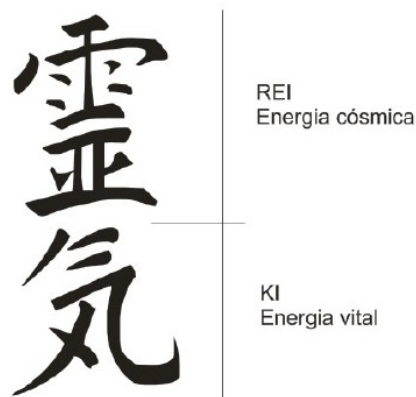


O que é Reiki?



Rei – Sabedoria Espiritual, Universal, presente em tudo, Consciência Universal.

Ki – Força Vital ou Prana dos indianos e Chi dos chineses. Traduzida também por “sopro”, “hálito”. Possivelmente relacionada ao “Orgone”, de Reich.

Reiki – Trata-se então da consciência universal (Rei) guiando energia da vida (Ki), ou também pode ser traduzido como a energia vital que existe ao redor de todo o universo e anima todas as coisas. Provavelmente tem íntima relação com o chamado Fogo Sagrado de Agni, na forma como é visto nos ensinamentos de JHS.

Em termos práticos, a “novidade” do sistema Reiki é ser uma técnica baseada na união da energia vital (Ki) com a consciência universal (Rei). Ou seja, o Reiki não apenas se utiliza da energia, como também é guiado pela consciência que a gera.

Disto já podemos entender alguns dos pontos básicos do Reiki e que o diferenciam de outras técnicas:

- O Reiki não é nem positivo nem negativo, mas neutro como o natural desenrolar do Universo:
 - Por isso não é possível se fazer o “mal” com o Reiki, pois as técnicas do curador reiki apenas irão focar e facilitar os processos naturais que geram o movimento e equilíbrio do Universo.
- No correto processo de aplicação do Reiki não é utilizada a energia vital do aplicador;
 - Como não é a consciência ou a intenção individual do curador reiki que direciona a energia, mas sim a própria consciência universal, a energia relacionada ao processo é o Ki universal e não o Ki pessoal do operador.
- O reikiano funciona como um simples canal por onde passa a energia Reiki;
 - Mas como “simples canal” é necessário que ele mantenha uma correta postura interior, numa atitude meditativa, para que o Reiki possa se manifestar com o potencial necessário à cura.
- O Reiki que passa pelo aplicador também o beneficia;

- Há notícia de que pessoas que já eram curadoras percebiam um grande aumento de seu potencial de cura desde que foram iniciadas na técnica Reiki.

Aprofundando-se um pouco mais

Antes de nos aprofundarmos mais no conceito de Reiki, temos que lembrar que se trata de um conhecimento oriental, originado de um Japão muito diferente do país ocidentalizado que conhecemos hoje.

Nesse Japão o conhecimento era baseado prioritariamente na experiência direta, na conscientização de si mesmo, a que o aluno terá de dedicar-se arduamente. Os ensinamentos – normalmente transmitidos oralmente – são apenas gatilhos para a verdadeira aprendizagem que nasce sempre do processo de transformação interior.

Assim, só poderá realmente entender o que é o Reiki aquele que tiver contato direto com a técnica, ou como paciente ou como aplicador.

William Lee Rand, fundador do Centro Internacional de Treinamento Reiki (The International Center for Reiki Training, <http://www.reiki.org/reikiclasses/teachers/rand.html>) esclarece bem este fato, compartilhando sua própria experiência no Japão:

Após anos de experiência em minha escola de línguas, cheguei à conclusão de que o Leste e o Oeste diferem fundamentalmente em seu modo de pensar e sentir. Por exemplo: os japoneses usam principalmente o hemisfério cerebral direito intuitivo. Na minha opinião, a razão para isso, entre outras coisas, está nos milhares de anos de evolução da língua japonesa. Os caracteres japoneses, chamados kanji, não são sons como as letras de nosso alfabeto, mas figuras. O kanji para montanha ou rio são exemplos maravilhosos disso.



Kanji "Yama" (montanha) e "Kawa" (rio)

Isto significa que os japoneses pensam de uma forma abstrata, em imagens, desde a infância. A lógica não é um tópico de interesse no Japão, e depois de quase sete anos no país, **só conheço dois japoneses que pensam lógica e linearmente**. Isto não deve ser tomado como avaliação: os japoneses simplesmente pensam de maneira diferente, que não é, de modo algum, pior ou inferior à nossa. O pensamento intuitivo é uma habilidade maravilhosa, e o mundo seria mais rico se os ocidentais dominassem também esta arte. (<http://reiki.conhecendo.com.br>)

A partir destas predisposições próprias dos orientais em geral, temos que estar sempre atentos em nossas práticas com Reiki a dois pontos básicos:

1. Aprender a experiência de mergulhar e entrar em fluxo com a energia Reiki, compreendendo-a intuitivamente, permitindo que ela guie nossas percepções e atitudes;
2. Para isto, precisamos nos dedicar a um treinamento contínuo através das meditações

adequadas, da auto-aplicação e da aplicação em quem precise.

Um pouco de ciência

Mas para satisfazer um pouco nossas mentes ocidentais, ávidas por “validações científicas”, trouxemos algo das pesquisas feitas por Dr. Robert Becker e Dr. John Zimmerman, famosos por terem desenvolvido estudos sobre o Reiki nos anos 80, medindo e estudando os campos eletromagnéticos que se formam nas mãos e no corpo em geral das pessoas envolvidas em uma sessão de Reiki.

Eles descobriram que os padrões de onda cerebrais tanto do aplicador como do paciente ficam sintonizadas em estado alpha, que é característica de profundo relaxamento e meditação. Verificaram também que estas ondas passam a pulsar em uníssono com o campo magnético da Terra, ou seja, dentro da chamada **Ressonância Schumann**. (<http://www.reikiteaching.co.uk/page10.html>)

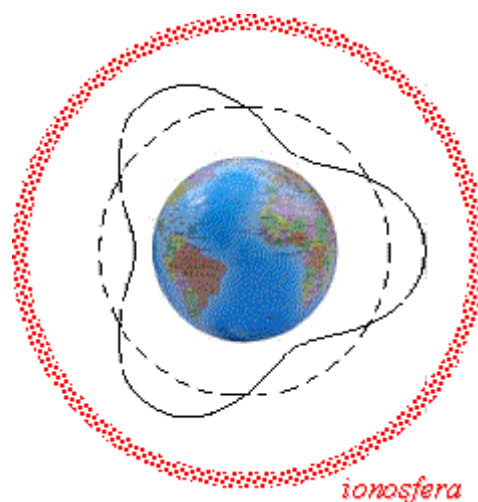
É bastante importante entendermos o que é esta “Ressonância Schumann”. Para isto retirei do site “Defenestrando Ideias” (<http://mbarbatti.sites.uol.com.br/def/p60.html>) o trecho e a ilustração abaixo:

“A radiação solar e outras fontes cósmicas quando atingem nosso planeta, colidem com as moléculas das camadas superiores da atmosfera. Estas moléculas excitadas com a energia da colisão, perdem um ou mais elétrons e adquirem uma carga elétrica total diferente de zero. Esta camada de moléculas ionizadas, com o óbvio nome de ionosfera, tem cerca de 500 km de espessura e fica a cerca de 50 km de altitude.

Entre a superfície onde estamos e a ionosfera há uma diferença de potencial de 50 mil Volts. De forma simplificada, o planeta assemelha-se a um capacitor esférico. Uma das placas é a superfície, essencialmente metálica, da Terra. A outra, a ionosfera. Entre as duas está uma grossa camada isolante (dielétrica) de ar. A radiação eletromagnética permanece presa entre estas duas placas propagando-se ao redor do planeta como ondas. Num regime estacionário, que ocorre quando não se espera variações abruptas de campos eletromagnéticos, estas ondas vibram com uma certa frequência de ressonância, que é a chamada ressonância de Schumann.

Como a circunferência da Terra é de 40 mil km, as ondas eletromagnéticas, que se propagam a 300 mil km/s, podem dar 7,5 voltas no planeta em apenas um segundo. Isto estabelece o valor básico para a frequência de ressonância em 7,5 Hz.

