



**Associação  
Portuguesa  
de Reiki**  
Monte Kurama

## **Ser Kurama**

**jornal informativo #9 / Março e Abril 2010**

[www.associacaoportuguesadereiki.com](http://www.associacaoportuguesadereiki.com)

## Editorial

Este nono número do nosso Jornal condensa o mês de Março e Abril, com tópicos muito interessantes, uma breve descrição do 1º Simpósio Luso-Brasileiro de Reiki, um resumo do que fizemos desde o início do ano e os nossos projectos seguintes até Outubro.

Temos um artigo sobre “Limpar Portugal”, pela participação Susana Duarte, da Associação Organismo Vivo, com a qual temos um protocolo institucional. O Mário Peres continua a sua série de artigos sobre o “Ki”, temos dois artigos da nossa Delegada Regional do Porto – Sónia Gomes, sobre o “Retiro de Reiki e Meditação”, um artigo digníssimo de ler sobre “Reiki e Medicina” e mais um artigo da Carmo Almeida sobre o “4º Princípio de Reiki”.

Apesar dos esforços de tentarmos fazer um número por mês, desta vez tal não foi possível e isso é um bom sinal, pois temos tido muitos projectos que cada vez mais apelam à nossa atenção e esforço. A Associação Portuguesa de Reiki tem-se demarcado do “estigma” de mais uma Associação para algo como uma Associação que está a desenvolver o trabalho a que se compromete, de forma credível e sustentada, com o apoio dos seus associados.

Cada vez mais recebemos pedidos de informação e pareceres que comprovam o trabalho como credível, imparcial, focado no essencial e no esclarecimento do que é o Reiki.

Estando nós a crescer cada vez mais, tendo um sentido construtivo e unificador, necessitamos também de mais alguma colaboração em vários sentidos:

- **Publicação do Jornal “Ser Kurama”**  
Precisamos de um editor para a recolha e publicação dos textos no formato Word do Jornal
- **Recibos**  
Precisamos de alguém que nos possa auxiliar a passar os recibos de quotas de associado ou ajuda com algum software de recibos
- **Pagamento das quotas**  
Ainda poucos associados actualizaram as suas quotas de 2010, pedimos que o façam o mais brevemente possível. Iremos encerrar as contas de quem não pagar as quotas até ao início de Julho de 2010

Precisamos da vossa ajuda porque uma Associação não se faz sem os seus associados e todos juntos, iremos bem mais longe. Quem estiver disponível para nos auxiliar, por favor contacte-nos.

Tudo de bom para todos,

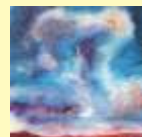
João Magalhães

*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)*

### Os nossos colaboradores deste número:



Susana Duarte  
Associação Organismo Vivo



Mário Peres



Sónia Gomes



Maria do Carmo Almeida

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

# 1º Simpósio Luso-Brasileiro de Reiki

João Magalhães - APR-00001-PT

No dia 17 de Abril de 2010, no Hotel Mundial, realizamos o 1º Simpósio Luso-Brasileiro de Reiki. Este Simpósio foi desenvolvido com o intuito de desenvolver o esclarecimento da terapêutica complementar Reiki, partilhando a experiência do trabalho que tem vindo a ser realizado no Brasil, pelo Professor Ricardo Monezi e pela Professora Maura Ferreira.

O Brasil tem vindo a ser uma grande fonte de apoio e construção para a Associação Portuguesa de Reiki, pela doação do trabalho, ideias e projectos que vão querendo desenvolver connosco apesar de tão grande distância. Por todo o trabalho e dedicação pelo esclarecimento do Reiki atribuímos o certificado de "DISTINTO MEMBRO HONORÁRIO" aos nossos dois convidados.

De Portugal convidamos a apresentar os seus trabalhos a Professora Doutora Maria Lapa Esteves, a Doutora Teresa Barros, Jaqueline Reyes e Victor Valente. Foram palestras muito interessantes que projectaram os diferentes aspectos como o Reiki é divulgado e aplicado em Portugal.



Tivemos cerca de 90 pessoas presentes às quais lançamos um inquérito à qualidade das sessões e propostas para os próximos simpósios. As respostas foram muito importantes pois permitirão desenvolver um trabalho ainda mais rigoroso e indo ao encontro das necessidades do esclarecimento do Reiki.

Estes comentários também foram úteis para a reformulação da estrutura de apresentação da Associação, para um sistema mais simples e de fácil acesso e brevemente poderão constatar essas mudanças.

Queremos também agradecer a generosidade dos Combonianos, uma comunidade de animação missionária, fundada em 15 de Julho de 1966, que acolheu a Professora Maura Alves nesta sua estadia em Portugal e ainda nos cedeu números da sua revista para distribuição no Simpósio.

