



**Monte Kurama**  
Associação Portuguesa de Reiki

**Ser Kurama**

jornal informativo #5 / Novembro 2009

[www.montekurama.org](http://www.montekurama.org)

# Editorial

Após uns meses de ausência, relança-se o nosso jornal Ser Kurama. Como poderão observar este jornal tem um novo formato que, apesar de não ser tão apelativo, torna-se mais fácil a sua edição permitindo qualquer colaborador auxiliar na sua produção.

Tem-se também feito algumas conjecturas sobre esta ausência. Será que a associação parou? Será que vai acabar?

A resposta a qualquer uma das questões é, Não!

Apesar das dificuldades encontradas, pois o universo reikiano não deixa de ser um plano onde habitam humanos com os seus aspectos positivos e negativos, não paramos. Novamente reforço a ideia que para se construir algo as bases devem ser boas e não podemos conceber reconhecimento de uma terapêutica complementar sem termos matéria essencial para a explicar racionalmente, comprovando também a ética dos profissionais que a praticam.

No sentido de auxiliar os Mestres e Professores de Reiki, foi criado um código de Ética para Mestres e Professores, dedico apenas à área de ensino, sendo complementar ao nosso código de ética profissional. Acreditamos que é com a prova de um bom ensino que os nossos alunos terão as boas bases para serem mestres e terapeutas. Já tivemos um primeiro processo de revisão, efectuado pela nossa associada Ana Luisa (APR-000232-PT) que, gentilmente corrigiu pormenores de composição e sentido. Este tipo de colaboração é muito importante para nós pois não cremos ser perfeitos nem ter o dom da razão. Para um trabalho eficiente em prol da Associação e do Reiki, é necessário este apoio, colaboração e motivação.

Finalmente, apesar de já ter o apoio do Vitor Valente para colaboração, em próximos números, quero também pedir o apoio a outros associados a participarem. Esta associação é fruto de tudo aquilo que quiserem construir e, como tal, contamos convosco para passo a passo fazermos cada vez mais e melhor.

Espero que gostem deste novo número.  
Tudo de bom,

João Magalhães

## Os nossos colaboradores deste número:



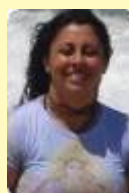
Carlos Silva



Joana Ricardo



Mariana Lopes



Maura Ferreira



Sónia Gomes



Vitor Valente

*Nota: Todos os artigos publicados neste jornal são da inteira responsabilidade dos seus autores.*

*Este Jornal é feito com a colaboração dos associados, qualquer associado pode escrever um artigo da sua autoria ou adaptação e enviar para [info@montekurama.org](mailto:info@montekurama.org)*

# O REIKI E OS IDOSOS

Vitor Valente - APR-00181-PT

Os lares nos dias de hoje são instituições que não “conseguem absorver” a totalidade de idosos, ficando aquém das necessidades globais da população portuguesa, cada vez mais envelhecida. Mesmo aqueles que, cujas suas possibilidades económicas permitem colocar os familiares nessas instituições, provocam neles um certo sentimento de revolta, abandono, injustiça, angustia e mágoa que se traduz numa profunda solidão, pois grande número deles a última vez que viram os seus familiares foi no dia em que entraram para o lar.

Há ainda os casos em que os mesmos sofrem de maus-tratos em algumas instituições tal como por vezes sabemos por conversas com amigos ou até mesmo pela comunicação social. As pessoas que residem nesses locais, tantas vezes mal compreendidas pelos outros (funcionários e idosos), são seres vivos como cada um de nós e como tal, merecem todo o nosso apoio, respeito e carinho porque afinal de contas foram essas pessoas que nos permitiram vir ao mundo, nos deram a nossa primeira guarida, nos ensinaram e fizeram de nós homens e mulheres de hoje. Todo o ser vivo na terra, independentemente da cor, língua ou credo, tem direito à vida. Definir estas pessoas como um “fardo” na sociedade não se coaduna minimamente com os princípios e fundamentos do Reiki, que respeitam todos os seres vivos e como filosofia de vida pretende que todos coabitem em harmonia com o seu semelhante e natureza.

Ao longo do tempo tenho vindo a desenvolver alguns trabalhos junto dos idosos. É gratificante quando eles demonstram interesse em ouvir uma palestra de Reiki e mais ainda quando se mostram interessados em receber uma aplicação de Reiki, quer tenha uma duração de 10 minutos (mini aplicação ou focalizada) ou 40 minutos (aplicação completa). Aproveito agora para relatar uma passagem gira que aconteceu comigo. Um dia num Workshop de Reiki que fui fazer a um lar, alguns contratemplos fizeram que o mesmo tivesse começado um pouco mais tarde e quando chegou o momento de fazer a demonstração prática, após efectuar quatro mini aplicações de Reiki, uma senhora ia-se levantar. Ao aperceber-me de tal, agarrei o braço direito dela para a auxiliar e ela iniciou um diálogo comigo assim:

Ela: Sr. doutor!

Eu: Diga.

Ela: Pode-me fazer uma benzedura?

Eu: Com certeza, sente-se lá que já vou tratar do seu assunto.

É claro que não sou doutor. É claro que não lhe fiz nenhuma benzedura. Mas se aquela Senhora pensou que eu benzia as pessoas, coisa muito antiga

vinda de tempos medievais onde havia e ainda nos dias de hoje há quem o faça e, assim sendo, deixei-me levar na conversa e fui na onda da senhora.

Aplicar Reiki aos idosos não vai sanar todos os seus males, mas é gratificante para quem recebe e para quem faz, pois no final da aplicação reparar no seu rosto tranquilo e de satisfação preenche-nos com uma enorme alegria interior. Através deste gesto de Amor Incondicional que actua nos níveis físico, emocional, mental e espiritual, pode-se atenuar dores, relaxar o sistema nervoso e muscular, activar o sistema imunitário entre outras coisas mais que, no final se englobam todos no equilíbrio e harmonia geral do Ser (Eu interior).

Reflecte, naqueles que te preservaram a existência ainda frágil, nos panos do berço; nos que te equilibraram os passos primeiros; nos que te afagaram os sonhos da meninice e nos outros que te auxiliaram a pronunciar o nome de Deus.

Já atravessaram um caminho de muitas jornadas, por isso pensa no heroísmo silencioso com que te ensinam a valorizar os tesouros do tempo, nas dificuldades que terão vencido para serem quem são, no suor que lhes alterou as linhas da face e nas lágrimas que lhes alvejaram os cabelos...