As medições mostram que a frequência fundamental de Schumann tem um valor de 7,8 Hz, bem próximo ao que grosseiramente estimamos acima. Mas a radiação eletromagnética também apresenta outros picos de ressonância em 14, 20, 26, 33, 39 e 45 Hz. Assim o mais adequado seria



falar de ressonâncias de Schumann.”

Em resumo, a Ressonância Schumann é a vibração do campo eletromagnético da Terra, que ocorre entre a superfície do planeta e a ionosfera, em ondas de baixa frequência, as “ELF” (Extremely Low Frequency).

E o fato é que as pesquisas de J. Zimmerman demonstram que as mãos dos praticantes de Reiki emitem sinais em ELF, o que não ocorre nas mãos de não-praticantes e há um aumento de pelo menos mil vezes no campo biomagnético delas, provavelmente devido à ressonância com o campo eletromagnético do planeta, pois isto não era resultante de metabolismos internos do corpo. (William L. Rand e James L. Oschmann, Ph.D, em entrevista no site Reiki News, <http://www.reiki.org/reikinews/reikinews.html>).

Enfim, Toni Bunnell sugeriu que o Reiki criava uma conexão entre o aplicador e a Terra por ressonância, pois seu cérebro e mãos estavam vibrando em sintonia com a Ressonância Schumann, resultando no acesso a uma fonte de energia universal virtualmente infinita.

Devemos saber também que as ondas ELF são utilizadas pela medicina já há alguns anos, em trabalhos de fisioterapia:

“Por mais de 40 anos Andrew L. Bassett e os seus colegas provaram que estes campos podem acelerar o processo da cura nos tecidos ósseos e musculares. As frequências importantes para esta cura estão todas na banda ultra baixa (ELF), com frequências de 2 Hz para a cura dos nervos, 7 Hz para ossos, 10 Hz para ligamentos e algumas mais altas para a pele e os vasos capilares.”

(http://www.geocities.com/guidofrans/Ciencia_e_Reiki.htm)

Pelo que Robert Becker afirma, a ressonância originada pelo Reiki surgiria na região central do cérebro, o Tálamo, e a partir dali percorreria o corpo do operador através do sistema perineural. Uma onda de pouca intensidade, a princípio, mas que rapidamente ganharia força à medida que a ressonância fosse percorrendo, em ida e volta, o corpo do aplicador, trazendo os efeitos curativos das ondas de baixa frequência, em um pacote crescente de energia vindo do campo eletromagnético do planeta.

De fato, toda onda carrega energia consigo. E esta energia seria a fonte do característico calor que tanto o paciente como o aplicador sentem, vindo de suas mãos.

ENERGIA E CONSCIÊNCIA

Acredito que estes estudos científicos explicam de forma bastante satisfatória a questão do KI no

Reiki. Ou seja, o aspecto energético. Mas ficaria ainda em aberto a questão da consciência envolvida no processo, até porque a ciência ainda engatinha, muito insegura, em tudo o que diz respeito a eventos emergentes de sistemas complexos, gerados por elementos em interação em rede, como tudo indica ser a base concreta da consciência.

Mas já se cogita cientificamente a hipótese da Terra funcionar como um organismo vivo, e de certa forma cognitivo, capaz de regular seus próprios equilíbrios vitais, tal qual ocorre nos organismos em geral. Resume este pensamento a chamada “Hipótese Gaia”, de James Lovelock, formulada há quase cinquenta anos, e que ganha força dia a dia por fornecer excelentes ferramentas de explicação ao aquecimento global que estamos vivendo hoje.

Se a ciência ocidental contemporânea está aos poucos chegando a estas conclusões, as milenares ciências do oriente já há muito estabeleceram a noção de Terra-Viva e autoconsciente como um fato. Mesmo as tradições mais antigas do ocidente já viam assim, e só mesmo questões históricas – imperialismo inglês do século XVIII – podem explicar o fato de termos no ocidente considerado tais noções, universalmente aceitas, como “crendices”, “misticismo” ou outra forma qualquer de atraso cultural de povos “não civilizados”.

Enfim, acredito que a Terra não só seja um ser vivo, mas vou mais além para afirmar que ela é o único ser vivo, e nós somos seus desdobramentos e particularizações, como as células são no nosso corpo.

Assim, penso que as ressonâncias surgidas no processo Reiki não apenas tragam energia para os agentes envolvidos, mas também consciência. Uma consciência que direciona a energia Ki, produzindo os mesmo processos de auto-cura e homeostase que permitem a vida na Terra (vide hipótese Gaia), mas que além disto vai deixando suas “bençãos” nos participantes, simplificando, sutizando e purificando seus próprios processos de vida – pensamentos, sentimentos, hábitos – em uma crescente sintonia com a natureza do planeta e com a ordem cósmica do universo, integração que eu gosto de chamar de “eubiose”.

HISTÓRIA – De onde veio?

VÁRIAS HISTÓRIAS...

Há várias histórias fabulosas sobre a origem do Reiki, e pouco se sabe sobre a verdade factual.

Isto se deve, em princípio à própria característica do povo japonês para quem “história verdadeira”, vista pelos olhos ocidentais, poderia parecer mais uma incompreensível confusão de mitos e fatos concretos.

Na verdade, há aqui uma diferença cultural do próprio significado de “fatos concretos”.

Revelações que emergem de acontecimentos cotidianos não mereceriam de muitos de nós a qualificação de “fatos”. Mas para a mente oriental, acostumada desde há milênios com o *modus operandi*, digo eu, da própria consciência em si do planeta, o que chamaríamos de “fantasias” permeia o restrito universo que no ocidente nos acostumamos a chamar de “realidade”.

Além disto, na ocidentalização do Reiki, seus divulgadores tiveram de lançar mão de novas histórias a fim de adaptar esse conhecimento tipicamente oriental às mentes dos ocidentais. E mais ainda: às mentes dos norte-americanos. Não fossem estes esforços e hoje nenhum de nós conheceria o Reiki.

Disseram então que **Mikao Usui**, revelador da técnica Reiki, era diretor da Universidade de Doshisha em Kioto no Japão e também um “ministro cristão”. Num certo momento, ele teria sido questionado por seus alunos sobre o método de cura de Cristo e de Buda, o que o teria levado a procurar autoridades budistas e cristãs atrás da resposta.



Em monastérios budistas, ele teria tido contato com uma técnica milenar de cura, que dava acesso a uma energia poderosíssima, mas cujas formas de ativação estavam perdidas. Isto teria feito Mikao Usui se isolar por 21 dias no monte Kurama, e no último dia teria tido uma visão onde lhes foram revelados os antigos símbolos de ativação do Reiki, momento em que teria sido também iniciado pela própria força desta experiência.

A partir daí, teria ele se tornado um peregrino e levado o Reiki através de todo o Japão. Nestas peregrinações ele teria conhecido o médico aposentado da marinha, **Chujiro Hayashi**, a quem teria feito seu sucessor pouco antes de morrer. Hayashi, por sua vez, teria iniciado **Hawayo Takata** e a nomeado Grã-mestra Reiki, para lhe suceder, sendo ela a responsável por ter o Reiki chegado ao ocidente e se difundido até nós.

Após a morte de Takata, “o movimento de Reiki no ocidente **se dividiu em duas direções**: A “Reiki Alliance”, orientada por Phyllis Furumoto e a “The Radiancance Technique”, liderada por Barbara Ray e sediada nos Estados Unidos. Muitos outros ramos do Reiki surgiram a partir da “Reiki Alliance”, como o independente *Mestres de Reiki* e o *Reiki do Osho*”. (<http://reiki.conhecendo.com.br/historia.htm>)

Apesar da legitimidade da prática em si ter sido mantida, Takata teria sido responsável pela criação desta história da origem do Reiki e por ter introduzido algumas práticas acessórias, como uma certa “obrigatoriedade” em se cobrar pelo tratamento ou pela iniciação.

Conforme se lê na Wikipedia em inglês (http://en.wikipedia.org/wiki/Hawayo_Takata) nos dez últimos anos de sua vida, ela teria iniciado vinte e dois Mestres-Reiki, cobrando dez mil dólares de cada um por isso. Ao receber críticas de ter elitizado o mestrado, ela teria dito que isso se trataria de uma “troca adequada de energias” e uma maneira de fazer as pessoas valorizarem a técnica do Reiki, que, se acaso lhes viesse de graça, logo seria abandonada.