Missionários Combonianos  
Calç. Eng. Miguel Pais, 9 - 1249 - 120 LISBOA  
Telefone: 213 955 286  
lisboa@combonianos.pt

Agradecemos e muito o apoio da Ana Francisco, a receber os participantes, da Vanessa Barros na ajuda da organização do hotel e restaurantes, do Mário Peres pela documentação, do Carlos Novais pela filmagem e do José Marques pelas fotografias, além de todo o apoio dos associados.

A todos os que participaram, um grande obrigado pela vossa presença, apoio e comentários. De certeza que nos veremos brevemente.

Tudo de bom para todos,

João Magalhães





**João Magalhães**



**Professor Ricardo Monezi**



**Professora Doutora Maria Esteves**



**Jaqueline Reyes**



**Doutora Teresa Barros**



**Victor Valente**



**Professora Maura Alves**



**Ricardo Monezi e Maura Alves com os certificados de "Distinto Membro Honorário"**



# Próximos passos

João Magalhães - APR-00001-PT

O ano de 2010 é um grande marco para a Associação Portuguesa de Reiki, em tão pouco tempo conseguimos adquirir o trabalho, energia, vontade e apoio, necessários para a realização de boas obras para o esclarecimento e reconhecimento do Reiki. Vamos no final de Abril e realizamos um encontro na Maia, com o apoio da Delegada Regional do Porto e do Delegado Regional da Maia, tivemos a presença do Mestre Johnny De' Carli em duas palestras de divulgação, em Lisboa e na cidade da Maia, continuamos o projecto de ensino na UNAGUI, criamos o projecto "Viver + Energia" para Seniores, estabelecemos pontes com o Brasil através do nosso 1º Simpósio Luso-Brasileiro de Reiki e por aí lançamos muitas sementes que verão nascer num bom caminho.

## E agora?

Em Maio estaremos presentes no "2º Congreso de Reiki, da Federação de Reiki Espanhola" e teremos a participação no Fórum Saúde e Bem-Estar, da Câmara Municipal da Amadora, de 21 a 23 de Maio. Este último evento é um bom salto de reconhecimento da nossa actividade como promotores da saúde e do bem-estar, através do Reiki, o que a nós nos enche de profunda gratidão para com a Rede Social da CMA.

## E o futuro?

Teremos em Outubro o 1º Congresso Nacional de Reiki, no Porto, a 30 de Outubro, com oradores como o Mestre Johnny De' Carli, o Mestre Guido Franz Verrier, a Professora Doutora Maria Lapa Esteves e ainda mais surpresas.

E tudo isto é feito apenas com dois propósitos:

- 1) Reconhecimento do Reiki
- 2) União dos Reikianos.

Iremos ter mais eventos até Outubro mas deixaremos essas novidades para daqui a um pouco mais.

Em Outubro/Novembro é também tempo de eleições para os novos Órgãos Sociais, qualquer associado de Portugal pode criar a sua lista composta por nove elementos e concorrer a votação em Assembleia Geral. As eleições são importantes, pois são elas que garantem pelo período de 2 anos, o projecto de um conjunto de pessoas. Portanto, quem quiser pode reunir a lista de apresentação para preencher lugares de Direcção, Assembleia Geral e Conselho Fiscal.

Os órgãos sociais eleitos devem respeitar os estatutos da Associação, são estes estatutos que nos guiam através das adversidades, tantas vezes desnecessárias, são eles que nos mostram qual a atitude moral e ética que devemos ter perante a sociedade.

## Tópicos importantes

Este ano queremos também realizar as Jornadas de Reflexão, onde pretendemos colher e debater informações dos associados e mesmo não associados sobre o futuro do Reiki, enquanto ensino e prática terapêutica, em Portugal.

Todos sabemos que o Reiki em si é simples mas, explicá-lo a quem não compreenda os mesmos códigos de comunicação, que não o sinta, já não é assim tão fácil, daí apostarmos nestes futuros momentos de partilha e trabalho entre todos. O reconhecimento do Reiki não servirá a um só, a uma determinada escola, ou sistema, servirá a toda a população que terá à sua disponibilidade uma terapêutica complementar, integrativa, praticada com ética e seriedade, tendo por base um bom ensino. E é isto que se deve ter em mente, o objectivo final, o trabalho conjunto, o crescimento conjunto e não outros motivos e objectivos que em nada dignificam o Reiki.

Iremos modificar um pouco a estrutura do nosso site para que possa haver um acesso mais rápido à informação, pois temos tido vários pedidos sobre o Esclarecimento do Reiki e de iniciativas como o "Viver + Energia", que têm mesmo que ter outra estrutura. Iremos também disponibilizar para acesso a todos, vários conteúdos sobre investigações que têm vindo a ser feitas sobre o Reiki, assim como uma listagem de hospitais a nível global onde o Reiki é praticado. Caso tenham informações relevantes, não hesitem em nos contactar para que possamos também disponibilizar. Temos constatado que, mesmo em Portugal, há imenso trabalho académico a ser realizado na área do Reiki mas que não tem tido divulgação. Iremos tentar captar essa informação e disponibilizar a todos.