E quando, porventura, te mostrem azedume ou desencanto, escuta-lhes a palavra com bondade e paciência... Não estarão, decerto, a ferir-te e sim provavelmente algo murmurando contra dolorosas recordações de ofensas recebidas, que trancam no peito, a fim de não complicarem os dias dos seres que lhes são especialmente queridos!...

Ama e respeita os companheiros idosos! São eles as vigas que te escoram o teto da experiência e as bases de que hoje te levantas para seres quem és...

Auxilia-os, quanto puderes, enquanto é possível para que, no dia da existência humana, venhas igualmente a conhecer o brilho e a sombra que assinalam, no mundo, a hora do entardecer.

Trabalhar com estes maravilhosos seres dá-me uma enorme alegria interior que eleva o meu Ser para níveis de bem-estar elevados. Ter a sensação do dever cumprido e observar aquelas pessoas com rostos de satisfação e a irradiar alegria do seu coração é encantador. Como o Universo é infinitamente bom e generoso, devolvendo sempre aquilo que damos, não se fiquem apenas com os pensamentos de bondade para com os idosos, coloquem em prática esses pensamentos de uma forma humilde e terão a oportunidade de sentir a gratificação pelo acto praticado para com o vosso semelhante.

Saudações Reikianas  
NAMASTÉ

# As minhas Mestres

Joana Ricardo – APR00454-PT

Um dia destes, nos meus passeios pela Net, em busca de um artigo sobre determinado assunto, encontrei alguém que se queixava de como o seu primeiro mestre de Reiki o desapontou, como nunca conseguiu estabelecer “aquele” laço, como o considerou uma perda de tempo e de dinheiro...

Fiquei a pensar no meu caso....

A Mestra com quem fiz os níveis I, II e III-A, não me podia dar o III-B tão cedo, e eu decidi aprofundar os meus conhecimentos em Reiki por outra via...procurei na Net e encontrei o Karuna-ki, que me apaixonou de imediato. Contactei esta nova mestra para saber se tinha habilitações para fazer o curso, e a resposta veio rápida: “Não. Precisava de ter o grau de mestre para o poder fazer...”

Escusado será dizer o quanto fiquei desmoralizada, mas não desisti e fui procurando mais, ao fim de algum tempo, acabamos por perceber que existem uma infinidade de curso sobre energias que se podem fazer via Internet, condição que para mim era indispensável, pois estava enclachada nesta minúscula ilha, sem possibilidade (nem vontade, para ser sincera) de me deslocar para longe.

Portanto, foi uma espécie de lotaria, encontrar o mestre seguinte...lá mandei o email a saber da possibilidade ou impossibilidade de fazer o karuna-ki, com esta nova mestra... aguardei a resposta com alguma impaciência....e para matar o tempo (sinceramente, já estava á espera de mais um rotundo não) ainda me inscrevi num curso de Gaia Now e Imara Reiki (pelo menos, para estes as minhas habilitações eram suficientes ☺)

Qual não é o meu espanto ao receber o email da minha nova mestra:

“Que de facto, eu não podia fazer o Karuna-ki sem ser mestra, mas estava na disposição de me dar o nível de mestre, se eu estivesse interessada.”

Não queria acreditar na minha sorte!

Claro que abracei a ideia, como um naufrago se agarra a uma bóia: todos os meus sonhos aqui, mesmo a um passinho....

Aguardei que me fosse enviado o manual, com a impaciência do costume (não sou, de todo, uma pessoa paciente!) e quando chegou, devorei cada página...e caí em mim...este manual era muitíssimo mais completo que qualquer manual que eu tenha lido....e eu tenho lido tudo o que há sobre Reiki, editado em português, mas ainda assim, de repente, percebi que não sei nada! NADA!!!!

Inevitavelmente, comecei a comparar o meu novo manual com o manual de III-a que me tinha sido entregue....bem.... nem vale a pena dizer o quanto eram diferentes, pois não?

E rápido, veio o julgamento:

Afinal e minha primeira mestra tinha sido uma desilusão, eu não tinha aprendido nada, gastei imenso dinheiro para nada...a minha vontade no imediato, foi pedir a esta nova mestra para fazer outra vez os níveis anteriores e esquecer de vez a primeira mestra.

Mas depois, lembrei-me de como foi importante para mim fazer o 1º Nível com ela, das portas que se abriram para mim nessa altura, porque me ensinou mais do que colocar as mãos e pedir Reiki, na verdade, ensinou-me que o Reiki é antes de mais uma cura espiritual, que é preciso encontrar Paz e Amor dentro de nós, para depois sermos capazes de o dar a alguém, ensinou-me a aceitar aquilo que a vida me dá sem questionar e agradecendo cada momento...ensinou-me os Princípios do Reiki de uma forma tão profunda que ficaram marcados dentro de mim para sempre.

Graças a ela, hoje sou uma pessoa infinitamente mais feliz e tranquila e de Deus quiser abençoar-me com essa Graça, tudo o que eu peço é para ser capaz de ser tão boa mestra como a minha primeira Mestra foi para mim.

E, já agora, se não for pedir muito, que seja também tão boa como esta segunda Mestra!!! ☺

Um beijo de Luz para as duas, e OBRIGADA por cruzarem o meu caminho!

E prometo que me vou empenhar ao máximo para ser merecedora da vossa confiança.

# REIKI PSICOTERÁPICO

APLICAÇÃO PRÁTICA DO REIKI PARA O PROCESSO DE CURA MENTAL E EMOCIONAL

Sónia Gomes - APR – 00132-PT

A minha visão do Reiki sempre foi aliada à Medicina.

O conhecimento correcto da anatomia humana e a percepção das sintomatologias físicas sempre foi importante, para quem como eu, acredita veemente que a doença provém, maioritariamente, da condição emocional e mental de cada ser. Se analisarmos esta questão, verificamos que a maioria das patologias e sintomatologia física provém de um conjunto de emoções associadas a uma determinada vivência de cada ser humano. O corpo físico reage sempre a um estímulo e é automaticamente afectado por uma emoção ou um estado emocional. Desta forma, na minha humilde opinião, nunca devemos dissociar a prática do Reiki, da Medicina, mas antes, tornar esta prática energética num dos seus maiores aliados para um amplo bem-estar e equilíbrio do ser humano.

Ao longo da minha experiência com a prática do Reiki, fui introduzindo nas sessões terapêuticas a componente de Psicoterapia. Utilizo esta técnica para um maior apoio emocional, para o auxílio de problemas comportamentais e para uma libertação da mente inconsciente... Aqui residem os maiores segredos de cada um de nós!