No entanto, apesar de todos nós termos uma imensa dívida de gratidão com o trabalho de Takata, é importante hoje que se esclareça que nos últimos anos o que se viu, através de pesquisadores que foram ao Japão procurar as verdadeiras origens do Reiki, é que muitas destas histórias não ocorreram.

Eu particularmente sempre tive grande dificuldade em aceitar o Reiki por esta falsa noção de “trocas de energias” e a conseqüente “obrigatoriedade” em se cobrar pela iniciação ou pelo tratamento.

Segundo esta noção, o dinheiro é uma forma de energia. Assim, quando a pessoa recebe a energia do Reiki, ela teria que retribuir esta energia através de outra energia: o dinheiro.

Em minha forma de ver, o dinheiro não é uma forma de energia, mas apenas uma contagem de valor. Ele nada mais é que uma mera convenção de caráter humano, construído apenas para **refletir** os valores que as coisas têm, e nada mais. O dinheiro não possui em si mesmo qualquer energia. Basta que haja uma crise econômica ou uma mudança jurídica para que a força convencional do dinheiro se altere completamente, revelando que ele nada mais é do que papel ou números em relatórios contábeis aos quais – por convenção – aceitamos que devem ter (ou traduzir) algum valor.

Além disto, o Reiki fundamenta-se em uma energia universal, o Ki. Esta energia não pertence ao aplicador e se fôssemos retribuir “energia com energia” não seria ao aplicador que necessariamente teríamos uma “dívida” a pagar, mas sim ao universo. Desta forma, eu poderia entregar esta “energia-dinheiro” para qualquer pessoa no mundo, sem alterar em nada a lógica da retribuição.

Por fim, acredito que se alguém precise pagar para valorizar alguma coisa, esta pessoa, de fato, não está dando valor algum àquilo.

Pelo contrário, as coisas que mais têm valor como amizade, amor, carinho, companhia, não são pagas e seria até ridículo pensar que “minha amizade só seria valorizada se eu cobrasse por ela”.

Com o Reiki não é diferente.

PROCURANDO A HISTÓRIA REAL

Ao que tudo indica o Reiki é uma derivação das técnicas de uso de energia, expansão da mente, promoção de saúde e defesa pessoal chamado genericamente de **Chi Kung ou Qigong**, cuja tradução literal é algo como “ginástica”, e é fruto de milhares de anos de experiências com fundamento no budismo e no taoísmo, ocorridas basicamente na China.

São técnicas as mais diversas, mas que têm em comum o uso do Chi ou Ki. Muitas vezes inclusive são usadas não só para a saúde do corpo, mas também para **reforçá-lo** a fim de suportar a iluminação:

*“Os exercícios Qigong tanto taoístas quanto budistas também visam fortalecer o corpo para ajudar o praticante a **sobreviver fisicamente a iluminação**, o que pode ser uma experiência muito poderosa. O santo indiano Ramana Maharshi comparou a iluminação a um “elefante tentando*

entrar numa pequena choupana de bambu”.
(<http://reiki.conhecendo.com.br/historia.htm>)

Podemos afirmar então que de fato o Reiki “**é uma das ramificações budistas do Qigong, acrescido da influência xintoísta**”. O xintoísmo, por sua vez, é a reunião das práticas religiosas genuinamente japonesas, presentes nesse país muito antes de lá chegarem os conhecimentos budistas.

Mikao Usui foi quem, de fato, redescobriu as técnicas do Reiki.

Constatou-se que ele não era cristão e não dava aulas na Universidade Doshisha em Kyoto, nem teria sido ao menos aluno daquela instituição, mas realmente usou e desenvolveu o Reiki curando o corpo e a mente de muitas pessoas e ensinando suas técnicas a diversos alunos.

Quanto os 21 dias que Usui teria passado no monte Kurama – que teriam sido a “chave” de todo o processo, já que ali teriam sido revelados os símbolos básicos do Reiki – não há indicações de terem ou não ocorrido:

*“O monge Gantei, discípulo de Ganjin (fundador do Templo Toshodaiji, em Nara), fundou o imponente **Templo Kurama** no ano 770, depois de passar por uma experiência religiosa profunda nesse local. Até 1949, o Templo Kurama estava ligado ao budismo Tendai; após essa data, ele se transformou na sede da Seita (pequena comunidade de fé) Kurama Kokyo. Na secretaria do templo, recebemos informações seguras de que ali nunca foram realizados retiros de jejum/meditação de 21 dias.*

Entretanto, houve insinuações de que uma pessoa ou outra poderia ter realizado essas práticas por iniciativa própria, especialmente no passado. Graças às dimensões, à forte energia e às antigas e extensas florestas de cedros, o monte Kurama oferece um ambiente perfeito para meditação e para a busca de si mesmo. Hoje é possível passar um dia e uma noite meditando e elaborando mantras no Templo Kurama fazendo-se reserva com antecedência.”

Acredito que os 21 dias tenham de fato ocorrido, mas de forma bastante simples e “informal”, apenas como um retiro espiritual individual de uma pessoa então completamente desconhecida, e que de um forma ou de outra, após esta experiência, tenham ressurgido as práticas curativas que hoje chamamos de Reiki.



Após este fato, Mikao Usui funda a **Usui Reiki Ryoho Gakkai** na qual iniciou diversos operadores de Reiki e alguns poucos mestres. Entre eles o Sr. Chujiro Hayashi, um aluno estimado pelo Dr. Usui, que tinha recebido permissão de treinar outras pessoas no Reiki e iniciá-los mas jamais teria sido designado seu sucessor.

Na verdade, a Usui Reiki Ryoho Gakkai existe até hoje e possui a seguinte linha sucessória:

MIKAO USUI (1922 – 1926)

JUZABURO USHIDA (1926 -1935)

KANICHI TAKETOMI (1935 – 1960)

YOSHIHARU WATANABE (? – 1960)

HOUICHI WANAMI (? – 1975)

KIMIKO KOYAMA (1975 – 1999)

MASAKI KONDOH (1999 até hoje)

Memorial Usui

Há também indicações interessantes no chamado Memorial de Usui que é uma pedra de 2,5m de altura, onde foram inscritos o que seriam os principais momentos de sua vida, e alguns fundamentos importantes para prática do Reiki:

“A inscrição do Memorial de Usui foi escrita em japonês antigo pelo Sr. Okata, membro do Usui Shiki Reiki Ryoho, e pelo Sr. Ushida, que se tornou presidente após a transição de Usui Sensei. A tradução para o inglês aparece em "Reiki Fire" e é usada aqui (em português), com permissão do autor, Frank Arjava Petter.

O grande kanji que aparece no alto do memorial diz: "Memorial da Virtude de Usui Sensei". A seguir, lê-se: "Alguém que estuda muito (i.e. pratica meditação) e trabalha assiduamente para melhorar o corpo e a mente com o objetivo de tornar-se uma pessoa melhor, é chamado de "homem de grande espírito". As pessoas que usam esse grande espírito para um propósito social, isto é, ensinar o caminho certo a muita gente e fazer o bem coletivamente, são chamadas de "professores". O Dr. Usui foi um desses professores. Ele ensinou o Reiki do Universo (energia universal). Inúmeras pessoas pediram-lhe que lhes ensinasse o grande caminho do Reiki e que as curasse. O Dr. Usui nasceu no primeiro ano do período Keio, chamado Keio Gunnen, em 15 de agosto (1865). Seu primeiro nome era Mikao e seu outro nome pronuncia-se Gyoho (ou Kyoho). Ele nasceu na vila de Yago, no distrito de Yamagata da prefeitura de Gifu. O nome de seu ancestral é Tsunetane Chiba. O nome de seu pai era Uzaemon. O nome de família da mãe era Kaweai. Pelo que se sabe, ele foi um aluno talentoso e esforçado. Quando adulto, viajou para vários países ocidentais e para a China a fim de estudar. A certa altura de sua vida, as coisas começaram a correr mal; contudo, ele não desistiu e continuou seu treinamento. Certo dia dirigiu-se ao Monte Kurama para um retiro de 21 dias, jejuando e meditando.

