

## “O DESPERTAR”



*Adiran Alves*

## HOMENAGEM AO REDESCOBRIDOR DESTA ARTE DE AMOR, TRANSFORMAÇÃO E CURA.

---



### **MIKAO USUI**

A canalização de energia cósmica está disponível à qualquer pessoa que receber uma Sintonização Energética "Iniciação" de um mestre habilitado.

Porém, para manifestar essa possibilidade, foram necessários anos de dedicação, abertura, entrega e amor de Mikao Usui em sua busca que culminou com o redescobrimento desta maravilhosa bênção. Esta arte de amor, transformação e cura o "REIKI".

Reverencio seu serviço à humanidade, tornando possível que esta dádiva chegue, cada vez mais, a um maior número de pessoa.

Namastê.

## Agradecimento

---

Obrigada por você existir e fazer parte de mais uma cura em minha vida. Pois num mesmo processo de iniciação somos todos iniciados novamente e reafirmamos nosso pacto com o Divino. Que as mesmas bênçãos que recebo todos os dias em minha vida e de minha família sejam as mesmas em sua vida também. Que a luz divina que ilumina cada novo amanhecer te traga muita paz, saúde, alegria e sucesso em tudo que tocares com amor. Que seu coração seja a morada da força, coragem, esperança, perseverança e caridade.

Namastê

*Adiran Alves*

*Adi Sat Padmani Ram*

## Sumário

Terapia Energética.....	7
Definindo o que é Reiki.....	8
Características do Reiki.....	10
Os cinco princípios do Reiki.....	12
Simbolismo do Reiki.....	13
O Ideograma.....	13
A cor.....	14
O Bambu.....	15
O Aprendizado.....	16
Iniciação de Cura.....	17
Nível I – “O Despertar”.....	18
Nível II – “A Transformação”.....	19
Nível III A – “A Realização”.....	20
Nível III B – Mestrado.....	21
Sintonização Energética – Iniciação.....	22
Efeitos das Iniciações.....	23
Limpeza ou Purificação de 21 dias.....	23
Os cinco princípios do Reiki.....	25
Meditação Gassho.....	26
Vivenciando os princípios apenas por hoje.....	27
Apenas hoje, liberte-se da irritação.....	27
Apenas hoje, liberte-se da preocupação.....	27
Apenas hoje, agradeça suas bênçãos e seja humilde.....	28
Apenas hoje, ganhe a vida honestamente.....	28
Apenas hoje, seja gentil e amável com os seres vivos.....	28
Linhagem de Reiki.....	29
Visão Holística do Corpo Humano.....	30
O que Aura?.....	31
Os Chacras e suas Funções.....	32
Cobrança das aplicações de Reiki.....	36
Preparando o ambiente para a aplicação.....	37
Harmonizando e elevando o padrão vibratório do ambiente.....	39

Procedimentos Recomendados .....	40
Tratamento.....	42
Sequência de aplicação de Reiki e principais posições.....	43
Região da cabeça.....	44
Corpo físico.....	44
Corpo emocional.....	45
Corpo mental.....	45
Corpo espiritual. ....	45
Segunda posição da cabeça.....	46
Corpo físico.....	46
Corpo emocional.....	46
Corpo mental.....	47
Corpo espiritual. ....	47
Terceira posição da cabeça .....	48
Corpo físico.....	48
Corpo emocional.....	48
Corpo mental.....	48
Quarta posição da cabeça .....	49
Corpo físico.....	49
Corpo emocional.....	49
Corpo mental.....	49
Corpo espiritual. ....	50
Região da frente: Primeira posição .....	51
Corpo físico.....	51
Corpo emocional.....	51
Corpo mental.....	51
Corpo espiritual. ....	51
Segunda posição .....	52
Corpo físico.....	52
Corpo emocional.....	52
Corpo mental.....	52
Corpo espiritual. ....	52
Terceira posição .....	53

Corpo físico.....	53
Corpo emocional.....	53
Corpo mental.....	53
Corpo espiritual.....	53
Quarta posição.....	54
Corpo físico.....	54
Corpo emocional.....	54
Corpo mental.....	54
Corpo Espiritual.....	54
Região das costas: Primeira posição.....	55
Corpo físico.....	55
Corpo emocional.....	55
Corpo mental.....	55
Corpo espiritual.....	55
Segunda posição.....	56
Terceira posição.....	57
Quarta posição.....	58
Região dos pés: Primeira posição.....	59
Corpo físico.....	59
Corpo emocional.....	59
Corpo mental.....	59
Corpo espiritual.....	59
Segunda posição.....	60
Corpo físico.....	60
Corpo emocional.....	60
Corpo mental.....	60
Corpo espiritual.....	60
Mapa dos pés.....	61
Tratamento abreviado.....	62
Aplicação de Reiki em grupo.....	63
Reiki em bebês.....	64
Reiki em animais.....	65
Reiki em plantas.....	66

A grande Invocação .....	67
Meditação para energização dos chacras através das cores .....	68
Primeiro passo: Escolhendo o ambiente para a meditação.....	68
Segundo passo: Preparando o ambiente para a meditação.....	68
Terceiro passo.....	68
CHACRA BÁSICO .....	69
CHACRA UMBILICAL.....	69
CHACRA ESPLÊNICO.....	69
CHACRA CARDÍACO.....	69
CHACRA LARÍNGEO.....	69
CHAKRA FRONTAL .....	69
CHAKRA CORONÁRIO.....	70
CHACRA UMERAL .....	70
Técnica de centramento .....	71
Meditação da partilha cósmica.....	73
História do Reiki .....	76
Antecedentes e sua Redescoberta.....	76
Mikao Usui – O redescobridor do método. ....	77
A meditação de Mikao Usui. ....	79
Mikao Usui e os primeiros milagres Reiki.....	80
Reiki o início da divulgação. ....	81
Chujiro Hayashi: A Continuidade do Trabalho.....	83
Hawayo Takata: O Reiki no Ocidente .....	85
Os mestres iniciados por Takata .....	89
Oração de um Reikiano.....	90
Oração de São Francisco.....	91
Profunda Gratidão.....	92
Algumas das minhas Especializações.....	93
Endereços de trabalhos, postagens, artigos e outros .....	96

## Terapia Energética

A proporção que a ciência progride em relação ao conhecimento e funcionamento do nosso corpo físico, mais se faz necessário repensar

e estudar o homem como um todo. A Medicina convencional vem alcançando fantástico progresso a cada dia, contribuindo de forma extraordinária para aumentar a qualidade da nossa expectativa de vida. O corpo humano, entretanto, precisa ser compreendido como um todo, incluindo significado das teorias recentes de Albert Einstein, já traduzidas no meio acadêmico, a fim de tratarmos o corpo humano de forma holística. As teorias energéticas vibracionais vêm conquistando espaço na classe médica, em todo o mundo, a um número cada vez maior de profissionais médicos que procuram inteirar-se sobre o método Reiki, a fim de canalizar a energia curativa para complementar o tratamento convencional. A terapia energética ou vibracional não substitui a Medicina convencional, assim como a Medicina convencional não substitui a terapia energética; cada qual atua em campos diferentes de um mesmo ser humano. Ambas coexistem e complementam-se no intuito de melhorar as condições de vida do ser humano no Universo.

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

*JOHNNY DE'CARLI. REIKI UNIVERSAL*

*“Ação é a energia da imaginação; a imaginação é a energia do pensamento; o pensamento é a energia da fonte de Deus”.*

### **Definindo o que é Reiki**

Reiki é uma palavra japonesa que significa energia vital universal; atualmente, essa palavra está sendo utilizada para identificar o

Sistema Usui de Cura Natural (Usui Shiki Ryoho) nome dado em homenagem ao seu redescobridor, Mikao Usui.

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

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

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

O Reiki é um processo de encontro dessas duas energias: a energia universal com a nossa porção física, e ocorre após a pessoa ser submetida a um processo de sintonização ou iniciação do método feito por um mestre habilitado. Reiki é uma energia, como ondas radiofônicas, e pode ser aplicada, com sucesso, no local ou distante não é como eletricidade, não produz curtos, não destrói nervos ou tecidos mais frágeis. É uma energia inofensiva, sem efeitos colaterais, sem contraindicação, compatível com qualquer tipo de terapia ou tratamento. É prática, segura e eficiente, através da técnica, equilibra os sete Chacras ou centros de força sutil de energia, localizados entre a base da coluna e o alto da cabeça.

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

### Características do Reiki

O Reiki está ao alcance de todos, inclusive crianças, anciãos e pessoas doentes. Não existe limitação para que nos tornemos um canal de Reiki. O aprendizado em cada nível (exceto o mestrado) pode ser transmitido em um dia. Não se trata de sistema religioso, e/ou filosófico, nem tampouco necessita de objetos e/ou ferramentas para sua prática. Após ser sintonizado energeticamente com o Reiki, ele estará disponível, imediatamente e por toda a sua vida, não sendo mais necessária nova ativação no mesmo nível, mesmo que você fique sem utilizá-lo por algum período. A energia não é polarizada, nem positivo nem negativo (Yin e Yang). Atua no contínuo de tempo/espaco (tempo e espaco são inexistentes), permitindo desta forma, reprogramar eventos passados e/ou programar eventos futuros (respeitando o livre arbítrio e as leis espirituais).

O terapeuta atua como um canal da energia cósmica, sem manipulá-la e ela é direcionada para onde é necessária. Por essa razão, não é necessário diagnóstico. O receptor a "puxa" conforme sua necessidade sem perigo de "overdose". A energia penetra qualquer coisa (inclusive o gesso), portanto, não é necessário despir o receptor.

O Reiki não utiliza a energia vital "ki" do praticante e sim a energia cósmica universal, desta forma ele o beneficia e energiza não o desgastando quanto mais o utiliza mais se expande o seu canal e aumenta sua capacidade de cura. O Reiki é uma ótima ferramenta de equilíbrio para nossos centros energéticos, alivia rapidamente dores físicas. Atua de forma holística, em níveis: físico, emocional, mental e espiritual, tratando, não apenas os sintomas, mas também a causa, reconectando o receptor com a cura. Beneficia todo ser vivo, servindo para auto tratamento, tratamento de outras pessoas, assim como os demais reinos, animal, vegetal e mineral. Aumenta nossa energia em todos os níveis, possibilitando a expansão de nosso campo áurico, tornando-nos mais sensíveis, perceptivos, amorosos (estimula o amor incondicional), nos torna mais compreensíveis e saudáveis.

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

A técnica é segura, sem efeitos colaterais ou contraindicações e é compatível com qualquer terapia ou tratamento alternativo ou convencional e está inserida no contexto das práticas terapêuticas

alternativas reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (O.M.S.).

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

### **Os cinco princípios do Reiki**

- 1- Apenas hoje, não se irrite.
- 2- Apenas hoje, não se preocupe.
- 3- Apenas hoje, agradeça suas bênçãos e seja humilde.
- 4- Apenas hoje, ganhe a vida honestamente.
- 5- Apenas hoje, seja gentil e amável com todos os seres vivos.

## Simbolismo do Reiki

### O Ideograma



Imagem Ilustrativa 1 – Ideograma

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

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

Em alguns casos, esse ideograma encontra-se reforçado com pequenas formas que representam grãos de arroz que simbolizam a vida.

Seus ideogramas são feitos em dourado, pois essa é a cor cósmica: Reiki é luz que nos leva de volta à grande luz.

## A cor



Imagem Ilustrativa 2 - Cor simbólica do Reiki

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

## O Bambu

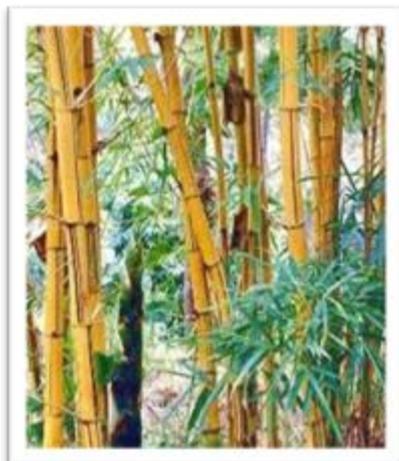


Imagem Ilustrativa 3 – Bambu

Da natureza o Reiki tomou como símbolo o bambu que, em sua simplicidade, resistência ao vento (quando enverga), vazio, retidão e perfeição, pode representar, metaforicamente, o funcionamento da energia. O bambu é flexível, apesar de forte; ele reverencia o vento que o toca soprando, ele se dobra à vida mostrando-nos que quanto menos um ser se opuser à realidade da vida, mais resistente se tornará para viver em plenitude. O bambu é forte, servindo para construção de embarcações, móveis e construções, ou seja, todos que receberam o Reiki tendem a ficar fortes e resistentes. Entre um nó e outro o bambu é oco, vazio; como vazio é o espaço entre o céu e a terra, representando os que escolheram ser canais de Reiki, os quais passam a funcionar nesse vazio como verdadeiros “tubos” direcionadores de energia cósmica.

A retidão sem igual do bambu, a perfeição do seu projetar-se para o alto, assim como seus nós, os quais simbolizam os diferentes estágios do caminho, simbolizam o objetivo do nosso itinerário interior, o nosso crescimento e a evolução em direção à meta. No Japão, o bambu é uma planta de bons auspícios, ou sorte; pintar o bambu é considerado não só arte como também um exercício espiritual. Em algumas culturas africanas o bambu é um símbolo de alegria, da felicidade de viver sem doenças e preocupações e é interessante observar como essa simbologia tem a ver com os princípios do Reiki.

[JOHNNY DE'CARLI – REIKI UNIVERSAL.](#)

### O Aprendizado

A metodologia de ensino de Reiki respeita a sistematização elaborada por Mikao Usui e Chujiro Hayashi, conservando, assim, a essência do Reiki. Originalmente o aprendizado era dividido em três níveis, porém, para tornar o terceiro nível (o nível de mestre) acessível a um maior número de pessoas, este foi dividido, por vários mestres em "mestre interior" e "mestre professor". A diferença está na autorização ou não de fazer sintonizações e transmitir esse aprendizado.

O primeiro nível é completo em si mesmo, o aluno terá a sua disposição essa dádiva 24 horas por dia pelo restante de sua vida, podendo compartilhá-la amorosa e compassivamente, com seus semelhantes e a natureza, mesmo que por algum tempo não utilize. Porém, se desejar, poderá continuar seu aprendizado, acessando a cada nível, novas ferramentas sagradas.

### **Iniciação de Cura**

A Iniciação de Cura é uma bênção que só pode ser transmitida com o propósito de curar e não habilitará a pessoa a ser um terapeuta Reiki. Permite que a pessoa receba a fortíssima energia de cura gerada pelo processo de Iniciação, ou seja, energias curativas de alta frequência, que atuarão constantemente em benefício do receptor. Acredita-se que o receptor receba em uma única sessão o benefício da energia equivalente a 100 (Cem) aplicações convencionais de Terapia Reiki. É recomendada em doenças terminais ou processos de desequilíbrio emocional e mental antigos também são muito benéficos no tratamento de drogas, álcool e outras dependências. Pode ser feita em qualquer pessoa, não havendo uma condição prévia para receber essa Iniciação.