No fundo, a técnica de Reiki com Psicoterapia nada mais é do que o uso da energia Reiki aliada à gestão do stress e à pacificação de estados mentais através da aprendizagem de estados meditativos e contemplativos... Isto resume-se a "uma boa conversa" com cada ser humano!

O Reiki Psicoterápico não é só a sessão de Reiki em si, mas também, o apoio psicológico necessário para se perceber estados emocionais e perceber os sintomas emocionais aliados à causa física. O Reiki Psicoterápico entende a saúde como o livre fluxo da energia.

O ser humano só pode manter o equilíbrio e a saúde física se for capaz de limpar e libertar os efeitos negativos de uma experiência traumática (ou uma situação emocionalmente difícil), analisar correctamente alguns padrões comportamentais actuais que podem derivar de um conjunto de problemas emocionais, ou situações emocionais mal resolvidas, e desta forma, analisar objectivamente se a sua vida flui ou está permanentemente no mesmo ponto de partida. Quando um ser humano não é capaz de se libertar dos efeitos de uma experiência traumática, o fluxo de energia no corpo e no campo áurico torna-se empobrecido, congestionado, bloqueado ou perturbado, produzindo desequilíbrio energético.

O desequilíbrio acabará por perturbar a qualidade do pensamento humano (consciência), os sistemas de crenças, os sentimentos, o humor, o comportamento e a saúde física.

Nesta prática de Reiki Psicoterápico, tentamos identificar emoções, crenças e comportamentos que estão a criar dificuldades psicológicas e desequilíbrios energéticos. Observamos o "expor o problema" como um acontecimento energético em todos os campos e níveis da energia humana: físico, emocional, mental, interpessoal e espiritual.

Depois de concluir uma avaliação inicial dos problemas apresentados, o tratamento começa com o "limpar" e "varrer" o campo energético no seu todo e posteriormente, as áreas físicas afectadas. Damos particular atenção às áreas do corpo afectadas (chakras ou centros energéticos) relacionados com as áreas de perigo do problema apresentado. A limpeza energética é uma técnica muito útil para apurar elementos negativos, que são apresentados no ser humano. Ela também pode ser utilizada como diagnóstico, para detectar áreas de congestionamento energético, esgotamento ou desequilíbrio.

Muitos pacientes que já beneficiaram desta prática de Reiki, descobriram que ela reforça a sua consciência, a consciência do seu corpo e do seu campo energético, permitindo-lhes a experiência de si próprios em maior profundidade e um maior auto conhecimento.

Muitas vezes orientar os pacientes utilizando um exame corporal em profundidade, permite-lhes utilizar a sua sensibilidade para "falar" com o seu corpo, sentir as áreas de dor, tensão e desequilíbrio, desde a cabeça até aos pés.

Como o médico trata do paciente, o terapeuta de Reiki analisa, trata e ajuda a estabilizar os chakras (centros e energia), avaliando áreas do corpo que necessitam de atenção e foco.

Áreas que estão energeticamente desequilibradas ou debilitadas tendem a expressar informações emocionais e psicológicas. Isto, porque cada um dos chakras principais do corpo, tem associado um processo específico para a energia psicológica e emocional, assim como as suas funções biológicas. Por exemplo, a perda é frequentemente expressa como desequilíbrio, tanto nos chakras do plexo solar e do coração, enquanto pensamentos negativos afectam a os chakras da coroa e o terceiro olho.

Com a experiência desta prática, convidamos o paciente a participar na exploração do significado psicológico, no que diz respeito a todo tipo de desequilíbrio. A aplicação do Reiki, muitas vezes, traz memórias específicas, emoções e pensamentos associados, quando actua em determinado órgão. Memória, emoções e pensamentos, que precisam de ser descobertos e libertados, para que a cura tome forma verdadeira e consistente.

Na perspectiva do Reiki Psicoterápico há uma relação directa entre a presença de sintomas

emocionais e psicossomáticos, com o bloqueio ou interrupção no fluxo da energia do campo electromagnético humano. A aplicação de Reiki é um método eficaz para intervir no domínio do campo energético, libertando os respectivos bloqueios que estão a contribuir para os sintomas psicossomáticos do paciente.

Depois de uma análise psicológica e emocional, surgem os padrões que estão a ser trabalhados energeticamente. O diálogo entre o terapeuta e o paciente assume a maior importância no processo de terapia ou tratamento.

O trabalho é contínuo, com o uso de ferramentas terapêuticas mais tradicionais, como a libertação emocional do mundo do trabalho, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e a auto aceitação. Podemos utilizar imagens, ajudar o paciente a respirar correctamente (para potenciar uma menor pressão sanguínea e uma maior tranquilidade interior) e apoiar na prática de pacificação mental (meditação) para fomentar a redução de stress e incentivar a uma forma mais positiva de enfrentar as competências e auto-consciência.

Através do uso destas técnicas, estamos a permitir ao paciente a experiência de uma nova realidade física, mental e emocional e a compreensão das mudanças multidimensionais no processo terapêutico!



## II ENCONTRÃO DE TERAPEUTAS REIKIANOS, UM MUTIRÃO PELA PAZ.

Samir Lakshmi (Maura Ferreira) - APR-000030-BR

A atuação energética e terapêutica do Reiki cada dia ganha maior proporção na sociedade, mas faz necessário que os profissionais dessa área além de terem suas organizações, partilhem seus saberes e aprendizado adquiridos com o REIKI, possibilitando assim, uma estruturação desse aprendizado de forma interativa e coletiva.

Buscando sair do anonimato e abrindo as portas a esfera de luz, o II Encontro de Reikianos é um convite a olhar para si, para o outro, para o planeta e o cosmo na teia da vida. Escutando as vozes de suas organizações, das ciências e sociedade civil, esse encontro busca ser um espaço de vivência e troca de saberes.

Harmonia também são justiça social, respeito e tolerância. Nesse, sentido o Encontro de Reikianos realizará um grande mutirão de aplicação de Reiki e meditação pela paz, indo até as áreas mais necessitadas nesse momento.

O que significa ter paz e o que a saúde tem com a paz?

Muitos relacionam a paz a um estado de não guerra, permitindo que a mente dê uma definição e significado a paz e colocando a paz apenas como uma questão de segurança pública.

