

靈氣

Reiki 5 dias 5 etapas

A filosofia de vida e exercícios
de Reiki para o autocuidado



“A evolução não está no mais forte mas sim naquele mais capaz de se mudar.”

Charles Darwin

As pedras no caminho

Em momentos da nossa vida paramos, umas vezes para reflectir, outras para sentir, outras apenas porque estamos cansados e apenas nos apetece desistir de tudo. Achamos que à nossa frente apenas estão pedras num caminho que devia estar plano mas, nem sempre o que queremos é necessariamente o melhor para nós e um dos princípios do Reiki mostra-nos bem isso “Só por hoje, confio”. O que o Mestre Usui nos pedia era que no nosso dia, no momento presente confiássemos, em nós, na nossa capacidade, no “trabalho honesto” que temos a fazer, no crescimento interior que estamos a construir mas, também, no Universo, naquele fluir de vida que tem um objectivo que por vezes nos parece tão difícil – o Ser Feliz.

Em *5 dias, 5 etapas* queremos partilhar as ferramentas que todos nós, praticantes de Reiki, temos em mãos, ao nosso alcance – os cinco princípios e as técnicas tradicionais de Reiki. Propomos dois planos de trabalho, o simples e o completo – com o simples, trabalharemos em cada dia um princípio, reflectindo, avaliando e tratando o que em nós ressoa e o que precisamos ainda de melhorar. No completo, iremos trabalhar cada princípio em cinco dias, levando cada etapa a um trabalho mais profundo no nosso Eu. Recomendamos o Plano Simples para o praticante regular de Reiki, que pretende exercitar os princípios e as técnicas e o Plano Completo para quem sente dificuldades no trabalho com a sua personalidade e no equilíbrio da sua energia.

Estas propostas de trabalho podem ser realizadas por qualquer praticante de Reiki, em qualquer sistema, no entanto, não excluem o apoio e devido acompanhamento do seu Mestre Formador. Caso tenham questões sobre algum tópico podem sempre contactar-nos pelo nosso email.

Esperamos que com este trabalho as pedras se tornem mais agradáveis e quem sabe se não poderão ser usadas para construir pontes para novos projectos na vossa vida.

Os planos

Plano Simples

Vamos escolher uma semana, começando em qualquer dia que possamos, sempre a uma hora pré-determinada. Convém estabelecer a disciplina, a regra que o nosso Eu precisa para se estruturar.

Começamos com uma pequena meditação Gassho, sentindo a nossa ligação com a fonte. Caso tenham alguma dificuldade, podem colocar antes as mãos no Coração.

De seguida passamos para as cinco técnicas com que iremos trabalhar em cada dia – Kenyoku-ho, Joshin-Kokyu-ho, Hasurei-Ho, Nentatsu e Tanden-Chiryu-Ho.

Irão notar que o vosso Ki está muito maior, interna e externamente, ou seja, no fluxo interno após os exercícios com o Hara e externamente após a limpeza e emanação da energia. Este é o momento ideal para realizarmos todas as meditações que considerarmos importantes, ou seja, poderão aplicar estes exercícios antes de uma meditação que queiram fazer sobre uma questão na vossa vida.

Após os exercícios, tendo a mente serena e o vosso Ki restabelecido e equilibrado, vamos então meditar nos cinco princípios de Reiki. Recitem-nos com as mãos em posição Gassho, sintam cada princípio ressoar no vosso interior, no mais profundo do vosso Ser, em cada célula, osso, órgão e músculo, sintam cada princípio ressoar até na vossa aura – sejam Unos com o Reiki.

De seguida reflectam sobre todo o processo que estiveram a realizar, sintam o que os cinco princípios vos trouxeram, qual o mais difícil, qual o que mais gostam e anotem as vossas questões e resoluções.

Finalmente, trabalhem a aceitação, acima de tudo aceitem-se e integrem-se, agradecendo ao Universo, a todas as dificuldades, a vocês mesmos e ao Reiki por vos auxiliar na construção do vosso Ser.

