

Escola Espanhola de Desenvolvimento Transpessoal

**Curso de Desenvolvimento Transpessoal
Junho de 2012**

Tese

Jelarion

Reiki Transpessoal

A Cura pelo Coração

**Tese Realizada Por
Vanessa Barros Albernaz**

Índice

Escolha do tema.....	3
Reiki Transpessoal.....	4
Introdução	4
Nascimento do Jelarion - Reiki Transpessoal	6
Reiki	6
Psicoterapia Transpessoal	7Erro! Marcador não definido.
Jelarion - Reiki Transpessoal	7
Qualidade Essenciais ao Terapeuta de Reiki Transpessoal.....	9
Acolhimento.....	9
Compaixão	10
Escuta Atenta	10
Empatia	11
Os "Eus" a tratar.....	12
Fases da Terapia	13
Técnica Terapêutica.....	14
Meditação.....	14
Meditação Guiada.....	17
Meditação Transpessoal.....	17
Diário do Paciente	18
Diário do Progresso	19
Afirmações Positivas	19
Formas e Tratamentos de Acordo com o Sintoma a Tratar	21
Casos Mais Comuns	21
Caso Prático: "Já não tenho forças, quero desistir"	25
Conclusão	27
Bibliografia.....	28

Escolha do tema

O tema Reiki Transpessoal não foi uma escolha de sorte, foi uma escolha feita há uns meses atrás quando comecei a escrever sobre aquilo que era para mim o Reiki de acordo com o modo como vejo, sinto e faço esta terapia.

Apesar dos vários estudos que têm vindo a aparecer sobre o tema, na verdade o Reiki é ainda algo em fase de estudos, como por exemplo a nível científico pois quer provar-se a sua eficácia.

Neste momento sinto que o Reiki deve passar por uma transformação e passar a ligar-se ao Transpessoal de forma mais pura, de alma e coração, e foi aqui que surgiu o nome, Reiki Transpessoal.

Esta junção parte do meu acreditar, que o Reiki não deve ser dado de forma gratuita, já o dizia Mikao Usui o seu redescobridor da mesma forma que me faz todo o sentido que a pessoa se empenhe no seu desenvolvimento/ cura, por isso o agregar das temáticas transpessoais a uma terapia que se pode moldar e adaptar de forma a envolver o nosso paciente e a nós terapeutas num encontro conjunto de meios e formas de superação e sanção de todo o tipo de vivências.

Assim, o trabalho que se segue parte de experiências, de leituras sobre as distintas temáticas, abordadas e essencialmente é feito de coração aberto a essa energia Universal que é o Reiki Transpessoal.

Reiki Transpessoal

Introdução

Cada vez mais o termo transpessoal aparece associado a várias terapias e a várias técnicas de ajuda e transcendência do próprio corpo físico e emocional, transcender o pessoal. Acima de tudo transmutar a nossa Alma...

O termo transpessoal não é mais do que outra forma de nos referirmos ao “espiritual”, sendo espiritual, aqui entendido como a expansão da consciência e amor em direcção à unidade que se expressa ao longo do viver. A espiritualidade já não se encontra restrita a uma linguagem religiosa.

No fundo o que está em causa, é a busca incessante de uma superação da consciência comum rumo a outros estados de percepção do real, sendo que para isso é necessário um trabalho corajoso de desidentificação dos apegos, das crenças e dos padrões que nos limitam. Desidentificar, desestruturar, para novamente estruturar, integrar e aceitar, em suma, transmutar (renascer na nossa própria vida).

O Reiki é uma terapia complementar que, em traços gerais e dito de forma fácil, consiste na canalização de energia Universal através de imposição de mãos, ajudando no encontro do equilíbrio, do bem-estar, no alinhamento dos Chakras, no funcionar do nosso sistema imunológico, no ligar os diversos campos que compõe o ser humano...

A fusão entre estes dois métodos deve-se em grande parte ao ainda existente preconceito associado à psicologia e psicoterapia e à fuga de uma grande parte das pessoas que dela necessitam, o Reiki ajuda no despertar do que não serve mais para a própria pessoa e como tudo é também ele uma “moda”, na actualidade.

A forma encontrada para poder ajudar quem procura esta terapia e poder dar mais do que apenas uma sensação de bem-estar foi uma procura incessante por tudo aquilo que poderia servir de ferramenta de auto-ajuda, pelo que nos fomos socorrer das valências da Psicoterapia Transpessoal, a nova vertente da psicologia, ou a sua 4.^a força, que vê o ser humano não mais dividido mas sim inteiro, vê-o de forma holística, onde holístico se refere à totalidade do ser, a todos níveis: físico, emocional, mental e espiritual.

Assim, o Jelarion - Reiki Transpessoal é uma ferramenta de auxílio ao outro, uma forma de o ajudar a encontrar a luz, deixando de lado a sombra e tudo o que ela encerra, conseguindo assim alcançar uma maior auto-estima, autoconfiança, auto-aceitação, o transmutar do que não serve mais, o corrigir de alguns desequilíbrios e acima de tudo conseguir caminhar por si mesmo.