Ter paz vai além da visão da mente, ter paz é não reagir a nada. Mas é preciso compreender esse não reagir. O fato de não reagir, não significa omitir, significa sim a capacidade de clareza e de intervalo de tempo dado a mente para fazer escolhas. Ser capaz de se manter observador em uma situação de conflito é ser poderoso e ter uma mente clara. Você está pacífico não é que esteja estagnado, mas sim pode SER criativo. O contrário de ser reativo aqui é ser criativo.

Essa zona de distanciamento entre o que acontece e você não é algo externo e sim interno que vem para o externo. Se só reagimos, não temos a percepção e nem sabemos quem somos muito menos reconhecemos o outro e quem ele é. Passamos a viver sem uma conexão e perdemos assim nossa essência.

O espírito de paz é nossa essência. Toda prática de meditação nos leva uma percepção. Tolerar não significa agüentar e sim entender e a capacidade de entendimento nos vem da possibilidade de nos

colocar em um estado de autorespeito, de valores, de escuta e respeito do outro, de ética, de justiça.

Estudar, experimentar e valorizar a paz não como algo a ser conquistado, mas como um autoconhecimento de nossa própria essência de SER. Quais minhas habilidades, meus valores, minhas forças internas? Por onde ecoa o grito de mim mesma? Ser livre é conhecer-se, ter esse entendimento de si mesmo e isso afeta a forma como nos relacionamos.

O Reiki e seus princípios nos convidam a sentir essa essência em energia. Ele nos convida a um esforço a nível pessoal e coletivo, quando estamos pacíficos, fazemos as coisas melhores, respiramos melhor, nos relacionamos melhor, trabalhamos melhor, comemos melhor, temos saúde. A paz é esse pulsar pacífico da energia.

A pessoa que está em um conflito, tensão e estado de raiva sofre as dores da alma e essa dor passa ser uma questão de saúde.

O II Encontro busca aprofundar essa entre outras temática no dia 18/10/09 de 8h às 17h no Auditório Paulo Petrola Reitoria da UECE no Campus do Itaperi em Fortaleza, Ceará. Esse encontro espera reunir Terapeutas Reikianos, Terapeutas de modo geral e pessoas interessadas no conhecimento da terapêutica energética, pessoas que trabalham nas outras áreas, estudantes e o público em geral que buscam obter saúde e bem-estar de maneira natural, que desejam conhecer e ter uma compreensão maior de si mesmas.

O II Encontro de Reikianos encerra suas atividades com um MUTIRÃO PELA PAZ, sendo uma das atividades em adesão a Marcha Mundial pela Paz.

Com os seguintes objetivos:

- Dar visibilidade da Terapêutica Reiki e de seus benefícios;
- Aprofundar e discutir a Terapêutica Reiki e sua contribuição nas políticas públicas a partir do olhar de suas organizações, das Ciências e da Sociedade Civil;
- Troca de experiências entre Terapeutas Reikianos na utilização das técnicas do Reiki no processo de equilíbrio e harmonia do corpo, propiciando qualidade de vida, bem-estar físico, psíquico, emocional e espiritual;
- Aprofundamento sobre o Reiki a nível mundial, a importância de sua implantação nas políticas públicas de saúde e educação em Fortaleza e a energia da compaixão como promotora de paz;
- Agregar os conhecimentos e técnicas de meditação durante o processo de preparação do encontro de Reikianos, para embasar e capacitar os participantes a aplicar as propriedades terapêuticas no equilíbrio e harmonia do corpo, propiciando qualidade de vida, bem-estar físico, psíquico, emocional e espiritual

APOIO: Monte Kurama – Associação Portuguesa de Reiki; REMTH – Rede de Massoterapeutas e Terapeutas Holísticos; Banco do Nordeste - BNB; Coordenadoria Especial de Políticas Públicas de Juventude de Fortaleza; Visão Mundial; Associação Mulheres em Movimento; Espaço Criar; Caritas e Pastorais Sociais; UECE.



# Evento Monte Kurama em Bragança

Mariana Lopes - APR-000110-PT

Antes de partilhar esta experiência com todos vocês, gostaria de vos falar um pouco da minha experiência, enquanto Reikiana com a Associação Portuguesa de Reiki.

Vai fazer em Agosto 1 ano que tive conhecimento do Monte Kurama e a primeira pessoa que conheci na Associação foi a Sílvia, uma pessoa fantástica, da qual gostei desde a primeira vez que falei com ela. Desde que pertenço à Associação, a minha vida mudou radicalmente, pois tenho conhecido pessoas fantásticas, amigos, sem os quais já não saberia viver! Amizades verdadeiras, conheci pessoas de quem gosto muito, mesmo muito e de quem sinto falta. Há um ano atrás, não conhecia a Delegada Regional de Vila Nova de Famalicão e agora já organizámos um evento em conjunto, que foi um verdadeiro sucesso e espero que este tenha sido o primeiro dos muitos eventos que iremos organizar!

Num final de tarde ou noite, do final do mês Abril, já nem sequer me recordo (talvez por não ser importante) com a preciosa ajuda de um grande amigo, de seu nome João, a Sílvia e eu lembramos que seria giro organizar um evento. De início, completamente eufóricas com a ideia, achamos a ideia brilhante e de esferográfica numa mão e telemóvel na outra não passaram mais de uns minutos para que as nossas ideias estivessem numa folha de papel. Outros tantos minutos depois e estava agendada uma tarde de sábado, que obviamente acabou por sofrer ainda alguns ajustes a nível de horário. O trabalho principal, esse acabaria por ficar por conta da nossa querida Sílvia, pois foi ela quem arranjou o espaço, quem teve de batalhar para arranjar tudo. Felizmente a Associação Organismo Vivo, uma Associação com a qual a Sílvia já costuma trabalhar disponibilizou-nos o espaço e até ofereceu o lanche. Um agradecimento muito especial à Associação Organismo Vivo e à Susana, uma pessoa muito simpática, que se mostrou completamente disponível para nos acolher.

A parte da palestra e da meditação guiada ficou de início combinado que teria de ficar à minha responsabilidade, ficando a partilha da responsabilidade das duas organizadoras do evento. Inicialmente achava que ia ser muito fácil preparar uma palestra, falar em nome da APR e deitei mãos à obra. Pedi ajuda ao nosso querido amigo Fernando, ele disponibilizou-me de imediato a apresentação PPT que ele tinha utilizado em Almeirim.

Achava eu, que o trabalho principal estaria feito, tinha uma apresentação para me guiar e fazer a minha apresentação PPT para Delães. Nessa mesma noite comecei a trabalhar para o nosso grande dia.

