonização foi feita à distância por uma instrutora americana da corrente do Reiki gratuito.

Neste capítulo apresento a técnica de auto-sintonização única. Você poderá optar por esta técnica se não puder encontrar um instrutor que faça a sintonização pessoalmente ou se preferir caminhar com seus próprios esforços.

Apresento também o que você deve fazer nos dias que antecederem o dia da sintonização, seja de que tipo for – em pessoa, à distância ou a auto-sintonização.

O dia da sintonização do reikiano é especial, principalmente se você passar a fazer diariamente uma sessão rápida de auto-aplicação – dez minutos por dia.

Sugiro que você realmente se prepare para o dia da sintonização. Embora não seja imprescindível que você se prepare mentalmente, a preparação adequada torna o dia ainda mais especial.

Preparação para a sintonização

Seja qual for o método escolhido para sua sintonização, quer seja através de um instrutor ou mestre, pago ou não, quer seja através da sintonização à distância ou da auto-sintonização, você deverá estar preparado para esse momento.

Você pode até não tomar providência alguma e, nesse caso, terá menos chances de experimentar as sensações que o processo costuma produzir. De qualquer forma, se você realmente desejar ser um canal de energia, essa preparação é o mínimo que você deverá fazer para propiciar a *cura de si mesmo*.

Durante a semana que anteceder o dia da sintonização, procure não ingerir bebidas alcoólicas, remédios que causem dependência (como comprimidos para dormir) e carne vermelha. De preferência, não coma carne de espécie alguma mas, se isto for muito difícil para você, prefira aves.

Procure, tanto quanto possível, manter a mente serena, evite discussões. Tente encarar os problemas como obstáculos que você, cedo ou tarde, acabará removendo do caminho, sem *preocupar-se* demais com tais problemas.

Esta talvez seja a recomendação mais difícil para muitas pessoas: NÃO FUME. Se você for um fumante que não consegue ficar nem mesmo algumas horas longe do cigarro, com certeza está achando graça da idéia de ficar uma semana inteira sem o cigarro. Se isto for difícil (nada é impossível), pelo menos não fume no dia da sintonização, antes e depois.

E que tal abraçar este objetivo, parar de fumar, como seu primeiro desafio com o Reiki? Você é mais forte do que o desejo de jogar fumaça envenenada para dentro de seus pulmões. Precisa apenas *querer* usar essa força em seu benefício. A escolha e a *responsabilidade* por isso são suas.

Na véspera e no dia da sintonização, procure ingerir uma alimentação leve, à base de saladas, arroz (de preferência integral) e tempero moderado. Evite o café e o leite. Na sobremesa, prefira frutas.

No dia da sintonização, procure usar roupas brancas ou bem claras.

Durante a semana, evite assistir filmes violentos ou que descrevem dramas que mexam muito com seu corpo emocional. Evite reclamar, evite criticar. Procure manter uma atitude mental positiva.

Estas recomendações gerais valem para todos os métodos de sintonização. Nas próximas páginas você verá como proceder para receber a sintonização à distância e fazer a auto-sintonização.

Se você optar por receber a sintonização pessoalmente, de um instrutor ou mestre, receberá dele recomendações parecidas, talvez um pouco mais rígidas ou mesmo bem mais liberais.

Sensações durante a sintonização

Acredito que a melhor recomendação que posso dar neste respeito é que você não deve esperar sentir coisa alguma. Não crie expectativas. Se você optar pela sintonização em pessoa, paga ou não, cada instrutor utiliza uma técnica diferente e você será orientado sobre o que deverá fazer. Como em geral o receptor permanece mais ou menos meia hora sentado, imóvel e com os olhos fechados, geralmente o instrutor pede que você faça uma viagem imaginária, uma visualização.

Alguns instrutores que enviam a sintonização à distância também descrevem algum tipo de meditação.

Independente das instruções que receber, você poderá ou não sentir alguma diferença. Se não sentir coisa alguma, principalmente no primeiro nível, não se preocupe. Eu mesmo não senti coisa alguma em minha primeira sintonização, que foi feita em pessoa e por um mestre da corrente de William Rand. A única coisa que percebi foi uma espiral violeta que, a princípio, poderia ser ligada ao símbolo *Cho Ku Rei*. Já na sintonização do Nível II, como já mencionei, minhas mãos e, principalmente, meus pés, se aqueceram de maneira incomum.

Em minha sintonização de Nível IIIa do Sistema usui e, principalmente, no Nível I do Karuna®, não senti absolutamente nada. Todas as sintonizações foram feitas pelo mesmo instrutor, ou mestre.

Anos mais tarde recebi uma "sintonização completa" (todos os níveis, inclusive o de instrutor), à distância, enviada por uma instrutora do Global Reiki Masters Association, existente naquela época. Curiosamente, de todas as sintonizações, foi justamente nessa que experimentei mais sensações. Logo após a sintonização permaneci por algumas horas em estado de profunda paz, pouca vontade de falar e grande facilidade para entrar em estado meditativo.

Após trocar impressões com as pessoas que foram sintonizadas junto comigo ou em outras sessões do mesmo mestre, e também com pessoas que foram sintonizadas à distância, em vários pontos do mundo, percebi que, independente do método, as experiências variam bastante, desde experiência alguma ou mera sonolência, até visões de símbolos, cores, formas, vozes ou rostos de desconhecidos, parentes, amigos, etc.

Novamente, é válida a suspeita de autossugestão em todos os casos.

Os símbolos do Reiki

Nas próximas páginas você verá como fazer a auto-sintonização e, assim, precisará conhecer os símbolos e como traçá-los. Veja a seguir cada um dos símbolos e seus nomes. Consulte o Apêndice I para saber como traçar os símbolos.

Repare que você verá outras versões destes símbolos, principalmente do *Hon Sha Ze Sho Nem* e do *Dai Ko Myo*, por serem mais complexos. No caso do *Cho Ku Rei* há pouca ou nenhuma variação, mas alguns reikianos preferem usá-lo com as espirais girando no sentido horário, como mostrado na última figura da seqüência abaixo.



Cho Ku Rei



Sei He Ki



Hon Sha Ze Sho Nem



Dai Ko Myo



Cho Ku Rei no sentido horário

Neste capítulo você utilizará apenas os símbolos e, a partir do próximo capítulo, estudará cada um deles, dentro dos níveis respectivos, de acordo com o método de Mikao usui.

Auto-sintonização plena

A proposta da auto-sintonização surgiu inicialmente na Europa e ganhou adeptos em todo o mundo, inclusive nos EUA, onde a corrente comercial do Reiki é bastante forte. No Brasil ainda é pouco difundida e espero, sinceramente, que a notícia se espalhe rapidamente.

Conforme você verá no fim do livro, já há grupos no Brasil difundindo o Reiki gratuito e as sintonizações únicas, não sendo o presente trabalho pioneiro no país. Contudo, espero estar colaborando com os esforços dessas pessoas ao incluir neste livro uma dessas técnicas.

Se você tiver facilidade com visualizações, o processo será bastante simples, sendo que a única possível dificuldade possa ser a memorização dos quatro símbolos. De qualquer forma, mesmo que você opte pela sintonização com o instrutor em pessoa, terá que memorizar todos os símbolos posteriormente. Então, a única diferença aqui é a ordem em que as coisas são feitas.

> Observação: Se você não estiver acostumado e não conseguir fazer as visualizações, poderá ter mais dificuldades e talvez seja melhor optar pela sintonização à distância, descrita ainda neste capítulo.

Se no dia escolhido para a sintonização você ainda não tiver conseguido memorizar todos os símbolos, poderá desenhá-los em um pedaço de papel e utilizar o lembrete durante o processo.

Você deverá ficar em estado meditativo durante cerca de 20 minutos, assim, providencie para que ninguém o interrompa. Desligue os telefones (ou use uma secretária eletrônica e baixe o volume da campainha do telefone). Não esqueça de desligar o celular ou colocá-lo no modo silencioso.

Você pode estar se perguntando como poderá usar os símbolos se ainda não foi sintonizado para utilizá-los. Afirmo que tudo o que você precisa é *confiar* que os símbolos já estão presentes nos seus corpos sutis e já estão operando, mesmo que você não saiba disso conscientemente. Um dos objetivos do processo da sintonização é dar à sua mente consciente uma *ligação objetiva* com o que já está pronto. Todas as informações já estão no seu inconsciente.

Local e postura para a auto-sintonização

Além da preparação altamente desejável durante os dias que antecederem sua sintonização, há ainda alguns detalhes que você deverá observar:

Ambiente: Tanto quanto possível, procure ambientes com baixo nível de ruído, arejados, claros, de preferência com a janela aberta, mesmo à noite. Evite ambientes enfumaçados – mesmo que seja fumaça de incenso – e sem ventilação. Você pode usar um incenso se isto lhe fizer sentir-se bem, mas procure não fechar o ambiente e providenciar para que haja um bom nível de ventilação.

> Observação: O objetivo da fumaça do incenso é limpar o ambiente, não ser inalada. Evite permanecer constantemente em ambientes enfumaçados e sem ventilação. O uso de incensos adequados é recomendável, mas sempre em ambientes com muito boa ventilação. Permanecer em ambientes fechados e enfumaçados pode ser muito prejudicial à sua saúde.

Se quiser usar música, prefira músicas bem suaves, sem canto, apenas instrumentais e, ainda, de preferência músicas que não lhe tragam à mente ideias ou lembranças que provoquem emoções, mesmo que sejam emoções que você considere como boas. Sua atitude emocional deve ser o mais neutra possível. Uma boa idéia é procurar CDs de música para meditação, criadas especificamente para provocar o estado mental adequado. Você encontra tais CDs em lojas de artigos esotéricos. Algumas dessas lojas oferecem CDs próprios para usar nas aplicações de Reiki, mas nem todos são adequados para a sintonização, pois a cada período de 3 ou 5 minutos, soam um sino que tem como objetivo marcar as mudanças de posição nas aplicações. Este sino não deverá estar presente no CD que for utilizado

durante a sintonização.

Horário: Qualquer horário entre as 6 da manhã e as 23 horas. Os melhores horários são 6 e 8 da manhã, meio-dia, três da tarde, seis horas da tarde e oito horas da noite, devido à qualidade do Ki e os tipos de manifestações energéticas desses horários.

Posição: Exceto quando orientado de outra maneira, permaneça sentado com a espinha ereta, de frente para o Leste – o lado onde o Sol nasce. Pernas separadas, sem calçado. Use uma meia ou qualquer calçado cujo solado seja de cordas.

Respiração: Deve ser feita sempre pelo nariz. Se estiver resfriado e não conseguir puxar o ar pelo nariz, não faça a sintonização até que volte a respirar normalmente pelo nariz.

Vamos começar?

Processo da auto-sintonização

Descrevo agora o procedimento completo para você realizar sua sintonização plena. Siga *exatamente* conforme o apresentado aqui.

É conveniente que você estude este roteiro e procure memorizá-lo, para que não tenha que consultá-lo durante o processo. Se você se esquecer de alguma coisa durante o processo, poderá recomeçar do início. Esta sintonização pode ser feita quantas vezes você quiser, embora apenas uma seja suficiente.

Se quiser, também poderá gravar a sequência e usar a gravação para lhe ajudar a seguir as instruções durante o processo.

Antes de iniciar, prepare sua cadeira, que deverá ser bastante confortável e com o encosto reto. Coloque a cadeira voltada para o Leste. Se for possível, posicione-a no centro do recinto.

Antes de iniciar o ritual, ajudará bastante tomar uma ducha e, em seguida, um banho de limpeza de aura. Para fazer o banho de limpeza, prepare uma panela com água aquecida e adicione três punhados de sal (de preferência, sal grosso) na água. Logo após a ducha, derrame a água com sal sobre todo

o corpo.

Com tudo preparado, passe então ao ritual:

1. De pé, voltado para o Leste, trace os quatro símbolos no ar, na seqüência indicada abaixo, dizendo três vezes o nome correspondente após traçar cada um deles.

Dai Ko Myo

Hon Sha Ze Sho Nem

Sei He Ki

Cho Ku Rei

2. Em seguida, trace o Dai Ko Myo e o Cho Ku Rei nas palmas das mãos, nesta ordem. Primeiro, trace sobre a palma da mão esquerda usando a mão direita. Depois, trace na esquerda usando a direita.