Ao final desse período, subitamente sentiu a grande energia do Reiki no topo da cabeça, o que o levou ao sistema de cura Reiki. Primeiramente usou o Reiki em si mesmo, depois em sua família. Como funcionou bem para vários males, ele decidiu compartilhar seu conhecimento com o público



em geral. Abriu uma clínica em Harajuki, Aoyama, Tóquio, em abril do 11º ano do período Taisho (1922).

Ele não apenas tratou de inúmeros clientes, alguns dos quais haviam viajado de muito longe, mas também realizou vários cursos de treinamento para espalhar seu conhecimento. Em setembro do décimo segundo ano do período Taisho (1923), Tóquio foi atingida pelo devastador terremoto Kanto. Milhares de pessoas foram mortas, feridas, ou ficaram doentes. O Dr. Usui levou o Reiki para a cidade devastada, usando seu poder de cura em favor das vítimas sobreviventes. Sua clínica logo se tornou pequena demais para atender tantos clientes, e em fevereiro do 14º ano do período Taisho (1925), ele construiu uma nova clínica fora de Tóquio, em Nakano. Sua fama espalhou-se rapidamente por todo o Japão, e ele começou a receber convites de cidades e vilas distantes. Uma vez foi a Kure, outra a Hiroshima, depois a Saga e Fukuyama. Durante sua estada em Fukuyama, ele teve um ataque cardíaco fatal, no dia 9 de março do 15º ano do período Taisho (1926), aos 62 anos de idade. A esposa do Dr. Usui chamava-se Sadako; seu nome de solteira era Suzuki. Eles tiveram um filho e uma filha. O filho, Fuji Usui, cuidou dos negócios da família após o falecimento do Dr. Usui. O Dr. Usui era uma pessoa muito calorosa, simples e humilde. Era fisicamente saudável e bem proporcionado. Nunca se exibia e sempre tinha um sorriso nos lábios.

Era também muito corajoso face à adversidade. Ao mesmo tempo, era uma pessoa muito cautelosa. Tinha inúmeros talentos. Gostava de ler e seu conhecimento de medicina, psicologia e teologia das religiões de todo o mundo era vasto. Esse hábito de estudar e colher informações certamente ajudou a preparar o caminho para sua percepção e compreensão do Reiki. O Reiki não apenas cura doenças, mas também amplia aptidões inatas, equilibra o espírito, torna o corpo sadio e, assim, ajuda as pessoas a alcançarem a felicidade. A fim de ensinar isso a outros, devemos seguir os cinco princípios do Imperador Meiji e meditar sobre eles. Devemos repeti-los diariamente, uma vez de manhã e outra à noite.

- 1) Não se zangue hoje.
- 2) Não se preocupe hoje.
- 3) Seja grato hoje.
- 4) Trabalhe arduamente hoje (prática meditativa).
- 5) Seja bom para os outros hoje.

A meta final é compreender o método secreto antigo para se alcançar a felicidade (Reiki) e, assim, descobrir uma cura para múltiplas enfermidades. Se esses princípios forem seguidos, nós conseguiremos a grande tranquilidade mental dos sábios da Antigüidade. Para espalhar o sistema Reiki, é importante iniciarmos em um lugar próximo de nós (nós mesmos), e não a partir de algo distante, como filosofia ou lógica.

Sentem-se em silêncio todas as manhãs e todas as noites, com as mãos postas em "Ghasso" ou "Namaste". Sigam os grandes princípios e aquietem-se. Trabalhem com o coração e ajam a partir do espaço interior que existe dentro de cada um.

Os paradigmas filosóficos estão mudando o mundo. Se o Reiki puder ser espalhado por todo o planeta, irá tocar o coração da humanidade e o moral da sociedade. Ele será útil para muita gente, não apenas curando doenças, mas curando a Terra como um todo. Mais de 2.000 pessoas aprenderam Reiki com o Dr. Usui. Um número ainda maior aprendeu-o com seus primeiros discípulos, que levaram o Reiki adiante. Agora, após o falecimento do Dr. Usui, o Reiki continuará a espalhar-se. É uma bênção universal termos recebido o Reiki do Dr. Usui e podermos transmiti-lo a outros. Muitos dos alunos dele uniram-se para construir este memorial aqui no Templo Saihoji, no distrito Toyotoma.”

A Abertura de Hayashi

Hayashi foi um famoso médico e oficial da marinha japonesa, vindo de família rica e influente, com clientes inclusive dentro da própria família real japonesa. Ele tinha uma clínica médica nas redondezas de Tóquio, onde secretamente atendia e treinava alunos de Reiki.

Após a morte de Usui, Hayashi fundou o **Hayashi Shiki Reiki Ryoho**, que, ao contrário dos vários grupos de Reiki que surgiram na época, em grande maioria pequenos e fechados, muitos não aceitando sequer estrangeiros ou mesmo descendentes de japoneses nascidos fora do Japão, tinha métodos menos restritivos e com isso ganhou bastante fama no Japão tornando-se maior do que o original de Usui.



Mas certamente o fato mais importante para o desenrolar da história do Reiki, foi o contato entre Hayashi e Takata.

Hayashi teve a sensibilidade de perceber que aquela mulher estrangeira seria fundamental para que o mundo pudesse conhecer o Reiki. Ou seja, ele ultrapassou estas duas restrições severas para a época, a o machismo tradicional do japonês e a do fato de Takata ser estrangeira, mesmo que descendente de japoneses. Temos que lembrar que estamos falando dos anos da Segunda Grande Guerra, em que era muito forte a ideologia da superioridade racial japonesa.

Ele e a iniciou mestra Reiki, autorizada a passar adiante todas técnicas.

Não tivesse ele feito isso e o Reiki provavelmente teria ficado restrito a pequenos grupos de ares esotéricos no Japão, ou mesmo teria desaparecido novamente.

*“Há quem diga que **Hayashi teve que sair da associação** (que ainda existe e que ainda é muito secreta no Japão, inclusive não-aberta para estrangeiros), e **pagou com sua vida** o preço de ter ido para o Havaí com o objetivo de treinar e iniciar a Mestra Takata. Hayashi desejava que Reiki fosse uma técnica de alcance popular e não restrita como a sociedade fundada pelos demais mestres iniciados por Usui.”*
(<http://www.mestres.org/historia>)

A ocidentalização de Takata

Takata teve como missão a difícil tarefa de tornar o Reiki – tão caracteristicamente oriental – uma técnica conhecida e reconhecida no ocidente. E ela tinha pela frente uma cultura norte-americana,

notadamente protestante e cientificista, baseada no individualismo, caracterizada por seu pensamento linear e pela sistematização de seus métodos. Nada mais distante dos intuitivos, míticos e meditativos japoneses!

E foi devido a este trabalho, verdadeira ponte sobre um abismo cultural, que hoje o Reiki existe entre nós. E mais: que ele pôde se tornar conhecido de forma irreversível.

Takata, mais que uma divulgadora, foi quem de fato “enraizou” o Reiki no universo do conhecimento humano, deixando para trás a sina de perene antiga “*técnica perdida*” de saúde e felicidade.

O Reiki ocidental, inclusive, posteriormente volta ao Japão e lá obtém grande reconhecimento tornando-se só então de fato popular em sua terra de origem, coisa que as pequenas sociedades de Reiki japonesas não puderam fazer, devido a seus rigores e restrições.



“Conheci pessoalmente cinco correntes japonesas diferentes de Reiki, que estão espalhadas por todo o país. Cada uma delas tem seu próprio caráter e sua própria individualidade. (No Japão, o Reiki que foi e ainda é praticado pelos monges budistas atua com exercícios de respiração e meditação. Outra fonte combina Reiki e macrobiótica. Uma terceira Reiki e xintoísmo, e assim por diante).”

Que eu saiba, nenhuma das escolas japonesas tradicionais de Reiki aceita, em seus círculos, estrangeiros ou japoneses que residam em outros países. Sob a direção da Sra. Koyama, a sede não tinha interesse em um intercâmbio com não-japoneses.”