Fiz algumas alterações, acrescentei algumas coisas e só quando o cansaço me venceu, parei o trabalho. Na noite seguinte, voltei para junto daquele que se haveria de tornar o meu melhor amigo durante os próximos serões: o meu computador e o PowerPoint. Finalmente ficou pronta a apresentação e com isto, achava eu que o trabalho estaria feito. Fui dormir muito descansada, pois achava que agora nada poderia correr mal, pois modéstia à parte, a apresentação estava perfeita!

No dia seguinte, toda orgulhosa de mim, comuniquei à Sílvia que estava preparada e ainda faltavam mais de 3 semanas para o dia 30. A meditação, essa não me preocupava tanto, pois tínhamos um anjo da guarda que se encarregara de nos escrever uma meditação fantástica para o dia. A minha missão, apenas era fixar a meditação e conseguir guiar a mesma.

Mas afinal as coisas não eram tão simples assim, quando me dei conta que afinal não era só fazer uma apresentação, mas sim saber dizer coisas lindas sobre cada slide, saber falar para uma sala cheia de pessoas, cheia de reikianos e não-reikianos, comecei a ficar muito nervosa. Em casa olhava para os slides e só de imaginar uma sala cheia de pessoas, bloqueava por completo. Comecei então por ler os meus manuais de Reiki, ler sobre Reiki para ver se o nervoso miudinho começava a desaparecer. Pensei muitas vezes em desistir e ao mesmo tempo sabia que o não podia fazer, pois a responsabilidade não era só minha. Tinha assumido um compromisso, com a Sílvia, com o Monte Kurama – e isto dava-me força, dava-me força pensar na Associação, na Sílvia, no Reiki, no Amor Incondicional. Pensava muitas vezes que ia divulgar a Associação, o Reiki, que ia praticar aquilo que afinal o Reiki é: Amor Incondicional. Para complicar ainda mais as coisas, o mês de Maio, revelou-se um dos meses mais complicados da minha vida nos últimos tempos e muitas vezes mesmo achei que a vida não estava ser nada justa para comigo. Mas mais uma vez tive bons amigos que me ensinaram que o caminho é em frente e por isso mesmo quero deixar aqui um especial agradecimento a essas Amigos, que quando lerem este artigo sabem e vão sentir que este agradecimento e Beijinho especial é para eles! Muito Obrigada!

À medida que os dias passavam o meu nervosismo aumentava e eu achava que não iria ser capaz, que nunca conseguiria falar para as pessoas que estivessem presentes. Não tinha confiança em mim própria, como infelizmente muitas vezes não tenho, o que fez com que me sentisse muito pequena e mal durante muitos dias. O que inicialmente parecia que me ia deixar muito feliz, acabou por me deixar completamente desesperada, com medo de falhar. Sim, tinha muito medo de falhar. Medo que quando a palestra começasse, não soubesse o que dizer, que as palavras não fluíssem. Chegado o dia da viagem, acordei cedíssimo, com medo que algo corresse mal na viagem e me atrasasse. Saímos (a viagem para Famalicão foi feita na companhia daqueles que mais

amo: os meus filhos) de casa por volta das 8.45h com um percurso de aproximadamente 225km para conduzir. Chegamos a casa da Sílvia por volta das 11.00 da manhã e eu completamente arrasada, nervosa. A Sílvia, com toda aquela simpatia e hospitalidade, conseguiu logo acalmar-me um pouco, mas a ansiedade teimava em me acompanhar para onde quer que eu fosse, ela acompanhava-me e nem todo o Reiki que praticasse em mim própria fazia a ansiedade desaparecer. Chegadas a Delães, reparei que a sala estava linda, com uma energia quase mágica. Abrimos o computador, experimentamos tudo e claro tudo funcionava muito bem. Se naquele momento alguém me tivesse perguntado o que é o reiki, não lhe teria sabido responder, tal era o meu estado de ansiedade. Só rezava para que tudo corresse bem e para que finalmente me conseguisse acalmar. A Sílvia e a Organismo Vivo tinham feito um trabalho excelente, a sala estava fantástica.

Faltava já pouco para as 15.00 horas e a mim só me apetecia desaparecer dali!

As pessoas iam chegando muito animadas e claro que queriam conhecer a Mariana e a Sílvia e assim tive de falar com as pessoas e fui-me soltando lentamente. Não apareceram nem metade das pessoas que estávamos a contar, mas compareceram as necessárias para tornar aquele dia tão especial e mágico. Pouco passava das 15.00 horas quando se deu início ao Evento de “Amor Incondicional”. A Susana, presidente da Associação Organismo Vivo, começou por ler uma carta que a nossa querida amiga Ana Galindro enviou, que estava simplesmente linda. Obrigada Ana! Quase me fizeste chorar antes da palestra com as tuas palavras.

Era chegada a hora! e como não podia deixar de ser tive de começar por dizer às pessoas que estava extremamente nervosa e agradecer o facto de estar ali. Os primeiros 5 minutos pareceram intermináveis, a minha voz tremia, mas aos poucos fui-me soltando e penso que consegui falar com o coração e cativar todas as pessoas presentes. As palavras acabaram por fluir naturalmente e aprendi que de facto, não precisava ter sentido todo aquele medo. No final da palestra, uma das perguntas que me foi posta por uma menina foi: onde podemos fazer iniciações nesta zona? Esta pergunta deixou-me muito feliz, porque senti que a palestra tinha sido um sucesso, para além de ter visto esse sucesso também na cara atenta das pessoas ao longo de toda a palestra. Finalmente consegui respirar tranquila. Agora sim estava calma e feliz. Quando olhei para a Sílvia, vi que ela estava tão feliz quanto eu, o nosso evento estava a ser um sucesso. A palestra correu muito bem! Este foi o primeiro grande passo de duas amigas que se propuseram a organizar um evento e divulgar o Reiki, a Associação Portuguesa de Reiki e sobretudo mostrar a todos o valor da palavra AMIZADE.

Seguiu-se um lanche ao ar livre, em que as pessoas foram conversando e comendo animadamente. Foram momentos muito bonitos e agradáveis.