Resumindo o plano simples

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Gassho e ligação à energia Reiki	Gassho e ligação à energia Reiki	Gassho e ligação à energia Reiki	Gassho e ligação à energia Reiki	Gassho e ligação à energia Reiki
Prática das 5 técnicas	Prática das 5 técnicas	Prática das 5 técnicas	Prática das 5 técnicas	Prática das 5 técnicas
Recitação dos Gokai	Recitação dos Gokai	Recitação dos Gokai	Recitação dos Gokai	Recitação dos Gokai
Reflexão	Reflexão	Reflexão	Reflexão	Reflexão
Agradecimento	Agradecimento	Agradecimento	Agradecimento	Agradecimento

Plano Completo

Com o Plano Completo vamos alargar o âmbito do nosso trabalho, realizando todas as práticas do **Plano Simples** e acrescentaremos exercícios para tratamentos específicos dos chakras. Disponibilizem-se a pelo menos 1 hora de trabalho, entre as práticas e a reflexão. Estas posições são meras indicações, é claro que há mais técnicas que podem ser aplicadas para o mesmo fim.

1º Princípio – Só por hoje, Sou Calmo

A nossa ira, desarmonia, começa dentro de nós – os outros podem afectar-nos somente se em nós estiver a predisposição para esse sentimento ou essa frustração.

É connosco que tudo começa, o bem e o mal, de nós parte o princípio e connosco pode chegar o fim.

Através da busca da paz encontramos o espaço que precisamos para ouvir o sagrado que há em nós, para nos escutarmos, para aprendermos tanta coisa que, afinal, temos para nos ensinar sobre nós mesmos e isso só se atinge com a paz.

Conhecendo a lei do Amor, aprendendo a perdoar, principalmente os nossos próprios erros, vivendo com a certeza de que o Amor é belo, unificador, puro, que através dele todos os impossíveis são conseguidos. É uma benesse que pode e deve ser nossa.

Posições reiki para o primeiro princípio:

- Colocar uma das mão no chakra cardíaco e a outra no chakra raiz.
- Colocar uma das mãos no chakra da terceira visão e a outra no chakra raiz.

2º Princípio – Só por hoje, Confio

A preocupação e a tensão podem bloquear o chakra sexual. A melhor forma de nos libertarmos dos bloqueios é através do riso, a alegria dá-nos força e vida. Há que aprender a rir e a cultivar o riso. Também os sentimentos de culpa nos bloqueiam. Olhemos para os problemas agradecendo os novos desafios, tentando compreender e andar sempre para a frente, continuando a vida.

A preocupação gera apego, divisão; A divisão separa, não une; O apego atrai o medo; Onde o medo reina não há alegria.

Posições reiki para o segundo princípio:

- Colocar uma das mãos no chakra sexual e a outra no chakra cardíaco.

3º Princípio – Só por hoje, Trabalho Honestamente

Este princípio reflecte a verdade e é a verdade que traz a clarividência. Se vivermos em verdade parecemos estar mais leves, mais livres, a energia flui sem barreiras. Interiormente, vivemos a melhor de todas as vidas. Podemos resolver o erro pela atenção, estar atentos ao que fazemos, aprendendo a lição. Podemos escrever o nosso erro, lendo-o em voz alta e pedindo que nos seja perdoado esse erro ou falta, com convicção. Estaremos a partilhar essa falta com o Universo, aliviando o peso de a carregar.

Para sermos tolerantes com os outros devemos também ser connosco próprios.

Posições reiki para o terceiro princípio:

- Colocar uma das mãos no chakra do plexo solar e a outra no chakra cardíaco.
- Colocar uma das mão no chakra do plexo solar e outra no chakra frontal.

4º Princípio – Só por hoje, Sou Grato

Viver agradecendo é viver plenamente, com abundância.