3. Agora, trace um grande Cho Ku Rei no ar à frente do seu corpo.

4. Sente-se na cadeira, procurando a posição o mais confortável possível.

5. Coloque as mãos em posição de oração, ou seja, mãos espalmadas uma contra a outra, pontas dos dedos voltadas para o alto e posicionadas sobre o peito, no centro, ligeiramente deslocadas à esquerda (sobre o chacra cardíaco).

6. Feche os olhos. Dirija toda a sua atenção para a sua respiração normal, sem forçar.

7. Mantendo os olhos fechados, inspire profunda e lentamente até que seus pulmões estejam completamente cheios, fazendo seu tórax expandir, expirando também lentamente em seguida.

Cada vez que inspirar, imagine-se dentro de uma esfera de luz, de cor azul anil. Faça este ciclo sete vezes.

8. Afirme em voz alta: "Inicio agora minha auto-sintonização plena com a energia Reiki".

Após fazer esta afirmação, você pode fazer uma oração de sua crença e pedir a proteção do Ser de sua devoção. Se você não tiver qualquer crença religiosa, peça a proteção do Universo.

9. Visualize seu chacra coronário, no alto da cabeça, como uma flor com muitas pétalas. Visualize-a abrindo-se lentamente. Quando estiver completamente aberta, visualize uma coluna de luz dourada intensa descendo do alto e entrando pelo centro da flor, inundando com luz seu chacra coronário.

10. Agora visualize essa luz descendo até o centro da testa e inundando todo o chacra frontal.

11. Agora, sinta a luz descendo e inundando seu chacra da garganta.

12. Prossiga até o chacra cardíaco e os demais chacras do corpo, detendo-se brevemente em cada chacra, até o chacra base, descendo pelas pernas até os pés e entrando pelos braços até os chacras das mãos e das pontas dos dedos.

13. Permaneça por um ou dois minutos com sua atenção na respiração e visualizando a luz pulsando em seu corpo no mesmo ritmo de sua respiração.

14. Visualize agora uma esfera de luz branca intensa entrando pelo facho de luz dourada, contendo em seu interior o símbolo Cho Ku Rei. Ao visualizar o símbolo entrando pelo seu chacra coronário, diga três vezes o nome correspondente, Cho Ku Rei, Cho Ku Rei, Cho Ku Rei.

15. Visualize a esfera com o Cho Ku Rei descendo e percorrendo todos os chacras, até chegar ao seu chacra base.

16. Ao chegar no chacra base, visualize a esfera como uma bola de fogo contendo o Cho Ku Rei em seu interior.

17. Agora faça a mesma coisa com o Sei He Ki, não deixando de dizer seu nome três vezes quando visualizá-lo penetrando pelo chacra coronário. Percorra todos os chacras com a esfera de luz branca contendo o símbolo, até alojar-se no chacra base, numa bola de fogo, junto com o Cho Ku Rei.

18. Em seguida, faça o mesmo com o Hon Sha Ze Sho Nem.

19. Finalmente, faça o mesmo com o símbolo do Instrutor, o Dai Ko Myo.

20. Abra suas mãos à sua frente e as coloque na posição horizontal, unidas pelos lados dos dedos mínimos, com se fosse um pássaro com as asas abertas.

21. Visualize o Cho Ku Rei surgindo sobre suas mãos e diga o nome três vezes novamente. Após repetir o nome três vezes, visualize-o entrando pelas suas mãos e desaparecendo.

22. Faça o mesmo com o Sei He Ki, o Cho Ku Rei e o Dai Ko Myo.

23. Volte sua atenção para a parte de trás do seu pescoço e visualize um vórtice totalmente dourado. Você vai selar essa entrada. Visualize-a sendo fechada com uma porta dourada e sendo trancada.

24. Visualize o Cho Ku Rei sobre a área selada e afirme, em voz alta:

> "Selo agora e para sempre minha auto-sintonização, com a proteção Divina".

Isto conclui a sua auto-sintonização. É recomendável que você não faça esforços físicos, não leia, veja TV nem faça refeições pesadas logo após a sintonização e por pelo menos sete horas. Também não deverá ingerir bebidas alcoólicas. Se tiver que fumar, espere pelo menos meia-hora. O ideal é não fumar neste dia.

Após a sintonização, faça uma *centralização* e comece imediatamente a fazer a *auto-aplicação*, como descrito no próximo capítulo.

Esta sintonização é uma variação do método ensinado pelo grupo GrassRoots Reiki.

Auto-sintonização em níveis

A auto-sintonização descrita no tópico anterior é única e prepara para todos os níveis, inclusive de Instrutor. Contudo, se por um motivo qualquer você quiser fazer apenas uma sintonização de Nível I, bastará visualizar

somente o Cho Ku Rei sobre as mãos, na fase final.

Se quiser fazer a sintonização somente do Nível II, visualize o Cho Ku Rei, o Sei He Ki e o Hon Sha Ze Sho Nen.

Recebimento da sintonização à distância

A sintonização à distância vem sendo feita por reikianos em todo o mundo. Utilizando o símbolo de cura à distância, *Hon Sha Ze Sho Nen*, em um dia e horário combinados com o receptor. Algumas das pessoas que enviam tais sintonizações não se importam com as diferenças de fuso horário quando as sintonizações são feitas a partir de países distantes. Isto pode ser feito devido à inexistência do tempo nos planos mais elevados e pela utilização do *Hon Sha Ze Sho Nen*, que atua "quebrando" a barreira espaço-temporal a que estamos sujeitos no mundo físico tridimensional consciente. Você verá os detalhes sobre o *Hon Sha Ze Sho Nem* no capítulo sobre o Nível II do Reiki.

Contudo, dez entre dez mestres da corrente tradicional dirão que "não funciona". No site do *International Center for Reiki Training*, William Rand, líder da principal corrente de Reiki que floresceu no Brasil, diz que "*foi constatado através de observações de nossos clarividentes que, embora a sintonização à distância funcione, há indicações de que não é o mesmo que a sintonização feita com a pessoa presente fisicamente*". Ainda no mesmo site, William Rand afirma que "*embora uma sintonização feita à distância possa ser poderosa, verificamos que não é igual e que falta alguma coisa*".

Repare que William Rand concorda que a sintonização à distância funciona!

Como um clarividente pode verificar diferenças entre métodos de um processo tão sutil como a sintonização de reiki? De que maneira não é igual? Quais as diferenças? E o que é essa "alguma coisa" que ficou faltando?

Talvez o "algo" que fique faltando sejam os muitos Reais ou dólares que não entram nas contas bancárias dos mestres. Ou talvez eles tenham razão e a sintonização realmente não funcione tão bem. O julgamento fica a critério do leitor.

William Rand continua sua defesa, afirmando que "*outras freqüências*

importantes são deixadas de lado se não houver o toque físico". Contudo, ainda não se tem notícia de algum freqüencímetro capaz de detectar ondas magnéticas provenientes das mãos de um instrutor reikiano (um freqüencímetro é um aparelho capaz de detectar e medir freqüências magnéticas, utilizado em laboratórios eletrônicos). Então, como uma afirmação dessas pode ser usada para invalidar as sintonizações à distância? Nenhuma das alegações pode ser provada. Nem contra, nem a favor.

Isto cria uma ironia: se sintonizações à distância não funcionam, como podem funcionar as curas à distância? Ou seja, ao defender sua teoria de que tais sintonizações não podem funcionar, está atacando ao mesmo tempo a própria cura à distância, feita com a utilização dos símbolos adequados.

A sintonização funcionará, sim, e será tão válida quanto for a confiança do receptor.

Se você preferir ser sintonizado por uma outra pessoa, gratuitamente, e não tiver acesso a um Instrutor, a sintonização à distância será uma boa alternativa.

Vamos ao próximo capítulo, no qual você aprenderá as técnicas relacionadas com o Reiki Livre Nível I.

V Reiki Livre Nível I

Neste capítulo você terá seu primeiro contato com as técnicas empregadas no Reiki. Neste livro, apresento um método baseado nas diversas técnicas difundidas pelas correntes tradicionais e não-tradicionais, procurando manter a simplicidade.

Mesmo que você decida pela sintonização única apresentada no capítulo anterior, que lhe torna apto a trabalhar com todos os níveis, as informações apresentadas neste capítulo são importantes como parte do método. Ainda que sintonizado para todos os níveis, você pode começar a praticar inicialmente com as técnicas do Nível I, passando pelos níveis seguintes à medida que adquirir confiança nas técnicas dos primeiros níveis.

Neste capítulo você aprenderá o uso do Reiki em auto-aplicações e algumas outras aplicações do Cho Ku Rei.

Viver Reiki, ser Reiki

Uma grande parte de nossas doenças não vem de fora para dentro, mas de dentro para fora. Nós mesmos geramos nossas enfermidades emocionais e físicas, através de nossa teimosia em não prestar atenção a nós mesmos.

Até mesmo muitas das doenças causadas por agentes externos poderiam ser evitadas. Uma pessoa com a mente positiva, com menos preocupações, sem raiva no coração e que consegue manter o bom-humor durante a maior parte do tempo tem, naturalmente, mais saúde do que uma pessoa que está sempre deprimida, insatisfeita, reclamando de tudo e de todos. Pessoas que vivem constantemente com pensamentos negativos acabam gerando suas próprias doenças astrais, têm o sistema imunológico mais fraco e acabam ficando mais sujeitas a contrair enfermidades causadas por agentes externos. Essas pessoas negativas geram constantemente as *formas pensamento* que, com certeza, não trarão coisas positivas para suas vidas. Por que não gerar *formas pensamento* positivas?

As *formas pensamento* geradas por uma pessoa, uma família ou grupos de pessoas refletem o somatório de seus pensamentos e emoções. Como verdadeiras *entidades vivas*, as *formas pensamento* acabam influenciando, negativa ou positivamente, as vidas das pessoas que conviverem com ela

(Leia mais sobre este assunto em meu outro livro, *Respiração e Poder Mental)*.

Sabendo disso, fica claro que procurar manter somente pensamentos positivos trará benefícios.

O Reiki vem sendo divulgado como um sistema de cura. Como já mencionei em capítulos anteriores, originalmente tal sistema visava principalmente a busca de si mesmo, a busca do Eu Superior. Na maioria das filosofias orientais as técnicas de busca interior, se praticadas com afinco, levam invariavelmente à *Cura de Si Mesmo*. À medida que alguém consegue curar os males do ego, da personalidade – raiva, preocupações, inveja, medo, ciúmes, desejos, etc. – vai-se libertando das dores naturalmente geradas por tais sentimentos.

Há bastante tempo a medicina oficial reconhece que o *estado de espírito* do paciente pode ajudar muito os tratamentos. Por outro lado, muitos pacientes não respondem bem aos tratamentos simplesmente porque não têm mais vontade de viver, não querem melhorar.

O primeiro passo para conseguir resultados com Reiki – ou com qualquer outro sistema de cura – é *querer* estar curado. Se a intenção for não somente ser curado mas também curar outras pessoas, a responsabilidade do reikiano fica ainda maior – é preciso ter consciência de que para levar a mensagem de cura a outras pessoas é preciso também entender que mensagem é essa.

Ser Reiki é estar consciente de que, gostando ou não, somos um só organismo, vivemos em um Universo onde tudo está interligado. Ser Reiki é ter a atitude mental de quem confia em Si Mesmo e no Universo. É ter a consciência de que somente através de esforço e disciplina se consegue atingir as metas desejadas.

Ser Reiki é viver o Reiki todos os dias, a cada minuto, a cada gesto, a cada pensamento. É ter no dia-a-dia a convicção de que acima de nós brilha uma Luz Intensa que, constantemente, nos joga uma *Coluna de Energias*, como se quisesse dizer "olhe para cima e veja a luz".

Se você realmente desejar sentir a energia do Reiki, não somente em suas mãos ou em seu corpo físico, mas também em sua mente e em seu coração,

tente este exercício, todos os dias, ao acordar:

Sente-se voltado para o Leste (o lado onde o Sol nasce).

Com as mãos em posição de prece e colocadas na altura do coração, olhos fechados.

Respire profundamente, retenha o ar por dois ou três segundos, soltando em seguida, lentamente. Faça isto três vezes.

Agora imagine que, sobre sua cabeça, há um facho de luz muito branca e intensa, entrando pelo seu chacra coronário. Imagine que esta é a Luz da Natureza e que Ela deseja lhe transmitir paz, amor, saúde e otimismo.