### Sobre o voluntariado

Por vezes surgem algumas questões como "Será que a Associação vê o Reiki como algo que deve ser feito gratuitamente?", "Para quê tanto voluntariado?", "Porque motivar o voluntariado?", etc...

A Associação Portuguesa de Reiki promove o voluntariado, através dos associados que a isso se dispõem, como uma via para o esclarecimento do Reiki. O Voluntariado é sempre feito com INSTITUIÇÕES que estão acreditadas e poderão testemunhar os efeitos que o Reiki tem nos pacientes por elas indicados. Isto é muito importante, porque é ter uma entidade terceira, por vezes pertencente ao Estado como é o caso de Juntas de Freguesia, a dar o seu testemunho sobre uma terapêutica complementar que ainda não está reconhecida. Este voluntariado NÃO É, de forma alguma, CONCORRÊNCIA aos terapeutas de Reiki, profissionais, isto porque trabalhamos com pessoas carenciadas, ou seja, que não têm a capacidade

económica de sustentar os seus tratamentos. O voluntariado faz também parte de uma consciência social e um trabalho para com a comunidade. Como sabem, a Associação é uma entidade legal e como tal, está inserida num contexto social na Câmara Municipal à qual pertence e é nesse âmbito que somos convidados para os 3 dias do Fórum Saúde e Bem-Estar. Quando trabalhamos para a inclusão social, para a manutenção do bem-estar, com o Reiki, estamos a dignificar esta terapêutica e a dar mais um passo para o seu reconhecimento.

A Associação não diz nem nunca disse que o Reiki deve ser exclusivamente gratuito, a prática é da responsabilidade de quem a pratica, assim como o devido recebimento pela mesma e tributação fiscal. No entanto, caso algum profissional ache que um trabalho de voluntariado possa estar a prejudicar o seu volume de trabalho na respectiva área de trabalho, por favor comunique-nos pois não é esse o nosso objectivo.

#### **Protocolos**

A Associação Portuguesa de Reiki tem-se empenhado em gerar protocolos com outras associações de Reiki e mesmo sem estarem ligadas a Reiki, para colaboração associativa. Estamos disponíveis para colaborar com todas as associações de Reiki pois esse é mesmo o nosso objectivo, o de união e trabalho para o esclarecimento e reconhecimento do Reiki.

Em breve daremos mais notícias sobre outros protocolos que serão também vantajosos para os nossos associados.

Caso tenham ideias ou propostas de protocolo, não hesitem e contem connosco, todos juntos fazemos um melhor trabalho.

Tudo de bom para todos,  
João Magalhães



# O porquê de “Limpar Portugal”

Susana Duarte - Associação Organismo Vivo



Setenta mil toneladas de lixo. Foram estes os resultados da acção de recolha de lixo nas florestas portuguesas, efectuada em apenas um dia por cerca de 100 mil voluntários, numa acção nunca antes realizada no nosso país, pelo menos em tão grande escala. O projecto Limpar Portugal partiu da iniciativa de um grupo de cidadãos portugueses que, inspirando-se num projecto que começou na Estónia, estabeleceu como objectivo a limpeza das lixeiras ilegais existentes na floresta portuguesa no dia 20 de Março de 2010.

O mais importante não foi a limpeza a que foram sujeita as nossas florestas, nem a satisfação de cumprir um dever cívico. O mais importante foi mostrar ao País o mal que se tem feito às nossas florestas, mostrar o lixo que muitos portugueses têm escondido naquilo que consideram ser as suas lixeiras pessoais, esquecendo-se que a floresta é das nossas maiores riquezas e, sobretudo, que a floresta é de todos. O mais importante foi mostrar a revolta sentida pelos voluntários que andaram a limpar o lixo que outros depositaram durante anos e anos, de chamar a atenção para a atitude egocêntrica de grande parte da população. O que aconteceu no passado dia 20 de Março (não é coincidência o dia da Floresta e dia da Árvore se comemorem no dia seguinte à iniciativa) foi um gesto de “desenterramento” das nossas fragilidades, dos nossos fantasmas, de exposição da nossa atitude perante o ambiente e do desrespeito pelo espaço público, pelo espaço comum.