### Nível I – “O Despertar”

O primeiro nível também é chamado de físico, já que a transmissão da energia Reiki produz-se por contato através das mãos do terapeuta para o paciente. Conforme já dissemos, qualquer pessoa pode receber o primeiro nível de Reiki, não havendo uma condição prévia especial: os conhecimentos que se passam são simples e poucos, o que se ensina basicamente são: uma visão holística do universo, da natureza e corpo humano e posições de aplicação, por isso não são necessários conhecimentos prévios especiais para aprender a técnica Reiki. As pessoas sintonizadas estão capacitadas a canalizar a energia vital cósmica através das mãos pelo simples fato de colocá-las sobre aqueles que devem ser harmonizados, inclusive elas próprias, animais e plantas. Não é necessário direcionar a mente, concentrar-se, fazer orações, acreditar ou desejar curar: O Reiki não precisa da nossa aprovação para agir. O primeiro nível de Reiki é completo em si mesmo, os canais permanecerão abertos pelo resto da vida do reikiano, mesmo que por longos períodos o iniciado não utilize a energia. Não há necessidade de receber outra sintonia no mesmo nível. Em todo o mundo é comum o iniciado participar, gratuitamente, de seminários do mesmo nível com outros mestres.

No nível 1, o tempo de um tratamento completo em si mesmo ou em outra pessoa leva de 60 a 90 minutos. É recomendável após a iniciação de nível I, a troca de energia Reiki entre reikianos. Esta troca trará mais segurança ao praticante que vivenciará também a experiência de receptor de Reiki. É conveniente começar consigo mesmo diariamente e, posteriormente, dar tratamento a familiares e amigos. Essa prática não irá melhorar a qualidade da energia que fluirá de suas mãos, mas sim, enriquecerá sua bagagem de conhecimento com relação a tempos e posições que visam alcançar os centros energéticos mais importantes (Chacras), meridianos e órgãos, em busca de uma harmonização completa. No primeiro seminário o reikiano aprenderá também a história do Reiki. Por tratar-se de uma energia amorosa é natural que durante o seminário os participantes criem uma relação de amizade e amor. Neste nível o praticante é sintonizado com o primeiro símbolo sagrado do Reiki que lhe é ensinado (em algumas escolas ele só é ensinado no segundo nível “as duas formas são corretas”).

### Nível II – “A Transformação”

Conhecido também como nível mental, pois o iniciado trabalhará problemas mentais e emocionais. Neste nível o praticante é sintonizado com mais dois símbolos sagrados do Reiki que lhe são ensinados. Ou caso não tenha sido ensinado o primeiro símbolo, ele receberá os III símbolos ao mesmo tempo. Os diferentes tipos de tratamentos dependem da combinação que se faz desses três símbolos (ensinados no 2º nível). Fazemos o segundo nível quando sentimos necessidade de um crescimento maior e de maior conhecimento em relação à energia. O processo de sintonização fornece um salto no nível vibratório pelo menos duas vezes maior que o experimentado no nível I. Os símbolos ensinados podem ser usados também para enviar energia à distância, ao passado e futuro.

O nível II dá grande ênfase ao ajuste dos corpos sutis (mental/emocional) e não ao corpo físico, que é focalizado no nível I. O nível II não é um aperfeiçoamento do primeiro, já que cada um é um módulo completo e perfeito que se fecha em si mesmo; não pode ficar implícito que o aluno do segundo nível seja melhor canal que um do primeiro ou mesmo que o tratamento pessoal do segundo sejam superiores, em geral quando chegamos ao segundo nível valorizamos ainda mais o primeiro.

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

### Nível III A - “A Realização”

Também conhecido como o grau do mestre interior ou consciência. O aluno aprende o símbolo do mestrado e será capaz de realizar na vida seus desejos e sonhos. Essa iniciação não qualifica o aluno ainda a ensinar o Reiki: sua utilização fica limitada ao uso pessoal. Deverá ser sentida internamente a hora de darmos esse novo passo em nossa jornada. O terceiro nível requer extremo cuidado, pois o volume de energia envolvido no processo de cura é muito grande, e é importante atentar para uma alimentação saudável e exercícios físicos e de desenvolvimento pessoal. O símbolo sagrado que recebemos nesse nível serve para amplificar e intensificar os efeitos dos símbolos recebidos nos níveis anteriores, capacitando o aluno a harmonizar e curar um grande número de pessoas, uma multidão, estados e até países. Podemos ser agentes da regeneração planetária. O terceiro nível leva o aluno a encontrar sua verdade mais real, a tocar seu próprio karma, o aprendizado consciente e constante.

### Nível III B - Mestrado

O nível 3-B é o de mestre de Reiki, também chamado de espiritual ou de professor. A pessoa que é sintonizada como mestre de Reiki recebe os conhecimentos de como Iniciar novos reikianos. Essa iniciação não obriga ninguém, a ensinar e assim, casa vez mais pessoas decidem fazer tal escolha dentro de uma visão de crescimento interior. Este é um aprendizado bem mais extenso que os anteriores. É fundamental ao novo professor considerar e respeitar o trabalho realizado por todos os mestres que o antecederam. O mestre de Reiki é uma pessoa capacitada a Iniciar outras pessoas e não pode e nem deve ser tomado como um exemplo do ponto de vista moral, ético ou espiritual. No momento da ativação, todos os mestres de Reiki são iguais, a variação ocorre na capacidade didática de passar os conhecimentos teóricos que se fazem necessários. Ter recebido a iniciação do mestrado não garante que o novo professor esteja pessoalmente orientado, este deve aprender a não emitir opiniões nos seminários com relação às crenças pessoais, políticas, filosóficas, religiosas, ideológicas ou espirituais dos alunos, pois o Reiki harmoniza-se perfeitamente com todas elas, tornando-as, inclusive, mais fortes e claras em alguns casos. Os alunos são absolutamente livres e não tem nenhum grau de dependência com relação ao mestre, ou à instituição a que possam pertencer. O mestre, ao receber a iniciação do mestrado, assume o compromisso de transmitir o Reiki de forma como vem sendo feito desde o redescobrimento; é comum dar assistência a todo praticante independente do mestre com quem tenha estudado.

### **Sintonização Energética - Iniciação**

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

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

No passado, somente pessoas muito preparadas - os chamados sacerdotes - podiam receber a orientação para atuar como representantes dos Mestres. Os candidatos às iniciações precisavam passar por anos de treinamento e purificações, até que fossem considerados aptos para receberem importantes estímulos para seu desenvolvimento espiritual. Atualmente os caminhos são outros. Tudo o que se pode receber está disponível. Basta que estejamos abertos.

## Efeitos das Iniciações

### Limpeza ou Purificação de 21 dias

Quando recebemos uma iniciação, a frequência de nosso ser é dinamizada. Isso eleva nosso padrão vibratório. Tornamo-nos receptivos e aptos a interagir em uma gama de informações e vivências acima do nível em que estávamos acostumados.

Desprendemo-nos das reações e pontos de vista que antes tínhamos. Dizemos que o nosso nível espiritual se eleva. Na verdade, nossa consciência é que se aproxima ou se abre um pouco mais para perceber o espiritual. Nosso modo de vida modifica-se quase imperceptivelmente, a tal ponto que só pode ser percebido ou por pessoas próximas a nós ou por nós mesmos se formos muito observadores. Interesses particulares e íntimos podem ser deixados de lado. Em contrapartida, coisas que pareciam distantes ou sem importância podem mostrar sua verdadeira face e tomarem-se interessantes. Com isso, bloqueios vão sendo liberados, nós serão desatados ou desfeitos, pessoas vão sendo deixadas para trás. As consequências dessas mudanças vêm à tona em velocidade acelerada. Em vez de precisarmos anos para uma mudança radical, apenas meses ou semanas serão necessárias. Poderemos nos sentir perdidos por deixar coisas arraigadas de lado, pensando que as perdemos, ou então, porque nos sentimos livres demais e ficamos desorientados com a nova vivência, com a nova força que começamos a adquirir. Em resumo, estes são os efeitos básicos de uma iniciação. Quando as raízes e as prisões estão muito densas, as liberações desencadeadas pelas iniciações podem ter consequências físicas e não apenas emocionais, manifestando-se como diarreias, problemas digestivos, febres, afloramento de pequenos problemas que pareciam resolvidos, etc... Estes efeitos manifestam-se mais fortemente durante os 21 dias seguintes à iniciação recebida em qualquer nível. Em geral, reações físicas ocorrem com mais frequência em pessoas que estão iniciando sua caminhada espiritual. Qualquer processo de iniciação desperta para solução de conflitos internos que estejam escondidos e que nem preocupam, visto que dormentes. O fato é que um número muito grande de pessoas pensa que deixar bloqueios mal resolvidos e enterrados bem no fundo do subconsciente resolve-os. Na verdade isto apenas disfarça os mesmos que, protegidos pela camuflagem, ganham força. As mais profundas máscaras que possam ter sido utilizadas para camuflar

uma imagem ou comportamento negativo serão retiradas. Isto não será válido apenas para o iniciando, também atingindo as pessoas de suas relações, pois a mudança do padrão energético afeta todos os que possam de alguma forma estar ligados a quem passa por uma iniciação. Com isso esclarecido, fica a critério pessoal a responsabilidade por assumir as transformações que possam ocorrer. Como consequência do processo de iniciação afirma-se: o que for bom ficará, o que for ruim nunca mais aparecerá. Assim sendo, relações, sentimentos, enfim, tudo será limpo e transmutado para que em nossa volta apenas a harmonia permaneça - mesmo que a princípio pareça o oposto. É evidente que devem ser observadas as proporções da devoção e entrega individual para que as mudanças sejam sentidas com maior ou menor intensidade. Quanto maior a entrega para as transformações, maiores benefícios obtêm. De modo geral, toda iniciação denota o processo de reinício, de recomeço, uma espécie de renascimento. É o marco final de um ciclo e entrada em um novo. É simbolicamente representado por um estado de morte, de desprendimento de uma fase que foi importante, cumpriu sua missão em nossa jornada e deve ser deixada para trás, com o propósito de proporcionar uma evolução interior e uma reorganização de padrões em todos os níveis do nosso ser. Sem a morte do que ficou para trás, sem o desligamento total dos processos que foram trampolins para a possibilidade desta abertura, não se pode atingir o cume da montanha ou renascimento, sem a elevação e a transmutação interna.

### Os cinco princípios do Reiki

O método secreto que convida à felicidade. A medicina espiritual para todos os distúrbios da mente e do corpo.

Apenas hoje...

- liberte-se da irritação.
- liberte-se da preocupação.
- agradeça suas bênçãos e seja humilde.
- ganhe a vida honestamente.
- seja gentil e amável com todos os seres vivos.

De manhã e à noite, sente-se em posição Gassho e repita essas palavras em voz alta e para seu coração. Este é o Método Usui Reiki para cura do corpo e da alma.

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

Foi então que ele compreendeu que não basta curarmo-nos apenas externamente, que a verdadeira cura vem através de uma transformação interior. De outra forma essa cura será passageira. Essa história nos permite reconhecer a importância dos Cinco Princípios do Reiki. Quando um reikiano decide, não apenas, utilizar o método do Reiki através da canalização da energia cósmica e da aplicação dessa energia, mas também, a sabedoria desses princípios, aplicando-os em sua vida. Seus benefícios são mais amplos e plenos.

Quando estamos com o padrão vibratório elevado atraímos as manifestações de mesmo nível, o mesmo ocorre com o oposto. Por essa razão é, o "Método Secreto para Receber Bênçãos" e o "Remédio Espiritual para Muitas Doenças". Eles beneficiam não apenas o terapeuta, mas também, o receptor.

### **Meditação Gassho**

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

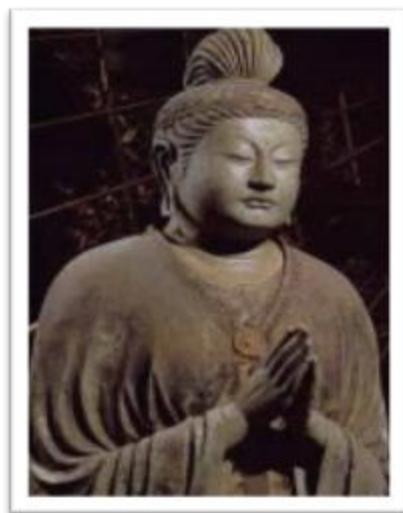


Imagem Ilustrativa 4 - Meditação Gassho

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

### Vivenciando os princípios apenas por hoje

#### Apenas hoje, liberte-se da irritação.

Nossas emoções nos pertencem, se alguém fizer ou disser algo que nos deixe irritado, enraivecido é porque essa emoção já existe. Essa pessoa apenas “acionou o interruptor” que a fez se manifestar. Nós somos a fonte dessa emoção. A melhor forma de agirmos nesta situação é agradecermos a essa pessoa por ter nos mostrado que essa emoção existe e desta forma daremos o primeiro passo para transmutá-la. Quando temos consciência de que somos a fonte de nossas emoções e de que elas, também, são energias, fica mais fácil nossa relação com elas, pois, podemos nos dirigir à fonte e transformá-las em amor. A única forma de se vencer uma guerra, é não entrarmos nela. Um grande exemplo disso é Mahatma Gandhi que libertou seu país sem o uso da violência, apenas o amor.

#### Apenas hoje, liberte-se da preocupação.

Nossa energia é direcionada ao nosso foco. Se nos preocupamos com algo, direcionamos nossa energia para essa preocupação. No entanto, ela poderia ser mais bem aproveitada para a superação deste desafio. Quando a ansiedade e a preocupação estão presentes, as dimensões são distorcidas, os desafios sempre parecem maiores do que realmente são.

A “pré-ocupação” não irá evitar um acontecimento, ao contrário, ela poderá torná-lo mais extenso, pois ele já estará causando sofrimento mesmo antes de se manifestar. Nossa vida acontece em ciclos, portanto, projetemos nossa energia na sementeira, desta forma a colheita será sempre abençoada. Devemos ter fé, pois tudo tem o seu tempo e espaço para acontecer, a natureza nos mostra isso. Uma fruta só cai do pé quando está pronta para ser ingerida.

### **Apenas hoje, agradeça suas bênçãos e seja humilde.**

Diariamente, a cada momento, temos uma razão para expressar nossa gratidão.