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

O Reiki em si não sofreu qualquer alteração significativa neste necessário processo de ocidentalização e popularização. Mas uma transição tão séria como esta não poderia ocorrer sem alguns “efeitos colaterais”.

Dentre eles destacam-se as alterações históricas e metodológicas introduzidas no Reiki. No aspecto histórico, passou a se basear numa mitológica e pouco verossímil versão de um fundador japonês cristão nos anos 1920, e quanto aos métodos, surgiram técnicas de aplicação e iniciação muito mais sistemáticas do que as aplicadas no Japão, com a introdução de posições pré-estabelecidas, ou criação de níveis e rituais fixos de sintonização.

A fim de difundir em uma nação ocidental o sistema Reiki japonês, que é organizado de uma forma muito intuitiva, ele teve de ser dividido em passos

lógicos. A energia do Reiki naturalmente não sofreu com isso, e seja qual for o sistema usado, isso não tem a menor importância.

No Reiki ocidental, os rituais de iniciação foram estabelecidos de uma forma muito sistemática. No Reiki tradicional japonês, foi dada ao professor mais liberdade para seguir sua inspiração.

(...)

Doze posições de mãos, que não existem no sistema japonês, também foram acrescentadas ao sistema ocidental. No sistema japonês, naturalmente também há algumas diretrizes, mas as mãos recebem uma rédea mais solta a fim de encontrar os lugares do corpo para os quais a energia deve ser dirigida. Como vimos nos textos com perguntas e respostas do Dr. Usui, as partes afligidas do corpo também podem ser tocadas ou receber pancadinhas, olhares e sopros, a fim de que os poderes de cura do corpo sejam postos em movimento.

(<http://reiki.conhecendo.com.br/historia.htm>)

A Terra, verdadeira autora desta história

Não há quem não veja hoje em dia as extremas transformações por que passa a Terra, movida pelas angústias de uma humanidade ainda adolescente e doente por seus próprios erros.

O ser humano hoje terá que retornar às suas raízes naturais e transformar completamente seu padrão de vida pós-industrial em algo mais simples, em harmonia com as leis que o construíram. Caso contrário a própria humanidade – e talvez a vida em si mesma na Terra – corra sério risco de extinção.



Naturalmente um planeta vivo e, conforme creio, autoconsciente, que sempre pôde manter seu próprio equilíbrio, mesmo frente a enormes desafios, como a “poluição de oxigênio”, ou o “aquecimento do sol” (Hipótese Gaia – <http://www.cfh.ufsc.br/~pduarte/hipotesegaia.html>), reagiria a esta situação das mais diversas formas, influenciando a parte de si mesmo que nós chamamos “humana”.

A humanidade, antes de tudo, é uma parte do planeta Terra, nasce das forças que o compõe e nisto está constantemente sob o influxo de sua influência.

O Reiki, então, nada mais é do que mais um dos esforços de autoequilibração da própria Terra. Uma das maneiras pelas quais a Terra procura nos ressintonizar com sua consciência viva, e claro, nisso ganharmos “saúde e felicidade”, como não poderia deixar de ser.

Para que isto ocorresse, o Reiki deveria mesmo sair dos círculos restritos de certos privilegiados e

raros iniciados para ganhar a popularidade que hoje tem, espalhando-se ao máximo pela humanidade inteira exercendo então seus poderosos mecanismos de cura planetária.

Neste processo, as várias vias humanas nem sempre foram lineares ou obedientes a uma sistematização lógica, mas submeteram-se muito mais a padrões próprios da natureza, como difusão e adaptação, assim como sempre ocorreu com as mais diversas espécies, tanto vegetais com animais, em seus processos de migração: ora transformando ecossistemas, ora adaptando-se a eles.

Por tudo isto é que vejo a própria energia-consciência da Terra como real a autora de todo este processo, em que Usui, Hayashi e Takata foram apenas seus atores principais, mas que continua seu desenvolvimento passando hoje por cada um de nós e pelas centenas de pessoas espalhadas pelo planeta dedicadas sinceramente ao cultivo e aprimoramento da força curadora planetária a que chamamos *Reiki*.

A INICIAÇÃO

Pela iniciação Reiki “pacotes” de energia, com suas respectivas ondas vibratórias, são gravados no iniciando, através do uso dos símbolos ensinados por Mikao Usui. Estes símbolos agem como pequenas “mudas” de uma vibração específica, que, uma vez gravada no aluno, nunca mais deixará seu corpo.

Desta forma, o próprio corpo do aluno aprende a vibrar naquela frequência de onda específica do Reiki, que, como já vimos entra em ressonância com as ELF do campo eletromagnético da Terra.

Para ilustrar como funciona esta relação entre energia e símbolos, é interessante a história do descobrimento do Reiki Celta, que ocorreu através de Martyn Pentecost, um Mestre de Reiki Usui de Croydon, no Reino Unido:

“Tendo estudado várias formas de Reiki por muitos anos, fui guiado a trabalhar com a natureza. Quando canalizava o Reiki para ajudar animais, plantas, árvores, rios, lagos, oceanos e a própria Terra, achei que tudo tinha uma vibração distinta – cada variedade de rocha, cada riacho, cada tipo de flor tinha sua própria e única frequência de energia. Algumas vezes eu me perdia profundamente nessas vibrações, às vezes tão profundamente que mal podia trabalhar com a energia Reiki no auto tratamento.

À noite, em um dia de inverno, senti uma vontade súbita de visitar minha casa ancestral de Wales, e descobri uma enorme árvore (um abeto) que havia sido partida em duas por um raio que caíra recentemente. Uma metade ainda estava firmemente enraizada e produzindo um fluxo de energia para curar a si mesma. A outra metade estava jogada no chão, morrendo. Conforme ia andando em direção à árvore, sentia de forma intensa o excesso de energia na parte de cima e a urgência de receber energia da parte que estava caída, as quais estavam separadas por um vão. Comecei a canalizar e enviar Reiki para o vão das árvores, mas eu sentia uma resistência, então pedi ajuda aos meus guias. Foi-me dito que eu deveria aplicar Reiki na parte caída da árvore e eu o fiz, eu senti uma transferência de energia. Conforme o Reiki fluía através de minhas mãos, eu sentia uma vibração entrando em meu corpo – era totalmente diferente do que eu havia sentido antes: a essência da árvore, seu conhecimento, sua energia, sua sabedoria e seu amor.

Eu fui guiado a enviar esta energia à parte da árvore que estava boa, o que eu também fiz e foi uma experiência maravilhosa, envolvido pela gratidão e o amor desta parte curativa

dessa enorme árvore. Quando o fluxo da energia cessou, eu estava apto para retornar ao Reiki Usui normal e trabalhar na cura dos troncos das árvores quebradas. Meus guias me disseram que as árvores estavam muito gratas por minha assistência e gostariam de permitir-me usar sua vibração para ajudar os outros. Fui instruído que poderia ajudar as pessoas a “verem” com esse tipo particular de vibração de energia.

Quando estava saindo do local, toquei a parte caída da árvore e a senti muito pequena, como se a consciência da árvore houvesse ido embora, deixando somente a madeira.

Com o propósito de lembrar a energia da árvore eu atribui um símbolo a ela, como é normalmente feito com muitas outras formas de Reiki e trabalhos com energia. O símbolo deve ser uma forma de “ligar” esta energia e fluir para os outros e para mim mesmo e ser uma maneira simples de transmitir a energia para os outros.”

(<http://reikiana.weebly.com/reiki-celta.html>)

Esta experiência mostra bem o papel do símbolo. A uma certa vibração podemos atribuir um símbolo específico que, uma vez ativado, irá fazer vibrar a sua forma específica de energia. Isto é utilizado tanto nos processos curativos das terapias energéticas em geral, como na transmissão destas técnicas para novos curadores.

A iniciação ocidental do Reiki, foi sistematizada em três níveis e um nível de mestrado.

No nível I – “**O Despertar**” – o objetivo é estabelecer a ligação entre o corpo do iniciado e a vibração da energia-consciência Reiki. O indivíduo torna-se um canal do Reiki, capaz de curar a si mesmo e aos demais em sua presença. Ele ainda não conhece os símbolos do Reiki, por não ter sido habilitado na iniciação a utilizá-los, mas os símbolos que geram a sintonia com o Reiki já são gravados em seu chacra coronal.