Reconhecer tanta coisa de bom que acontece na vida desperta-nos para uma vida mais saudável. Nem tudo são nuvens negras, nem tudo é negativo. Olhem à volta e, principalmente, dentro de vós. Há luz, há vida e pelo facto de vivermos devemos agradecer cada segundo dessa oportunidade. Não são só os outros que são “especiais”, que podem ter uma boa vida ou que podem ser felizes e amados. Vocês têm também o direito – digam em cada parcela do vosso interior, em voz alta – eu mereço ser feliz, eu sou feliz! Eu mereço ser amado, eu sou amado!

Se não fizermos por nós, pouco adianta o que outros por nós fizerem. Agradeçam e vejam o sabor que tem.

Posições reiki para o quarto princípio:

- Colocar uma das mãos no chakra cardíaco e outra no chakra laríngeo.
- Colocar uma das mão no chakra laríngeo e a outra no chakra frontal.
- Colocar ambas no chakra laríngeo, com as mãos em forma de V.
- Colocar uma das mão no chakra laríngeo e outra no chakra sexual.

5º Princípio – Só por hoje, Sou bondoso

Este princípio é o princípio da expressão do Ser. A bondade advém do trabalho feito com os quatro princípios anteriores, com a descoberta do amor, da harmonia, conosco e com os outros.

Devemos sempre expressar, nunca reprimir:

- Comunicando;
- Chorando;
- Abraçando;
- Amparando;
- Rindo;
- Partilhando;
- Amando incondicionalmente.

Aprender a viver, aprender a amar e a ser amado. O amanhã começa hoje, a vida vive-se em todos os momentos.

Posições reiki para o quinto princípio:

- Colocar uma das mãos no chakra frontal e outra no chakra cardíaco.
- Colocar uma das mãos no chakra frontal e a outra no chakra da coroa.

Resumindo o Plano Completo

Iremos trabalhar o plano simples em cada dia, no entanto, iremos em conjuntos de cinco dias aplicar apenas um dos princípios e o seu devido tratamento. Com este trabalho estaremos a aprofundar o nosso autoconhecimento, a preparar um maior equilíbrio energético e trabalho interior. Apliquem este Plano com disciplina.

Dias 1-5	Dias 6-10	Dias 11-15	Dias 16-20	Dias 21-25
Gassho e ligação à energia Reiki	Gassho e ligação à energia Reiki	Gassho e ligação à energia Reiki	Gassho e ligação à energia Reiki	Gassho e ligação à energia Reiki
Prática das 5 técnicas	Prática das 5 técnicas	Prática das 5 técnicas	Prática das 5 técnicas	Prática das 5 técnicas
Recitação do 1º Gokai e tratamento do mesmo	Recitação do 2º Gokai e tratamento do mesmo	Recitação do 3º Gokai e tratamento do mesmo	Recitação do 4º Gokai e tratamento do mesmo	Recitação do 5º Gokai e tratamento do mesmo
Reflexão	Reflexão	Reflexão	Reflexão	Reflexão
Agradecimento	Agradecimento	Agradecimento	Agradecimento	Agradecimento

As técnicas

“Não acabar é não fazer.” - Provérbio português

Iremos trabalhar apenas com cinco das vinte e uma técnicas de Reiki. Estas técnicas permitirão o aumento da nossa energia vital, o nosso equilíbrio e serenidade, preparando-nos para o trabalho interior que iremos realizar com os cinco princípios.

KENYOKU – HO

MÉTODO DA LAVAGEM OU BANHO SECO (limpeza energética)

Kenyoku-Ho é o método da lavagem ou banho seco. Esta técnica é usada para retirar, limpar, qualquer energia negativa, estagnada ou absorvida durante um tratamento de Reiki ou no dia-a-dia, pode ser também utilizada para nos desligarmos do paciente. Não tem qualquer tipo de obstáculo na sua utilização, pode ser usada quantas vezes se quiser por dia, antes ou depois de tratamentos ou de situações que encaremos como perturbantes ao nosso bem-estar. Apesar do Reiki ser unidireccional há sempre alguma troca de energia, nem que seja por as auras se tocarem, no entanto, o nosso contacto com energias negativas vai fazer com que o nosso sistema “imunitário” energético se torne cada vez mais forte, assim como vai desenvolver mais a nossa atenção para os diferentes tipos de energia que existem. Acima de tudo há que não ter medo e usar também Reiki em nós próprios para nossa limpeza e tratamento. O método seguinte é feito sempre de forma rápida, com os dedos esticados, como se fossem facas. Se quiserem podem imaginar na mão que vai fazer o movimento uma luz azul brilhante. O azul é usado como protecção ou corte de energias negativas.