Quando soubemos da iniciativa, o nosso envolvimento foi imediato. Tendo nós uma relação de respeito para com o meio ambiente, como poderíamos não participar? Já conhecíamos alguns locais florestais que eram depósito de resíduos, no entanto, quando começamos a procurar e a visitar os locais para referência, o que vimos ultrapassou a nossa imaginação. Toneladas de lixo espalhadas pelas florestas, à vista de todos, das mais diversas proveniências e acumuladas ao longo de diversas épocas. Tristeza, indignação, revolta, impotência, desilusão. Foram tantos os sentimentos negativos que nos atravessaram. O que anda a fazer o Homem à sua vida, a si mesmo, ao seu ambiente, ao mundo em que vive?

Pensamos que era este o desejo comum a todos aqueles que, apesar das condições atmosféricas desfavoráveis que se verificaram no dia 20 de Março, participaram e dedicaram um dia das suas vidas a

fazer uma limpeza geral: Queremos um mundo diferente!

**Organismo Vivo – associação cultural, desportiva e educativa**

[www.organismo-vivo.blogspot.com](http://www.organismo-vivo.blogspot.com)

**Limpar Portugal**

<http://www.limparportugal.org/>



# A Energia Vital

Mário Carmo Peres

Segundo a filosofia da medicina oriental, registada há mais de dois mil anos, pela primeira vez, na China, na obra “O Livro do Imperador Amarelo (Nei Ching)”, a energia da vida assume inúmeras formas.

A energia está presente no Homem sob duas formas: a material, estrutura do corpo humano e a imaterial que fornece o trabalho que sustém essa estrutura.

Mente e corpo, espírito e matéria, céu e terra são diferentes aparências da mesma energia universal pelo que a matéria não é mais do que a condensação da energia.

A compreensão do conceito de energia é crucial para os conceitos orientais de saúde e cura.

## O ser humano material - a estrutura:

O corpo, com todos os seus constituintes: células, órgãos e tecidos, constitui uma complexa rede energética. As células são o extremo inferior dessa rede.

A energia flui no corpo ao longo de canais claramente definidos, da mesma forma que a água percorre um curso de água na superfície terrestre.

O canal primário de energia desenvolve-se do topo da cabeça até ao períneo (entre os órgãos genitais e o ânus). Este trajecto central, penetra profundamente no interior do nosso corpo e é a principal fonte de energia vital. A energia desloca-se ao longo do canal primário em dois sentidos principais: para baixo (do céu para a terra) e para cima (da terra ao céu).

Comparativamente, uma em relação à outra, a energia descendente, que tem origem no Cosmos e avança em espiral até ao centro da Terra, é Yang e a energia descendente, produzida pela rotação do planeta, enviada da superfície para o cosmos é Yin. A dialéctica Yin - Yang será descrita no próximo artigo.

Existem sete pontos fulcrais de energia localizados ao longo do canal primário. Na Índia antiga, estes centros de energia de carga elevada eram designados chakras (ou “rodas” espirais), designação adaptada nos nossos dias para chakras. Os chakras assemelham-se energeticamente a sois radiantes que fornecem energia ao corpo, revitalizando e recarregando todas as funções corporais. A forte carga de energia nos chakras e ao longo do canal primário é centrífuga ou seja, irradia do centro para o exterior, em direcção à periferia do corpo humano. A energia ao atingir a periferia do corpo forma estrias e linhas que se projectam na superfície e às quais chamamos meridianos.

Os meridianos correm imediatamente por baixo da pele; enviam rebentos ou ramos para cima, em direcção à superfície da pele mas também se ramificam para dentro, na direcção das regiões mais interiores do corpo.

Os rebentos que se dirigem para cima terminam em pequenos orifícios ou aberturas, situados na superfície corporal, através das quais a energia exterior entra e a energia proveniente do corpo é descarregada. Estas aberturas são habitualmente designadas por pontos e há várias centenas de pontos associados ao longo de uma rede de meridianos principais.

Os ramos que rumam ao interior do corpo dividem-se continuamente em ramos cada vez mais pequenos em direcção às células, até atingirem a totalidade das células do nosso organismo. Cada célula viva recebe assim a energia dos meridianos, dos chakras e do canal primário.

## O ser humano imaterial - o trabalho que sustém a estrutura:

No nosso organismo circulam diversos tipos de energias que, no seu conjunto, sustém e alimentam o nosso corpo. Descrevemos as três energias principais.

A energia ancestral tem origem na fusão do espermatozóide com o óvulo. É-nos transmitida pelos nossos progenitores no acto da concepção, de uma só vez, na sua totalidade e o seu potencial vai enfraquecendo à medida que envelhecemos. A morte corresponde à extinção da energia ancestral.

A energia nutritiva-alimentícia, responsável pela homeostase, alimenta energeticamente todos os órgãos. É obtida a partir dos alimentos e encaminhada em direcção aos pulmões para formar a energia RONG em associação com a energia respiratória. Circula nos meridianos principais segundo um ciclo bem definido: o ciclo nictemeral.