No nível II – “**A Transformação**” – há um incremento das potencialidades do nível I, gravando novos símbolos no chacra coronal e agora também nas palmas das mãos, de forma a habilitar o iniciado a ele mesmo ativar os símbolos básicos de cura do Reiki e também enviar Reiki à distância, tanto para pessoas como para situações.

No nível III – “**O Mestre Interior**” – o iniciado recebe a habilidade de manipular um novo símbolo, especialmente relacionado aos valores propriamente espirituais, pela sua ativação nas palmas das mãos. Trata-se de um símbolo que já o acompanha desde o primeiro nível, mas que somente neste momento será gravado em suas mãos, de modo que possa ele mesmo ativá-lo onde perceber que seja necessário.

No nível IV – “**Mestrado**” – o iniciado recebe a possibilidade de transmitir a outros a iniciação Reiki em si.

Em minha própria experiência percebi que a sistematização da iniciação Reiki em níveis, apesar de ser uma “inovação” do ocidente e não existir, ao que parece, no sistema original japonês, cumpre um papel importante, tendo em vista que a energia do Reiki é muito potente e nossos corpos ocidentais não estão normalmente tão espiritualmente cultivados através de meditação, práticas respiratórias e disciplinas como estavam os japoneses da época de Usui.

Em mim estas sucessivas iniciações tiveram reflexos físicos e psíquicos bastante fortes, que me fizeram compará-las a verdadeiras “cirurgias” em um nível sutil. Após cada uma das iniciações eu tive de me abster de atividades físicas mais exigentes e me manter mais resguardado, procurando descansar, aguardando meu corpo assimilar o novo metabolismo que passava a funcionar nele desde então.

Todo este processo envolveu também diversas mudanças em minha vida material: hábitos e interesses, projetos de vida.

Por exemplo, de uma forma muito natural me tornei vegetariano. Meu corpo simplesmente passou a entrar em profunda depressão na ingestão de qualquer tipo de carne, e me tornei muito mais sensível à importância e beleza de todas as outras formas de vida e suas especiais maneiras de expressar a consciência única. Passei também um ano me alimentando em uma dieta basicamente crudívora, que sinto ter sido uma forma de purificação solicitada por meu organismo. Além disto, principalmente após o quarto nível, senti um aumento considerável do volume de energia que passa normalmente pelo meu corpo, e um fluxo praticamente constante da energia específica do Reiki fluindo pelas mãos.

Acho importante compartilhar estas experiências, para que os novos reikianos tenham em mente algo do que lhes espera. Apesar disto, é claro que cada indivíduo terá um tipo específico de vivências dentro de suas funções perante a Terra e à Lei Universal, mas é bastante incomum um iniciado que não tenha vivido nenhum tipo de transformação, mesmo tendo levado a sério o seu processo.

Por fim é importantíssimo ressaltar que a iniciação Reiki é apenas o início deste processo, pois, como já foi dito, trata-se do momento em que uma “muda” desta vibração é “plantada” no corpo do iniciado. Deverá ele continuamente treinar o seu corpo a ressoar esta vibração a fim de que a vibração aumente dia a dia, e ele se torne um canal cada vez mais puro e potente por onde passará livremente a energia Reiki.

Aqui vale lembrar dos cinco princípios do imperador Meiji, que foram tão importantes a Usui e seus discípulos a ponto de sempre serem lembrados nas suas reuniões e terem sido gravados em seu memorial, com a indicação de serem lembrados diariamente, “*uma vez de manhã e outra à noite*”:

- 1) *Não se zangue hoje.*
- 2) *Não se preocupe hoje.*
- 3) *Seja grato hoje.*
- 4) *Trabalhe arduamente hoje (prática meditativa).*
- 5) *Seja bom para os outros hoje.*

Naturalmente, ressalta neste ponto a atenção ao “trabalho árduo”, ao constante treinamento e prática meditativa diária, como requisito fundamental ao sucesso do processo de iniciação Reiki.

Ressalte-se também a importância dos primeiros 21 dias deste contínuo treinamento. Não só em honra aos vinte e um dias que Usui passou em meditação no monte Kurama, mas principalmente por este ser um ciclo de tempo bastante especial, onde três ciclos menores, de sete dias cada, estarão em natural relação com os sete princípios universais vibrando através dos três planos em que vivemos – corpo, alma e espírito – resultando num período onde a transformação e adaptação completa deverá ocorrer.

Lembre-se que tudo para os japoneses é treinamento e dedicação. Não seria justamente o Reiki uma exceção, muito pelo contrário, seu cérebro e seu aura dependem de esforço cotidiano, para dia após dia aprenderem melhor como e o que fazer frente à energia e consciência do Reiki.

E isto se faz através das meditações **Gassho, Reiji-ho e Chiryō**: os três pilares do sistema Reiki Usui.

APLICAÇÃO – Como fazer?

O fato de o Reiki já ser em si mesmo a fusão de energia e consciência – ser uma aplicação energética que já vem carregada da consciência necessária à cura – faz com que muitos pensem que o Reiki possa ser aplicado sem necessidade de nenhum tipo de cuidado com a adequada disposição mental do aplicador.

Há quem pudesse dizer que o Reiki possa ser aplicado assistindo TV, ouvindo rádio, conversando etc, já que ele próprio “sabe o que fazer” e o aplicador é “apenas um canal”.

Mas nada mais enganoso.

A técnica Reiki é na verdade um estado, todo ele, meditativo. Basta lembrar que seu gatilho físico se encontra no Tálamo que passa a emitir ondas dentro da Ressonância Schuman, uma vez dado o “start” do processo reikiano. Daí já se percebe que se o cérebro está repleto de outras vibrações geradas por áreas envolvidas em pensamentos e sentimentos estranhos à técnica Reiki, haverá interferências no processo em si e grande diminuição no efetivo potencial da sessão. Algo como uma televisão com a imagem cheia de chuva. A imagem está lá (Reiki) mas as interferências (pensamentos dispersivos) lhe diminuem a nitidez.

Precisamos lembrar também que o povo japonês, ainda mais do início do século passado antes de sua “ocidentalização”, praticava **todos os seus hábitos como uma meditação constante.** A concentração era algo da rotina fundamental de suas vidas. Faziam quase tudo como rituais, em uma postura própria do estado meditativo.

Por isso, seria muito estranho que o Reiki – uma prática sagrada de cura – fosse uma técnica harmônica com a dispersão própria do ocidente.

Pelo contrário, o **Reiki é antes de tudo uma tomada de consciência**. Mas de que tipo de consciência estamos falando?

Nossa respostas virá de Joseph Campbell (O Poder do Mito):

*“É próprio da tradição cartesiana pensar na consciência como algo inerente à cabeça, como se a cabeça fosse o órgão gerador de consciência. Não é. A cabeça é um órgão que orienta a consciência numa certa direção ou em função de determinados propósitos. Mas existe uma consciência aqui, no corpo. **O mundo inteiro, vivo, é modelado pela consciência.** Acredito que consciência e energia são a mesma coisa, de algum modo. Onde você vê, de fato, energia de vida, lá está a consciência. O mundo vegetal, com certeza, é consciente. E, ao viver no campo, como aconteceu comigo quando criança, você pode ver toda uma série de consciências diferentes se relacionando consigo mesmas. Existe uma consciência vegetal, assim como existe uma consciência animal, e nós partilhamos de ambas. Quando você ingere certas comidas, a bÍlis sabe se existe aí algo que exija a participação dela. Esse processo todo é consciência. Tentar interpretá-lo em termos simplesmente mecânicos não funciona.”*

Campbell também vai nos falar mais especificamente sobre meditação quando seu entrevistador, Bill Moyers, lhe pergunta como transformamos a consciência:

*“É **para isso que serve a meditação**. Tudo o que diz respeito à vida é meditação, em grande parte uma meditação não intencional. (...) Apenas como exemplo: eu caminho pela Rua 51 e pela Quinta Avenida, e entro na catedral de St. Patrick. Deixei para trás uma cidade muito agitada, uma das cidades economicamente mais privilegiadas do planeta. Uma vez no interior da catedral, tudo ao meu redor fala de mistérios espirituais. O mistério da cruz – o que vem a ser, afinal? Vejo os vitrais, responsáveis por uma forte atmosfera interior. Minha consciência foi levada a outro nível, a um só tempo, e eu me encontro num patamar diferente. Depois saio e eis-me outra vez de volta ao nível da rua. Ora, posso eu reter alguma coisa da consciência que tive quando me encontrava dentro da catedral? Certas preces ou meditações são concebidas para manter sua consciência naquele nível, em vez de deixá-la cair aqui, o tempo todo.”*

Nestas práticas que são concebidas para manter a consciência em um nível superior enquadra-se claramente o Reiki, que, em última análise irá manter células, tecidos e órgãos do próprio corpo em um nível superior de consciência e por isso mesmo irá curar-lhes.