No Reiki Transpessoal, o terapeuta além de canal Reiki é antes de mais um observador, capacitado para levar o paciente a questionar-se e a encontrar o que mais necessita, que reside dentro de si mesmo, no fundo é uma ferramenta para tratar o corpo espiritual de forma, a que o corpo físico possa voltar ao bem-estar desejável.

Nesta terapia mais do que apenas Reiki (como o conhecemos, legado de Mikao Usui) oferecemos um ombro amigo, capaz de nos questionar o que de mais importante existe em nós, levando-nos a olhar para dentro, além de um leque de exercícios que podem ajudar em muito na melhoria, não apenas do bem-estar físico mas no crescimento, consciência, atenção e evolução de cada um.

O Reiki Transpessoal é uma terapia feita através do Amor Incondicional que é o único que nos permite ajudar os demais e ligá-los à sua faculdade de cura.

Tese – Reiki Transpessoal

O termo Terapeuta significa “acompanhante” sendo o Terapeuta Reiki Transpessoal, um canal de energia e acompanhante da alma, na verdade um dos objectivos do terapeuta é sintonizar-se com o seu paciente de forma a acompanhá-lo na travessia mais importante da sua vida, acompanhá-lo, para o seu novo nascimento.

Durante a sua leitura irá encontrar algumas ferramentas e técnicas de auto-ajuda, meditação, regressão, entre outras.

Nascimento do Jelarion - Reiki Transpessoal

Só é possível explicar o nascimento desta terapia começando pelo início e pela redescoberta do Reiki e nascimento da Psicoterapia Transpessoal.

Reiki

O Reiki é uma palavra japonesa que significa energia vital universal.

Rei significa *universal* e refere-se à parte espiritual, à essência energética universal, que habita em todas as coisas e lugares.

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

Esta energia é conhecida em todo o mundo, cada cultura tem um nome para ela, eis alguns: Índia – *Prana*; China – *Chi*; Egito – *Ka*; Grécia Antiga – *Pneuma*.

O Reiki é o processo de encontro destas duas energias, ou seja, é o encontro da energia universal com a nossa porção física e, ocorre após a pessoa ser submetida a um processo de sintonização ou iniciação no método.

O Reiki é uma terapia alternativa e complementar que consiste na passagem de energia Universal através de imposição de mãos, sendo que a energia pode ainda ser passada pelo olhar, sopro e distância. É uma energia inofensiva, sem efeitos colaterais, sem contra-indicações, compatível com qualquer tipo de terapia ou tratamento. É prática, segura e eficiente, através da técnica, equilibra os sete Chakras principais ou centros de força sutil de energia, localizados entre a base da coluna e o topo da cabeça.

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

É uma técnica segura, que não tem contra-indicações e que está acessível a todos os que possam querer experienciá-la.

Acima de tudo Reiki é energia de Amor Incondicional e é este amor que doamos enquanto terapeutas.

A energia Reiki é activa através de símbolos, sendo que hoje em dia existem muitos métodos e cada um deles implementa símbolos diferentes. Estes símbolos são as chaves para activar esta energia e são eles que a direccionam. No momento da redescoberta e passagem da técnica foram dados 5 símbolos, acredito que este não estão ainda completos e que a seu tempo mais símbolos nos será revelados, assim que existe da nossa parte essa abertura e evolução.

O Reiki divide-se em três níveis, sendo usual o terceiro nível subdividir-se em 3A e 3B.

Cada nível é completo e fechado em si mesmo, o primeiro nível trabalha de forma mais física, todas as sensações passam por esta maior sensibilidade. O segundo nível já vai trabalhar com as nossas emoções, fazendo com que muitos bloqueios sejam desfeitos e com que a pessoa se consiga olhar de maneira diferente daquela que o tem feito até ao momento de dar mais este passo. Já o nível 3A refere-se ao Mestre Interior é uma forma de nos centrarmos enquanto pessoas e Reikianos, sendo o último nível o 3B o de Mestre Professor e aqui sim a pessoa fica apta a passar todo o seu conhecimento.

Tese – Reiki Transpessoal

Existem muitas divergências sobre a forma e tempos que decorrem entre cada um destes níveis ou fases, cada Mestre tem a sua opinião e a sua forma de o fazer mas não irei alongar-me nesta explicação pois não falamos aqui de um Reiki Tradicional, como redescoberto por Mikao Usui.

Psicologia Transpessoal

A *Psicologia Transpessoal* é uma abordagem da Psicologia considerada por Abraham Maslow (1908-1970) como a sua "quarta força", sendo a primeira força o Condutismo, seguida do Modelo Freudiano, Psicanálise, e da Psicologia Humanista.