A energia defensiva ou energia WEI, denominada “guerreira” por estar encarregada de proteger o organismo contra agressões cósmicas externas. Esta energia circula durante a nossa actividade diária nos meridianos superficiais e durante o sono aprofunda-se para proteger os nossos órgãos.

## Conclusão:

O corpo humano é uma infra-estrutura energética que se sustenta com base na energia que herdou dos seus progenitores e na energia que extrai dos alimentos que consome. Cria a sua própria energia defensiva para se proteger da interacção da superfície corporal com as energias cósmicas.

Estar vivo implica ter a rede energética corporal carregada de energia vital em circulação.

Ser saudável representa ter uma circulação equilibrada e fluida da energia interna e estar devidamente protegido contra os efeitos, potencialmente nefastos, da energia cósmica.





## Retiro de Reiki e Meditação - Quinta das Águias – Paredes de Coura

Sonia Gomes

APR-000132-PT

Delegada Regional Porto

16,17 e 18 de Abril de 2010

“A compaixão e o amor são as virtudes mais preciosas da vida. Por serem muito simples, são difíceis de serem colocadas em prática. A compaixão só poderá ser plenamente cultivada à medida que se reconhece que cada ser humano é parte da humanidade e pertencente à família humana, independente de religião, raça, cultura, cor e ideologia. A verdade é que não há diferença alguma entre os seres humanos.” – Dalai Lama

Palavras... Palavras para quê? sem palavras...

Este retiro de Reiki e Meditação...Foi baseado na inspiração de cada um de nós e naquele “momento presente” em que fizemos questão de participar activamente com muito empenho pensando sempre: “Só por hoje”... Uma das maiores dádivas do Reiki à humanidade: Aprender a viver no momento presente!



Devemos perceber, ou pelo menos devemos aceitar, que o Reiki tem uma estreita ligação ao Budismo e raízes profundas baseadas nesta filosofia de vida (não encaro o budismo como uma religião mas sim como uma filosofia de vida e uma prática de um conjunto de ensinamentos...). Por isso, um dos temas do nosso retiro foi o “Metta”, ou seja, o “amor”, “amabilidade” ou “amor incondicional”.

A ligação da prática do “Metta” associada à prática do Reiki é muito simples: a prática do “Metta”, ajuda-nos a ter mais harmonia nas nossas relações com os outros, de modo que experimentamos menos conflitos, resolvemos dificuldades existentes e aprofundamos as nossas ligações com pessoas com quem já temos uma boa relação. Ela ajuda-nos a sentir mais empatia, a ter mais consideração, gentileza e capacidade de perdoar. Também nos

ensina a apreciar mais os outros, concentrando-nos mais nas suas qualidades positivas e menos nos seus

defeitos. Nesta prática, também cultivamos “Metta” em relação a nós próprios, de modo a sentirmos uma redução nos conflitos internos e uma maior apreciação e compaixão por nós próprios. No fundo, aplicada ao Reiki, a prática do “Metta” potencia um potencial enorme de compreender e desenvolver o verdadeiro “amor incondicional”.



Tentei, com toda a humildade, passar os escassos e limitados conhecimentos que tenho da matéria, pois estou no princípio do caminho... Tentei que o grupo sentisse a vibração e a importância da interiorização de frases tão simples, tais como: que eu esteja bem, que eu esteja feliz, que eu esteja livre de qualquer dor e sofrimento... e aplicamos a frase a todos os seres do universo ... Acabamos por “aprender” a desenvolver o amor incondicional por todos os seres e por nós próprios, simplesmente pela beleza daquele momento presente... Maravilhoso!

Fizemos, também, exercícios de alinhamento de Chakras na natureza, junto das árvores, de uma queda de água natural e dos animais maravilhosos que nos rodeavam... Foi um belo momento de partilha! Praticamos meditações de Osho (Nataraj e Dinâmica), para aprender a escutar o nosso corpo e a soltar as tensões emocionais que nele se instalam. Foi um dos momentos mais belos e gratificantes do retiro, porque a vibração de libertação e limpeza energética foi imensa e imensurável...

Recitamos Mantras em grupo para alinhamento de Chakras e para trabalhar a compaixão, a sensibilidade e o amor incondicional, fizemos Mudras simples para a concentração e para o alívio de stress, e claro, fizemos partilhas de Reiki com muito amor e com muita gratidão...



Também tivemos a honra de uma das colegas do retiro, a Manuela Margaride, nos potenciar uma excelente aula de Asthanga Yoga com uma linda saudação ao sol, e fomos também presenteados pelo nosso colega Armando Ferraria, com as fabulosas técnicas de Lu Jong (mais conhecido como Yoga Tibetano ou meditação em movimento lento)... Momentos inesquecíveis!