Se quiser, faça seu pedido do dia. Faça com sinceridade e a certeza de que está sendo ouvido.

Se preferir, faça a oração de sua fé ou religião que mais gostar.

Abra os olhos e levante-se lentamente, sem fazer movimentos bruscos.

Os princípios do Reiki

Só por hoje, não se preocupe.
Só por hoje, não se aborreça.
Agradeça suas vitórias e seja modesto
Faça seu trabalho com alegria.
Seja gentil com todos os seres vivos.
Trabalhe honestamente.

Esta é apenas uma das muitas versões dos chamados *princípios do Reiki* que Mikao Usui teria formulado como parte do método. Contudo, informações levantadas recentemente por estudiosos do Reiki revelam que, na verdade, esses princípios eram divulgados pelo imperador Meiji e fazem parte dos ensinamentos do Budismo. Mikao, muito provavelmente um budista, naturalmente desejou associar ao Reiki a divulgação dessas ideias. Se todos nós conseguíssemos, todos os dias, cumprir à risca as ideias transmitidas por essas frases, nossas vidas com certeza seriam melhores e não precisaríamos tanto de técnicas de cura.

Centralização

Uma vez sintonizado, será conveniente fazer a chamada *centralização*, uma pequena meditação com Reiki para equilibrar seus centros energéticos, principalmente o cardíaco.

Para fazer sua centralização, siga este passo-a-passo:

1. Sente-se confortavelmente e coloque a mão esquerda sobre o chacra do coração e a mão direita logo abaixo.

2. Feche os olhos. Dirija toda a sua atenção para a sua respiração normal, sem forçar.

3. Mantendo os olhos fechados, inspire profunda e lentamente até que seus pulmões estejam completamente cheios, fazendo seu tórax expandir, expirando também lentamente em seguida.

4. Cada vez que inspirar, imagine-se dentro de uma esfera de luz, de cor violeta róseo. Faça este ciclo sete vezes.

5. Permaneça neste estado por cinco minutos, no mínimo.

Auto-aplicação

Logo após sua sintonização você poderá começar imediatamente a desfrutar do Reiki. Veja a seguir como fazer sua auto aplicação.

Ambiente: Também nas aplicações de Reiki, quanto possível, procure ambientes com baixo nível de ruído, arejados, claros, de preferência com a janela aberta, mesmo à noite. Evite ambientes enfumaçados – mesmo que seja fumaça de incenso – e sem ventilação. Você pode usar um incenso se isto lhe fizer sentir-se bem, mas procure não fechar o ambiente e providenciar para que haja um bom nível de ventilação.

Se quiser usar música, prefira músicas bem suaves, sem canto, apenas instrumentais e, ainda, de preferência músicas que não lhe tragam à mente ideias ou lembranças que provoquem emoções

Se preferir, compre CDs de música criados especificamente para as

aplicações de Reiki, criadas especificamente para provocar o estado mental adequado. Você encontra tais CDs em lojas de artigos esotéricos.

A maioria dos CDs para Reiki, embora nem todos, emite o som de um pequeno sino tibetano para marcar os estágios da aplicação, o que é bastante desejável, já que assim você não terá que consultar o relógio a toda hora e poderá concentrar-se na aplicação.

Horário: Qualquer horário entre as 6 da manhã e as 23 horas. Os melhores horários são 6 e 8 da manhã, meio-dia, três da tarde, seis horas da tarde e oito horas da noite, devido à qualidade do Ki e aos tipos de manifestações energéticas desses horários.

Vamos começar?

1. Deitado ou sentado, pernas separadas. Se optar por fazer a aplicação deitado, evite travesseiros ou use um travesseiro bem fino. Se preferir ficar sentado, use uma cadeira cujo encosto esteja em um ângulo reto.

2. Coloque a mão esquerda sobre a virilha esquerda, com os dedos apontados na direção do chacra raiz (região genital).

3. Com a mão direita, trace o Sei He Ki à sua frente.

4. Em seguida, coloque a mão direita sobre a virilha direita, também com os dedos apontados na direção do chacra raiz.

5. Com a mão direita, trace o Cho Ku Rei à sua frente, voltando com a mão para a posição sobre a virilha direita.

6. Permaneça nesta posição por cinco minutos.

Se você tiver feito a sintonização de Nível II ou acima, poderá reduzir este tempo para dois minutos e meio. Neste caso, faça a auto-aplicação conforme descrita no próximo capítulo, pois você vai utilizar mais dois símbolos.

7. Após decorridos os cinco minutos, desloque uma das mãos até o chacra do baço, *sem tirar a outra mão do lugar*. Em seguida, desloque a outra mão também até o chacra do baço. Posicione-as de modo que as pontas dos

dedos estejam sobre a região do chacra.

8. Continue repetindo o processo, aplicando Reiki em todos os chacras, até chegar ao chacra coronário.

Ao percorrer os chacras, tanto quanto possível procure posicionar as mãos de modo que os dedos fiquem apontados para o centro do chacra.

No caso do chacra laríngeo faça exatamente o oposto, ou seja, junte os pulsos e coloque as mãos sobre o chacra, com se estivesse segurando o pescoço com as mãos, com os dedos apontados para trás.

Como você pode imaginar, uma aplicação completa demora cerca de 40 minutos, tempo demasiadamente longo para quem tem pouco tempo durante a semana.

No Nível II você pode fazer a auto-aplicação completa em mais ou menos 20 minutos, aplicando Reiki por somente dois minutos e meio em cada chacra ou, ainda, fazendo a auto-aplicação reduzida. Você verá como fazer essas aplicações no próximo capítulo.

Cho Ku Rei

Símbolo do poder, conhecido como "o ativador", é usado nas aplicações para *ativar* o fluxo de energia. Utiliza-se também para fechar os chacras, limpar ambientes, objetos e alimentos.



Cho Ku Rei

Nas aplicações de Reiki, a simples imposição das mãos, combinada com vontade sincera e segura, faz com que a energia flua, independente da utilização dos símbolos. Contudo, a utilização do *Cho Ku Rei* potencializa esse fluxo, funcionando como um amplificador. Você usará o *Cho Ku Rei* em praticamente todas as suas atividades com o Reiki, como você verá ainda neste capítulo.

Para usar o símbolo você pode desenhá-lo no ar com sua mão dominante. Se você for destro, a mão direita; do contrário, use a esquerda. Se você for ambidestro como eu – ou seja, usar ambas as mãos para a maioria das coisas – poderá escolher aquela que *sentir* que deve ser usada, e não é necessariamente a mesma mão que você usa para escrever. Embora eu seja ambidestro, uso a mão esquerda para escrever mas traço os símbolos com a mão direita. Consulte o Apêndice I para saber como traçá-lo no ar com a mão.

Depois de algum tempo trabalhando com o símbolo, você acabará memorizando seu desenho e, quando achar conveniente não traça-lo no ar (por exemplo, se tiver que usá-lo em público e não achar conveniente fazer os sinais), poderá visualizá-lo mentalmente à sua frente.

Existe uma certa discussão em torno do sentido do giro da espiral do *Cho*

Ku Rei. Muitas escolas ocultas não gostam de símbolos girando no sentido anti-horário que, geralmente, significa involução e redução.

Por exemplo, repare que a suástica do nazismo gira no sentido anti-horário. Inverta a direção das pontas da suástica e você terá um símbolo antiqüíssimo da cultura oriental que significa paz, harmonia e prosperidade. Pessoalmente também prefiro o sentido horário.

Limpeza de recintos

Para usar o Cho Ku Rei para limpar energias ruins de recintos, primeiro trace o símbolo, visualizando-o na cor violeta, sobre as palmas das mãos, repetindo três vezes o mantra (o nome do símbolo) em cada mão. Em seguida, trace-o contra os quatro cantos do cômodo, também na cor violeta e sempre repetindo o mantra e, finalmente, trace um grande Cho Ku Rei no centro do recinto.

Sempre que traçar ou visualizar qualquer símbolo, repita três vezes o mantra correspondente. Se não puder dizer em voz alta, repita o nome mentalmente.

Limpeza de objetos

Trace o símbolo, visualizando-o na cor violeta sobre o objeto, repetindo três vezes o mantra.

No caso de cristais, aplique Reiki durante cinco minutos depois de traçar o símbolo.

Proteção dos chacras

Você pode usar o Cho Ku Rei para proteger seus chacras de energias indesejáveis sempre que considerar necessário. Principalmente para o Reikiano que, com seus exercícios diários, acaba desenvolvendo uma maior sensibilidade à qualidade energética de ambientes e pessoas, é uma boa idéia manter-se protegido.

Alguns reikianos não saem de casa sem antes fechar seus chacras e muitos deles refazem a proteção ao longo do dia. Exageros à parte, sempre que

você tiver que freqüentar algum lugar pouco agradável ou precisar enfrentar situações tensas ou que envolvam algum tipo de antagonismo, proteja-se fechando seus chacras.

No livro *Respiração e Poder Mental*, descrevi alguns exercícios mentais, respiratórios e de energização da aura que, se combinados ao Reiki, podem ter seus efeitos bastante potencializados.

O processo é bastante simples e não leva mais do que um minuto. Proceda como descrito a seguir.

1. De pé e voltado para o Leste (lado onde o Sol nasce).

2. Posicione a mão esquerda na altura do chacra raiz, por trás do corpo.

3. Com a outra mão, trace o Cho Ku Rei no ar à sua frente, também na altura do chacra raiz.

4. Em seguida, posicione a mão com que traçou o símbolo na altura do chacra raiz, pela frente.

5. Diga três vezes o mantra correspondente (Cho Ku Rei).

6. Faça exatamente a mesma coisa com os demais chacras, até chegar ao chacra frontal.

7. Trace um Cho Ku Rei à sua frente e acima de sua cabeça.

8. Coloque sobre o chacra coronário a mão com que traçou o símbolo e repita três vezes o mantra.

9. Posicione a mão esquerda atrás do corpo, com a palma encostada em suas costas e, com a outra mão, trace um grande Cho Ku Rei à sua frente.

10. Diga o mantra três vezes.

E é só.

Também é uma boa idéia proteger seus chacras durante a aplicação de Reiki em outras pessoas, como você verá em um dos próximos capítulos. Antes de entrar em locais como salas de velório e cemitérios também é

conveniente proteger-se.

No caso dos cemitérios, aqui vai uma dica que, embora nada tenha a ver com Reiki, é uma boa proteção contra energias indesejáveis. Faça um pequeno triângulo de feltro vermelho, preso por um elástico, e prenda-o no corpo (por baixo da roupa, obviamente), de modo que o triângulo cubra a região do chacra umbilical – ou seja, coloque-o por cima do umbigo.

Seu corpo astral vai agradecer.

No próximo capítulo você terá contato com símbolos e as técnicas do Reiki Livre Nível II.

VI Reiki Livre Nível II

O Nível II do Reiki e seus símbolos oferecem possibilidades muito maiores do que o Nível I. Enquanto o Cho Ku Rei trabalha com pessoas e objetos presentes e principalmente no nível físico, os símbolos do Nível II abrem novos horizontes e possibilidades para a utilização do Reiki.

Neste capítulo você estudará primeiro os símbolos do Nível II e, em seguida, as técnicas de auto-aplicação.

A partir do Nível II, você passa a lidar com energias capazes de atuar nos corpos mental-concreto e emocional, e ainda passa a trabalhar com a idéia de ausência de tempo e espaço.

Sei He Ki

Este símbolo é usado para atuar sobre o corpo emocional. Como a maioria das doenças é gerada por desequilíbrios emocionais, é recomendável que seja utilizado em todas as aplicações.



Sei He Ki

Muitas vezes, problemas de saúde que se manifestam no presente podem ter origem em eventos acontecidos muito tempo atrás, como traumas de infância, problemas no parto ou mesmo armazenados no inconsciente desde vidas anteriores.

A utilização do Reiki com o símbolo Sei He Ki faz com que também o corpo emocional seja tratado. Como o corpo emocional é nossa maior fonte de problemas, a utilização constante do Sei He Ki evita que problemas acumulados no corpo emocional acabem se manifestando no corpo físico.

Hon Sha Ze Sho Nen

Este símbolo é empregado no envio do Reiki à distância e para momentos no passado ou no futuro. É este o símbolo usado nas sintonizações à distância.