- 1) Fazer uma breve meditação, com a intenção de se aperceberem do vosso próprio estado energético, dentro do corpo e na aura.
- 2) Fiquem de pé, com as plantas dos pés bem assentes no chão, afastadas numa distância igual à largura dos ombros, com o corpo relaxado.
- 3) Com a mão direita, toquem no ombro esquerdo, deslizando a mão numa oblíqua em direcção à coxa direita, fazendo uma faixa oblíqua no corpo, num movimento rápido e cortante.
- 4) Com a mão esquerda, toquem no ombro direito, deslizando a mão numa oblíqua em direcção à coxa esquerda, fazendo uma faixa oblíqua no corpo, num movimento rápido e cortante.
- 5) Repitam o processo três vezes para cada lado
- 6) Estiquem a mão esquerda. Toquem novamente com a mão direita no ombro esquerdo, deslizando rapidamente pelo braço esquerdo até passar os dedos
- 7) Estiquem a mão direita. Toquem novamente com a mão esquerda no ombro direito, deslizando rapidamente pelo braço direito até passar os dedos
- 8) Repitam o processo três vezes para cada lado
- 9) Agradeçam, em prece, pelo tratamento efectuado.

JOSHIN-KOKYUU-HO

MÉTODO DA RESPIRAÇÃO (circulação energética e limpeza)

Joshin significa “parte superior do corpo”, Kokyuu significa “respiração e Ho significa “técnica”. Esta técnica proporciona autolimpeza e purificação do corpo e da aura. Serve também para purificar e acalmar os pensamentos.

Purifica a circulação sanguínea e aumenta a vitalidade magnética do corpo.

1. Sentem-se direitos, numa cadeira ou sofá confortável. Lentamente vão descendo as mãos ao colo, pousando-as, relaxadas, com as palmas abertas, viradas para cima.
2. Preencham a mente de bons pensamentos, visualizem o Mestre Usui ou algo que vos seja agradável.
3. Inspirem calma e profundamente pelo nariz, visualizando a entrada de energia, de cor branca pelo Chakra da Coroa
4. Visualizem o Tanden (é um ponto que fica cerca de dois dedos abaixo do umbigo) e ouçam a vossa respiração. Sintam que a energia se expende e irradia para todos os órgãos, para todas as células do corpo. Estejam nesta respiração o tempo que vos for confortável.
5. Ao expirarem (pela boca, de preferência), imaginem estar libertando o ar, também, pelos chakras das mãos, pontas dos dedos e chakras dos pés.
6. Visualizem sempre o percurso do ar, que vai das narinas ao Tanden, expandindo a energia do Tanden para todo o corpo, saindo pela boca, mãos, dedos das mãos e pés. Visualizem a energia a limpar e vitalizar o corpo.

HATSUREI-HO

Método de emanar energia (aumentar o Ki interno)

Hatsurei significa “emanar a Energia Universal” e Ho “técnica”.

É um conjunto das técnicas Kenyoku, Joshin Kokyuu-Ho, Gassho e Reiji-Ho.

Visa alcançar a auto-purificação e elevar o padrão vibratório do praticante de Reiki.