Todo momento tem um potencial criador, transformador. E mesmo determinadas situações que nos parecem um castigo, futuramente, poderemos reconhecê-las como uma bênção. Cada momento é um momento único e uma fonte de aprendizado. Se tivermos essa consciência, reconheceremos os “presentes divinos” que estão presentes em cada momento. A humildade é a consciência de que tudo é parte do Todo. Tudo no Universo tem a mesma importância. Pois somos todos, manifestações da mesma energia. Sermos humildes é fazermos nossa parte sem nos preocuparmos com o reconhecimento, apenas pela satisfação de estarmos cumprindo nossa missão e termos consciência de que a nossa é, não mais e nem menos importante, que a missão de nossos semelhantes.

### **Apenas hoje, ganhe a vida honestamente.**

Fazermos o que deve ser feito é gratificante. Aprendermos a amar o que fazemos uma bênção. Sermos corretos em nossas atividades é mostrarmos nossa gratidão e reconhecermos essa bênção.

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

### **Apenas hoje, seja gentil e amável com os seres vivos.**

“Não somos ondas, somos parte do oceano. Embora indivíduos afetamos o universo à nossa volta”.

Tendo consciência de que tudo no universo é manifestação de uma mesma energia, ao projetarmos nosso amor aos nossos semelhantes e/ou à natureza, estaremos sendo beneficiados, também, com isso.

Muitas vezes, o simples ato de sorrirmos para alguém que encontramos a caminho do serviço, estudo, etc... É capaz de transformar inteiramente o dia dessa pessoa. E isso, não nos custa nada, ao contrário, nos beneficia pois o amor é uma energia ilimitada, inesgotável. Quanto mais a projetamos, mais temos a nossa disposição. E ele sempre se reflete em nossa direção.

### **Linhagem de Reiki**

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

Mikao Usui,

Chujiro Hayashi;

Hawayo Takata;

Phyllis Furumoto;

William Lee Rand;

Paulo César Pertellada;

Geraldina da Penha M. Peixoto;

Cristina Nakajima;

Seila Segato Arantes;

Maria Basso;

Solange Zambelle;

Johnny De'Carli;

Antônio C.B.P. de Melo;

Adiran M. Alves de Almeida;

Você.

### Visão Holística do Corpo Humano

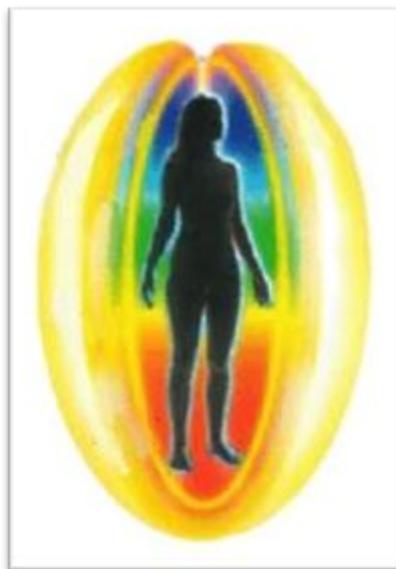


Imagem Ilustrativa 5 - Visão holística do corpo humano

Hólus é um vocábulo grego que quer dizer total, portanto o termo holístico refere-se à totalidade do ser nos níveis: físico, emocional, mental e espiritual. Observando nosso corpo de forma holística, compreendemos que ele troca energia com o Universo através de centros energéticos chamados chacras, e que o corpo é envolvido por um campo energético chamado aura. Tanto os chacras quanto a aura podem ser percebidos quando estamos em estado alterado de consciência, bastando tornarmo-nos sensíveis à percepção da energia. Dependendo da escola ou tradição, que se refere à aura ou chacras, há algumas diferenças em nomenclaturas ou localização. Porém não devemos nos apegar a isso, devemos simplesmente termos consciência de sua existência, para assim desenvolvermos nossa sensibilidade e ampliarmos os efeitos de nossas práticas com o Reiki. Existem muitas obras que se referem a esse assunto, portanto, cabe a cada um procurar se aprofundar nas obras maravilhosas existentes sobre esse tema. Sugiro por exemplo luz emergente e mãos de luz ambos de Barbara Ann Brennan trata esse tema com

bastante profundidade. Mas há muitos outros... Livros também nos transmitem as energias do autor, então as vezes somos atraídos pelo conhecimento que cada autor transmite devido a compatibilidade.

### O que Aura?

A aura é um campo de energia que circunda o corpo, protegendo-o como envoltório de luz. Este envoltório pode ir de poucos centímetros até alguns quilômetros (em seres iluminados como Jesus e Buda).

Além da extensão, a cor é determinante para se conhecer o estado emocional e de saúde de uma pessoa. Quando ficamos doentes a aura se retrai e a sua cor adquire tonalidades escuras, tomando-nos suscetíveis a sofrer ataques por parte de energias desarmônicas, o que tende a agravar ainda mais nosso estado. Nos processos de assédio espiritual a aura e os chacras (em especial o Plexo-Solar) são alvos.

Da mesma forma que age nos chacras, o Reiki age na aura, restaurando, limpando, fortalecendo e protegendo. Hoje em dia já é possível visualizar o estado da aura através de um processo chamado Fotografia Kirlian. Atente para o fato de que uma fotografia Kirlian não é foto da aura, e sim o registro fotográfico de um fenômeno elétrico influenciado por ela e registrado em um filme comum. Através desta fotografia pode-se analisar o estado geral do paciente nos mais diversos níveis, e até diagnosticar doenças com vários meses de antecedência, pois os corpos energéticos precedem o físico. Isto permite adiantar o tratamento, evitando muitas vezes o aparecimento da enfermidade. Essa é uma das razões, também, para um tratamento frequente e preventivo com o Reiki ou uma das muitas terapias holísticas existentes.

## Os Chacras e suas Funções

Vamos agora fazer uma breve análise dos chacras.

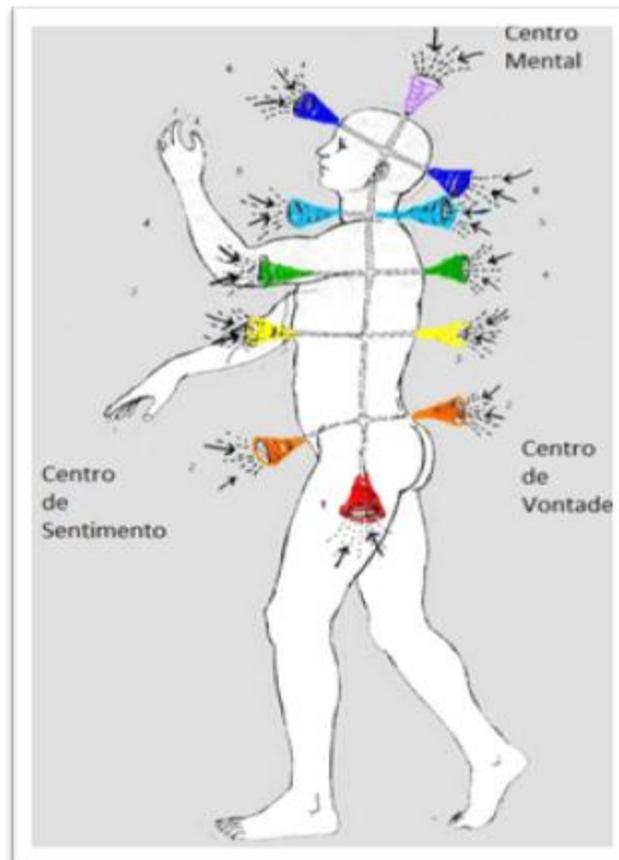


Imagem Ilustrativa 6 – Chacras

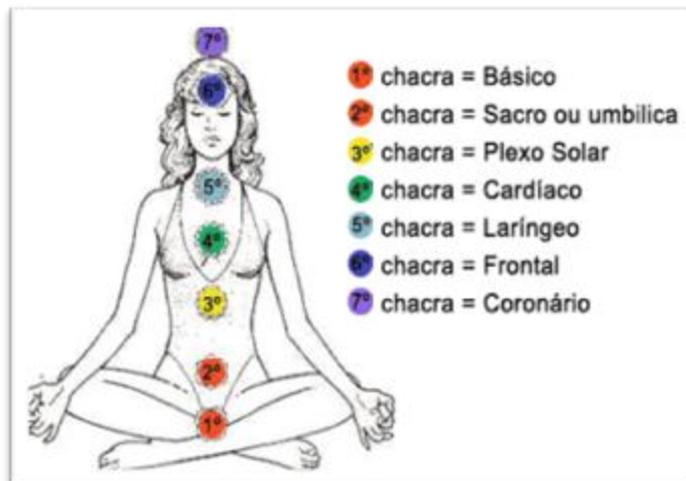


Imagem Ilustrativa 7 - Os chakras e suas funções

**CHACRA BÁSICO:** Localizado à base da coluna, aberto para baixo. De cor Vermelho.

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

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

**GLÂNDULA:** Suprarrenais.

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

**CHACRA UMBILICAL:** Localizado a. dois dedos abaixo do umbigo, aberto para frente e para as costas. Sua cor é o laranja.

**FUNÇÕES:** Reprodução e propagação da espécie, sexualidade.

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

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

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

**CHACRA PLEXO SOLAR:** Localizado à boca do estômago, aberto para frente e para as costas. Sua cor é o Amarelo.

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

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

**GLÂNDULA:** Pâncreas.

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

**CHACRA CARDÍACO:** Localizado no centro do peito, aberto para frente e para as costas. Suas cores são Verde,rosa,dourado

**FUNÇÕES:** Amor Incondicional, união, sistema imunológico.

**DISFUNÇÕES:** Desilusão, transição, pânico, depressão.

**GLÂNDULA:** Timo.

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

**CHACRA LARÍNGEO:** Localizado no meio da garganta, aberto para frente e para as costas. Sua cor é o Azul

**FUNÇÕES:** Comunicação, criatividade, iniciativa, independência.

**DISFUNÇÕES:** Fracasso, apatia, desespero, limitação, medo, insegurança, auto reprovação, submissão.

**GLÂNDULA:** Tireoide.

**ÓRGÃOS:** Garganta, amídalas, laringe, cordas vocais, esôfago, susceptibilidade a infecções virais e bacterianas, resfriados,

amidalites, faringites, dores musculares e de cabeça (nuca), problemas dentários, endurecimento dos maxilares (bruxismo), congestão linfática, herpes e medo de fracasso na vida social.

**CHACRA FRONTAL:** localizado entre as sobrancelhas, aberto para frente e para as costas. Sua cor é o Índigo.

**FUNÇÕES:** Intuição, para normalidade, percepção extrassensorial. Raciocínio lógico.

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

**GLÂNDULA:** Pituitária.

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

**CHACRA CORONÁRIO:** Localizado no topo da cabeça, aberto para cima. Suas cores são o Violeta, Branco Cristal.

**FUNÇÕES:** Ligação com energias superiores, plenitude.

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

**GLÂNDULA:** Pineal.

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

### **Cobrança das aplicações de Reiki**

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

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

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

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

### Preparando o ambiente para a aplicação

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

Ele poderá ser aplicado em qualquer lugar, a qualquer momento, 24h/dia, sempre que desejar e/ou for necessário. Porém existem algumas coisas que poderão criar um ambiente mais propício à aplicação. Você poderá aplicá-lo com o receptor sentado em uma cadeira, deitado em uma esteira, colchonete ou em uma maca (mesa de massagem). No caso de escolheres uma maca, atentes para o fato de que, suas medidas deverão ser confortáveis para você e o receptor, para que ambos permaneçamos todo o tempo relaxados. Você poderá optar por ficar o tempo todo de pé ou sentar-se em uma cadeira (preferencialmente de rodinhas). Lembre-se que a regra básica é a harmonia. Você estando relaxada, a energia fluirá mais livremente. Você poderá, também, utilizar a representação dos quatro elementos básicos da natureza, que elevam a qualidade vibratória do local: um copo ou uma jarra com água, representando o elemento água; um incenso ou difusor aromático, representando o elemento ar; cristais, pedras naturais ou sal grosso, representando o elemento terra; e uma vela representando o elemento fogo. Além de proporcionar um ambiente agradável, os elementos proporcionam uma transformação energética, elevando o padrão vibratório do ambiente, principalmente o fogo, que promove uma transmutação quase que instantânea.

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

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

Você poderá também utilizar uma iluminação suave, com algumas lâmpadas coloridas, as quais cada cor estimula uma determinada qualidade. Você poderá se basear na Cromoterapia para a escolha

das cores. Eu prefiro me basear nas informações que obtive a respeito dos Raios Cósmicos, que me proporcionaram ótimos resultados.

Por ex:

### **Azul**

Tranquilidade, paz, renovação, amor espiritual e incondicional.

### **Amarelo ouro**

Inspiração, intuição, sabedoria, energia vital.

### **Rosa**

Bondade amor, amor altruísta, serenidade, liberdade.

### **Branco**

Pureza, purificação, ascensão, desobstrução, limpeza profunda.

### **Verde**

Cura, verdade, luz da consciência, conhecimento concreto.

### **Vermelho rubi**

Entrega, devoção, atividade, força, aspiração.

### **Violeta**

Transmutação, renovação, libertação.

### **Laranja**

Liberdade e serenidade, energia, alegria.

Você poderá obter mais informações sobre os Raios Cósmicos nas obras de Trigueirinho.

[EDITORA PENSAMENTO](#)

### **Harmonizando e elevando o padrão vibratório do ambiente**

Como vimos no que se refere à energia, tudo está interligado: nós interagimos com o ambiente, impregnando-o com boas ou más vibrações.

Por isso eu irei compartilhar com vocês duas técnicas que aprendi quando fui apresentado ao REIKI.

O primeiro tratamento é uma técnica puramente mental.

1- Visualiza-se uma luz violeta impregnando todo o ambiente com suas vibrações de limpeza.

2- Visualiza-se, após, uma luz branca energizando o ambiente.

3- E, finalmente, visualiza-se uma luz dourada, selando o cômodo das vibrações exteriores. Durante todo o procedimento mantenha uma atitude de confiança e entrega, confie que a energia dessas luzes realmente está promovendo a limpeza, e se você tem dificuldade de visualizar, apenas imagine, e confie que isso realmente estará acontecendo.

O segundo tratamento é mais físico, podendo ser usado pela casa toda e em qualquer ocasião que julgar necessário. É uma fórmula muito eficiente utilizada por radiestesistas. Os ingredientes são encontrados em qualquer farmácia de manipulação.

1- Adquirir uma garrafa de um litro, de álcool de cereais;

2- Coloque dentro da mesma, duas colheres de sopa de amoníaco;

3- Junte a isso, quatro tabletes de cânfora;

4- Tampe e sacuda suavemente, até que os tabletes se dissolvam completamente;

5- Adicione sete galhos de arruda;

6- Deixe a mistura descansar por 24 horas; coloque um pouco da mistura em um pulverizador manual de plantas;

7- Pulverize as paredes, o assoalho, o teto. Dê atenção especial aos cantos e locais de pouco ou difícil acesso, pois a energia negativa costuma se acumular neles.