Hon Sha Ze Sho Nen

Por atuar em um nível em que tempo e espaço não existem da maneira como entendemos, um reikiano pode utilizar-se deste símbolo para enviar Reiki para si mesmo em um ponto no futuro ou no passado. Por exemplo, você pode enviar Reiki para si mesmo no dia seguinte para acordar bem e disposta e ter um bom dia de trabalho. Ou pode enviar para si mesma antes de sair de casa para enfrentar uma prova, uma reunião tensa ou alguma outra situação difícil.

Utilize o Hon Sha Ze Sho Nen combinado com o Sei He Ki para tratar problemas causados por desequilíbrios emocionais ocorridos no passado.

A Centralização no Nível II

Uma vez sintonizado no Nível II ou pleno, você poderá usar os símbolos Sei He Ki e Hon Sha Ze Sho Nen em sua prática de centralização.

Para fazer sua centralização, siga este passo-a-passo:

6.Sente-se confortavelmente e coloque a mão esquerda sobre o chacra do coração.

7. Com a mão direita, trace no ar à sua frente o Hon Sha Ze Sho Nem.

8.Coloque a mão direita logo abaixo da esquerda e diga o mantra correspondente (Hon Sha Ze Sho Nen) três vezes.

9. Agora, novamente com a mão direita, trace no ar à sua frente o Sei He Ki.

10. Coloque mais uma vez a mão direita logo abaixo da esquerda e diga o mantra correspondente (Sei He Ki) três vezes.

11. Finalmente, com a mão direita, trace no ar à sua frente o Cho Ku Rei.

12. Coloque a mão direita logo abaixo da esquerda e diga o mantra correspondente (Cho Ku Rei) três vezes. Permaneça com as mãos nessa posição.

13. Feche os olhos. Dirija toda a sua atenção para a sua respiração normal, sem forçar.

14. Mantendo os olhos fechados, inspire profunda e lentamente até que seus pulmões estejam completamente cheios, fazendo seu tórax expandir, expirando também lentamente em seguida.

15. Cada vez que inspirar, imagine-se dentro de uma esfera de luz, de cor violeta róseo. Faça este ciclo sete vezes.

16. Permaneça neste estado por três a cinco minutos

Auto-aplicação no Nível II

No Nível II você pode e deve usar os três símbolos na auto-aplicação, para tratar-se nos níveis físico, emocional e mental concreto. Atuando nesses níveis, você vai retirar bloqueios mentais e emocionais dos quais nem tem consciência e evitará o surgimento de doenças como câncer, problemas de pele, problemas gástricos, etc.

Todas as recomendações apresentadas para a auto-aplicação do Nível I se aplicam também no Nível II. Consulte o capítulo anterior.

Vamos começar?

9. Deitado ou sentado, pernas separadas. Se optar por fazer a aplicação deitado, evite travesseiros ou use um travesseiro bem fino. Se preferir ficar sentado, use uma cadeira com o encosto bem reto.

10. Coloque a mão esquerda sobre a virilha esquerda, com os dedos apontados na direção do chacra raiz (região genital).

11. Com a mão direita, trace o Hon Sha Ze Sho Nen à sua frente e coloque também a mão na posição sobre a outra virilha. Diga três vezes o mantra correspondente (Hon Sha Ze Sho Nen)

12. Novamente com a mão direita, trace o Sei He Ki à sua frente e volte a mão para a posição sobre a virilha. Diga três vezes o mantra correspondente (Sei He Ki).

13. Finalmente, com a mão direita, trace o Cho Ku Rei à sua frente e volte a mão para a posição sobre a virilha. Diga três vezes o mantra correspondente (Cho Ku Rei).

14. Permaneça nesta posição por dois minutos e meio.

15. Após decorridos os dois minutos e meio, desloque uma das mãos até o chacra do baço, *sem tirar a outra mão do lugar*. Em seguida, desloque a outra mão também até o chacra do baço. Posicione-as de modo que as pontas dos dedos estejam sobre a região do chacra.

> Observação: Não retire ambas as mãos do corpo ao mesmo tempo. Se o fizer, terá que repetir os símbolos e os mantras correspondentes.

16. Continue repetindo o processo, aplicando Reiki em todos os chacras, até chegar ao chacra coronário.

Ao percorrer os chacras, tanto quanto possível procure posicionar as mãos de modo que os dedos fiquem apontados para o centro do chacra.

No caso do chacra laríngeo faça exatamente o oposto, ou seja, junte os pulsos e coloque as mãos sobre o chacra, com se estivesse segurando o pescoço com as mãos, com os dedos apontados para trás.

Programação para auto-aplicação reduzida

Como você já deve ter percebido, uma auto-aplicação completa pode demorar bastante. Se você aplicar Reiki por dois minutos e meio nos sete chacras, todo o processo levará quase vinte minutos.

Com a aplicação reduzida você pode reduzir esse tempo para cerca de oito minutos. A técnica consiste em substituir as posições dos chacras por três pontos definidos no corpo através de uma preparação simples. Normalmente utilizam-se três posições nas pernas para representar as posições dos chacras. Veja a seguir como fazer a programação, que deverá ser feita uma única vez.

1. Sente-se em uma cadeira confortável, de preferência voltado para o Leste.

2. Com a mão direita, trace no ar à sua frente e acima da cabeça, o símbolo Hon Sha Ze Sho Nen, e diga três vezes seu mantra correspondente.

3. Com a mão direita, trace no ar à sua frente e acima da cabeça, o símbolo Sei He Ki, e diga três vezes seu mantra correspondente.

4. Posicione suas mãos no joelho esquerdo, uma de cada lado, e faça a seguinte afirmação:

"Determino que, a partir de agora, esta posição corresponde aos chacras raiz, umbilical e do baço".

5. Permaneça aplicando Reiki nesta posição por três minutos.

6. Mantendo as mãos encostadas na perna, puxe-as para trás até que estejam posicionadas, uma de cada lado, no meio da coxa, e faça a seguinte afirmação:

"Determino que, a partir de agora, esta posição corresponde aos chacras cardíaco e laríngeo".

7. Permaneça nesta posição por mais três minutos.

8. Agora, retire uma das mãos e a posicione no meio da outra perna. Logo que essa mão estiver apoiada, faça o mesmo com a outra mão. Não retire as duas mãos de uma só vez, deverá sempre haver uma das mãos *conectada* ao seu corpo. Agora você deverá estar com as mãos na outra perna, uma de cada lado. Faça a seguinte afirmação:

"Determino que, a partir de agora, esta posição corresponde aos chacras frontal e coronário".

9. Finalmente, permaneça nesta posição por mais três minutos.

Auto-aplicação reduzida

Uma vez feita a programação das posições alternativas para a aplicação completa, você poderá fazer a auto-aplicação em cerca de oito minutos. Ainda assim, pelo menos uma vez por semana procure fazer a auto-aplicação completa.

Veja a seguir o roteiro para a auto-aplicação reduzida.

1. Sentado, pernas separadas, coloque a mão esquerda sobre o lado esquerdo do joelho.

2. Com a mão direita, trace o Hon Sha Ze Sho Nen à sua frente e coloque a mão no outro lado do joelho. Diga três vezes o mantra correspondente (Hon Sha Ze Sho Nen)

3. Novamente com a mão direita, trace o Sei He Ki à sua frente e volte a mão para a posição sobre o joelho. Diga três vezes o mantra correspondente (Sei He Ki).

4. Finalmente, com a mão direita, trace o Cho Ku Rei à sua frente e volte a mão para a posição sobre o joelho. Diga três vezes o mantra correspondente (Cho Ku Rei).

5. Permaneça nessa posição por dois minutos e meio.

6. Após decorridos os dois minutos e meio, desloque uma das mãos até a

segunda posição que você programou, ou seja, no meio da perna, uma mão de cada lado. Permaneça nessa posição por mais dois minutos e meio.

7. Em seguida, passe para a última posição, na outra perna, aplicando Reiki por mais dois minutos e meio.

Observação: Não retire ambas as mãos do corpo ao mesmo tempo. Se o fizer, terá que repetir os símbolos e os mantras correspondentes.

Relaxamento

O exercício que apresento a seguir combina Reiki com um exercício respiratório de fortalecimento do ovo áurico. Se você fizer este exercício todos os dias, experimentará maior disposição e mais saúde.

Local: O melhor é que você faça seus exercícios sempre no mesmo local, na mesma posição. Qualquer lugar tranquilo serve, menos o banheiro ou outros locais próximos a ralos, torneiras ou grandes reservatórios de água parada. O ideal é seu quarto ou algum outro local onde você se sinta à vontade e que, com certeza, não será interrompido. Nem pense em fazer tais exercícios em recintos públicos, como bares, locais de diversão noturna, etc.

Horário: Qualquer horário entre as 6 da manhã e as 23 horas. Os melhores horários são 6 e 8 da manhã, meio-dia, três da tarde e seis horas da tarde, devido à qualidade do Prana e os tipos de manifestações energéticas desses horários.

Ambiente: Tanto quanto possível, procure ambientes com baixo nível de ruído, arejados, claros, de preferência com a janela aberta, mesmo à noite. Jamais faça exercícios respiratórios em ambientes enfumaçados – mesmo que seja fumaça de incenso – e sem ventilação. Você pode usar um incenso se isto lhe for agradável. Nesse caso procure não fechar o ambiente e providencie para que haja um bom nível de ventilação.

> Observação: O objetivo da fumaça do incenso é limpar o ambiente, não ser inalada. Evite permanecer constantemente em ambientes enfumaçados e sem ventilação. O uso de incensos adequados é altamente recomendável, mas sempre em ambientes com muito boa ventilação.

Posição: Sentado com a espinha ereta, de frente para o Leste – o lado onde o Sol nasce. Pernas separadas, mãos sobre as coxas, também separadas.

Respiração: Deve ser feita sempre pelo nariz – *jamais* puxe o ar pela boca. Se estiver resfriado e não conseguir puxar o ar pelo nariz, não faça os exercícios até que volte a respirar normalmente pelo nariz.

Observação: Em todos os exercícios é *muito importante* que você não cruze as pernas ou as mãos.

Ciclos: Para simplificar as explicações, vamos chamar de *ciclo* cada inspiração e expiração, ou seja, um ciclo começa quando você passa a puxar o ar para dentro dos pulmões e conclui quando você termina de expirar o ar e está prestes a iniciar uma nova inspiração.

Vamos começar?

Feche os olhos. Dirija toda a sua atenção para a sua respiração normal, sem forçar. Tome consciência de que, junto com o ar que você está inspirando, você está bombeando o *Ki* dissolvido no ar para dentro do seu corpo.

1. Ainda com os olhos fechados, inspire profunda e lentamente até que seus pulmões estejam completamente cheios, fazendo seu tórax expandir. Enquanto estiver inspirando, imagine um globo de luz azul cintilante formando-se a sua volta.

2. Expire lentamente em seguida, continuando com a visualização do globo azul. Continue inspirando e expirando lentamente.

3. Agora passe a visualizar um grande Cho Ku Rei violeta no meio do globo, bastante luminoso.

Permaneça nesse estado pelo tempo que desejar ou pelo menos cinco minutos. O ideal é permanecer no interior do globo com o Cho Ku Rei por dez minutos.

Se tiver facilidade com visualizações, alterne os três símbolos a cada inspiração e expiração.

Auto ajuda através de afirmações

O Reiki é uma ferramenta poderosa para ajudar a vencer vícios, inseguranças e medos. Através de afirmações e da aplicação de Reiki com o símbolo que atua no corpo emocional, o Sei He Ki, você pode atuar sobre suas próprias limitações emocionais ou mentais.

Veja a seguir um exemplo, que você poderá adaptar às suas próprias

necessidades ou à necessidade de alguém em quem você quiser aplicar a técnica.

1. Coloque a mão esquerda na parte de trás da cabeça.

2. Com a mão direita, desenhe no ar e à sua frente o Sei He Ki

3. Agora coloque a mão direita sobre a testa, no chacra coronário, e repita três vezes o mantra correspondente.

4. Novamente com a mão direita, desenhe no ar e à sua frente o Cho Ku Rei.

5. Coloque a mão direita sobre a testa, no chacra coronário, e repita três vezes o mantra correspondente.

6. Repita **três vezes** a afirmação correspondente à sua necessidade. Por exemplo: "A partir de hoje perdi a vontade de fumar".