Mas para meditarmos e assim acessarmos esse esplêndido poder transformador, é imprescindível encontrarmos ou construirmos o nosso “**lugar sagrado**”, nossa “**estação de bem-aventurança**”:

“MOYERS: Em The Mythic Image, você escreve sobre o centro transformador, a ideia de um lugar sagrado, onde os muros temporários podem se dissolver, revelando algo maravilhoso. O que significa ter um lugar sagrado?”

CAMPBELL: Isso, hoje, é uma necessidade absoluta para qualquer um. Você precisa de um quarto, uma determinada hora ou um certo dia em que não leu as notícias da manhã, não sabe quem são seus amigos, não sabe o que deve a quem quer que seja, nem o que lhe devem. É um lugar onde você simplesmente vivencia e traz à tona o que você é e o que pode ser. É o lugar da criação incubativa. No início, você pode achar que nada acontece. Mas se você tem um lugar sagrado e se serve dele, alguma coisa eventualmente acontecerá.

MOYERS: Esse lugar sagrado fará por você o que as planícies fizeram pelos caçadores.

*CAMPBELL: **Para eles, o mundo inteiro era um lugar sagrado.** Mas a orientação de nossas vidas se tornou tão prática e econômica que, à medida que você envelhece, as solicitações do momento se tornam prementes a ponto de você mal saber onde diabo está, ou quais são suas intenções genuínas. **Você está sempre fazendo algo exigido de você.** Onde está a sua estação de bem-aventurança? Você precisa se esforçar para encontrá-la. Pegue o aparelho de som e ponha uma música de que você realmente goste, ainda que seja uma música piegas, ultrapassada, que ninguém mais aprecie. Ou pegue o livro que você realmente gosta de ler. No seu lugar sagrado, você atinge aquele sentimento de respeito pela vida que esses povos tinham para com o mundo todo em que viviam.”*

É neste “lugar sagrado” que você irá sentar para praticar o Reiki. Neste lugar que você não sabe “o que deve ou o que lhe devem”, ou mesmo “quem são seus amigos” ou inimigos, distante até das incessantes solicitações que lhe são feitas constantemente pela vida, filhos, amigos, marido e esposas, chefes e empregados. Enfim, um lugar e um tempo em que você “simplesmente vivencia e traz à tona o que você é e o que você pode ser”.

Não seja apenas uma massa de energia conduzida por uma rotina: conduza sua vida, nem que para isso você precise de uma boa dose de rebeldia!

Abra em seu dia-a-dia esse espaço de bem-aventurança, esse lugar sagrado. Você pode fazer isso na hora de acordar, para perfumar todo o seu dia com esta sintonia, ou mesmo na hora de dormir, alinhando seu sono com as correntes de vida e luz do universo. Não importa o horário, mas apenas

que é nesse lugar e nesse momento que você fará sua prática diária Reiki.

E para isto você irá começar pela meditação Gassho.

GASSHO

As práticas meditativas costumam ser de extrema simplicidade, e a Gassho não é diferente:

Sente-se de modo não tão confortável que possa lhe fazer dormir, nem tão desconfortável que atralhe a concentração e a fruição do estado meditativo.

Espalme uma mão na outra, em posição vertical, encostando os polegares no centro do peito, e simplesmente foque sua atenção no contato entre os dedos médios. Desfoque de tudo o mais: pensamentos, sentimentos, sensações e percepções externas. Tudo isto se transforma em cenário, fundo, contexto etc. A cena, a figura, o foco é apenas o toque de seus dedos médios. Se qualquer outra coisa puxar sua atenção – e isto acontece constantemente no início, devido aos condicionamentos do nosso cérebro – não se culpe, nem permita que sua consciência fique uma grama sequer mais pesada por isso: apenas retorne docemente ao contato dos dedos médios.



Esta meditação é extremamente singela, mas tem efeitos surpreendentes no campo das percepções interiores, no campo energético e até em relação a emoções afetivas. Mas todos estes efeitos tendem a nos distrair. Sem problema: retorne seu foco original sem esperar nada com isso. Não há nada a conseguir, apenas o foco do contato entre os dedos médios.

Recomenda-se que se faça este exercício por 15 a 20 minutos. Logo de início, 20 minutos pode parecer uma eternidade torturante para o cérebro ainda agitado pelas exigências exteriores ou pela necessidade de estímulos. Mas, como tudo no corpo, após passar o tempo do “aquecimento” – ou neste caso, de “esfriamento” – a própria fluência do exercício mostra o quão prazeroso poderá ser estes breves instantes meditando. Além disto, estes minutinhos irão logo influenciar positivamente todo o seu dia, lhe trazendo um tipo diferente de foco e liberando energias que provavelmente você ainda não conhecia de si mesmo(a).

Claro que se a posição cansar você não precisa ficar fazendo força para mantê-la. Basta colocar o braço sobre as pernas ou ajeitar-se de outra maneira, mas sempre procurando não perder o “clima” da meditação. Faça isso com tranquilidade e serenidade.

Após este período, vamos à meditação Reiji-ho.

Reiji-ho

Na Reiji-ho, sem alterar nada da meditação Gassho, você apenas se coloca à disposição da energia Reiki para que ela se manifeste, mesmo que já a tenha sentido fluir por suas mãos.

Logo no início é normal você aprender a perceber o Reiki fluindo pelas suas mãos ou alguma outra parte do corpo, devido a seu calorzinho característico. Isto pode acontecer até de forma espontânea, que é sinal de algo no seu ambiente ou em você mesmo estar precisando dessa energia. Lembre-se, ela mesma possui a própria consciência: ela sabe quando, onde e como se manifestar.

Em resumo, neste momento do Reiji-ho você simplesmente coloca o seu ser, com humildade, à serviço do Reiki, permitindo-se alguns instantes até que ele se manifeste.

Não se preocupe com o tempo que isso possa levar para acontecer. Pode ser quase de imediato ou demorar-se por alguns minutos, mas após você sentir o Reiki fluir, eleve suas mãos ainda espalmadas uma na outra de modo a seus polegares tocarem o seu chacra frontal, que se situa entre os olhos, logo acima da base do nariz. Confie na sua sensibilidade, você também vai sentir onde fica seu frontal com precisão pelos próprios efeitos de tocá-lo, pela energia que você sentirá fluir através dele.

Nesta posição, peça ao Reiki que lhe guie, que ele abra seus olhos espirituais e sua intuição, solicite ajuda dos Mestres do Reiki – que vejo como a(s) própria(s) consciência(s) da alma da Terra que querem promover a cura através do Reiki – ou mesmo faça uma oração de sua preferência. De qualquer modo busque inspiração para que lhe seja mostrado, através de seu corpo, de suas sensações ou de sua própria razão, os caminhos para a aplicação do Reiki em você ou em outra pessoa.

E é neste estado que passaremos à Chiryō, a terceira meditação: a Terra curando-se a si mesma.

Chiryō

Chiryō é a aplicação do Reiki.

Aqui você irá permitir que a Terra cure-se a si mesma. Isto quer dizer que quando você está aplicando o Reiki – em si, em outras pessoas, em animais e plantas – você nada mais é do que a Terra curando-se a si própria. Uma parte da Terra, que todos nós somos, sendo canal para que ela equilibre algo em si mesma que não vai bem.