### Procedimentos Recomendados

Não existem regras para a aplicação do Reiki. Ele pode ser aplicado informalmente, podendo o terapeuta ficar em pé e o receptor sentado ou mesmo com o terapeuta sentado atrás do receptor com as mãos em seus ombros enquanto assiste ou enquanto conversam. Porém, há alguns procedimentos que, embora não sejam obrigatórios, poderão ampliar os efeitos do tratamento.

- 1- A roupa do reikiano deve ser cômoda e limpa.
- 2- Sempre que possível, seria recomendável preparar o ambiente impregnando-o com a energia Reiki. Para isso, basta que permaneçamos alguns minutos irradiando energia com a intenção de elevar o padrão vibratório do ambiente, harmonizando-o.
- 3- Assegure-se de que não será interrompido por campainha ou telefones.
- 4- Explique ao receptor o que vai acontecer, possibilite a ele a oportunidade de conversar, desabafar, relaxar.
- 5- Tirar todos os adornos de metal tanto do receptor como do praticante, argolas, anéis, pulseiras, correntes, cristais e relógio, pois possuem vibrações próprias que podem interferir na energia Reiki.
- 6- Lavar as mãos (preferencialmente até os cotovelos) antes, nos protegemos mutuamente e ao lavá-las após a aplicação, nos desconectamos energeticamente.
- 7- Seria aconselhável promovermos a centralização de nosso coração e invocar, mentalmente, o Deus de nossa devoção (Hierarquias do Reiki, seres de luz), solicitando permissão, proteção e orientação para que atuemos como canal desta energia amorosa e que ela seja dirigida para suprir as necessidades deste irmão que nos permitiu auxiliá-lo.
- 8- Antes de começarmos o tratamento, é recomendável o alisamento da aura, é uma forma de solicitarmos a permissão do receptor para entrar e prepará-lo para receber a energia.
- 9- Tanto o terapeuta como o receptor não devem cruzar braços e pernas, pois isso forma uma barreira ao fluxo da energia.

10- Jamais interfira nos tratamentos médicos, exceto se for um profissional desta área.

11- O ideal será começarmos um tratamento com três sessões consecutivas. Desta forma obtemos uma resposta mais rápida. A duração do tratamento depende de cada caso (poderá ser de 4 a 20 sessões, ou mais).

12- Finalize a sessão com a varredura da aura.

13- Agradeça ao Deus de sua devoção pela oportunidade de compartilhar essa dádiva com seu semelhante, servindo de canal para que se restabeleça a harmonia e equilíbrio.

14- Lave suas mãos, e aconselhe-o a beber bastante água e descansar.

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

16- Mantenha a luz do ambiente de forma que não incomode o cliente.

### **Tratamento**

O tempo de permanência em cada posição depende da necessidade do receptor, a medida que aumentamos nossa sensibilidade, passamos a perceber o momento de mudar de posição. Porém, até que isso seja possível, permaneça de 3 a 5 minutos em cada posição.

Vale também seguir o fluxo de energia, por isso é importante estar no momento presente com a atenção na respiração e mantendo o foco na energia que flui do universo através de você quer seja para si mesmo ou para o receptor.

### **Sequência de aplicação de Reiki e principais posições**

Como foi esclarecido, anteriormente, não há regras para se utilizar o Reiki. Devemos seguir nossa intuição. Cada um de nós deve desenvolver sua forma de utilizar essa maravilhosa energia. Porém, nossa prática mostrou-nos que podemos ter resultados mais satisfatórios se realizarmos alguns procedimentos. Esta é a forma utilizada por nós, mas não é uma regra, isso não significa que se você não realizar um ou mais desses passos, o Reiki não vá atingir seu objetivo. Lembre-se que o Reiki é inteligente e saberá atuar onde for necessário.

### Região da cabeça

Primeira posição da cabeça:



Imagem Ilustrativa 8 – Primeira posição da cabeça

### Corpo físico.

Trabalha qualquer problema com os olhos, visão, cores, claridade (fotofobia), glaucoma, catarata, lesões, irritações e pálpebras. Problemas no nariz, rinite alérgica, carne esponjosa, desvio do septo, congestão respiratória.

Problemas com os maxilares, mandíbula, gengivas, dentes, pH das mucosas e da boca. Problemas na cavidade óssea (sinusite). Dor de cabeça, enxaqueca, derrames, alergia, resfriados e asma. Equilibra a glândula pituitária, que também se denomina hipófise. Ela se localiza no centro do crânio, sobre a sela turca, é considerada a principal glândula, pois tem a função do equilíbrio do sistema de todo o corpo e "diz" às outras glândulas o que devem fazer. A glândula pituitária é a glândula-mestra do sistema endócrino, influi no crescimento, no desenvolvimento sexual, na fadiga, na gravidez, na lactação, no metabolismo, nas dosagens de açúcar e minerais do sangue, na retenção de fluidos e nos níveis de energia. Equilibra a glândula pineal, que também se denomina epífise; essa glândula localiza-se na altura da base do crânio, é pequena, do tamanho de uma ervilha, responde aos níveis de luz que os olhos percebem, graças à secreção do hormônio melatonina. Tem um importante papel no estado de ânimo. Muitos fazem referencia a essa glândula chamando-a de terceiro olho, glândula da intuição ou paranormalidade.

### **Corpo emocional.**

Reduz o estresse. Alivia a ansiedade. Proporciona relaxamento, inclusive em nível neurológico.

### **Corpo mental.**

Alivia e diminui a confusão mental, gerando equilíbrio e clareza de pensamentos e ideias. Permite aumentar a capacidade de concentração e centralização do indivíduo.

### **Corpo espiritual.**

Equilibra o Chakra Frontal. Permite que adentremos nosso Eu Superior, estar em contato com a nossa própria sabedoria. Abre-nos para energias superiores. Permite perder a sensação de dualidade e alcançar a sensação de unicidade com as leis divinas. Amplia e ajuda a purificar a consciência. Beneficia o plano de devoção espiritual, favorecendo a meditação e o estado de concentração.

## Segunda posição da cabeça



Imagem Ilustrativa 9 - Segunda posição da cabeça

Posicione as mãos nas laterais da cabeça, com os dedos na altura das orelhas e os pulsos próximos à coroa ou posicione-as nas orelhas.

### **Corpo físico.**

Trabalha diretamente com o cérebro, equilibrando o lado direito e esquerdo, incentivando a produção, criatividade, pensamentos e memória.

Equilibra as glândulas hipófise e pineal. Trabalha a disritmia cerebral, convulsões e aneurisma. Alivia rapidamente dores de cabeça e enxaqueca. Auxilia na recuperação de pessoas que estejam drogadas ou alcoolizadas.

### **Corpo emocional.**

Reduz preocupações, histeria e estresse. Ajuda a aliviar depressão, angústia e medos (todos os estados patológicos de pânico). Promove o relaxamento. Equilibra a pessoa nos casos em que predominam a emoção ou raciocínio.

### **Corpo mental.**

Trabalha doenças mentais (psicoses, neuroses, esquizofrenia). Desenvolve clareza de pensamentos, serenidade, estimula rapidez de respostas. Estimula uma visão mais clara da vida e dos problemas.

### **Corpo espiritual.**

Aumenta a capacidade de receber energias superiores. Expande a consciência e a interação com a sabedoria cósmica (registro akásico). Promove a lembrança de sonhos e vivências anteriores (insights).

## Terceira posição da cabeça



Imagem Ilustrativa 10 - Palmas posicionadas na nuca

### Corpo físico.

Harmoniza o funcionamento da glândula pituitária ou hipófise. Trabalha com a medula e o cérebro. Abrange a base do cérebro, harmonizando as funções desempenhadas pelo cérebro, que se encontra na parte posterior da cavidade craniana. Diminui a tensão do pescoço e descontra a parte superior das vértebras cervicais. Regula o sono, ajuda a dormir por falta de sono ou acordar por excesso deste. Trabalha o lobo occipital que se encontra na parte posterior do cérebro, onde se localizam os centros da visão. Regula o peso e a fome. Atua em problemas relacionados com a fala e a gagueira. Alivia dores de cabeça na base do crânio.

Trabalha pessoas que estão em estado de choque por acidente, em coma ou desmaiadas. Trabalha-se qualquer vício, diminuindo a compulsão. Trabalha a coordenação e equilíbrio (labirintite).

### Corpo emocional.

Desenvolve bem-estar, relaxamento e tranquiliza os pensamentos. Diminui estresse, depressão, irritações, preocupações, tremores e traumas.

### Corpo mental.

Clareza de expressão de pensamentos e ideais. Promove serenidade, criatividade e produtividade.

### Quarta posição da cabeça



Imagem Ilustrativa 11 - Mãos posicionadas no pescoço

Mãos posicionadas nas laterais do pescoço, unidas à frente.

#### Corpo físico.

Trabalha com o metabolismo, a glândula tireoide e paratireoide. A glândula tireoide está localizada no terço inferior do pescoço, à frente da traqueia. Regula o metabolismo e o crescimento. As glândulas paratireoides consistem em quatro diminutos corpúsculos ligados à tireoide. Controlam o metabolismo do cálcio, contribuindo para o controle do tônus muscular. Trabalha os maxilares, mandíbulas, amígdalas, garganta e faringe. Trabalha as glândulas salivares. Trabalha a drenagem linfática e gânglios cervicais superiores. Equilibra a pressão sanguínea (alta e baixa). A garganta é um centro da expressão, criatividade e comunicação.

#### Corpo emocional.

Trabalha neutralizando sentimentos como raiva, hostilidade, ressentimentos, nervosismo e medo do fracasso. Desenvolve autoestima e autoconfiança.

#### Corpo mental.

Desenvolve calma, relaxamento, diminuição do senso crítico, bem-estar, clareza, estabilidade mental, tranquilidade e prazer de viver.

**Corpo espiritual.**

Trabalha o Chakra Laríngeo. Ajuda a manter uma sintonia com a espiritualidade na forma mais criativa e sincera.

## Região da frente: Primeira posição



Imagem Ilustrativa 12 - Região da frente

Mãos posicionadas sobre a parte superior do tórax.

### **Corpo físico.**

Trabalha com o coração, circulação, veias e artérias que saem do coração. Harmoniza os pulmões na parte superior e as funções dos brônquios. Abrange parte da traqueia. Auxilia a drenagem linfática. Equilibra o timo que, na infância, desempenha importantes funções endócrinas e imunitárias. Embora regrida no adulto, sua influência sobre o organismo continua a ser sentida no que concerne a imunologia.

### **Corpo emocional.**

Esta região é o centro energético emocional do corpo que, estando equilibrado, controla o envelhecimento, evitando o envelhecimento precoce. Trabalha sentimentos de raiva, ressentimentos, ciúme, amargura e hostilidade. Reduz o estresse. Desenvolve felicidade, autoconfiança, prazer e harmonia.

### **Corpo mental.**

Desenvolve serenidade, centralização, tranquilidade, relaxamento e calma para que possamos enfrentar os problemas do cotidiano.

### **Corpo espiritual.**

Desenvolve o amor incondicional aos semelhantes e ao mundo.

## Segunda posição



Imagem Ilustrativa 13 - Segunda posição

Mãos posicionadas à altura do coração.

### **Corpo físico.**

Equilibra as funções do fígado, estômago, baço, vesícula biliar, pâncreas e diafragma.

### **Corpo emocional.**

Alivia o estresse. Gera relaxamento, segurança e sentimento de satisfação. Posição importante para períodos de mudanças bruscas de vida, fazendo com que aceitemos ideais diferentes.

### **Corpo mental.**

Gera centralização, calma, serenidade, relaxamento e clareza. A mente estando equilibrada, os órgãos envolvidos na digestão funcionam melhor.

### **Corpo espiritual.**

Equilibra o Chakra Plexo-solar, aumentando nossa resignação, gratidão para o que é e o que se tem. Gera facilidade de partilhar nosso mundo físico com outras pessoas.

### Terceira posição



Imagem Ilustrativa 14 - Terceira posição

Mãos posicionadas à altura da boca o estômago.

#### **Corpo físico.**

Trabalha equilibrando as funções do pâncreas, bexiga, sistema reprodutor (ovário, útero, trompas), apêndice, intestino delgado, duodeno e cólon, parte inferior do fígado, baço e vesícula biliar.

#### **Corpo emocional.**

Reduz o estresse, histeria, frustrações, ansiedade, medos, depressão, amargura e repressão dos sentimentos. Melhora a autoestima e autoconfiança.

#### **Corpo mental.**

Diminui a confusão mental e o desequilíbrio.

#### **Corpo espiritual.**

Equilibra o Chakra Umbilical.

### Quarta posição



Imagem Ilustrativa 15 - Quarta posição

Mãos posicionadas na altura da virilha.

#### **Corpo físico.**

Trabalha com a vesícula, intestinos, ovários, útero, próstata, vagina, energia sexual (orgasmo).

#### **Corpo emocional.**

Desenvolve respostas emocionais saudáveis para a vida sexual, quebrando padrões e pensamentos rígidos relacionados à sexualidade.

Redução de ansiedade, nervosismo e pânico. Trabalha todo o tipo de vício.

#### **Corpo mental.**

Promove a criatividade, melhorando a flexibilidade e capacidade de adaptação.

#### **Corpo Espiritual.**

Equilibra o Chakra Básico.

### Região das costas: Primeira posição

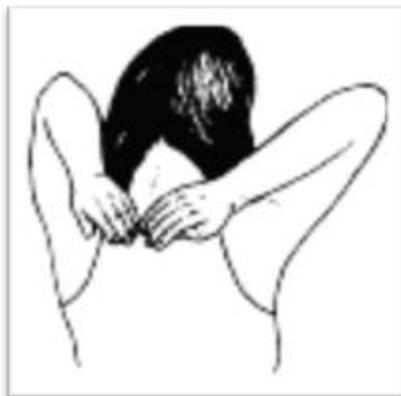


Imagem Ilustrativa 16 - Região das costas

Mãos posicionadas na altura do Cardíaco.

#### **Corpo físico.**

Trabalha tensões e contraturas frequentes dos músculos trapézio e lombar. Trabalha a coluna vertebral, sistema nervoso, problemas nos pulmões e doenças alérgicas respiratórias.

#### **Corpo emocional.**

Promove redução do estresse, relaxamento, diminuição de tensões, gerando autoconfiança e tranquilidade.

#### **Corpo mental.**

Desenvolve serenidade, centralização e estabilidade.

#### **Corpo espiritual.**

Favorece a recepção de energias superiores.

## Segunda posição



Imagem Ilustrativa 17 - Segunda posição

Mãos posicionadas na altura do Plexo-Solar. Trabalha o mesmo que a segunda posição da frente.