Éramos 16 pessoas ( a casa não tinha espaço para mais), passamos estes dias juntos, com muita leveza, serenidade, com amor e muita vontade de partilhar, de sermos nós próprios, de percebermos o quanto somos privilegiados por termos usufruído daquele momento presente com tanto amor e carinho... O grupo criou uma empatia enorme, não só entre as pessoas, mas também com o local e com os seres que lá habitam que tanto nos acarinharam e acompanharam... Até o Ganso ficou maravilhado com o som das taças tibetanas e o gato preto “pedia” sempre para vir fazer as práticas e não saía da nossa sala... Uma verdadeira benção do universo!

Estou profundamente grata a todos os que partilharam o seu tempo, o seu ser e a sua essência neste pequeno e humilde retiro, e agradeço-lhes a enorme aprendizagem que me proporcionaram, do mais fundo do meu ser...

Espero, em breve, regressar aquele pequeno paraíso onde sinto uma energia de bondade, compaixão e amor incondicional por todos os seres e agradeço profundamente ao Universo ter-me potenciado esta experiência única!

“Todos os seres vivos procuram a felicidade;  
direcionemos a nossa compaixão para todos.”  
Mahavamsa

Namastê!

Sonia Gomes

APR-000132-PT  
Delegada Regional Porto



# Reiki e a Medicina

Sónia Gomes

APR – 000132 PT

Para que uma experiência científica funcione, é necessário que se utilizem todos os materiais e equipamentos necessários. No Reiki, ocorre o mesmo...

É inegável que o Universo teve uma origem, mas ninguém sabe qual. Falamos do “Big-Bang”, mas não sabemos explicar a que o originou. E se chegassem a essa causa anterior, não saberiam explicar a sua origem, e assim sucessivamente. E quanto à origem do homem, também não foi ainda possível chegar a um consenso entre os pensadores: os mais “materialistas” apoiam-se nas teorias evolucionistas de Darwin, enquanto os “religiosos” insistem na “criação divina”. A verdade é que não sabemos praticamente nada de coisa nenhuma.

Já estão a ser conduzidas pesquisas científicas na área de imposição de mãos há algum tempo. Há agora algumas experiências que validam a utilidade do Reiki como técnica de cura.

Alguns dos resultados mais interessantes destas experiências demonstram que os resultados positivos são mais do que efeito placebo. Wendy Wetzel, uma enfermeira descreve uma experiência de Reiki que ela conduziu: “Cura por Reiki - Uma Perspectiva Fisiológica”. No seu estudo, quarenta e oito pessoas compuseram o grupo experimental enquanto dez, o de controlo. Os grupos tiveram amostras de sangue retiradas no princípio e término da experiência.

O grupo experimental recebeu formação em Reiki I. O grupo de controlo não foi envolvido na formação de Reiki I. Das amostras de sangue foram analisados a hemoglobina e o hematócrito. Hemoglobina é a célula vermelha do sangue que leva oxigénio. Hematócrito é a relação das células vermelhas do sangue com o volume total de sangue. As pessoas do grupo experimental tiveram mudanças significativas nestes valores com 28% sofrendo um aumento e o resto uma diminuição. As pessoas do grupo de controlo não tiveram mudanças significativas. As alterações, aumento ou diminuição, são consistentes com o propósito de Reiki que é trazer equilíbrio numa base individual. Uma paciente teve 20% de aumento nestes valores. Ela continuou a tratar-se diariamente com Reiki e depois de três meses, o aumento foi mantido. A paciente vinha de um quadro de anemia por deficiência de ferro. Outra experiência demonstrou um aumento nos valores de hemoglobina; conduzida pela médica, Otelia Bengssten num grupo de 79 pacientes com Bengssten, diagnósticos de pancreatite, tumor cerebral, enfisema, desordens endócrinas múltiplas, artrite reumática, e paragem cardíaca. O tratamento de Reiki foi feito em 46 pacientes, sendo 33 controles. Os pacientes mostraram aumentos significativos nos

valores de hemoglobina. A maioria dos pacientes informou melhoras ou desaparecimento completo dos sintomas. Esta experiência e a anterior demonstram que as aplicações de Reiki produzem melhoras demonstradas biologicamente.

No centro médico St. Vincent em Nova Iorque a experiência foi efectuada por Janet Quinn, directora assistente de enfermagem na Universidade da Carolina do Sul. A meta desta experiência era eliminar o efeito placebo. 30 Pacientes de coração receberam 20 perguntas de um teste psicológico para determinar o nível de ansiedade. Eles foram tratados por um grupo com Nível I em Reiki. Um grupo de controlo de pacientes também foi tratado por pessoas, não iniciadas em Reiki, que imitaram as mesmas posições de imposição de mãos.