7. Permaneça aplicando Reiki nesta posição durante cinco minutos.

Embora possa parecer bobagem, é muito importante que você repita a afirmação *três vezes e de maneira idêntica*. Não funciona se você disser primeiro "A partir de hoje perdi a vontade de fumar" e depois passar a dizer "A partir de hoje perdi o desejo de fumar". Outra recomendação muito importante: Faça afirmações positivas, sem utilizar a palavra "não". Outro tipo de afirmação: "Sou uma pessoa calma e de raciocínio claro".

No livro *Respiração e Poder Mental* descrevi as formas pensamento e como podem influenciar nossos pensamentos e nossas ações. Esta técnica de afirmações acaba gerando formas-pensamento positivas e benéficas que com certeza acabarão produzindo os efeitos desejados. Experimente.

No próximo capítulo você conhecerá o "símbolo do mestre", o Dai Ko Myo.

VII Reiki Livre Nível III

O Nível III do Reiki corresponde ao nível de instrutor e utiliza um símbolo poderoso, o *Dai Ko Myo*, chamado por muitos reikianos de "símbolo do mestre". Tal símbolo tem a característica de ajudar o buscador a encontrar o seu Eu Interior, por meio das meditações, dos exercícios e da disciplina com Reiki.

A partir do Nível III, você passa a ser capaz de aplicar Reiki não só à distância, mas também coletivamente.

As técnicas utilizadas para o envio de Reiki à distância estão descritas no capítulo sobre aplicação de Reiki em outras pessoas. Neste capítulo você terá contato com o símbolo do Nível III, o Dai Ko Myo, e sua utilização.

Dai Ko Myo

Este símbolo pode ser usado como reforço para todos os demais símbolos. Seu poder mais intenso vem do fato de que coloca o reikiano em contato com um fluxo de energia mais forte, ligado ao Eu Superior.



Dai Ko Myo

A Centralização no Nível III

Uma vez sintonizado no Nível III ou pleno, você poderá usar o Dai Ko Myo antes dos símbolos Hon Sha Ze Sho Nen, Sei He Ki e Cho Ku Rei em sua prática de centralização.

Para fazer sua centralização, siga este passo-a-passo:

1. Sente-se confortavelmente e coloque a mão esquerda sobre o chacra do coração.

2. Com a mão direita, trace no ar à sua frente o Dai Ko Myo.

3. Coloque a mão direita logo abaixo da esquerda e diga o mantra correspondente (Dai Ko Myo) três vezes.

4. Com a mão direita, trace no ar à sua frente o Hon Sha Ze Sho Nem.

5. Coloque a mão direita logo abaixo da esquerda e diga o mantra correspondente (Hon Sha Ze Sho Nen) três vezes.

6. Agora, novamente com a mão direita, trace no ar à sua frente o Sei He Ki.

7. Coloque mais uma vez a mão direita logo abaixo da esquerda e diga o mantra correspondente (Sei He Ki) três vezes.

8. Finalmente, com a mão direita, trace no ar à sua frente o Cho Ku Rei.

9. Coloque a mão direita logo abaixo da esquerda e diga o mantra correspondente (Cho Ku Rei) três vezes. Permaneça com as mãos nessa posição.

10. Feche os olhos. Dirija toda a sua atenção para a sua respiração normal, sem forçar.

11. Mantendo os olhos fechados, inspire profunda e lentamente até que seus pulmões estejam completamente cheios, fazendo seu tórax expandir, expirando também lentamente em seguida.

12. Cada vez que inspirar, imagine-se dentro de uma esfera de luz, de cor violeta róseo. Faça esse ciclo sete vezes.

13. Permaneça nesse estado por três a cinco minutos..

Auto-aplicação e auto-aplicação reduzida no Nível III

Assim como na centralização, o processo é idêntico ao do Nível II, com a única diferença de que, no Nível III, você pode desenhar o Dai Ko Myo antes dos demais símbolos.

No próximo capítulo você aprenderá a aplicar Reiki em outras pessoas, tanto em pessoa como à distância.

VIII Como aplicar em outras pessoas

Mesmo a partir do Nível I você já pode fazer aplicações de Reiki também em outras pessoas. A principal diferença a partir do Nível II é que você não terá que necessariamente tocar o receptor para transmitir Reiki.

O ideal é que você tenha pelo menos o Nível II, pois assim poderá fazer aplicações mais rápidas e evitar o toque quando for conveniente. Além disso, a partir do Nível II você pode também enviar Reiki à distância.

Importante: Não aplique Reiki em outras pessoas sem que elas tenham dado autorização para isso. De preferência, aplique somente em quem lhe pedir, principalmente no caso do Reiki enviado à distância. Se você enviar Reiki, mesmo com a melhor das intenções, sem que tenha sido autorizado pelo receptor, você estará interferindo no livre-arbítrio alheio. Isto é considerado magia negra, mesmo que você tenha a melhor das intenções. Se a pessoa realmente não quiser que você envie e pedir que não o faça, seu erro será ainda maior. Não se esqueça disso.

Posições das mãos para aplicação do Reiki

As posições das mãos são exatamente as mesmas que você usou na auto-aplicação. A diferença é que, na aplicação com toque direto sobre o corpo do receptor, nem sempre será possível posicionar as mãos da mesma maneira.

Além disso, algumas posições exigem certos cuidados para evitar mal entendidos e constrangimentos. Por exemplo, a posição na virilha e a posição do chacra cardíaco em receptores femininos.

Nestes casos o melhor é contar com a ajuda do receptor. Peça que ele ou ela coloque suas próprias mãos sobre essas áreas. Em seguida, basta você aplicar Reiki sobre as mãos do receptor, evitando assim quaisquer constrangimentos.

Suas mãos deverão estar abertas, espalmadas, com os dedos unidos e bem relaxadas, quase formando uma concha. Como você estará posicionado ao lado do corpo do receptor, será difícil ou muito incômodo posicionar as mãos de modo a direcionar as pontas dos dedos para o centro dos chacras.

Você pode adotar diversas alternativas, conforme o caso, procurando sempre o conforto de ambos. Você pode, por exemplo, posicionar as mãos formando um "V" sobre o chacra, ou mesmo posicionar uma mão sobre cada chacra.

Posições recomendadas para cada tipo de doença

Muitos mestres divulgam tabelas com tratamentos recomendados para esta ou aquela doença. Esses tratamentos são apenas posições que devem ser utilizadas para tratar certos problemas. Então, em vez de fazer a aplicação completa de Reiki, o reikiano aplica somente nas posições relacionadas com cada tipo de doença e por tempos específicos.

Neste livro não forneço tais tabelas por entender que somente pessoas qualificadas – ou sejam, médicos – podem diagnosticar doenças e prescrever tratamentos.

Reiki deve ser uma terapia *auxiliar* e não deve, em hipótese alguma, substituir os tratamentos convencionais. O ideal é que o método seja usado principalmente como ferramenta para aliviar o estresse, reequilibrar os corpos físico, emocional e mental, para assim *evitar* que as doenças se instalem no corpo físico.

Uma vez instalada a enfermidade no corpo físico, somente médicos terão condições de fazer o tratamento. O tratamento com Reiki entra como poderosa terapia auxiliar. Como você viu na introdução deste livro, muitos médicos estão aplicando Reiki em seus pacientes como terapia complementar. Então, se você não for médico, não faça diagnósticos nem assuma qualquer responsabilidade de tratamento, pois isto é considerado *curandeirismo* e é crime.

Os chacras e o corpo físico

Embora não seja nada aconselhável definir tratamentos, você pode usar o bom senso e aplicar Reiki com mais freqüência e intensidade nos chacras cujas posições estiverem associadas com a área doente.

Cada um dos chacras principais está associado a um ou mais órgãos do corpo físico e etérico. Veja a seguir a correspondência de cada um deles

com órgãos físicos, cores (ou manifestações do Ki).

Chacra básico ou raiz

Localização: Base da coluna vertebral, na direção da área genital.

Aparência: A partir do Prana recebido, se apresenta dividido em quatro seções, ou *pétalas*, como preferem os orientais. Sua cor predominante é o vermelho.

Correspondência no físico: Órgãos sexuais, coluna, rins, ossos, intestinos, próstata.

Outras associações: Esse chacra é a sede da *energia criadora*, também conhecida como *Kundalini*. Entre outras coisas, controla a temperatura do corpo, a produção de sangue, vitalidade geral, vínculo com o plano material.

Chacra esplênico

Localização: Sobre o baço.

Aparência: Divide-se em seis seções ou pétalas com as cores vermelho, laranja, amarelo, verde, azul e violeta. Há ainda uma sétima cor, principalmente quando bastante energizado: um halo rosado a partir do ponto central.

Correspondência no físico: Baço, estômago, fígado, intestino delgado, sistema nervoso vegetativo.

Outras associações: Absorção de prana diretamente do ar, subdividindo e enviando as diversas manifestações do prana para os demais chacras e todas as áreas do corpo. Purifica o sangue, absorve células desgastadas do sangue.

Chacra umbilical

Localização: Sobre a região do umbigo.

Aparência: Dez pétalas. Apresenta combinações variadas de tons de vermelho e verde, que se alternam constantemente.

Correspondência no físico: estômago, fígado, pâncreas, intestinos, diafragma.

Outras associações: Intimamente relacionado a emoções e sentimentos de natureza mais baixa. Utilizado em sessões espíritas de natureza mediúnica.

Chacra cardíaco

Localização: sobre a área correspondente ao coração, no centro do peito, ligeiramente deslocado para a esquerda.

Aparência: Doze pétalas em amarelo dourado.

Correspondência no físico: Coração e sistema circulatório.

Outras associações: Sede da alta espiritualidade, via de união como Eu superior ou o anjo solar; associado também aos sentimentos nobres.

Chacra laríngeo

Localização: Na região da garganta, sobre o pomo-de-adão.

Aparência: Dezesseis pétalas emitindo luz azul metálico.

Correspondência no físico: Garganta, glândula tireóide e sistema linfático.

Chacra frontal

Localização: Sobre o centro da testa.

Aparência: Noventa e seis pétalas, 48 no lado esquerdo na cor violeta e 48 no lado direito, mais puxados para o rosa.

Correspondência no físico: Glândula pineal e sistema nervoso.

Outras associações: Percepção extra-sensorial,

Chacra coronário

Localização: Topo da cabeça, na posição horizontal.

Aparência: Novecentos e sessenta pétalas vibrando em praticamente todas as cores do espectro, com predominância do violeta, girando em altíssima velocidade. Há no centro desse chacra outras 12 pétalas amarelas.

Correspondência no físico: Glândula pineal, o cérebro e todo o corpo.

Outras associações: Consciência cósmica.

Interligação entre os chacras principais

Todos esses chacras estão interligados por fluxos de energia, de modo que o funcionamento de um deles afeta alguns ou todos os demais. Muitas escolas iniciáticas se valem de exercícios para desenvolver os chacras. Esse desenvolvimento normalmente parte de baixo para cima, até atingir o desenvolvimento pleno do chacra coronário.

O chacra base está ligado diretamente ao chacra do baço que, por sua vez, está ligado diretamente também ao chacra umbilical, ao cardíaco e ao laríngeo. O chacra umbilical está ligado diretamente aos chacras base, do baço e laríngeo.

O chacra cardíaco está ligado diretamente aos chacras do baço e laríngeo. O chacra laríngeo está ligado diretamente aos chacras cardíaco, do baço, umbilical e frontal. O chacra frontal está ligado aos chacras laríngeo e coronário e, este último, ligado diretamente ao chacra frontal.

Outros chacras importantes

Além destes sete chacras principais, há ainda muitos outros pontos energéticos conhecidos, como o chacra do plexo solar, utilizados nas práticas de curas prânicas, ligados a diversos órgãos do corpo humano. Há chacras também nas palmas das mãos e nas pontas dos dedos, nas solas dos pés, etc.

No caso dos reikianos, os chacras das mãos e também dos pés são muito importantes. Os das mãos devem estar sempre limpos e energizados, por motivos óbvios.

O que pode não ser tão óbvio é que os chacras dos pés também devem merecer cuidado especiais, principalmente durante as aplicações. São eles

os responsáveis pelo *aterramento* e pelo *escoamento das energias*. Por isso, durante as aplicações e meditações, procure não usar calçados com solados emborrachados e isolantes. Uma boa idéia é usar um calçado com solado de cordas de cisal.

O estudo aprofundado dos chacras é complexo e está fora dos objetivos deste livro. Se você quiser saber mais sobre os centros energéticos, consulte a bibliografia, no final deste livro, onde indico algumas excelentes obras sobre os chacras e outras ciências envolvidas.