### Terceira posição

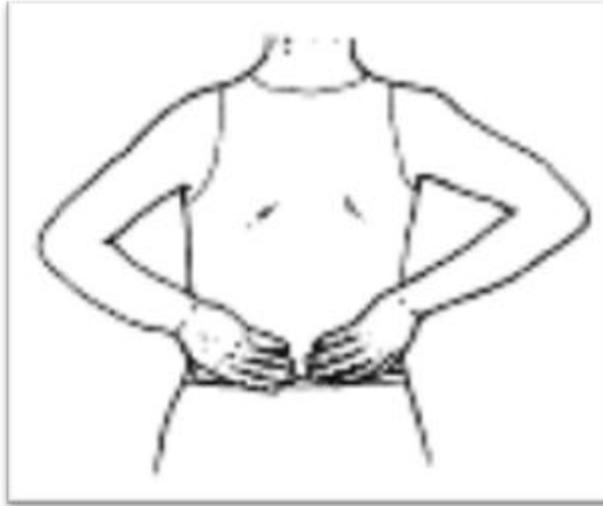


Imagem Ilustrativa 18 - Terceira posição

Mãos posicionadas acima da cintura, na altura dos rins. Trabalha o mesmo que a terceira posição da frente mais as glândulas suprarrenais e rins.

### Quarta posição



Imagem Ilustrativa 19 - Quarta posição

Mãos posicionadas nas nádegas. Trabalha o mesmo que a quarta posição da frente mais o cóccix e nervos.

### Região dos pés: Primeira posição



Imagem Ilustrativa 20 - Região dos pés

Posiciona-se uma mão no dorso e outra na planta dos pés.

#### **Corpo físico.**

Trabalha no sangue, circulação, pressão sanguínea, diafragma, garganta, seios, ovários, bacia, ombros e praticamente todo o resto do corpo.

#### **Corpo emocional.**

Harmoniza o corpo emocional, sendo uma posição-chave para momentos de dúvidas e decisões importantes.

#### **Corpo mental.**

Harmoniza o corpo mental gerando mais equilíbrio e centralização.

#### **Corpo espiritual.**

Harmoniza o corpo astral, equilibrando a velocidade normal dos sete principais chacras e estimulamos e coordenamos os movimentos dos canais condutores de energia tranquilizadora e estimulante.

## Segunda posição

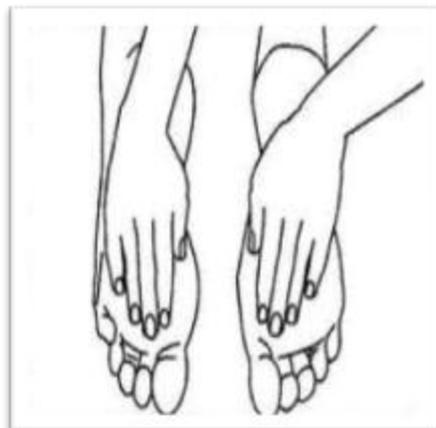


Imagem Ilustrativa 21 - Segunda posição

Ambas as mãos posicionadas nas plantas dos pés.

### **Corpo físico.**

Na planta dos pés trabalhamos praticamente todas as glândulas e órgãos do corpo.

### **Corpo emocional.**

Harmoniza o corpo etéreo e o corpo emocional.

### **Corpo mental.**

Trabalha questões relacionadas com o "poder" terreno. Lembra-nos que não somos os donos do mundo.

### **Corpo espiritual.**

Traz-nos a consciência de estamos de passagem neste corpo e mundo físicos. Por essa razão devemos focalizar o aqui e agora, para aproveitarmos todas as oportunidades que se manifestam. Como você percebe no mapa dos pés, as laterais também merecem uma atenção especial, as laterais externas refletem, entre outros pontos, os membros inferiores e superiores e as laterais internas refletem a coluna.

## Mapa dos pés



Imagem Ilustrativa 22 - Mapa dos pés

Nos pés temos os pontos reflexos que estão ligados a outras regiões e órgãos do corpo que, ao serem irradiados pelo Reiki, desbloqueiam os canais elétricos de ligação, facilitando o fluir da energia. Podemos começar ou terminar o tratamento pelos pés. Muito bom para fazer em crianças e em recém nascidos e crianças maiores enquanto os fazemos dormir. Isso os acalma e promove melhor digestão, sono tranquilo e ajuda nos momentos de cólicas. Apliquei em meus filhos com massagem e não sofreram com tais problemas. Também ideal para fazer em si mesmo após um dia cheio de trabalho enquanto está sentado no sofá ou mesmo cadeira e etc.

### Tratamento abreviado

Este tratamento tem a duração de 5 a 15 minutos e pode ser realizado com o receptor sentado. É uma forma relaxar e harmonizar rapidamente o receptor, mas não substitui um tratamento completo.

Posiciona-se uma das mãos sobre o Chakra Coronário ou o Frontal e a outra sobre o occipital (nuca). Posicione-se atrás do receptor e envolva suas orelhas com as mãos.

Posicione ambas as mãos sobre os músculos trapézio, próximo ao pescoço.

Posicione-se ao lado do receptor e coloque ambas as mãos na altura do Chakra Cardíaco uma sobre o tórax e outra nas costas. Posicione-as agora à altura do plexo-solar. Para concluir, a mão da frente posiciona-se à altura da virilha e a de trás ao cóccix.

### Aplicação de Reiki em grupo

Quando dois ou mais reikianos unem-se em uma aplicação, esta se torna mais intensa. O nível de energia absorvido pelo receptor amplifica-se. Diz-se que energia é elevada ao quadrado, quando dois reikianos aplicam em conjunto, equivalem à quatro.

E por sua vez, cinco reikianos aplicando em conjunto, equivalem à vinte e cinco.

O tratamento torna-se também mais rápido, pois várias posições são realizadas ao mesmo tempo.



Imagem Ilustrativa 24 - Aplicação de Reiki em grupo

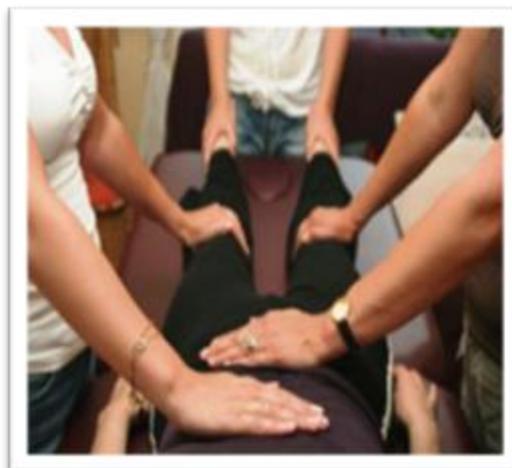


Imagem Ilustrativa 23 - Aplicação de Reiki em grupo

O Reiki quando praticado em grupos, o receptor recebe a energia em dobro, devido ao número de reikianos que estejam fazendo a aplicação.

Esse grupo pode ser formado por praticantes a partir do nível I, sendo que o Reikiano que tenha o nível mais elevado fique posicionado na cabeça e seja o último a encerrar a aplicação. Havendo grande quantidade de Reikianos, eles deverão ficar atrás dos praticantes que estão na frente em contato com o receptor, colocando suas mãos sobre os ombros deles, formando uma corrente de energia Reiki. Quando é realizado por dois Reikianos, o que possui um nível superior ficará na cabeça, fazendo a aplicação até o Chakra cardíaco, enquanto o outro praticante aplicará do Plexo Solar até os pés.

## Reiki em bebês



Imagem Ilustrativa 25 - Reiki em bebê

É recomendável aplicar o Reiki no bebê, mesmo antes do nascimento, transmitindo para ele essa maravilha do Reiki. Experiências com aplicação em gestantes foram muito satisfatórias.

O tempo de aplicação do Reiki em bebês ou crianças costuma ser menor do que nos adultos. Em geral, a própria mãe notará quando e por quanto tempo seu bebê necessita do Reiki. Entretanto, é importante saber que para os bebês o tempo durante a aplicação varia em alguns minutos. A aplicação deve ser encerrada assim que ocorrer alguma manifestação indicativa do bebê de que ele já está satisfeito.

## Reiki em animais



Imagem Ilustrativa 26 - Reiki em cachorro

Reiki nos animais (em geral) é muito gratificante para eles. Receptivos, os animais não possuem nenhum bloqueio que venha a dificultar o fluir da energia do Reiki. Além de acalmá-los, eles sabem a quantidade necessária de energia à receber. Quando satisfeitos, se retiram do local.

O Veterinário que é Reikiano encontrará mais facilidade em tratar de um animal, usando a técnica do Reiki em seus tratamentos.

Assim como nas pessoas, não é diferente nos animais. Adoecendo, faça o tratamento necessário com remédios ou através do Veterinário, e acompanhe com o Reiki para acelerar o processo.



Imagem Ilustrativa 27 - Reiki em gato

## Reiki em plantas



Imagem Ilustrativa 28 - Reiki em planta

Recomenda-se aplicar o Reiki nas plantas, começando da raiz e ir subindo até atingir a copa da folhagem e finalmente nos frutos.

## A grande Invocação



Imagem Ilustrativa 29 - A grande invocação

Do ponto de Luz na mente de Deus,  
Que flua Luz à mente dos homens  
E que a Luz desça a Terra.

Do ponto de Amor no coração de Deus  
Que flua amor ao coração dos homens  
Que Cristo retorne a Terra.

Do centro onde a vontade de Deus é conhecida,  
Que o propósito guie as pequenas vontades dos homens,  
Propósito que os mestres conhecem e servem.  
Do centro a que chamamos a raça dos homens  
Que se realize o plano de Amor e de Luz  
E se feche a porta onde se encontra o mal.  
Que a Luz, o Amor e o Poder  
Restabeleçam o Plano Divino sobre a Terra.  
Hoje e por toda a eternidade. Amém.

### Meditação para energização dos chacras através das cores

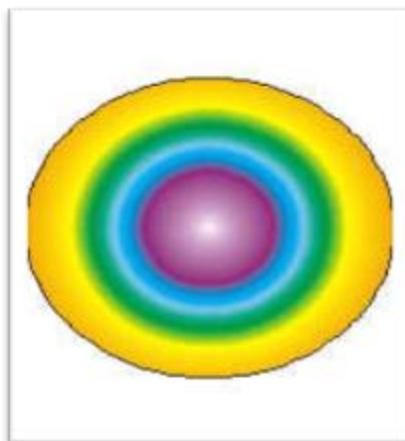


Imagem Ilustrativa 30 - Energização dos chacras

Esta meditação ajuda a reequilibrar as energias do nosso corpo bioenergético, proporcionando o auto alinhamento dos chacras e aumentando a conexão com o nosso EU superior. Desta forma nos tornamos canais interdimensionais em potencial, fazendo a ligação energética desde o Centro do Planeta Terra até o centro do universo, a origem o pai/mãe universal.

#### **Primeiro passo: Escolhendo o ambiente para a meditação.**

Se você pratica a meditação com periodicidade, é aconselhável a escolha de um horário e local fixos. Desta forma cria-se um canal energético naquele local formando uma egrégora pessoal, facilitando cada vez mais a conexão interior. Se for possível escolha um local de presença pouco frequente de outras pessoas para evitar a interferência de energias desestabilizadoras, mantendo um ambiente energeticamente estável.

#### **Segundo passo: Preparando o ambiente para a meditação.**

Se quiser, pode acender um incenso com aroma de sua preferência. Os incensos ajudam na harmonização do ambiente meditativo, e também auxiliam no aumento da concentração.

Escolha uma musica bem calma de sua preferência. A música ajuda a acalmar e elevar os pensamentos, e atrai energias mais sutis, que facilitam a meditação.

#### **Terceiro passo.**

Imagine em volta de seu corpo uma névoa branca com vários pontos de luz prateada brilhante rodeando e penetrando em seu corpo físico e bioenergético, trazendo calma, tranquilidade e paz.

### CHACRA BÁSICO

Imagine no Chakra Básico, localizado na altura dos órgãos genitais, um cone de energia na frequência vermelha que se expande em direção ao centro da Terra e se contrai de volta para o corpo num movimento cíclico.

### CHACRA UMBILICAL

Imagine no Chakra Umbilical, localizado na altura do umbigo, um cone de energia na frequência laranja que se expande e se contrai em sentido horizontal para frente, voltando para o chacra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chacra num movimento cíclico.

### CHACRA ESPLÊNICO

Imagine no Chakra Esplênico, localizado na altura do baço, um cone de energia na frequência amarela que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chacra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chacra num movimento cíclico.

### CHACRA CARDÍACO

Imagine no Chakra Cardíaco, localizado na altura do coração, um cone de energia na frequência verde que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chacra e em seguida expandindo-se para traz e voltando novamente para o chacra num movimento cíclico.

### CHACRA LARÍNGEO

Imagine no Chakra Laríngeo localizado na altura da garganta, um cone de energia na frequência azul celeste que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chacra e em seguida expandindo-se para traz e voltando novamente para o chacra num movimento cíclico.

### CHAKRA FRONTAL

Imagine no Chakra Frontal, localizado um dedo acima entre os olhos, um cone de energia na frequência azul índigo que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chacra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chacra num movimento cíclico.

### CHAKRA CORONÁRIO

Imagine no Chakra Coronário, localizado no topo da cabeça, como uma coroa, um cone de energia na frequência violeta que se expande e se contrai no sentido vertical ligando-se ao CENTRO DO UNIVERSO, voltando para o chacra e em seguida expandindo-se para dentro do corpo e voltando novamente para o chacra num movimento cíclico

### CHACRA UMERAL

Imagine no Chakra Umeral, que trabalha a proteção psíquica, localizado nas costas, na altura do pulmão esquerdo, um cone de energia na frequência azul celeste, que se expande e se contrai no sentido horizontal para frente, voltando para o chacra e em seguida expandindo-se para trás e voltando novamente para o chacra num movimento cíclico.

Quando todos os chacras estiverem pulsando ao mesmo tempo, imagine uma luz branca saindo do centro da sua cabeça (glândula pineal), em direção ao CENTRO DO UNIVERSO, retornando em seguida, passando por todos os chacras e ligando-se ao Centro da Terra.

Visualize todos os chacras interligados por esta luz, fazendo com que surja uma explosão de luz branca brilhante transformando seu corpo em LUZ. Mantenha esta vibração o tempo que achar necessário para finalizar a energização.