No primeiro grupo 17% tiveram o nível de ansiedade diminuído depois de cinco minutos de tratamento; o outro grupo não apresentou nenhuma modificação.

Dr. John Zimmerman da Universidade de Colorado usando um SQUID (Dispositivo Supercondutor de Interferência Quântica) descobriu que campos magnéticos são criados ao redor das mãos de pessoas que aplicam Reiki. As frequências dos campos magnéticos que cercam as mãos dos reikianos eram de ondas do tipo alfa e gama semelhante para as observadas no cérebro de meditadores.

Mais experiências estão a ser feitas e teorias científicas desenvolvidas para descrever o Reiki como técnica de cura. O desenvolvimento de equipamentos mais sensíveis permitirá a ciência entender, validar, e aceitar a realidade do Reiki.

Segundo a Mestre de Reiki e enfermeira americana Pamela Miles, o Reiki já está a ser oferecido como tratamento co-adjuvante nos Estados Unidos e em alguns outros países numa série de especialidades médicas, incluindo: ortopedia, reabilitação, psiquiatria, geriatria, cirurgia, terapia intensiva, oncologia, obstetrícia e cuidados neonatais, doenças infecciosas, transplante de órgãos, e centros de cuidados paliativos..

## REIKI - MEDICINA ENERGETICA?

James Oschmann é uma autoridade que lidera no campo de compreensão de cura com as mãos. A sua formação como cientista nas áreas de biofísica, biologia celular e fisiologia junto com a sua experiência e compreensão da cura holística, põem-no numa posição única para ultrapassar o fosso entre a comunidade científica e a comunidade da cura holística. Os seus livros ‘Energy Medicine’ e ‘Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance’

são obras de grande destaque na maneira como transmitem uma base científica para a cura com as mãos. O seu trabalho facilita a compreensão da parte da classe médica para aceitar o Reiki, que é muito valioso para quem quer introduzir o uso de Reiki nos hospitais ou num ambiente científico. As suas ideias fascinantes dão-nos uma nova perspectiva sobre a maneira como Reiki actua.

Para os praticantes de Reiki vale a pena aprender um pouco sobre a física e biologia para compreender melhor os mecanismos envolvidos. Ajuda a clarificar as intenções e facilita a explicação do seu trabalho aos médicos e cientistas. Medicina energética envolve compreender energética

como o corpo cria e responde aos campos eléctricos, magnéticos e electromagnéticos químicos, incluindo como reage à energia da luz, do som, calor, químicos, pressão, gravidade e outros. Estamos interessados como o corpo produz estes campos energéticos e como podem ser aplicados para o seu benefício. É importante para os reikianos compreender que a ciência realmente não compreende a origem destas energias. Mesmo os grandes cientistas como Albert Einstein tinham grandes dificuldades em compreender a verdadeira natureza de energia e como as suas várias formas se inter-relacionam. O problema continua para resolver. Dizemos que um electrão tem uma carga, mas porque tem uma carga e o que é uma carga continua um mistério para os cientistas. Uma reacção negativa da parte deles quando se fala em medicina energética é frequente, mas esquecem que também eles utilizam formas de tratamento e diagnóstico baseado em energia tais como, raios-X, electrocardiogramas, TAC, cirurgia com laser e muitas outras. Reiki e outras formas de cura com as mãos são uma outra forma de medicina energética, baseado em campos energéticos cientificamente medíveis, emitidos das mãos do curador.

## O CAMPO ENERGETICO DO HOMEM

O primeiro campo foi o do coração e levou ao electrocardiograma e uns 25 anos mais tarde foi electrocardiograma a vez do campo do cérebro que levou ao electroencefalograma. Estes campos propagam-se pelo corpo e podem ser registados com eléctrodos em qualquer parte do corpo. Há uma lei na física, a lei de Ampere que diz quando uma corrente flui através de um condutor, tal como um Ampere, fio ou tecidos vivos, campos magnéticos são produzidos no espaço envolvente. O primeiro campo biomagnético registado foi o do coração em 1963 utilizando duas bobinas com 2 milhões de voltas de fio. Ao mesmo tempo foi feita uma grande invenção na Inglaterra por Brain Josephson que recebeu um prémio Nobel por isso, de um aparelho que se chama SQUID.

Estes magnetómetros super sensíveis estão agora a ser utilizados em todo o mundo para estudar o campo

energético humano. Destaca-se que os resultados das medições do campo magnético são muito mais informativos sobre os processos interiores do que das medições bioeléctricas. Isto é importante porque testes na Itália provaram que o corpo humano tem uma grande capacidade de sentir estes campos magnéticos.