Todos nós somos um fluxo de vida do planeta, em um padrão estável humano. Tudo o que compõe agora nossas células e nosso corpo, após um tempo maior ou menor voltará ao planeta. A Terra nos alimenta, num fluxo contínuo de matéria e energia, através do ar que entre por nossos pulmões, do

alimento que comemos e da luz que absorvemos com nossos olhos. Ou seja, pelos três tipos de básicos de “prana” (energia de vida, para os hindus): prana dos alimentos, do ar e da luz.

Lembre-se que “prana” é a designação hindu para o mesmo “Ki” do Reiki. O que quero dizer é que na técnica Reiki não acontece nada além de se estabelecer um fluxo desta mesma energia, só que aqui provavelmente em seu “formato” original, não polarizada em alimentos, ar ou luz visível.

Este Ki que lhe chega repleto de auto-consciência no Reiki, e que é, em última análise, a Terra procurando balancear-se e manter o equilíbrio que permite a explosão de vida em nosso planeta, saberá guiar suas mãos, sua intenção, sua consciência enfim, para os objetivos da terapia.

Basta para isto que você mantenha a sua disposição meditativa – alcançada no Gassho – e sua disposição em servir – expressa no Reiji-ho. A soma destas duas disposições lhe permitirá entrar neste fluxo de cura e executar de forma a mais eficiente possível o Reiki, ou seja à maneira original japonesa, fortemente intuitiva.

*“Doze posições de mãos, que não existem no sistema japonês, também foram acrescentadas ao sistema ocidental. No sistema japonês, naturalmente também há algumas diretrizes, mas as mãos recebem uma rédea mais solta a fim de encontrar os lugares do corpo para os quais a energia deve ser dirigida. Como vimos nos textos com perguntas e respostas do Dr. Usui, **as partes afligidas do corpo também podem ser tocadas ou receber pancadinhas, olhares e sopros**, a fim de que os poderes de cura do corpo sejam postos em movimento.”*

(<http://reiki.conhecendo.com.br/historia.htm>)

Esta intuição funciona de fato, e ao que parece possui sólidas bases na forma como funciona nosso corpo. Veja a resposta de James L. Oschmann (<http://www.reiki.org/reikinews/reikinews.html>) quando lhe foi questionado sobre a experiência que reikianos têm, de serem guiados por “uma força superior que cria as frequências necessárias para a cura e o método”:

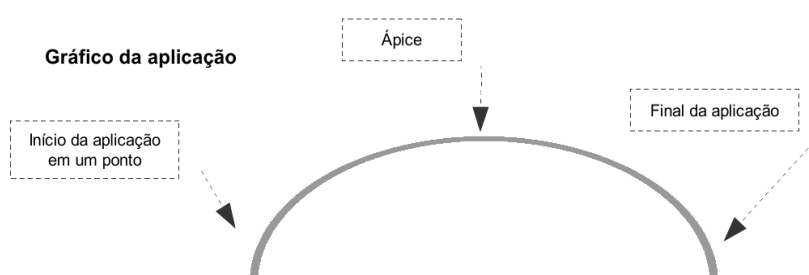
*“De uma perspectiva científica esta ‘inteligência superior’ a que se refere não é mais nada do que a sabedoria inata de que todos dispomos. Quando relaxamos os processos mentais podemos ter acesso a esta informação através do subconsciente. A nossa consciência só regista uma pequeníssima parte da informação que lhe é fornecida, 11 milhões de bits por segundo, o resto vai para o subconsciente. **Por isso se confiamos na nossa intuição estaremos mais perto da realidade do que quando confiamos na nossa mente.** Uma maneira como isto podia funcionar é, penso eu, por sinais emitidos pelos tecidos danificados que são registados pelas campos energéticos das mãos. Parece que há um sistema de bio-feedback que chamo de sistema operativo do corpo (SOC). Este SOC trabalha silenciosamente no fundo, como num computador e coordena todas as operações deste. Uma das suas atividades é o ajustamento das frequências emitidas apropriadas à situação por ter a capacidade de sentir e projetar*

ao mesmo tempo.”

Em resumo, após realizar o Gassho e o Reiji-ho, procure perceber as sensações de seu próprio corpo, na intenção de promover cura e equilíbrio de quem quer que seja seu paciente. Em mim, a sensação é algo com um “dar vontade” de direcionar o Reiki aqui ou ali.

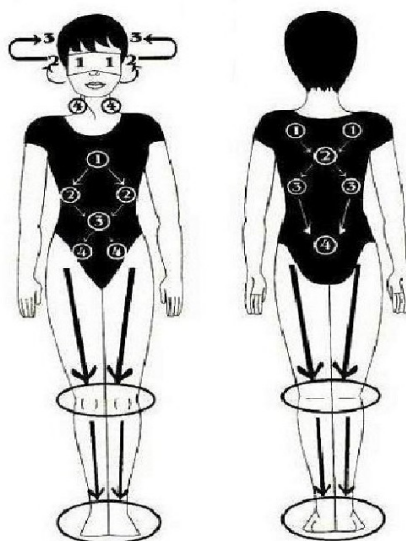
Neste processo, as mãos normalmente ficam em um formato semelhante a uma pequena concha, como se fossem mesmo uma pequena caixa de ressonância da vibração que se instala nelas.

Uma vez que o fluxo se estabeleça, lentamente, a ressonância vai aumentando e o processo vai ficando mais e mais espontâneo:



Isto tudo também demanda tempo, paciência e treino. É o próprio corpo que aprende o que fazer, então treine bastante em si mesmo e não se negue a aplicar ou oferecer o Reiki a quem você perceber que precise. Você se tornou um curador, não negligencie o seu papel.

Para dar referências iniciais, no entanto, vou deixar aqui registrado também o mapeamento das doze posições:



“Posição da cabeça nº 1 – relaxa, dissolvendo a tensão e o medo. Atua sobre o nariz, olhos, face, dentes e mandíbulas, age também sobre as glândulas pineal e pituitária;

Posição da cabeça nº 2 – atua sobre a memória e sincroniza os hemisférios cerebrais, direito e esquerdo. Atua sobre dores de cabeça e ouvidos;

Posição da cabeça nº 3 – relaxa, dissolve a tensão e acalma a mente. Boa para dores de cabeça;

Posição da cabeça nº 4 – aumenta a confiança em si mesmo e melhora também o respeito por si próprio. Atua sobre problemas de garganta, amídalas e tireóide.

Posição frontal nº 1 – intensifica o amor, a confiança e a harmonia. Atua sobre os pulmões e sobre o sistema cardiovascular, afeta a glândula do Timo;

Posição frontal nº 2 – dispersa o medo e a tensão. Atua sobre o fígado, estômago, vesícula biliar, baço e trato digestivo;

Posição frontal nº 3 – dispersa temores e tensões sexuais. Atua sobre o fígado, estômago, vesícula biliar, baço e trato digestivo;

Posição frontal nº 4 – dispersa temores. Atua sobre os ovários e útero nas mulheres, próstata nos homens e bexiga e trato digestivo em ambos.

Posição das costas nº 1 – dissolve a tensão e promove o relaxamento. Atua sobre a espinha dorsal e problemas do pescoço;

Posição das costas nº 2 – igual a frontal nº 2;

Posição das costas nº 3 – igual a frontal nº 3. Atua sobre os rins;

Posição das costas nº 4 – igual a frontal nº 4.

Posições extras:

*Os joelhos, tornozelos e pés não são posições tradicionais, mas são muito importantes e o seu uso deve ser considerado com atenção. Estas posições afetam a ligação da pessoa com o planeta.”
(Apostila Reiki I de Luis Felipe Ramos)*

Agradecimentos

Pela confecção desta apostila quero agradecer especialmente,

à Simone Vanessa, por ter sido a primeira a me chamar atenção seriamente ao Reiki, e como sempre fez, ter plantado as primeiras sementes deste lindo processo de equilíbrio interior;

à minha mestra dos três primeiros níveis, Lea Patrícia Amaral, que abriu as portas do Reiki para todos nós em Itanhandu;

à Alexandra Garcia, minha mestra do nível quatro, por ter insistido de forma tão doce e saudável para que eu vencesse minhas barreiras ilusórias e desse uma chance ao Reiki na minha vida;

à Paola Leo, por ter enriquecido com suas constantes pesquisas e tão preciosos materiais este pequeno trabalho.