### Técnica de centramento

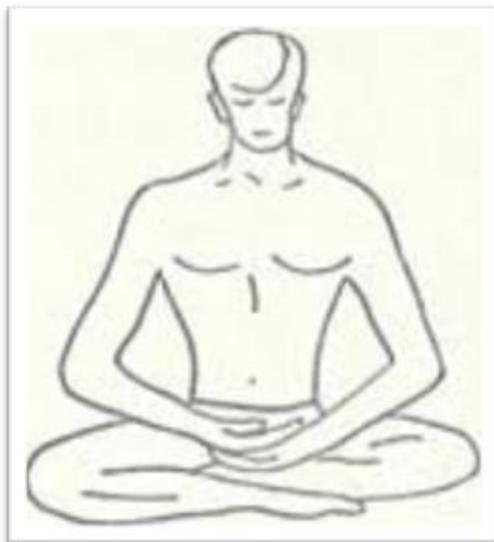


Imagem Ilustrativa 31 - Técnica de centramento

Sente-se com a coluna ereta, tranquilize sua mente, feche os olhos e focalize sua respiração, focalize cada etapa de sua respiração, você inspira, retém, exala, retém... Por aproximadamente um minuto somente sua respiração existe, nada mais... Se algum pensamento surgir em sua mente, não o reprima, não o expresse, simplesmente observe, deixe que passe, como nuvens em dias de tempestade, como um forte vento que passa, sem deixar marcas, simplesmente passa...

No minuto seguinte, visualize ou imagine uma luz dourada espalhando-se por todo o ambiente... Ao inspirar, você absorve essa luz... Ao exalar, você elimina toda energia estagnada, todo estresse acumulado... (você absorve a luz pelo topo da cabeça, sua coroa, e elimina a energia estagnada através dos pés depositando-a na Terra, para que ela seja transmutada), você inspira luz e exala: ansiedade, tristeza, ressentimento, culpa, angústia, insegurança, raiva, desânimo, limitações, vícios, doenças (a cada expiração sinta um destes sentimentos, emoções ou situações sendo eliminados)...

Toda energia estagnada é eliminada ao exalar... No minuto seguinte... Ao inspirar, você absorve essa luz e, ao exalar ela expande-se impregnando todo o seu ser... Em níveis físico, emocional, mental e espiritual... Sinta a harmonia e o equilíbrio que toma conta de seu ser, o fluxo de energia intensifica-se cada vez mais... Seu centro cardíaco é estimulado e você é tomado (a) de um

intenso amor e compaixão... No minuto seguinte... Imagine que agora, você absorve a energia da Terra que flui impregnando todo o seu ser e sai pelo topo de sua cabeça. A seguir, imagine a energia dourada vinda do Cosmos sendo absorvida através do topo da sua cabeça, atravessando o seu corpo e penetrando na Terra através de seus pés... Neste momento, você está centrado (a)... Você é a ponte de ligação da energia do Cosmos e a energia da Terra...

No minuto seguinte, imagine que um tubo de energia dourado manifesta-se à sua volta... Este tubo envolve-o (a) completamente, dos pés à cabeça... Imagine, então, que este tubo começa a expandir-se, para cima e para os lados... À medida que ele se expande, expande-se também, sua consciência... Você está integrado (a) com o cosmos... As possibilidades são ilimitadas... Você está em paz, abertura e entrega... Neste momento você é, apenas, um canal para a Energia Cósmica...

### Meditação da partilha cósmica

Esta meditação foi elaborada com a intenção de desenvolver nosso amor incondicional e, através da partilha, conectar-nos com o Cosmos.

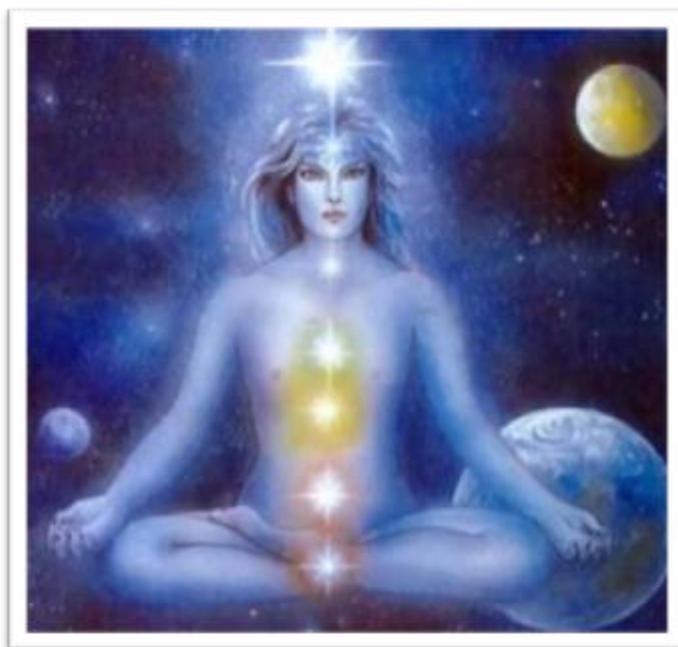


Imagem Ilustrativa 32 – Meditação

Acomode-se confortavelmente. Mentalize a intenção de conectar-se com a energia de todas as pessoas ou grupos, que estejam neste momento fazendo algum tipo de partilha energética, que estejam enviando energia ao cosmos e à humanidade.

Preste atenção em sua respiração. Faça respirações abdominais, expandindo o abdômen ao inspirar e contraindo-o ao exalar. Concentre-se no intervalo entre a inspiração e a expiração. Sinta que enquanto você respira você enche-se de energia. Sinta a energia inundando o seu corpo. Sinta que ao inspirar ela entra pelas suas narinas e harmoniza todos os seus centros energéticos e, ao exalar, elimina toda a energia estagnada, todas as emoções negativas, todos os sentimentos negativos, todas as limitações. Você inspira luz, e exala... Ansiedade; inspira luz, e exala... Angústia; inspira luz, e exala... Medo; inspira luz, e exala... Tristeza; inspira luz, e exala... Culpa; inspira luz, e exala... Ressentimento; inspira luz, e exala... Limitações; inspira luz, exala... Vícios; inspira luz, e exala... Doenças... Sinta seus corpos: físico, emocional, mental e espiritual... Completamente harmonizados, livres de toda e qualquer energia

estagnada. Agora, comece a relaxar o seu corpo, concentre-se em cada parte de seu corpo, como se ela fosse a única, como se nada mais existisse. Coloque toda a sua consciência na parte que você está relaxando. Comece pelos seus pés. Concentre-se em seus pés. Sinta uma energia suave, quente, amorosa, envolvendo os seus pés, relaxe os dedos de seus pés, planta, calcanhares, dorso dos pés, tornozelos. Sinta seus pés inteiramente relaxados. Sinta, realmente. Proceda da mesma forma para suas pernas, dos tornozelos até os joelhos; as coxas, dos joelhos até os quadris; toda a área de seus quadris, nádegas e órgãos genitais; seu abdômen, músculos do abdômen e órgãos internos; tórax; costas, da base da coluna até o pescoço; dedos das mãos, mãos, pulsos, antebraços, cotovelos, braços, ombros; músculos do pescoço, garganta, cordas vocais; queixo, maxilares, boca (a língua deve ficar solta, repousando suavemente), nariz, faces, orelhas, olhos, pálpebras, testa, nuca, topo da cabeça. Sinta-se, inteiramente relaxado. Agora dirija a atenção para o ponto entre as suas sobrancelhas, seu Chakra Frontal. Visualize ou imagine uma luz nesse ponto. Ao inspirar você focaliza essa luz, ao exalar sinta a luz expandindo-se. Expandindo-se cada vez mais a cada respiração. Até que ela envolva completamente sua cabeça. Então sua cabeça se torna uma esfera iluminada. E, numa expiração completa, porém tranquila, você derrama essa energia por todo o seu corpo. Sinta essa luz, essa energia, envolvendo o seu corpo. Você está inteiramente protegido, uno com o cosmos. Então, compartilhe essa energia. Sinta que ela estimula o seu coração, o seu centro cardíaco. Você é tomado de um intenso amor. Esse amor preenche todo o seu peito e o fluxo aumenta cada vez mais. Quanto mais você se concentra nesse amor e agradece por está-lo recebendo, mais esse amor se intensifica. Esse amor envolve todo o seu corpo. Concentra-se em todo o seu corpo. O amor é tanto, que parece querer explodir. Deixe-o explodir em energia. Então compartilhe essa energia.

Imagine um grande copo de água. Imagine que essa água é pura energia cósmica. Imagine agora que toda a humanidade está mergulhada nesta energia. Compartilhando. Imagine que a energia que explodia em seu peito está contribuindo compassivamente com a energia desse copo. Mentalize a intenção de que todos a recebam conforme o seu merecimento e necessidade. Que a energia proporcione a todos, as transformações a que estejam preparados. Continue com essa imagem por alguns minutos, ciente de que,

realmente, essa energia está sendo enviada para a humanidade. Participe da partilha. Porém sem qualquer envolvimento, sem qualquer desejo. Somente entrega. Quando você sentir que é hora de retornar. Agradeça ao Deus de sua devoção pela oportunidade de participar dessa partilha, agradeça também a energia que você recebeu, e a sua conexão com o cosmos.

E lentamente, vá retomando, voltando à sua consciência física. Fazendo algumas respirações lentas e profundas e sentido novamente: seus pés, pernas, mãos, braços, ombros, cabeça e, seja feliz...

## História do Reiki

### Antecedentes e sua Redescoberta.

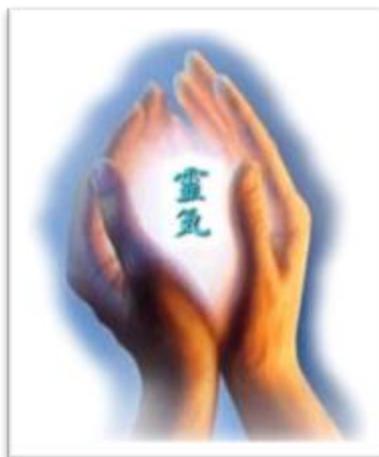


Imagem Ilustrativa 33 - Energia Reiki

A arte de colocar as mãos num corpo humano ou animal para confortar e diminuir dores é um velho instinto humano; quando sentimos dores a primeira coisa que fazemos é colocar instintivamente as mãos sobre a área que está doendo. O toque humano distribui calor, serenidade e cura. Quando um animal lambe uma ferida está agindo com os mesmos instintos que o ser humano ao colocar as mãos. Essa força (Ki - energia vital), como vimos anteriormente, recebeu nomes diferentes em cada cultura.

No Tibete existem registros de técnicas de cura através das mãos há mais de 8 mil anos. Essas técnicas se expandiram pela Grécia, Egito, Índia e outros países apesar de a técnica ter-se perdido nos últimos dois milênios. Existem fatos que indicam ter Jesus praticado Reiki no Egito. Jesus aplicava a técnica com muito sucesso e também dizia a seus apóstolos "sanem os que estiverem doentes". Até hoje padres católicos conservam técnicas de imposição de mãos. Existem pessoas que possuem habilidades pessoais, utilizando ou não as mãos (os chamados paranormais), a essas pessoas recomendamos que entrem em contato com o Reiki, a fim de potencializar e direcionar a energia, acrescentando poder ao que a natureza já lhes deu.

### **Mikao Usui – O redescobridor do método.**

Mikao Usui, nascido no Japão em 15 de agosto de 1865. Não possuímos registros oficiais, detalhados da sua história. Há controvérsias a respeito da vida do redescobridor do método Reiki, sua história foi repassada oralmente de mestre a discípulo, permanecendo envolta em muito mistério. Alterações foram feitas com o passar dos anos, a fim de que o método fosse introduzido no Ocidente, principalmente no que concerne a sua formação profissional e sua religiosidade; entretanto, a essência que pode ser melhor descrita com uma lenda, é conhecida por ter sido repassada de geração a geração. Mikao tornou-se um padre católico. Além de sacerdote cristão, lecionava e era reitor de uma pequena universidade cristã em Kyoto (Japão), a Doshima University. Usui ouvia e lia muitas histórias sobre Jesus, que no passado, pelo uso das mãos e uma técnica específica, proporcionava curas, milagres e ajudava outras pessoas com suas habilidades metafísicas; curioso, observavam que grande parcela das pessoas eram infelizes e improdutivas, assoladas por estados depressivos e doentios, situações que o induziram ardentemente a conhecer também as habilidades curativas. Um dia, durante uma discussão com um grupo de seminaristas que concluíam sua formação, perguntaram ao Dr. Usui se ele acreditava literalmente na Bíblia. Quando respondeu que sim, seus estudantes o lembraram das curas promovidas por Cristo. Esses estudantes mencionavam palavras de Cristo: "Você fará como eu tenho feito, e mesmos as grandes coisas". Queriam saber por que não existiam no mundo de hoje, outros curadores da mesma maneira que Cristo agia, já que Ele dissera aos apóstolos para "curarem os doentes e levantarem os mortos": se isso é verdade, ensine-nos os métodos, questionaram os alunos; queremos saber como aquelas curas poderiam ser realizadas hoje também.

Disseram-lhe que não era suficiente eles acreditarem, queriam ver como Jesus realizava a cura, com os seus próprios olhos. Mikao Usui não podia dar as respostas às dúvidas procedentes dos estudantes porque não as possuía, porém, não podia ficar sem respostas, nem para si, nem para os estudantes. Usui não tinha como ensinar a fórmula da harmonização do corpo tal como Jesus transmitira a seus discípulos: ele simplesmente tinha fé nas escrituras. O Dr. Usui

permaneceu calado, pois pela tradição japonesa ele tinha sido ultrajado em sua honra como professor e reitor em virtude de não ter respondido às perguntas de seus discípulos. Nesse dia, pediu demissão de suas funções e determinou-se a encontrar as respostas para esse grande mistério. Como a maioria dos seus professores haviam sido missionários americanos e os estados unidos eram um país predominantemente cristão, ele decidiu iniciar seus estudos na Universidade de Chicago, no seminário teológico, facilitado pelo intercâmbio cultural da dinastia Meigi. Em 1898, Mikao viajou para os EUA onde estudou Teologia, cristianismo e a Bíblia e após sete anos de estudos doutorou-se em Teologia. Estudou línguas antigas para ler as antigas escrituras, inclusive o chinês e sânscrito, a mais antiga língua indiana. Depois desse longo período de estudos, não encontrando suas respostas, decidiu que deveria continuar suas pesquisas em algum outro lugar. Naquele momento, atinou para o fato de que Gautama Buda (620 – 543 a.C.) também era conhecido por suas curas em cegos, em doenças como a tuberculose, a lepra, entre outras e resolveu, assim, retornar ao Japão a fim de pesquisar mais sobre as curas realizadas por Buda, na esperança de achar a chave da cura. A base do budismo ficava em Nara, porém, em Kyoto, havia cerca de 880 templos e mosteiros, e até um templo Zen que possuía a maior biblioteca budista do Japão, onde poderia pesquisar as escritas nos Sutras sobre as curas de Buda.