Preparação do ambiente para aplicar Reiki

O recinto deve ser bem claro, arejado e com o mínimo possível de objetos decorativos muito chamativos. Evite quadros ou imagens que transmitam emoções fortes, mesmo que sejam abstratos.

O ideal é que haja silêncio. Mas se preferir usar música, procure usar música suave. Você pode providenciar CDs musicais preparados especificamente para aplicações de Reiki, desses que emitem o som de um pequeno sino a cada 3 minutos. Alguns desses CDs soam tal sino a cada cinco minutos, mais indicados para Reikianos de Nível I. Então, leia as instruções na embalagem para comprar o que você realmente vai usar.

Principalmente se usar incenso, a sala deverá ser muito bem ventilada.

Evite incensos inadequados. Por exemplo, jamais use incensos de almíscar.

Antes de iniciar suas sessões, convém usar algum incenso de limpeza, para preparar o ambiente antes da chegada das pessoas. Os incensos mais indicados para limpeza são os chamados incensos-defumadores, contendo em suas fórmulas misturas de cânfora, alfazema, arruda e benjoim. Esses incensos têm cheiro muito forte e não devem ser usados durante a aplicação. O ideal é queimar uma haste uma hora antes da aplicação. Logo depois, acenda um incenso mais suave, que pode ser de jasmim ou canela.

Jamais, em hipótese alguma, fume ou permita que se fume no interior da sala de aplicações.

Tanto quanto possível, procure recintos silenciosos. Locais barulhentos dificultarão o relaxamento necessário.

Horários

Evite aplicar Reiki entre a meia-noite e as seis horas da manhã. Não aplique entre as 23 horas e a meia-noite. Aliás, nesse horário ninguém deve fazer coisa alguma que atue sobre os corpos energéticos.

É importante observar que durante o horário de verão esses horários mudam, obviamente.

Roupas

O receptor deverá usar roupas claras e confortáveis, de preferência brancas.

Já o reikiano não deveria, em princípio, usar branco. O ideal é que use algo bastante confortável, de cor cinza, violeta bem claro ou azulada, sem adornos.

Contaminação energética

Aspecto ignorado por muitos que trabalham com Reiki e outras técnicas que fazem uso de energias, a contaminação energética acontece e pode trazer muitos problemas para o praticante – seja de Reiki, Cura Prânica, Radiestesia ou outras técnicas – se não forem tomados certos cuidados.

Sempre que terminar uma sessão de Reiki em outras pessoas, seja em pessoa ou à distância, esfregue as mãos vigorosamente, sete vezes, abra-as à frente da boca e sopre vigorosamente três vezes. Logo em seguida ou assim que puder, lave as mãos, mesmo que seja com água pura.

Se você *sentir* que o receptor estava energeticamente muito desequilibrado, lave as mãos com água e sal grosso: coloque três punhados de sal grosso em uma vasilha com água e mergulhe nela suas mãos.

Uma outra opção é umedecer as palmas das mãos com alfazema e esfrega-las.

O receptor

O receptor deverá estar deitado em uma maca ou sentado, o mais confortável possível. Se estiver deitado, não use travesseiros, ou use algum muitíssimo baixo, pois é importante que a coluna esteja ereta. O mesmo em relação à cadeira: deverá ter o encosto reto. Evite sofás pois, embora sejam confortáveis, dificultam uma postura que facilite manter a coluna ereta.

Peça ao receptor que feche os olhos e se imagine sobre uma relva em uma minúscula ilha, no meio de um imenso lago de águas cristalinas. Descreva este cenário para a pessoa. Peça, ainda, que ela imagine um sol muito brilhante no meio do céu azul, e que esse sol a está aquecendo suavemente.

A aplicação

Feche seus chacras antes de começar, como já mostrado em capítulos anteriores, usando o Cho Ku Rei em todos os chacras e um grande à sua frente. Proteja também os chacras das mãos.

Na aplicação, use todos os símbolos do seu nível. Assim você atuará em todos os níveis do corpo físico e energético do receptor.

Faça a aplicação de cima para baixo, ou seja, partindo do chacra coronário, até o chacra raiz.

Alerta importante: Aplicar Reiki sobre o chacra raiz de outras pessoas não é muito aconselhável, principalmente se você sentir algum tipo de envolvimento emocional. Evite. Use sua intuição. Se *sentir* que não deve fazer uma conexão com o chacra raiz da pessoa, siga a intuição e não faça. Aplique somente no umbilical. A energia aplicada fluirá para onde tiver que atuar e chegará ao raiz, se for necessário.

Se o receptor também for reikiano, faça de baixo para cima.

Não se detenha por mais de três minutos – ou cinco no Nível I – nas aplicações de Reiki em outras pessoas.

Com o tempo, você começará a *sentir* quando um determinado chacra estiver mais necessitado de uma aplicação do que outro. Isto você vai desenvolver aos poucos, à medida que praticar. Se você quiser se aprofundar, consulte a bibliografia no final deste livro. Destaco principalmente os livros *Mãos de Luz*, de Barbara Ann Brennan (Editora

Pensamento) e *Milagres da Cura Prânica*, do Mestre Choa Kok Sui (Editora Ground).

Cuidados especiais

Mesmo em nossa cultura mais liberal, as pessoas não costumam tocar umas nas outras, a não ser que haja certo grau de intimidade. Todos nós temos a chamada "fome do toque", todos nós gostamos de ser tocados principalmente por pessoas com quem temos afinidade – o toque é agradável.

Muitas pessoas raramente são tocadas e quase sempre associam o toque a alguma conotação sexual. Durante uma sessão de Reiki, não é incomum as pessoas sentirem alguma atração física quando o aplicador é do sexo oposto, dependendo de seu nível de carência e principalmente quando o receptor é um homem.

Para evitar circunstâncias embaraçosas, o melhor é adotar a aplicação projetada, na qual você não encosta as mãos no corpo da pessoa, colocando-as próximas e desejando mentalmente que o Reiki flua de suas mãos até as posições dos chacras, utilizando sempre o Hon Sha Ze Sho Nen.

É bem verdade que o toque, por si só, funciona também como elemento relaxante. O toque é também uma forma de doar carinho. Use, então, a sua sensibilidade para julgar quando será conveniente tocar o corpo do receptor ao aplicar Reiki em alguns dos chacras, principalmente os inferiores.

A aplicação projetada também será conveniente nos casos em que o receptor não puder ser tocado por um motivo qualquer, como no caso de portadores de enfermidades que deixam a pele muito sensível ou nos casos de feridas ou doenças contagiosas.

Aplicações de emergência

Numa emergência, no meio da rua, no local de trabalho ou outros locais públicos, obviamente você não terá local nem ambiente adequado para fazer uma aplicação. Contudo, muitas vezes você poderá se deparar com situações em que poderá ajudar outras pessoas com o Reiki. Vá em frente,

feche seus chacras, trace os símbolos mentalmente e aplique.

O pior lugar que existe para aplicar Reiki é o chão. Sempre que possível, use uma cama, uma mesa, cadeira, qualquer coisa. Mas se isto também não for possível, aplique assim mesmo.

Outro local onde você não deve aplicar Reiki é o banheiro. Mas, novamente, se for uma emergência, vá em frente. Nesse caso, durante a aplicação, procure visualizar uma esfera de luz azul-violeta envolvendo você e o receptor.

Após a aplicação

Principalmente nas aplicações em ambientes adequados, o receptor poderá adormecer. Isto acontece muito com crianças. Procure acordá-lo suavemente. Se o receptor estiver sentado, trace um Cho Ku Rei em cada um dos seus pés – repetindo três vezes o mantra correspondente em cada um antes de acordá-lo.

Fale devagar, com calma, de maneira suave. Você acabou de energizar os chacras da pessoa, é conveniente gerar um ambiente de calma e tranqüilidade. Recomende que não fume por pelo menos uma hora e evite ingerir alimentos pesados.

Aplicação coletiva

Com certeza uma experiência muito agradável para o receptor, principalmente quando envolve também o toque, na aplicação coletiva vários reikianos podem aplicar simultaneamente em um único receptor, cada um atuando em uma das posições de chacras. O fluxo de energia percebido pelo receptor é potencializado muitas vezes.

Outra vantagem deste tipo de trabalho é que uma sessão de aplicação pode ser feita em muito pouco tempo.

Algumas instituições reikianas promovem encontros para realizarem o que chamam de "troca de Reiki". Nessas ocasiões, todos os reikianos presentes recebem uma aplicação coletiva, e todos participam das aplicações.

Aplicação à distância

Usando os símbolos do Nível II você poderá aplicar Reiki em pessoas que não estiverem presentes ou em quem você não puder tocar por um motivo qualquer.

No Johrei, por exemplo, o aplicador não toca no receptor. Ambos ficam sentados, um de frente para o outro, e o aplicador projeta a energia sobre o receptor com as mãos.

Você também pode fazer isso com Reiki, desde que use pelo menos o Hon Sha Ze Sho Nem – o ideal é usar os três símbolos do Nível II, ou mesmo os quatro símbolos, se você for de Nível III.

Técnica de projeção em pessoa

Na técnica da projeção você direciona as palmas das mãos para o receptor, exatamente como é feito no Johrei.

Comece traçando os símbolos no ar, à frente do receptor, repetindo três vezes os mantras correspondentes, e passe a aplicar. Se preferir, poderá aproximar-se do receptor e pairar as mãos sobre cada posição de chacra, como já descrito anteriormente neste capítulo.

Técnica de projeção à distância

Nesta técnica você usará seu poder de visualização enviar Reiki à outra pessoa.

1. Sentado, mantenha as pernas e os braços separados, as mãos sobre as pernas, voltadas para baixo.

2. Feche os olhos e imagine a pessoa envolvida em uma esfera de luz azul.

3. Imagine-se agora dentro de outra esfera de luz azul.

4. Trace o Dai Ko Myo, o Hon Sha Ze Sho Nen e o Sei He Ki, repetindo três vezes os respectivos mantras.

5. Diga em voz alta: "Esta energia será enviada para *(diga o nome completo*

da pessoa, endereço e cidade)".

6. Trace o Cho Ku Rei e repita três vezes o mantra correspondente.

7. Levante as mãos e projete Reiki para a esfera da pessoa por cinco minutos.

Técnica do joelho

Nesta técnica, você usará as posições do joelho, da auto-aplicação reduzida (consulte sobre as posições do joelho na auto-aplicação reduzida, no capítulo 6), como referência para a outra pessoa.

1. Sentado, mantenha as pernas e os braços separados, as mãos na primeira posição do joelho.

2. Feche os olhos e imagine a pessoa envolvida em uma esfera de luz azul.

3. Imagine-se agora dentro de outra esfera de luz azul.

4. Imagine agora um facho de luz unindo as duas esferas.

5. Trace o Daí Ko Myo, o Hon Sha Ze Sho Nen e o Sei He Ki, repetindo três vezes os respectivos mantras.

6. Diga em voz alta: "Esta energia será enviada para *(diga o nome completo da pessoa, endereço e cidade)*".

7. Trace o Cho Ku Rei e repita três vezes o mantra correspondente.

8. Aplique Reiki seguindo os mesmos passos descritos no capítulo 6 para a auto-aplicação. Durante todo o processo, tenha consciência de que você está aplicando Reiki na outra pessoa, não em você.

Técnica do substituto

Nesta técnica você pode usar um boneco de pano ou bicho de pelúcia como representante do receptor.

1. Posicione as mãos no primeiro chacra (coronário, se o receptor for não

reikiano, raiz se o receptor for reikiano).

2. Trace o Daí Ko Myo, o Hon Sha Ze Sho Nen e o Sei He Ki, repetindo três vezes os respectivos mantras.

3. Diga em voz alta: "Esta energia será enviada para *(diga o nome completo da pessoa, endereço e cidade)*".

4. Trace o Cho Ku Rei e repita três vezes o mantra correspondente.

5. Inicie a seqüência da aplicação

Ao final da aplicação, trace um Cho Ku Rei sobre o corpo do boneco, acompanhado do mantra, e diga em voz alta: "Desfaço agora o vínculo entre este substituto e "diga o nome da pessoa".

Aspectos legais das aplicações

Se você resolver montar uma sala para receber as pessoas para aplicar Reiki – ou para trabalhar com qualquer outra técnica energética –, procure informar-se sobre os aspectos legais da questão, para não ser pego desprevenido e ser acusado de curandeirismo ou charlatanismo.