1. Sentado ou em pé em uma posição confortável;
2. Façam a técnica de limpeza Kenyoku;
3. Procurem a postura que mais lhe convenha. É importante fecharem os olhos levemente e concentrar no Tanden. As mãos devem ser colocadas no regaço, com as palmas para cima;
4. A etapa subsequente visa purificar o corpo e a mente através do Joshin-Kokyuu-Ho. Esta técnica visa também a conexão com a energia Reiki. Colocando as mãos em frente ao corpo (podem levantar um pouco as mãos), é possível sentir o fluxo da energia Reiki vibrando no interior do corpo;
5. Façam uma meditação Gassho;
6. Depois da meditação, pratiquem Reiji-Ho, uma oração silenciosa pedindo ao Poder Superior para Trabalhar com a energia divina;
7. Ainda com as mãos em prece, levem a vossa consciência para a região Tanden. Imaginem que a energia que ficou concentrada na região Tanden está saindo fortalecida a partir da ponta dos dedos de ambas as mãos. Esta prática de concentração mental desenvolve o poder intuitivo e a receptividade. É como se a respiração estivesse sendo feita nas palmas das mãos. Esta técnica eleva muito a consciência;
8. Concluam com uma oração silenciosa de agradecimento para finalizar o processo (Mokunen). Terminada a oração levem as mãos ao regaço e abram os olhos.

SEIKAKU KAIZEN-HO ou NENTATSU

Método do pensamento positivo

Seikaku significa "carácter" , Kaizen significa "melhorar" e Ho significa "técnica, também conhecida por Nentatsu. Nen significa "pensamento" e Tatsu significa "atingir". O Sensei Hiroshi Doi denomina esta técnica de Seiheki-Chiryō-Ho. Ensinada no Shoden. Esta técnica ajuda a desenvolver uma atitude positiva perante a mais difícil situação.

1. Coloca-se uma mão no Chakra Frontal e a outra na nuca, enviando Reiki para o subconsciente;
2. Devemos usar pensamentos para enviar mensagens silenciosas ao subconsciente do receptor ou afirmações em voz alta visando nossa meta;
3. Por ser uma técnica de transmissão de mensagens, recomenda-se sua aplicação sempre, em qualquer tipo de tratamento por 1 ou 2 minutos. Devemos fazer uso da intuição;
4. Ao final da sessão, retiramos a mão do Chakra Frontal e aplicamos Reiki somente na parte superior da cabeça. Nesse estágio final não deve ser transmitida nenhuma mensagem.

Esta técnica pode ser aplicada em si mesmo e em outra pessoa. Ao aplicar em outra pessoa, tenha certeza de que a mensagem enviada é exactamente o que o receptor deseja. É melhor e mais eficiente transmitir mensagens curtas em diversas aplicações do que enviar uma mensagem longa.

TANDEN-CHIRYO-HO ou GEDOKU-CHIRYO-HO

Método do tratamento do Tanden

Tanden significa "abaixo do umbigo", Chiryō significa "tratamento" e Ho significa "técnica. Também conhecida como Gedoku-Chiryō-Ho. Gedoku significa "veneno ou toxina".

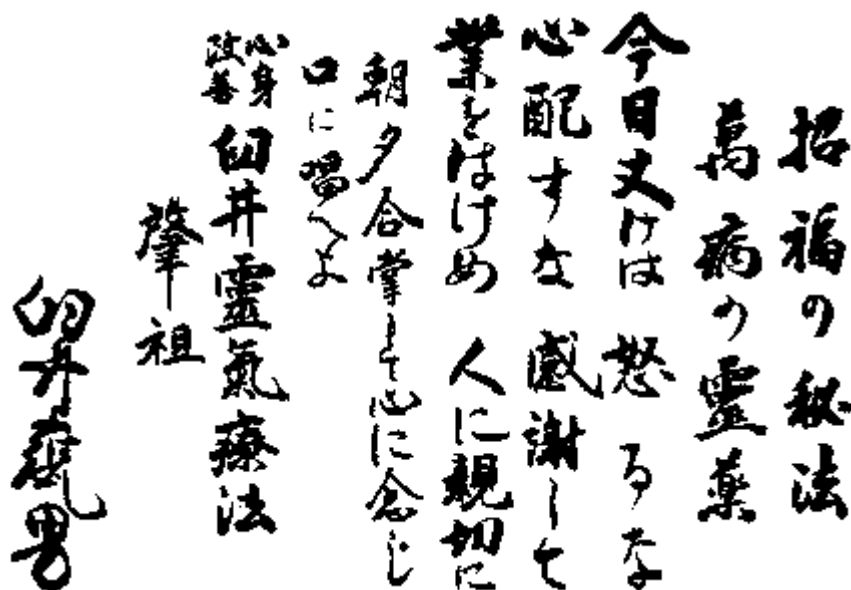
Devemos começar com uma variação do Nentatsu, durante 1 ou 2min, para desintoxicação, feita com uma das mãos no Chakra Frontal e outra no ponto Tanden;