Durante 7 anos, Mikao Usui peregrinou à procura das Antigas escrituras nas bibliotecas e de monastério em monastério. Entretanto, toda vez que se aproximavam abades budistas, dirigia-se a eles e perguntava se tinham conhecimento de alguma fórmula sobre as curas realizadas por Buda, tendo sempre recebido a resposta que, naquele momento, estavam muito ocupados com a cura do espírito para poder se preocupar com a cura do corpo. Depois de muitas tentativas, chegou a um monastério Zen e, pela primeira vez, foi encorajado por um velho abade que concordou que poderia ser possível curar o corpo como Buda já havia feito; e, ainda, que se havia sido possível uma vez, haveria a possibilidade de se descobrir novamente a fórmula da cura. Mas, informou-lhe que por muitos séculos, toda a concentração havia sido feita na cura do espírito. Mikao decidiu que ia estudar os Sutras no Tibete, e já que dominava bem o sânscrito, viajou para a Índia, e em uma de suas pesquisas num antigo manuscrito de um discípulo anônimo de Buda, em sânscrito, encontrou os 4 símbolos sagrados da fórmula usada por

Buda para curar. Os Sutras, escritos há a mais de 2.500 anos, acionavam uma energia poderosíssima que poderia levar a um ilimitado poder de cura; no entanto, uma simples fórmula, sem as explicações de como usar, e a devida capacidade de ativação, não lhe traziam a habilidade de curar.

### **A meditação de Mikao Usui.**

Em 1908, no Japão, Mikao decidiu empreender um período de jejum e meditação de vinte e um dias, como faziam os antigos mestres, a fim de purificar-se para receber uma visão que o esclarecesse. Deixou então o mosteiro, e retirou-se no Monte Kurama, a montanha sagrada, localizada a aproximadamente 25 km de Kyoto, levando os Sutras encontrados por ele no Tibete e, apenas, um cantil de pele de cabra com água e vinte e uma pedras que lhe serviram de calendário, lançando a cada dia uma pedra. Enquanto os dias passavam, Mikao, em absoluto jejum, sentado próximo a um pinheiro, ouvindo o som de um riacho, passou a meditar, orar, entoar cânticos, ler os Sutras e pedir ao Criador que lhe desse o discernimento necessário para o uso dos símbolos. O jejum e a meditação ampliaram as fronteiras de sua consciência, e na madrugada do vigésimo primeiro dia, Mikao teve uma visão, onde vislumbrou uma intensa luz branca que o golpeou de frente, projetando-o para fora do corpo e, sentindo a consciência profunda em comunicação com o seu "Eu" mental, ao abrir totalmente sua consciência, pôde ele ver muitas luzes em formas de bolhas coloridas contendo em seu interior, símbolos sagrados, e, através da comunicação que estava recebendo, foi-lhe dada a compreensão dos significados e a utilização dos mesmos. Naquele momento, Mikao recebia a sua iniciação, o conhecimento de como utilizar os símbolos e como ativar o poder em outras pessoas, resgatando assim o método milenar de terapia.

### Mikao Usui e os primeiros milagres Reiki.

Quando o transe que trouxe a visão acabou, o Dr. Usui sentiu-se bem, sem fome, cheio de energia, forte e em total plenitude, a ponto de conseguir caminhar de volta ao mosteiro. Estava bem diferente dos últimos momentos que precederam o final dos vinte e um dias de meditação. Não sentia os esforços do retiro e do jejum. E com entusiasmo, levantou-se e começou a descer a montanha; esse foi o primeiro milagre da manhã. Durante a descida da montanha, na pressa de voltar com suas recentes revelações ao mosteiro Zen onde vivia, Mikao acidentou-se, tropeçando em uma pedra, machucando bastante um dedo do pé que passou a sagnar e doer muito; instintivamente, Mikao impôs as mãos e em pouco tempo, a dor passou e a hemorragia parou: esse foi o segundo milagre. Usui tinha consigo a chave da harmonização que tanto havia procurado. O terceiro milagre deu-se durante o caminho de regresso ao mosteiro, quando parou em uma pousada para fazer uma refeição. O homem, já velho, que o atendeu, vendo o comprimento de sua barba e ao estado de suas roupas, compreendeu que estivera em jejum durante um longo período e o encorajou a comer um tipo especial de broa, face ao perigo de quebrar-se um jejum com comida muito farta. O Dr. Usui recusou a sugestão e pediu o café completo; sentado em um banco sob uma árvore, fez sua refeição sem nenhum problema de indigestão (este foi o terceiro milagre). Mikao percebeu que a neta do homem que o tinha servido chorava, e que, uma parte do seu rosto estava inchado e avermelhado. Perguntou-lhe o que estava acontecendo, e a garota responde-lhe que estava com dor de dente a três dias e o avô era muito pobre para levá-la a um dentista em Kyoto. O monge ofereceu-se para ajudar e tocou o lugar que doía. O quarto milagre aconteceu à medida que a dor e o inchaço desapareceram.

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

que procurava há tantos anos, contou-lhe sobre a meditação e a visão, e denominou a energia que lhe havia aplicado de Reiki.

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

### **Reiki o início da divulgação.**

O próximo passo de Mikao Usui era colocar o Reiki em prática, da melhor forma possível. Depois de algumas semanas de permanência com os monges no mosteiro, onde o assunto foi bastante discutido, resolveu levar sua descoberta além dos muros do mosteiro. Decidiu que iria trabalhar em bairros pobres, onde pessoas não tivessem condições financeiras para tratarem de seus problemas de saúde com médicos herboristas e acupuntures. Tornou-se vendedor ambulante de verduras em cestos, a fim de sobreviver e encontrar as pessoas e, em seguida, familiarizou-se com os mendigos de Kyoto e com todas as pessoas marginalizadas pela sociedade de sua época, visando torná-las mais felizes, produtivas e dignas. Sua intenção era curar os mendigos e pedintes para que eles pudessem receber novos nomes no templo e reintegrarem-se a sociedade. Curou primeiro, os mais jovens e habilidosos e mandou os buscar trabalho na cidade para que pudessem viver melhor: fez a mesma coisa com os mais velhos e orientou-os para que ganhassem sua vida sem mendigar. Os resultados foram atingidos e muitos se curaram totalmente.

Cumprida essa etapa, pôs-se a percorrer as cidades e aldeias repletas de indigentes e enfermos, ajudando-os com a técnica que detinha. Durante três anos trabalhou junto aos alienados da sociedade e depois dessa peregrinação pelas cidades e aldeias do Japão, voltou a Kyoto onde, para sua decepção e tristeza, constatou que muitos daqueles que havia ajudado e induzido a se manterem com trabalho honesto, haviam voltado à mendicância, nas mesmas condições anteriores de miséria. Intrigado, perguntou-lhes porque, podendo trabalhar não o faziam. Responderam-lhe que era mais fácil mendigar do que esforçar-se no trabalho. Naquele momento compreendeu que o esforço realizado para beneficiar o próximo com o que dedicara tantos anos de sua vida, para investigar e descobrir e doar, não fora suficiente; ele se deu conta que havia curado o corpo físico dos sintomas mas não havia ensinado a eles como apreciar a vida com

um novo modo de viver. Descobriu que aquelas pessoas não tinham aprendido nada quanto à responsabilidade e, acima de tudo, quanto à gratidão. Percebeu então que a cura do espírito, como pregada pelos monges, era tão importante quanto a cura do corpo, uma vez que, com aplicação de Reiki só havia validado e ratificado a condição de pedinte naquelas pessoas. A importância da troca de energia tornou-se clara para ele: as pessoas precisavam dar de volta aquilo que receberam ou a vida para eles seria destituída de valor. Nessa ocasião, O Dr. Usui criou os cinco princípios do Reiki. Mikao deixou o trabalho com pedintes e resolveu ensinar àqueles que desejavam saber mais: ensinava a seus discípulos como curar a si mesmo e dava a eles os princípios do Reiki para ajudá-los a alcançar a harmonia dos corpos físico, emocional, mental e espiritual. Mikao Usui praticava o método Reiki imbuído somente de ideais amorosos. O Reiki, até então, consistia apenas no uso da energia, os símbolos sagrados e o processo de iniciação.

Mikao, após sua peregrinação, caminhando por todo o Japão e convidando todas as pessoas que sentiam tristeza, depressão e dor física para assistirem as suas palestras sobre Reiki, foi condecorado pelo imperador do Japão por suas curas e ensinamentos praticados com ideais amorosos. Antes de falecer, em 9 de março de 1926, Mikao Usui deu o mestrado do conhecimento de Reiki a dezesseis pessoas, pelo mesmo método tradicional milenar, o “método boca a boca”, e entre os contemplados, destacou o Dr. Chujiro Hayashi para ser seu sucessor, repassando a ele a responsabilidade de transmitir e manter intacta a tradição Reiki.

## Chujiro Hayashi: A Continuidade do Trabalho



Imagem Ilustrativa 34 - Chujiro Hayashi

Chujiro Hayashi, nascido em 1878, veio de uma família de pessoas bem educadas que somava riqueza considerável e condição social. Doutor em medicina e comandante da Marinha Imperial Japonesa, falava inglês, e aos 49 anos, já na reserva da Marinha, procurava um modo de ajudar os outros, quando, em uma de suas palestras, conheceu o Dr. Usui e, por ser jovem e estar aposentado, passou a viajar com ele, acompanhando-o em seu trabalho de cura e ensinamentos. Hayashi foi um dos mais devotos alunos de Mikao, tendo se envolvido profundamente com a prática do Reiki e recebido todos os ensinamentos. Por volta de 1920 a 1930, o Dr. Usui, sentindo que a sua vida chegava ao fim, comunicou aos demais mestres que Hayashi era a pessoa escolhida para continuar seu trabalho, designando-o seu sucessor. Hayashi assumiu a responsabilidade de difundir a técnica formando novos mestres e assegurando que o Reiki continuasse como ele havia praticado. Assim, o Dr. Hayashi foi o segundo Grand Reiki Master. O doutor em Medicina, Hayashi consciente da importância do método preservou o conhecimento deste e fundou a primeira clínica de Reiki em Tokyo, próximo ao palácio imperial; a clínica continha oito leitos onde, em cada um, dois reikianos tratavam as pessoas e seus problemas. Naquela época os riscos cirúrgicos eram muito grandes, já que a

penicilina só foi difundida para o mundo após 1945. Hayashi, em sua clínica, não teve apoio financeiro do governo, mas conseguiu mantê-la por mais de vinte anos, graças à ajuda daqueles que podiam pagar seus tratamentos e aos excelentes resultados que obtinha. A clínica chegou a ser reconhecida como uma alternativa válida para todos os tipos de problemas. A clínica não só curava, como ensinava aos novos discípulos a prática do método, e ao novos terapeutas saíam também para curar as pessoas que não podiam se locomover. Hayashi manteve detalhados comprovantes de tratamentos, produziu uma ampla documentação que demonstra que o Reiki encontra a fonte dos sintomas físicos e revitaliza o corpo na sua totalidade. Essas informações foram usadas por ele para repensar as posições da aplicação e sistematizar os níveis de Reiki. Ele denominou essa técnica de Usui Reiki. Somente após a tarefa do Dr. Hayashi, o Reiki ficou estruturado, permitindo que todas as pessoas deste planeta possam utilizá-lo sem conhecimentos prévios especiais.

Sabemos que Hayashi era um homem prático e bastante criterioso, que muito trabalhou em sua clínica, tornando-a famosa, próspera, inclusive sendo visitado até pelo imperador japonês. Em 1938, o Dr. Hayashi, como militar, pressentiu que uma grande guerra estava começando e que muitos homens faleceriam; decidiu então dar o mestrado à sua esposa e à Sra. Hawayo Takata. Chujiro Hayashi faleceu numa terça-feira, 10 de maio de 1941, tendo elegido antes a Sra. Takata para dar continuidade à propagação do Reiki, no Japão e em outras partes do mundo, convindo lembrar que, naquela ocasião, havia somente cinco mestres vivos e dentre eles, a sua própria esposa Chie Hayashi.

## Hawayo Takata: O Reiki no Ocidente



Imagem Ilustrativa 35 - Hawayo Takata

Nascida na Ilha das Flores de Kawai, Havaí, arquipélago anexado em 1898 ao território dos EUA, filha de camponeses imigrantes japoneses, o casal Kawamura, Hawayo recebeu seu nome em homenagem à grande ilha, adicionando à última letra o "o", que em sua língua, designa o nome de meninas. Hawayo Kawamura era filha de imigrantes japoneses, trabalhadores agrícolas, e não fora favorecida com uma estrutura física tão forte quanto a de seus pais: era esbelta, tinha menos de 1,50m de altura, mãos frágeis, olhos vivos e alegres. Hawayo pedia a Deus que lhe permitisse fazer com as suas mãos algum outro tipo de trabalho que não fosse ligado à atividade agrária. Hawayo trabalhava como boia fria na cultura de bambu e de cana de açúcar, e posteriormente, por volta de 1914, nas férias escolares, lecionava para alunos do 1º grau numa escola religiosa. Trabalhou também em um balcão de bebidas gasosas em Lihue, e depois em uma mansão colonial de uma elegante senhora, onde permaneceu por vinte anos, chegando a ser governanta e comandando os 20 funcionários da residência. Em 10 de março de 1917, Hawayo Kawamura casou-se com Saichi Takata, um jovem contador que trabalhava na mesma residência e juntos tiveram duas filhas. Entretanto, em 1930, com apenas 34 anos de idade, seu marido morreu de câncer no pulmão. O excesso de trabalho, necessário para manutenção da sua família, além da depressão e dos sérios problemas psicológicos, afetaram seriamente sua saúde e, aos 35 anos, Hawayo tinha desenvolvido problemas pulmonares e um

tumor abdominal. Durante a ausência de seus pais que, após 40 anos, tinha retornado a Yamaguchi, Japão, para um período de férias de um ano, uma das irmãs de Takata, recém-casada, e com somente 25 anos, morreu de tétano. Sensível, Hawayo percebeu ser a notícia muito triste para ser dada aos pais pelo correio, e assim, Takata resolveu comunicar pessoalmente a notícia, ocasião em que aproveitaria para tratar de sua saúde na Clínica Maeda, em Akasaka, onde seu marido havia sido tratado antes de falecer. Em 1935, lá no Japão, após 10 dias e noites de viagem de barco, foi descoberto que Takata estava com um tumor abdominal, além de pedras na vesícula e problema no apêndice, razão pela qual seu estômago doía todo o tempo, impedindo-a de andar erguida. Takata foi internada para se submeter a uma cirurgia. Já na sala cirúrgica, minutos antes da operação, Hawayo ouviu uma voz várias vezes afirmando: “a operação não é necessária”. Sentiu então que haveria um outro modo de curá-la. O médico, ao ser comunicado do “aviso”, cancelou a operação e indicou-a para um tratamento de Reiki na clínica Shina no Machi, do Dr. Hayashi, onde começou a receber tratamento diário e em quatro meses estava totalmente curada; havia ganho 5 quilos e parecia estar dez anos mais jovem. Durante o tratamento, Takata não entendia como as mãos daquelas pessoas que a tratavam podiam esquentar tanto e chegou a procurar pilhas escondidas nos reikianos.