O objetivo deste livro é apresentar o Reiki como forma de auto-cura e auto-ajuda, não é meu objetivo apresentar o Reiki como ferramenta para gerar recursos financeiros.

Se você quiser realmente trabalhar com Reiki e atender a muitas pessoas, procure instituições legalizadas, de preferência que ofereçam os serviços gratuitamente.

Outras formas de Reiki

Como mencionei na introdução do livro, vêm surgindo diversos mestres de um número cada vez mais numeroso de novas escolas, ensinando "novas" formas de Reiki. Essas variações em cima da técnica do Reiki, embora bastante válidas, nada têm a ver com o Reiki original criado por Mikao Usui. São técnicas inventadas ou retiradas de outras técnicas, nas quais foram incorporados novos símbolos com finalidades específicas.

Muitos desses tipos de Reiki fazem parte de conjuntos de informações patenteadas e protegidas pelas leis de propriedade intelectual e, por isso, não podem ser apresentadas sem autorização de seus proprietários (repare o forte caráter comercial dessas correntes).

Contudo, as correntes defensoras do Reiki gratuito compilaram variações dessas técnicas, buscando os símbolos e práticas diretamente nas fontes – não patenteadas – e as divulgaram na Internet (consulte o Apêndice II).

Palavras finais

Neste livro procurei apresentar os fundamentos do Reiki, as técnicas básicas envolvidas, os símbolos e as técnicas de auto-aplicação, aplicação em pessoa e aplicação à distância.

Apresentei também a técnica de auto-sintonização utilizada em todo o mundo e que, de acordo com relatos de muitos reikianos e também pela minha experiência, é muito poderosa.

Não deixe de ler o Apêndice I, no qual explico como traçar os símbolos, e o Apêndice II, onde apresento endereços de instituições e também grupos de reikianos e mestres adeptos das correntes do Reiki gratuito. Utilizando-se dos recursos de pesquisas da Internet, você poderá entrar em contato com outras pessoas que vêm utilizando o Reiki a partir de sintonizações à distância e auto-sintonizações.

Neste livro optei por não apresentar a técnica de sintonização de outras pessoas. O objetivo deste livro é dar ao leitor as ferramentas de que precisa para ser um reikiano no mesmo nível dos mestres, sem ter que pagar os altos preços normalmente cobrados pelos mestres.

Desejo ao leitor paz, harmonia e muita luz!

Apêndice I – Símbolos passo a passo

Neste apêndice você verá como traçar os símbolos do Reiki. A maioria dos símbolos, como você já viu, é bastante simples, sendo exceção o Hon Sha Ze Sho Nen, que tem o traçado um pouco mais complexo.

Você verá outras variações deste símbolos nas diversas publicações sobre Reiki em todo o mundo. Não quer dizer que esta ou aquela versão seja melhor ou pior do que outras.

Entre as variações há também diferenças na maneira ou na seqüência do traçado. Na verdade, não importa muito como você vai traçar, desde que faça conscientemente o mesmo traçado todas as vezes.

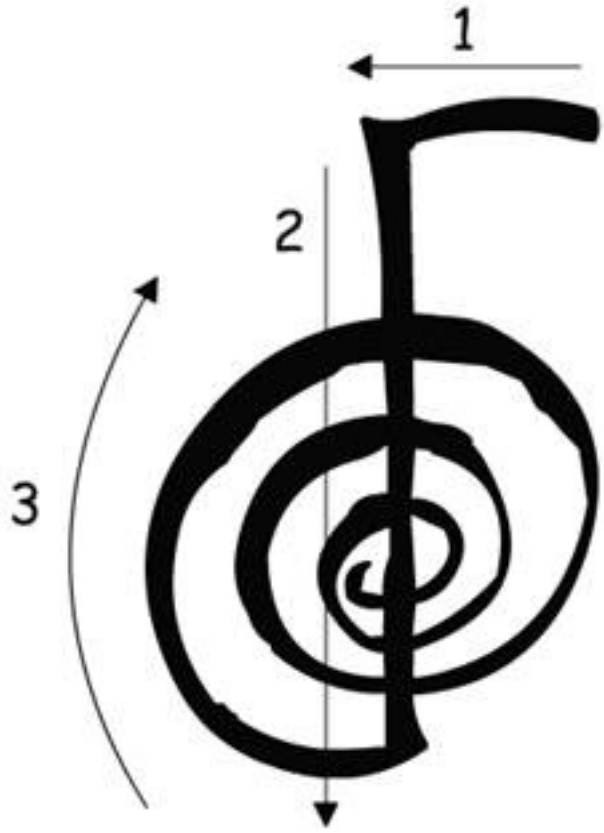
Se no início você tiver dificuldades para traçar, desenhe os símbolos em folhas de papel e as fixe em algum lugar à sua frente, durante suas auto-aplicações, ou mesmo em sua auto-sintonização. Tenho certeza que, depois de algum tempo, você não precisará mais dos lembretes e desenhará os símbolos sem o menor esforço, principalmente se você os utilizar todos os dias, algo bastante desejável.

Então, veja a seguir como desenhar cada um dos símbolos apresentados neste livro.

Posição da mão

Para traçar os símbolos, junte os cinco dedos da mão, estique o braço à sua frente e trace o símbolo no ar, como se a ponta do seu dedo médio fosse uma caneta.

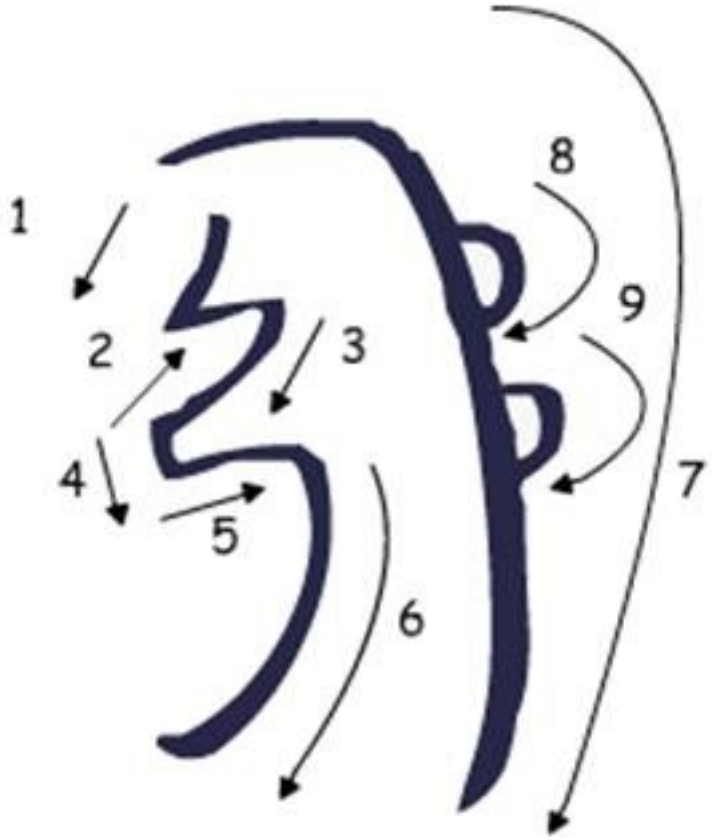
Traçado do Cho Ku Rei



Seqüência do traçado do Cho Ku Rei

Comece com um traço para a esquerda, desça a mão traçando uma haste e, da base da haste, trace a espiral.

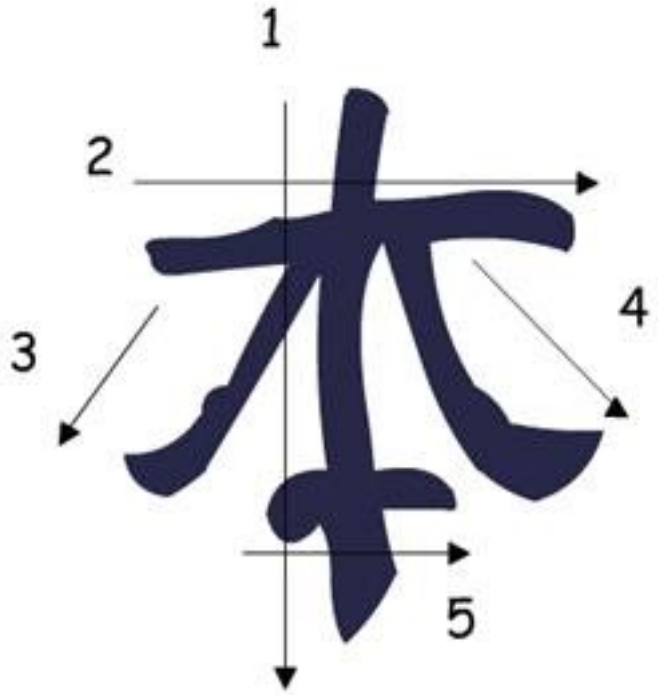
Traçado do Sei He Ki



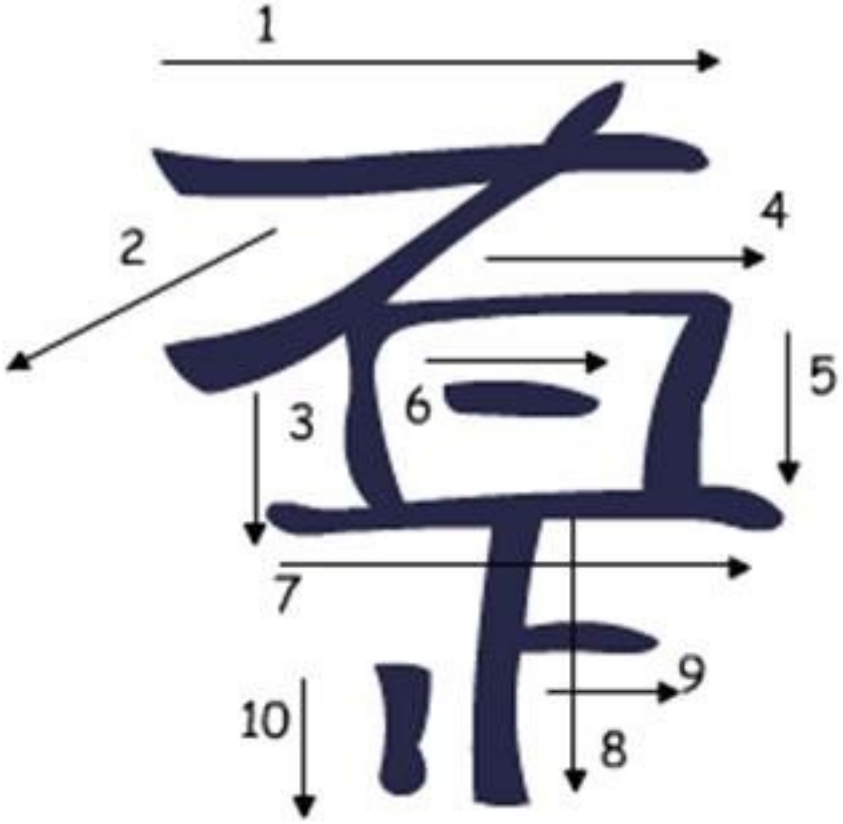
O traçado do Sei He Ki é feito em três partes. Primeiro, a parte da esquerda, que envolve seis traços. Em seguida, uma grande curva envolvendo o primeiro traçado. Finalmente, duas "alças" ligadas à grande curva.

Traçado do Hon Sha Ze Sho Nen

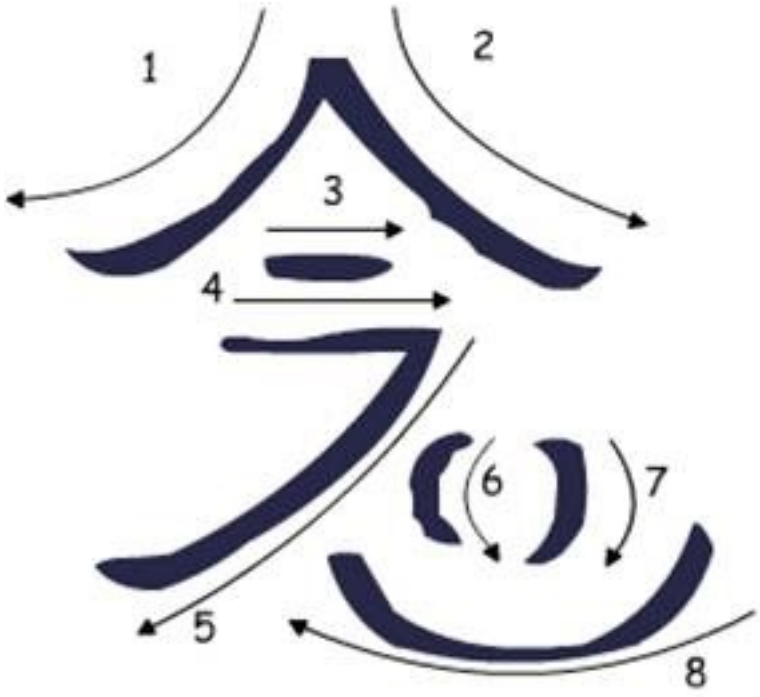
Como o traçado do Hon Sha Ze Sho Nen é bem mais complexo, vamos dividi-lo em três partes para facilitar.