Sem dúvida, que o momento mais mágico da tarde foi a partilha de Reiki. Momentos, onde se partilharam histórias, caminhos.... Todos falaram da sua caminhada com o Reiki. Foram partilhadas histórias tão lindas que encheram a sala de uma energia perceptível a todos, uma energia maravilhosa que preencheu a sala de Amor Incondicional. Também os Não-reikianos partilharam histórias e contaram o porquê de estarem ali presentes. Ninguém tinha vontade que aquele momento acabasse. Todos queríamos continuar ali, descalços, sentados no chão ou num puff a contar, a partilhar. Pela primeira vez na vida consegui contar a minha história, a minha caminhada com o Reiki sem chorar. Se durante tanto tempo, tinha vivido num estado de stress e ansiedade total, aquele momento foi de plena libertação! A minha vontade seria neste fim-de-semana próximo repetir tudo de novo e desta vez sem ansiedades, sem nervosismos, porque uma coisa as pessoas fantásticas que estavam presentes me ensinaram, se eu tivesse bloqueado e não conseguisse falar, todos me teriam ajudado e teria corrido bem na mesma. O ambiente que se criou ali foi um ambiente de Amor Incondicional, de Reiki. Gostaria de encontrar as palavras certas para conseguir partilhar com vocês o que sinto, mas infelizmente não sei descrever este sentimento de pura felicidade que senti naquele dia e que se prolongou para o dia seguinte.

O evento ainda não tinha terminado e após a partilha ainda faltava a meditação! A meditação preparada era fantástica e nós tínhamos a certeza que as pessoas presentes iriam adorar. Minutos antes, o nervoso miudinho voltou e fiquei com muito medo. Devo confessar que nunca tinha guiado nenhuma meditação, a não ser em casa para no máximo 2 pessoas amigas. Comecei a ficar de novo muito aflita e pedi à Sílvia que fosse ela a guiar a meditação, mas ela nunca deixou de acreditar em mim e deu-me força e apoiou-me até ao final. Resolvemos fazer a meditação ao ar livre, a noite estava quente, simplesmente própria para se fazer a meditação naquele local ao ar livre. Umas mantas no chão, umas velas e incenso e estava criado um ambiente espectacular para a meditação, que durou aproximadamente 45 minutos e foi maravilhosa, mas o mais lindo foi no final ouvir pessoas, habituadas a meditar diariamente em grupo, dizer que aquela tinha sido uma das melhores meditações das suas vidas. No final todos tivemos direito a um abraço de Amor Incondicional e devo confessar que quando terminou, estava com lágrimas nos olhos de tanta felicidade. Posso dizer que este foi um dia, tanto para mim como para a Sílvia, marcante. Um dia, que jamais iremos esquecer, pelo contrário, que queremos repetir!

Gostaria de deixar uma mensagem a todos que lerem este artigo: Nunca tenham medo de organizar eventos! Como puderam constatar, eu tive muito,

mas muito medo, mas valeu a pena! Usem e abusem do reiki, do Amor Incondicional. Afinal o Amor é inesgotável e podemos amar todas as pessoas do Universo! Vamos Organizar, Vamos divulgar! Vamos Trabalhar para que o Nosso Reiki seja oficialmente reconhecido e possa ser praticado em Lares, Centros de Saúde e Hospitais...

Gostaria ainda de agradecer a todas as pessoas que estiveram presentes naquele dia, à Ana pelas lindas palavras que nos enviaste, à Associação Organismo Vivo por todo o apoio e espaço disponibilizado, à Cristina (DR de Braga) pelo apoio. Por fim gostaria de agradecer ao João, pois sem o seu apoio e força, não teria escrito estas palavras. Sílvia, não tenho palavras para agradecer tudo que fizeste por mim, por nós! Não posso deixar de agradecer também aos meus filhos, que tão bem se portaram nesse dia e sem a sua ajuda eu não poderia ter estado presente no evento. Obrigada meus Amores!



Esta foi a minha experiência em Delães e este texto deveria ficar por aqui, mas não posso deixar de partilhar mais uma experiência com todos vocês. Afinal foram vocês que tornaram este sonho realidade. A vontade de lutar por um sonho continuou a

perseguir-me e assim nas minhas férias decidi que tinha de divulgar o Reiki em Bragança. Novamente telemóvel, longas conversas, troca de e-mails e resolvemos que iríamos realizar um evento Monte Kurama em Bragança. Desta vez, eu iria ter um pouco mais de trabalho, pois para além da palestra iria caber-me também toda a organização. Inicialmente comecei por sentir algum receio e sem saber muito bem por onde começar. Desloquei-me então à Câmara Municipal de Bragança, pois precisávamos de um espaço para o nosso evento. Quando o Presidente da Câmara me pergunta se me serviria o Auditório Paulo Quintela, até gaguejei para lhe responder euforicamente que sim. Nunca me teria passado pela cabeça que eles nos disponibilizassem o local mais cobiçado e mais apropriado para qualquer evento em Bragança. Escusado será dizer que fiquei radiante e felicíssima, que imediatamente me pus em contacto com o nosso querido Presidente João Magalhães e também com a nossa Sílvia para lhes comunicar onde seria o nosso evento e também para acertar a data. Ficou então decidido que seria a 12 de Setembro. Nessa noite, em mais uma das nossas muitas conversas telefónicas a Sílvia e eu decidimos que este evento teria de ser diferente. Foi nesse preciso momento que surgiu o “Caminhar com Reiki”. O Universo conspirava a nosso favor, porque após muito pensar onde deveria ser a nossa caminhada, surge um