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

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

casa a visita do Dr. Hayashi e de sua filha, os quais, durante seis meses, permaneceram no Havaí, proferindo palestras e dando demonstrações sobre o Reiki. Em fevereiro de 1938, antes de Hayashi deixar o Havaí de volta ao Japão, comunicou a seus alunos que Takata, a partir daquele momento, era mestra de Reiki e estava autorizada a transmitir a técnica. Era ela a sétima mestra do séc. XX no mundo; e a primeira mulher no Ocidente, permanecendo única até o ano de 1970. Podemos dizer que o Dr. Hayashi era um místico: ele pôde sentir que uma guerra entre o Japão e EUA era iminente e, como reservista da marinha, não poderia conciliar o fato de ser mestre de Reiki e ter de servir novamente às forças armadas. Em 1940, Takata sonhou com seu mestre Hayashi, vestido com um quimono de seda branca; Takata ficou inquieta e resolveu ir ao Japão para ver Hayashi. Quando chegou ao Japão, Hayashi falou-lhe sobre a guerra, quem seria o vencedor, o que deveria fazer e onde deveria ir para evitar os perigos da condição de cidadã nipo-americana com residência no Havaí. Todas as previsões se confirmaram e ocorreram visando proteger a divulgação do Reiki.

Quando todas as providências necessárias à preservação do Reiki foram tomadas, o Dr. Hayashi reuniu a família e os demais mestres, nomeou Takata como a sucessora do Reiki e comunicou a todos os presentes que o seu desencarne ocorreria em torno das 13h00min daquele mesmo dia. Às 13h00min o Dr. Hayashi adentrou a sala e anunciou a todos a ruptura de uma das artérias do seu coração, e após alguns minutos, a ruptura da segunda. Sua transição ocorreu tal qual anunciara: sentado à maneira tradicional japonesa, fechou os olhos e deixou seu corpo conscientemente entre os amigos. Vestia o mesmo quimono que Takata vira no sonho que a levava ao Japão.

Em 1941, incluindo a senhora Chie Hayashi, havia somente cinco professores vivos de Reiki. Takata tornou-se uma poderosa curadora e introduziu o Método Reiki no mundo ocidental, constatando, de acordo com o que já havia-lhe sido passado pelo Dr. Hayashi, que todas as pessoas que eram iniciadas, gratuitamente, no Reiki, não percebiam a grandeza do método, razão pela qual, não-lhe davam o devido valor. Passou a estipular preços, aceitando a orientação do Dr. Hayashi, para a iniciação nos diferentes níveis do Reiki. A fim de ter uma melhor compreensão dos aspectos físicos e técnicos da anatomia humana, Hawayo Takata cursou a Universidade nacional de Medicina

e Medicamentos (National College of Drugless Physicians), em Chicago.

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

### Os mestres iniciados por Takata

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

Em 12 de dezembro de 1980 Takata faleceu, e suas cinzas foram enterradas no templo budista de Hilo. “Reuniram-se os vinte e dois mestres, e resolveram reestruturar e dar continuidade, a “American International Reiki Association – AIRA” “com sede na Flórida”. Alguns mestres, após divergência, criaram uma segunda associação, denominada “The Reiki Alliance”.

[JOHNNY DE'CARLI – REIKI UNIVERSAL](#)

### Oração de um Reikiano

Deus, meu Deus!  
Ofereço as minhas mãos para que a luz se faça  
E dissipe a escuridão,  
Para que a minha vida retorne à plenitude  
Na obra eterna do amor.  
Ofereço a minha humildade  
Reconhecendo que sou parte  
Entre a Fonte inesgotável  
E o ser que reivindica o direito  
De se reconectar com a força universal.  
Ofereço o meu silêncio  
Em respeito a todos os sons  
Que atuam no gesto de harmonização  
E faço uso da palavra,  
Sempre que se abre para dignificar  
A sublime missão de reconstruir.  
Deus, meu Deus,  
Fortalecei os meus propósitos  
E as minhas certezas  
De percorrer este caminho  
Distribuindo a alegria de meu sol interno,  
Vivenciando a cada novo dia  
O prazer de experimentar  
os 5 Princípios do Ser Feliz  
e saber que hoje é a porta de entrada Para todos os tempos.

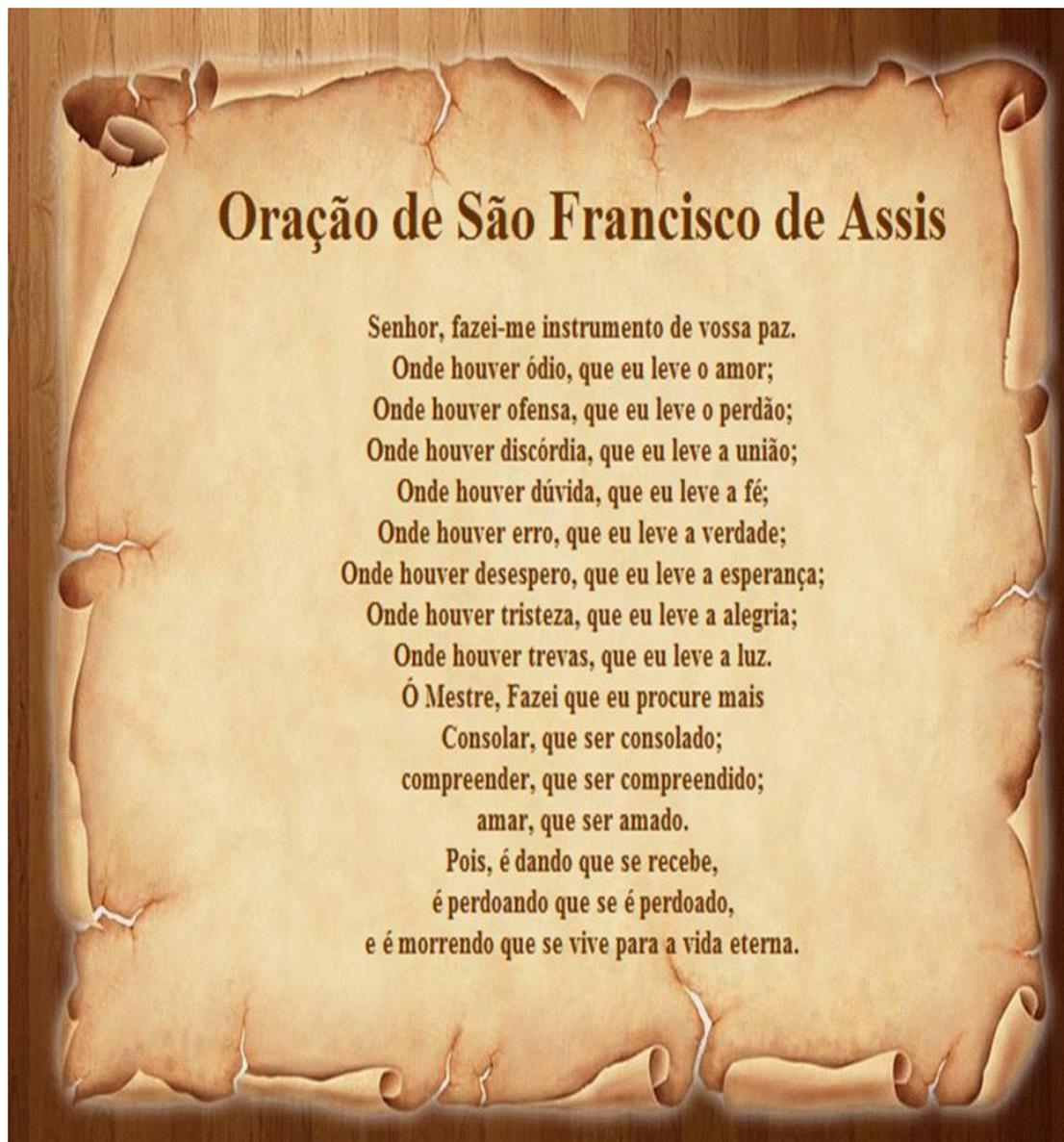


Imagem Ilustrativa 36 - Oração de São Francisco de Assis

## **Profunda gratidão**

**A você que confiou sua reconexão com o divino criador através do Reiki facilitado por mim, quero imensamente agradecer. Sou grata por servir de ponte entre você e o universo, facilitando o seu retorno a fonte de energia para que seja a partir de hoje uma fonte inesgotável em sua vida e para todos ao seu redor.**

**Desejo do meu mais profundo Ser que seu despertar seja uma porta aberta para as infinitas possibilidades de cura e que os mestres estejam ao seu lado sempre e além daqui.**

**Muita Paz e muita Luz.**

**Parabéns pela decisão e confirmação de que você deseja ser uma ponte de amor e luz entre todos os corações que anseiam assim como você pela iluminação de sua alma e o fortalecimento de todos os seus propósitos e que possa acelerar a cada dia os seus passos rumo as realizações em sua vida porque você merece tudo o que o universo tem para te oferecer de volta, tudo o que é seu está aqui, está lá, sempre foi e sempre será. Abra suas mãos e receba, abra seu coração e sinta essa força e poder se manifestando gerando energia inesgotável dentro e fora de você!**

**Que assim seja!**

**Adiran Alves**

## **Algumas das minhas Especializações**



### **Mini Curriculum**

Nome: Adiran Alves

Idealizadora do: Espaço Terapêutico Vida Plena, onde trabalho desde 1982.

\* Palestrante: Negócios de Palestras, Dr. Roberto Shinyashiki

\*Idealizadora do Método SQTEC “Sintonização Quântica para Transformação e Expansão da Consciência”

\*Psicoterapeuta em Análise Bioenergética e Raichiana: Ligare-Centro de Psicoterapia Corporal de americana SP, filiado ao International Institute Of Analysis – EUA

\*Sensei Dentho Reiki: Mestre Zanom Mellho RJ, habilitado por Sensei Doi Hiroshi: em Kioto Japão

\*Master Teacher em Sekhem-Seichim VII por: Antônio Carlos – RJ

\*Mestre Reiki Usui: Seila Segato Arantes ( Portugal)

Mestre Reiki Tibetano: Solange Zambelle – Presidente Prudente SP

- \*Master em Kundalini Tantra Reiki – Mestre Zanon Melo – RJ
- \*Instrutora de Meditação Yogue por: Elaine Fonseca Lili – Centro de Desenvolvimento Humano, São Paulo – SP
- \*Iridologia Orgânica e Comportamental : Mário Freire, AMI - Associação Mundial de Irisdiagnose, World Federation of Chinese Medicine Societies – China
- \*Acupuntura Craniana de Yamamoto : por Shangrilá em São Bernardo; Mário Freire
- \*Massoterapeuta Corporal Oriental: Instituto de Terapias Completas "Harmonia do Ser": Regina Vidal, Campinas SP
- \*Ramaki Hollus Vital Reiki: Marcia Basso, São Paulo
- \*Bioenergética, com Solange Zambelle, Consultório Escola de Holística: Presidente Prudente SP
- \*Técnicas Energéticas, Escola Raio de Sol, Araçatuba SP. Seila Segato Arantes
- \*Instrutora de Hatha Yoga,
- \*Raja Yoga,
- \*Bhakti Yoga,
- Mantra Yoga,
- Instrutora de Yoga Avançado
- , Campinas SP, Presidente Prudente SP
- Mestre em Karuna ki: Swami Paatra Shankara, Ponta Grossa PR.
- TQC: Cura Quântica da Consciência com Silvana da Cunha
- \*Registros akashicos
- Mestre em EFT Quântico : Edgar Martins Escola Flor da Vida
- \*EFT Emotional Freedom Techniques ou Técnicas de Libertação Emocional, André Lima

\*EFT coach: Prof. Mizuji Kajii

\* Sacerdotisa da Ordem de Melquisedeque 10 domínio, Prof. Zanon Mello - RJ

\*Mestre kahuna Healing e Hoo'ó pono pono : Antonio Carlos P.B RJ

\*Entre outros diversos

Trabalhos realizados:

Ministrante nos cursos de:

\*Reiki do nível básico ao avançado

\*Curso de Respiração Prânica "O segredo da Vitalidade" (online, presencial, e na Unidarma: Escola de Desenvolvimento Pessoal, em Campinas SP)

\*Curso de Kundalini Tantra Reiki (online, presencial e IPEC Instituto Projeção e Estudo da Consciência)

\*Curso de Meditação "Ampliando a Consciência" (online, presencial )

\*Curso de Massoterapia Aplicações Práticas, presencial (desenvolvedora)

\* Curso " A cura através das mãos" (desenvolvedora)

\* Terapia Corporal Energética Vibracional (desenvolvedora)

\* Facilitadora de aulas em grupo especialmente para mulheres com o tema: "O Sagrado Feminino"

\* Desenvolvedora da Terapia Corporal Energética Vibracional

\*Atendimentos online em Psicoterapias, aconselhamento, consultoria em Florais de Bach, Life Coaching, entre outros

\*Atividades vivenciais para o Desenvolvimento Pessoal em grupo

\*Palestras sobre o aprimoramento do Ser, desenvolva seu poder curador, palestra só para mulheres Deusa Interior, etc.

\*Trabalhei na ONG SEIVA de Ilha Solteira, dentro dos projetos relacionados diretamente com os portadores e familiares de HIV, prevenção à drogas e DST

\*Desenvolvo pesquisas na área da mente como poderes paranormais, mediunidade, psiquismo e outros.

Terapeuta de Regressão e TVP

Metafísica da saúde e outros

Mecânica Quântica e Ressonância Harmônica com Prof. Hélio Couto

Compositora, colunista no Yes de marília SP

Recentes Formações

Barras de Access Consciousness (Access Bar)

MTVSS (Sistema do Desprendimento da Valência Terminal Molecular)

Supressão de todas as células de Gordura (Processo Corporal do Access)

Curso O Fundamento Access Consciousness

Certificada por Débora Azevedo para ensinar O Campo dos Milagres

Co- Fundadora da Escola Autopoder ( Escola de Desenvolvimento Pessoal)

Endereços de trabalhos, postagens, artigos e outros

Email: [sintoniaquantica@gmail.com](mailto:sintoniaquantica@gmail.com)

<https://www.facebook.com/adiran.almeida>

<https://www.facebook.com/realidadesquanticas>

<https://www.facebook.com/pages/Espa%C3%A7o-Terap%C3%AAutico-Vida-Plena/317930091685479>

[Canal Youtube: Realidades Quânticas](#)

**(18) 99719-1570 whats**

*Adiran Alves*

*Adi Sat Padmani Ran*