Comece traçando a haste principal, de cima abaixo. Depois, corte a parte superior com um traço horizontal. Em seguida, trace as hastes laterais e conclua esta primeira parte com um pequeno traço cortando a parte inferior.



Agora trace outra haste horizontal e uma diagonal pegando no final da haste, puxada para a esquerda e ligeiramente curva. Trace o quadrado e sua base e um traço no seu interior, para a direita. Em seguida, pegando na base do quadrado, trace uma haste vertical, uma pequena haste horizontal para a direita a partir do meio da haste vertical, e outra haste vertical, pequena, à direita da maior.



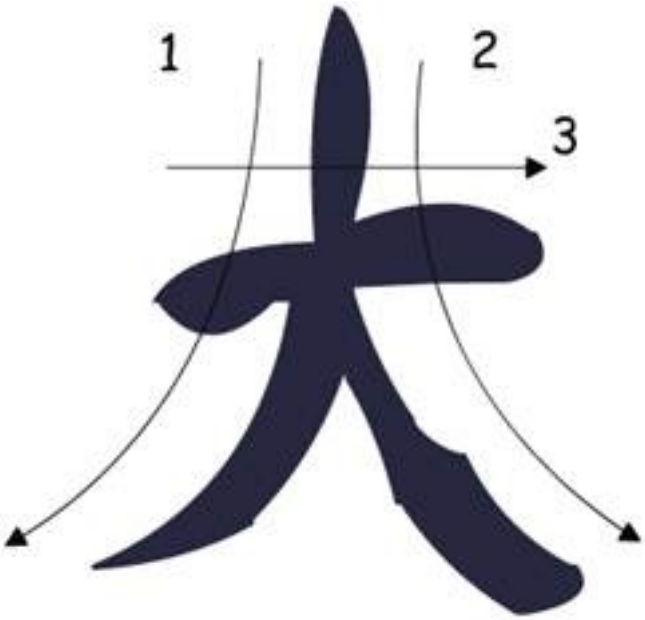
Finalmente, faça o chapeuzinho, o pequeno traço por baixo, o "sete" curvo, os dois parênteses e a curva fechando tudo.



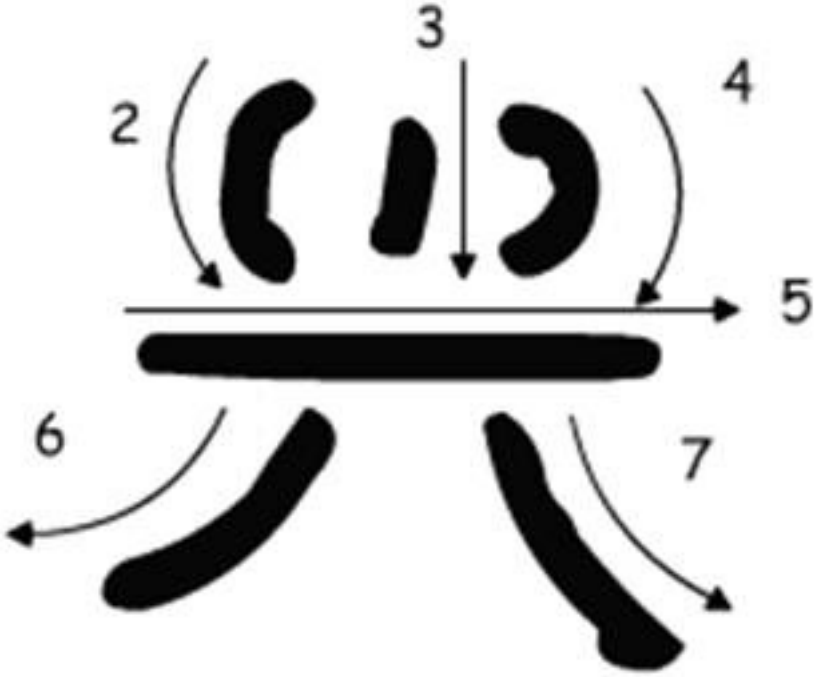
Hon Sha Ze Sho Nem completo

Traçado do Dai Ko Myo

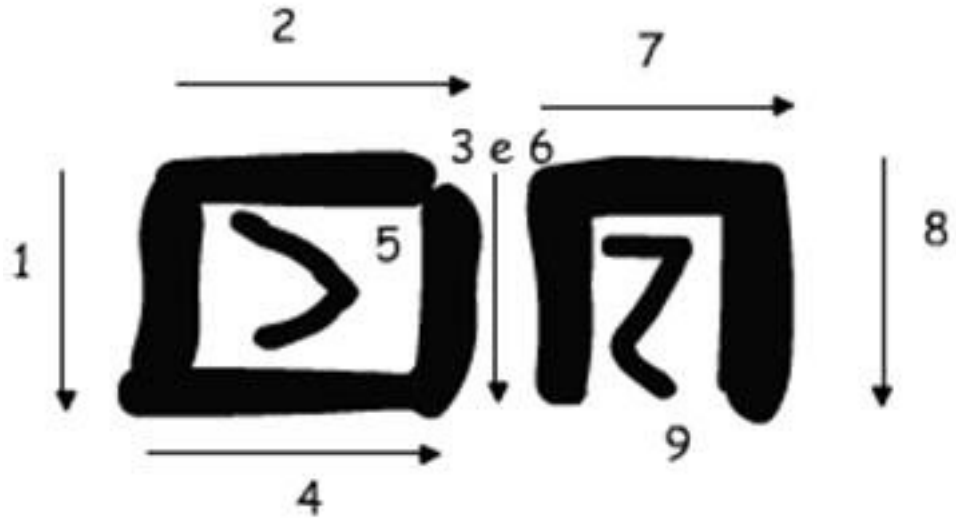
O Dai Ko Myo é bem mais simples do que o Hon Sha Ze Sho Nen, mas ainda assim merece ser dividido em três partes, para simplificar.



Primeiro, trace a haste horizontal, seguida pelos dois arcos, unidos na parte superior.



Depois, faça os três traços do meio, sendo que os das bordas formam arcos, lembrando um "i" no entre parênteses. Logo abaixo, trace uma linha horizontal e, abaixo desta, mais duas curvas, para a esquerda e para a direita.



Finalmente, trace um quadrado na esquerda e uma "seta" em seu interior, apontada para a direita e, em seguida, trace outro quadrado com a parte inferior aberta, desenhando um "raio" em seu interior.



Dai Ko Myo completo

Treine bastante o traçado dos símbolos. A prática leva à perfeição. Não se preocupe em fazer desenhos "perfeitos", afinal, você está "desenhando no ar". O importante aqui são os movimentos e a convicção de que esses símbolos estão ativando em você o tipo de energia Reiki pretendido para cada caso.

Projeção mental dos símbolos completos

Se você praticar todos os dias, é bastante provável que um dia você consiga visualizar mentalmente todos esses símbolos, sem esforço. Quando essa visualização se tornar algo natural, sem exigir qualquer esforço, você poderá dispensar a *muleta* do traçado no ar. Bastará projetar mentalmente o desenho, na ordem correta e mentalizando ou entoando seus nomes.

Apêndice II – Instituições e sites

Neste apêndice relaciono endereços e sites na Internet, de instituições e grupos dedicados ao Reiki, tanto pago como gratuito, no Brasil e no exterior.

GRASSROOTS REIKI INFORMATION PAGES
http://learnreiki.tripod.com/grassrootsreiki/

Site em inglês com informações sobre o movimento do Reiki gratuito, que reune milhares de pessoas em todo o mundo. A partir deste site, você pode inscrever-se em uma lista de discussão para tirar suas dúvidas sobre o Reiki e, em uma outra lista, pode solicitar a sua sintonização gratuita à distância.

The International Center for Reiki Training - http://www.reiki.org/

Site em inglês de uma das organizações ligadas aos mestres da Califórnia, que fazem parte da principal corrente do Reiki pago que floresceu no Brasil.

GLOSSÁRIO

aromatizador – recipiente de louça, pedra ou metal no qual se coloca água e algumas gotas de óleos ou essências perfumadas. Sob o recipiente coloca-se uma vela para aquecer a água e volatilizar o perfume no ambiente.

astral – No ocultismo, de forma simplificada, tudo o que está relacionado com o plano da existência associado às emoções. Divide-se em sete subplanos.

aura – campo energético que envolve os corpos dos seres vivos e também

de muitos minerais em estado natural

chacra – vórtice de absorção e/ou emissão de Prana ou plasma astral. Consulte o capítulo 3.

chakra – o mesmo que chacra.

corpo sutil – Cada um dos corpos energéticos que formam uma manifestação do Ser, excetuando-se o corpo físico – corpos astral, mental concreto, mental abstrato, búdico e átmico. Consulte o capítulo 3.

cura prânica – Técnica de cura que consiste na aplicação dirigida de Prana, associado a determinadas cores, utilizando-se as mãos ou bastões de cristal.

egrégora – No ocultismo, entende-se como uma forma-pensamento carregada de Prana e contendo ideias. Uma egrégora é como uma *massa* de energia programada com valores e intenções.

Energia Vital – Fluido energético presente em todas as coisas, chamado de *Prana* pelos yogues e demais filosofias orientais, sem o qual não haveria qualquer tipo de vida. O mesmo que *Ki* (japonês) e *Chi* (chinês).

esoterismo, esotérico – No ocultismo, tudo o que se refere à busca ou ao próprio EU Interior ou EU Superior.

EU interior – No ocultismo, o Deus Interno, a Centelha Divina, o próprio Ser Divino.

exoterismo, exotérico- No ocultismo, tudo o que se refere às práticas externas ao Eu Interior.

forma de pensamento – O mesmo que forma pensamento.

forma-pensamento - No ocultismo, concentração de energia etérica e mental contendo sentimentos e ideias, produzida pela projeção, intencional ou não, de fluxos de Prana polarizados ou programados com a vontade do emissor.

Guiné – Pequeno arbusto (angiosperma) com folhas verde-escuras, muito utilizado no preparo de defesas energéticas, principalmente nas culturas africanas e indígenas (Brasil). De sua madeira fazem-se também figas e outros amuletos.

incenso – Mistura de folhas de ervas que são queimadas para produzir fumaça, com o objetivo de livrar pessoas e ambientes de energias prejudiciais. Encontram-se na forma de bastões (incenso indiano), tabletes (como os utilizados na Umbanda) ou como misturas de folhas que são jogadas sobre carvão em brasa.

intuição – Ideias que vêm à mente aparentemente do nada. Pressentimentos. No ocultismo, é a Voz do Eu Interior.

Johrei – Técnica de cura e harmonização energética difundida pela Igreja Messiânica.

kardecismo, cardecismo – Doutrina espiritualista difundida na França, por Hipólito de Leon sob o pseudônimo de Allan Kardec, no Século XIX. Espiritismo.

Ki – O mesmo que Energia Vital.

mantra – Cântico, som ou palavra associados a técnicas de meditação ou outras técnicas relacionadas com os corpos sutis.

mônada – Nome dado pela Teosofia à individualidade do Homem, sua parte Espiritual. O "Espírito".

ovo áurico – O mesmo que aura.

Prana – O mesmo que Energia Vital.

reikiano – Aquele que pratica o Reiki.

símbolos sagrados (Reiki) – Pictogramas japoneses, utilizados nas sessões de aplicação de Reiki, geralmente traçados no ar pelo praticante.

Sol oculto – Diz-se do Ser Espiritual cuja manifestação no plano físico é o Sol.