colega de trabalho a falar num trilho que ele percorreu. Conversa daqui e conversa dali, adorei tudo que ele me mostrou e disse e não tardou nada para que também o “Caminhar com Reiki” estivesse decidido. Comecei a pensar que não seria nada fácil divulgar o Reiki numa cidade onde nos olham de lado e nos apelidam de “bruxinhas” cada vez que se fala em Reiki, mesmo não sabendo bem o significado da palavra. Teríamos de fazer muita publicidade para que as pessoas aderissem a este evento. Decidi contactar as rádios locais e também a televisão. Daí até uma entrevista na Rádio Brigantia (em 97.3 e 97.7 FM) a 31 de Julho e outra a 11 de Setembro foi um pequeno passo. Também a localvisão mostrou interesse em divulgar o evento através de uma entrevista antes do “Grande acontecimento”. Confesso que durante todo o mês de Agosto me senti anormalmente calma e sem stress nenhum. Chegando mês de Setembro e com ele a aproximação do dia 12, continuava muito calma o que me assustava um pouco e me deixava com medo que o stress aparecesse apenas no próprio dia. No dia 11 de Setembro, pela manhã o nervosismo miudinho apareceu, dar uma entrevista em directo deixava-me ansiosa e com medo de falhar. A entrevista correu muito bem e o evento foi muito bem divulgado. Já havia cartazes e flyers em toda a cidade, a divulgação estava feita e eu rezava para que aparecesse muita gente no Auditório Paulo Quintela. Durante todo tempo, a minha preocupação tinha sido a quantidade de pessoas que iriam estar presentes e esqueci-me que isso não era o mais importante, o mais importante era divulgar a Associação e o Reiki. Não interessava que estivessem 100 ou 200 pessoas apenas por curiosidade de ver o que ali se iria passar, mas sim que estivessem pessoas interessadas em saber o que é o Reiki e o que é a nossa querida Associação. Chegou o grande dia, acordei bem cedo, preparei-me e fiquei à espera que a Sílvia chegasse com o Jorge, um associado de Vila do Conde, a Liliana e a Patrícia (filha da Sílvia). O Fernando Mateus, só iria chegar da parte de tarde para a palestra. Neste dia já se notava o meu nervosismo, havia tanto que fazer ainda e senti medo que algo não corresse como planeado. Às 8.45 horas a Sílvia chegou e assim o trio Jorge, Sílvia e Mariana fizeram-se ao caminho rumo ao Auditório. Estávamos em frente ao auditório quando olhamos e vemos a nossa querida Cristina Veloso, DR de Braga, ali ao nosso lado. A Cristina já me tinha dito que iria estar presente por e-mail, mas como isso tinha sido há aproximadamente 15 dias, confesso que pensei que ela não pudesse estar presente. Ficámos muito felizes por poder contar com mais uma ajuda. Às 9.15 apareceram as primeiras pessoas para a sessão de Reiki, que não tinham feito marcação. Graças a mais uma preciosa ajuda, a Cristina, pudemos atender esse casal tão simpático que nos acompanhou até ao final do dia. A parte da manhã foi mágica, apareceram as pessoas que tinham marcado as sessões de Reiki e também pessoas que não tinham marcado. Também a localvisão esteve presente e filmou e divulgou o nosso evento. As

sessões de Reiki foram maravilhosas, as pessoas adoraram. Todos nós estávamos muito felizes e essa felicidade estava estampada nas nossas caras. Na hora de almoço, tivemos de preparar o nosso lanche. Conseguimos alguns poucos patrocínios para o lanchinho, mas mesmo assim o lanche foi maravilhoso. Os bolos foram oferta de 2 pastelarias de Bragança e estavam deliciosos. Depois do lanche preparado, já nós podíamos ir comer qualquer coisa para enfrentar a parte de tarde. Às 15.00 horas começaram a chegar pessoas para a palestra e também o nosso querido Fernando chegou para nos ajudar nesta missão.

O auditório não estava nem metade cheio, mas estavam presentes umas 30 pessoas. Se a parte da manhã superou as nossas expectativas, a parte de tarde apesar de não terem comparecido as pessoas que eu imaginei, foi muito bem sucedida. A palestra, apesar do meu nervosismo foi maravilhosa. Comecei por falar sobre a Associação e sobre o reiki e depois foi altura do Fernando se levantar e falar sobre os “Pressupostos tão naturais”. Tenho de confessar que todos ficaram maravilhados com o Fernando, todos sem excepção adoraram ouvir o Fernando falar. A seguir ao Fernando falei mais um pouco e novamente o Fernando. No final surgiram muitas dúvidas e o Fernando encarregou-se de responder a cada uma delas. Seguiu-se o lanche que foi muito bom. O convívio foi um dos pontos altos deste evento, fizeram-se amizades e conversou-se muito sobre Reiki. Por volta das 18.00, o nosso Fernando teve de ir embora e demos início à partilha de Reiki. Não posso deixar de agradecer ao Fernando por se ter deslocado de tão longe para estar presente, ao nosso lado, na palestra. Obrigada pela preciosa ajuda, obrigada pela amizade e pelo carinho! Obrigada Fernando! A partilha foi maravilhosa e partilhámos histórias e vivências com Reiki. Muitos não-reikianos partilharam também as suas histórias. Foi um momento muito agradável, cheio de energia e boa-disposição.



Chegámos a casa cansados, mas muito felizes e preparados para no dia seguinte fazer a nossa caminhada de 10 km. O Domingo foi maravilhoso, a caminhada perfeita e a meditação foi fantástica. Foi o Jorge que guiou a meditação e foi simplesmente fantástica.

Nem todos os participantes na caminhada se juntaram à meditação, mas souberam respeitar e esperar. A caminhada continuou e com ela a boa-disposição. A energia maravilhosa sentia-se no ar.



Foi um final-de-semana muito cansativo, mas que valeu a pena. Ouvi críticas boas e menos boas, algumas destrutivas, que inicialmente me deixaram arrasada, mas concluí (com a ajuda de um anjo amigo) que é com as críticas (sejam elas construtivas ou até mesmo destrutivas) que nós aprendemos e crescemos. O evento foi um sucesso e já fui contactada por pessoas que estiveram presentes para sessões de Reiki e também fui contactada por pessoas que não puderam estar presentes para me dizer que gostariam que lhes falasse sobre o reiki e também já me perguntaram para quando será um próximo evento. Por tudo isto podemos concluir que vale a pena arriscar, que vale a pena todo o esforço. A recompensa é maravilhosa! Não tenham medo, como eu tive, arrisquem e lutem por aquilo em que acreditam, pois só assim nos iremos sentir realizados e ser Feliz! Hoje posso afirmar que a minha vida está a mudar a cada dia e que finalmente me estou a encontrar! Graças ao Reiki e a todos vocês. Quero agradecer a todas as pessoas que tornaram este sonho possível, à Cristina, à Sílvia, ao Jorge, à Líliliana (que foi a menina que nos mudou os slides, obrigada querida!), à Kika, ao Fernando, ao João, aos meus filhos e todos os associados que apesar de não estarem presentes fisicamente o estiveram espiritualmente. Obrigada a todos!

Mariana

*Nota do Editor: Tem havido alguma confusão sobre como o evento de Bragança é um evento do Monte Kurama e não apenas da Delegada Regional. A Mariana Lopes e a Sílvia Oliveira são também membro dos órgãos sociais e optaram por o fazer num esforço pela Associação e não pelo seu nome, facto que todos nós agradecemos. O evento foi organizado em Bragança por ser uma localidade onde o Reiki tinha uma conotação muito negativa por má informação pública e sendo esta a área de residência da Mariana, juntou-se o útil ao prático com efeitos bastante positivos. Novamente quero agradecer o trabalho e dedicação de todos os envolvidos pois ainda tivemos a divulgação do que é o Reiki e a Associação pela televisão e rádio locais.*  
João Magalhães

# Partilha de experiências

Joana Ricardo - APR-000454-PT

Faço mergulho há uns doze anos, de uma forma profissional, há cerca de 8.