1. Pedimos mentalmente neste estágio, que as toxinas sejam repelidas do corpo pela energia Reiki;
2. Em seguida a mão que está Chakra Frontal é retirada e colocada no dorso (costas) ou sobre a outra, na altura do ponto Tanden, por um período de 10 a 30min.

Esta técnica é eficaz nos casos de intoxicação medicamentosa, alimentar ou doenças da pele.

Os Gokai

O mundo é um espelho: se sorris para ele, ele sorrirá para ti. - Gustavo Le Bon



ENSINAMENTOS DO USUI REIKI RYOHO PARA A SUA EVOLUÇÃO

O segredo para atingir a felicidade

A cura espiritual para todas as doenças

Hoje, não se zangue,

Não se angustie, seja grato,

Seja diligente, seja gentil para os outros.

De manhã e à noite, com as mãos em oração,

Tenha isto em mente e diga-o em voz alta.

Estes cinco princípios (Gokai) são tão simples e bonitos que valem a pena serem vividos e praticados como Mikao Usui dizia, de manhã e à noite, com as mãos em Gassho. Experimentem e sintam como diariamente a vossa consciência se vai alterando, percorrendo todo um belo caminho até à iluminação.

Resumindo

“As dificuldades devem ser usadas para crescer, não para desencorajar. O espírito humano cresce mais forte no conflito.” - William Ellery Channing

5 Dias, 5 etapas é um pequeno guia de apoio ao praticante de Reiki, esperamos que com este trabalho possam ir caminhando de forma mais segura, feliz e confiante, desenvolvendo o vosso autoconhecimento e trabalho com Reiki.

O Reiki acima de tudo vive-se interiormente e, quando estamos plenos dessa energia partilhamos com os outros, ajudando também no seu bem-estar.



Bibliografia recomendada

A seguinte bibliografia ilustra um conjunto de livros de Reiki que podem auxiliar no vosso percurso de estudo e prática.

Petter, Frank A., Manual de Reiki do Dr. Mikao Usui - Pensamento

Petter, Frank A., Técnicas de Reiki do Dr. Hayashi - Pensamento

Carli, Johnny De', Reiki – Reiki - Manual do Terapeuta Profissional – Dinalivro

Carli, Johnny De', Reiki – Reiki – Técnicas Tradicionais – Dinalivro

Lubeck , Walter, Hosak, Mark – O Grande Livro de Símbolos do Reiki – Pensamento

Lubeck , Walter, Manual de Reiki - Ed. Pergaminho

Darshan, Satori, Reiki sobre Reiki – Ed. Ariana

Brennan, Barbara Ann, Mãos de Luz - Ed. Pensamento

Stein, Diane, Reiki Essencial - Ed. Pensamento

招福の秘法
 萬病の靈藥
 今日又はは怒るな
 心配すな感謝して
 業をばけめ人に親切に
 朝夕合掌と心に念じ
 口に唱へよ
 心身改善
 白井靈氣療法
 隆平祖
 白井隆平



Agradecemos donativos sobre este trabalho, para auxílio dos projectos da Associação Portuguesa de Reiki. Podem enviar o donativo para o NIB 0033 0000 45366862462 05

com aviso para o email conselhofiscal@montekurama.org