## ENERGIA QUE “GUIA” O TERAPUTA DE REIKI

De uma perspectiva científica este ‘inteligência superior’ a que se refere não é mais nada do que a sabedoria inata de que todos dispomos. Quando relaxamos os nossos 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 pelos campos energéticos das mãos. Parece que há um sistema de bio-feedback que chamo o sistema operativo do corpo (SOC). Este SOC trabalha silenciosamente no fundo, como num computador e coordena todas as operações deste. Uma das suas actividades é o ajustamento das frequências emitidas apropriados à situação por ter a capacidade de sentir e projectar ao mesmo tempo.

Sónia Gomes

APR – 000132 PT





## 4º PRICÍPIO DO REIKI: Só por hoje SÊ BONDOSO SEMPRE

Maria do Carmo Almeida  
APR-000326-PT

A bondade é filha da sabedoria.

Um ser verdadeiramente bondoso sabe que o planeta onde vivemos é uma família colossal, na qual todos os seres cumprem a missão de servir. Servimo-nos uns aos outros constante e inevitavelmente na família, no trabalho, no lazer, e a harmonia do convívio depende do bom ou mau serviço prestado.

Do insecto ao homem uma corrente de energia, liga todos os seres e um homem verdadeiramente bondoso sente essa ligação e um grande respeito por todas as formas de vida; ama as plantas, os animais e as pessoas.

Compreende que as pessoas a quem chamamos más, são apenas seres que no seu processo evolutivo ainda não aprenderam a amar e a servir.

Então o homem bondoso porque é evoluído, ama-as. Tenta ensinar-lhes pelo exemplo o amor desinteressado, o amor que não espera recompensa ou reconhecimento, mas cria concórdia e harmonia no mundo.

A lei da vida é a bondade, o amor e o perdão. É igualmente fundamental aceitar os outros. Amar o próximo significa afinal aceitar esse próximo.

Quando falamos de amor pelas pessoas cujo comportamento afecta a vida de outras, não excluimos a necessidade de aplicar sanções. Sanções como actividade pedagógica e não como castigo, são uma necessidade absoluta numa sociedade civilizada e não mais que aquilo que a Mente universal pratica no mundo, por meio da Lei da Causa/Efeito.

O homem está ainda longe de ser santo, ainda tem muitas frestas de vulnerabilidade abertas em seus corpos emocional e mental, ainda critica entre outros pensamentos de baixa vibração, e a critica é um elemento erosivo em quaisquer relação humana. Implica a arrogância de se achar melhor e mais que os outros.

“Não julgues para não seres julgado” e “quem estiver sem pecado que atire a primeira pedra”.

São frases directas que nos alertam e põem a nu a falsa superioridade dos julgadores.

Cada um terá continuamente de se policiar, procurando sondar seus motivos sempre que se encontre em busca de defeitos nos outros, ou empenhado em dizer mal da vida alheia. Um ser bondoso antes de falar, pensa no que vai dizer. Indaga suas razões, percebe que nada conquista se as suas palavras vão ferir o próximo, mas que ao

contrário, poderá assim perder uma oportunidade de ouvir coisas em relação às quais se tinha fechado, mas que o poderão enriquecer se mantiver a mente aberta.

Todo o nosso irmão é um companheiro de jornada tem algo sempre para nos ensinar, e para nos dar como testemunho do seu próprio esforço e como visão pessoal da vida.

Todo o ser humano precisa de desenvolver a consciência do todo, é necessário um treino intenso diário, e por em prática os cinco princípios do Reiki, que ajudam o homem a actuar segundo a orientação da mente Superior e a captar energia das esferas da pura Luz, exercícios de auto-tratamento e disciplina interior. Ao pôr-mos as mãos sobre um corpo numa secção de Reiki, não estamos a tratar um corpo, estamos a activar a consciência que habita esse corpo, a despertá-la para erros cometidos e dar-lhe uma oportunidade de mudança. Estas regras exige esforço, exige sobretudo continuidade de esforço, o exercício contínuo da consciência através de orar e vigiar.

O homem comum não desenvolveu ainda a liberdade interior que permite encarar a bondade não como uma obrigação social, mas como uma forma de estar na vida.

Só uma pessoa bondosa entende a máxima milenar que diz:

«Ama o teu inimigo como a ti próprio».

NAMASTÊ

Carmo



## Princípios do Reiki

招福の秘法  
高病の靈薬  
今日又けは怒るな  
心配すな感謝して  
業をけめ人に親切に  
朝夕合掌と心に念じ  
口に唱へよ  
心身  
改善  
白井靈氣療法  
肇祖  
白井彦男

Kyo Dake Wa...  
...Okaru-Na  
...Shinpai Suna  
...Kansha Shite  
...Gyo-o Hage Me  
...Hito Ni Shinsetsu Ni

Em Japonês

Em Português

Só por Hoje...  
...Sou Calmo(a)  
...Confio  
...Sou Grato(a)  
...Trabalho Arduamente  
...Sou Bondoso(a)