A paixão pelo mundo subaquático nasceu cedo, com os documentários do Prof. Jaques Cousteau e poder desfrutar deste mundo maravilhoso foi mais uma bênção na minha vida.

O Beißolas, este mero simpático, vive num barco que foi afundado para criar um recife artificial no Porto Santo, uma ilha minúscula, pertencente ao Arquipélago da Madeira, logo após o afundamento, o Beißolas achou que era a casa ideal e por ali foi ficando.

Sempre foi um peixão simpático, apaixonado por máquinas fotográficas, sempre disposto a proporcionar “aquela” foto a quem o visitava....precisamente por saber que ele se aproximava muito de nós, mas que não tolerava ser tocado, eu tinha o cuidado de avisar os fotógrafos para não lhe tentarem tocar...detesto a ideia de nós, como visitantes num reino que normalmente nos é vedado, não respeitarmos os seus habitantes...

Até ao dia, em que, estava eu a observar um mergulhador a fotografar uns peixinhos (já tínhamos deixado o Beißolas para trás) quando algo me bateu de lado na cabeça! Bem, juro que apanhei um valente susto! Virei a cabeça muito devagarinho, na certeza de que ia estar face a face com o meu maior pesadelo: um tubarão, claro!!!

...nada disso! Era o meu Beißolinhas, muito simpático, a olhar para mim, com aquele ar de “Então???? Estou aqui e não me ligas nenhuma????”

Confesso que tive um ataque de riso que ia morrendo afogada!

Desde então, os nossos encontros, são sempre momentos de grande ternura, de alguma forma, nós conseguimos comunicar e trocar todo o afecto que sentimos um pelo outro.

O Beißolas conhece-me perfeitamente, distingue-me de todos os outros mergulhadores, mesmo que eu leve um fato novo a estrear, ele sabe exactamente quem sou eu.... Se eu estiver ocupada com algum mergulhador mais aflito, ele fica ali ao pé, observando e esperando que eu lhe possa dar toda a atenção que quer ter... e é um auxiliar precioso nesses momentos! ☺

Agora, a parte mais difícil do mergulho é sempre ter que vir embora: queria nunca ter que deixar o meu Beißolas... temos longos diálogos silenciosos, comigo a explicar-lhe que tenho que subir, e ele a olhar para mim e a encostar mais a cabeça, como que a pedir “fica só mais um bocadinho!” ... e eu, sabendo

perfeitamente que tenho que regressar á superfície, vou aproveitando cada instante desta nossa relação, vou-nos prometendo que volto em breve, porque estes momentos são preciosos e únicos... e fazem-me bem á alma!



Não tenho a menor dúvida de que há uma passagem de energia entre nós e sei que ela corre nos dois sentidos, por isso, deixo-vos a pergunta: é Reiki que damos um ao outro?

É “ apenas” Amor? Daquele puro, incondicional, verdadeiro?

Ou, para os mais pragmáticos: não é nada...é apenas um peixe humanizado, como um cão ou um gato?



# Karuna e Kahuna

Carlos Manuel Silva - APR-000275-PT

Com significados e origens bem diferentes, a palavra “Karuna” e “Kahuna” são frequentemente confundidas. “Karuna” é proveniente do sânscrito, a mãe das línguas indo-europeias, e “Kahuna”, um palavra com origem no idioma havaiano.

Karuna significa compaixão. Compaixão das virtudes e forças que iluminam o caminho da ascensão, tornando linear e transparente o papel que cada Ser desempenha ao serviço da evolução do Todo. Num sentido mais abrangente, acção compassiva, tendo em conta toda e qualquer acção realizada no sentido de amenizar o sofrimento dos outros seres. Assim, na medida em que ajudamos os outros e facilitamos o seu processo de cura e transformação todos nós beneficiamos, em virtude da unicidade de todos os seres. É nesta sequência que surgem sistemas de cura e desenvolvimento humano como o Karuna para nos religarmos conscientemente às vibrações de luz e amor da Fonte e usarmos essa energia para a nossa cura e iluminação. Para facilitar essa religação consciente, trabalha-se com símbolos que representam as vibrações de cura da Fonte e que funcionam como uma ponte, não só para a Fonte, mas também para os seres compassivos do universo. Faz-se também uso de diversos métodos de tratamento e de diversas meditações de sintonia que auxiliam a abrir e a expandir numa forma consciente, o seu coração compassivo.

Kahuna é uma palavra havaiana composta por duas outras: Ka (guardião) e Huna (segredos), pelo que deve entender-se como “Guardião dos Segredos”.

Dados históricos dizem-nos que Kahuna era o Mestre Espiritual que guardava o conhecimento da tradição sagrada. Quando os ingleses colonizaram o Havai, as práticas dos kahunas foram proibidas e estes tiveram de se ocultar.

A parte básica da filosofia Huna é que todo o ser humano tem habilidades psíquicas. O termo Kahuna era usado originariamente para designar aqueles que pertenciam a uma ordem que praticava e ensinava o conhecimento. Hoje, no Havai moderno, a palavra é usada para tudo, desde um sacerdote ou ministro ocidental até curandeiros e paranormais comuns e até charlatães que exploram os mais crédulos. Supõe-se não haver actualmente mais que vinte e cinco Kahunas genuínos pois grande parte dos que se dizem Kahunas são apenas paranormais e curandeiros individuais.

A filosofia Kahuna pode ser resumida em quatro afirmações representadas cada uma delas por uma palavra chave havaiana:

1. Você cria a sua realidade (IKE)
2. Você recebe aquilo em que você se concentra (MAKIA)
3. Você é ilimitado (KALA)
4. O seu momento de poder é agora (MANAWA)

Para os Kahunas, a crença é a base para a experiência de qualquer realidade. Quanto mais acreditarmos numa coisa, mais profundamente ela afecta a nossa experiência, sendo que uma das principais tarefas do curandeiro Kahuna é ajudar as pessoas a mudar as suas crenças doentes para crenças saudáveis. As práticas psíquicas dos Kahunas são variações de um processo básico que utiliza o pensamento, a energia e a matéria etérea, para comunicar ou para mudar condições, ou as duas coisas ao mesmo tempo. O uso dos poderes psíquicos é fundamental para o modo de vida Kahuna. Na crença deles, a humanidade não pode alcançar os seus plenos potenciais a menos que esses poderes sejam conscientemente usados e desenvolvidos.