A Psicologia Transpessoal consegue conectar-se com a prática espiritual e encara a pessoa de uma forma holística, ou seja, onde somos um todo a ser trabalhado e que não se deve separar. Acima de tudo, o que se quer é tentar que o indivíduo seja ele próprio.

Pode ser considerada como uma psicologia de alta cultura uma vez que inclui, dimensões da experiência e do comportamento associados à saúde e bem-estar. Nesta corrente tentam integrar-se as visões do ocidente e oriente, transcendendo-as. Existe uma ligação à prática espiritual.

Alguns dos nomes mais importantes da Psicologia Transpessoal:

Maslow
Jung
Asaglioli
Groff
Rogers Wallsh
Vaughgam
Tart
Goleman
Wilber

Jelarion - Reiki Transpessoal

O Reiki Transpessoal nasce da junção entre duas terapias tão diferentes e tão complementares como Reiki e Psicologia Transpessoal.

Nesta terapia, acima de tudo o que oferecemos ao paciente é o Amor Incondicional que nos move, além de uma técnica de relaxamento e bem-estar que o vai ajudar a sentir uma maior força interior, um maior equilíbrio e à vontade para poder começar a focar as questões realmente sensíveis que necessita de tratar.

O terapeuta mais que um acompanhante, observador é alguém de coração aberto, incapaz de julgar e desperto para aprender com o seu paciente. Certo ou errado aqui não existe, da forma como o vemos antes de nos trabalharmos, a única capacidade que existe é a de compreensão, aceitação e dádiva.

Nas sessões de Reiki Transpessoal visamos o acompanhamento do paciente de forma a promover as mudanças de que este necessita para encontrar a sua essência e o seu Eu mais profundo, com total liberdade para que o paciente possa expor e aprofundar as temáticas que sentir necessidade, contando com o sigilo, respeito e segurança de um não julgamento. O mais importante, é que o paciente consiga identificar os seus bloqueios e os pontos que necessita trabalhar, pois nesta terapia a magia acontece a dois, apenas quando paciente e terapeuta estão centrados e ligados à fonte de Amor Incondicional, visto que é esta a impulsionalidade de todas as mudanças que se tornam necessárias.

Tese – Reiki Transpessoal

Reiki Transpessoal é na sua essência a cura de Alma e Coração, pois só assim o terapeuta tem capacidade para ser Terapeuta.

Para aprender esta técnica são necessários 3 anos de trabalho profundo, pois só se nos trabalharmos de forma profunda ficaremos aptos e capazes de oferecer o Abraço que o paciente tanto necessita.

Este trabalho será sempre acompanhado para que o futuro terapeuta se sinta inteiro e capaz de dar os seus passos, sabendo que tem por trás de si todo o suporte e apoio necessários ao seu desenvolvimento.

Qualidades Essenciais ao Terapeuta Reiki Transpessoal

O normal talvez fosse, para quem conhece o Reiki de agora, dizer que qualquer um está apto a ser terapeuta de Reiki Transpessoal mas não será essa a visão que irei defender.

Acredito que, o facto de o Reiki Transpessoal ser acessível não tem de significar estar disponível para quem não tenha meios de se ajudar e ajudar os demais com ele.

O Reiki Transpessoal nasce para ajudar, antes de mais, quem deseja trabalhar o seu interior e libertar-se de bloqueios, ansiedades, stress, sombras, doenças... para quem deseja libertar-se de tudo o que não serve mais e começar um novo caminho, um caminho que parte do zero mas com a consciência de toda a bagagem que se foi arrecadando ao longo do tempo, em segundo lugar, nasce para quem o deseja adquirir a nível de formação, amor, entrega, abertura... nasce para auxiliar e direccionar quem deseja ser Terapeuta, quem deseja fazer mais e melhor pelos seus semelhantes, para ajudar aqueles que estão dispostos a diariamente lidar com a dor dos demais ajudando-os e auxiliando-os a se libertarem.

Enumero para aqueles que desejam abraçar este caminho de Terapeuta, algumas das qualidades essenciais para quem queira utilizar esta técnica de energização e auto-ajuda.

- Acolhimento
- Compaixão
- Escuta Atenta
- Empatia

Acolhimento

O acolhimento passa por saber receber quem chega até à terapia de braços abertos, com uma expressão serena e carinhosa.

O acolhimento é o primeiro passo, e por isso mesmo é o mais importante para que se estabeleça a relação de empatia necessária à cura.

É necessário saber acolher a dor do nosso paciente, seja ela de que tipo for, pois só acolhendo a dor podemos acolher o paciente e juntos encontrar um caminho mais simples para a cura.

Para compreender o sofrimento daqueles que chegam a uma terapia, antes de mais, temos de tentar perceber o que aquele paciente procura e necessita. Como? Sendo um mero observador ou quase um sociólogo mas que apenas tem um individuo no seu grupo de análise. Posto isto, torna-se necessário manter algum distanciamento, observar mas não interiorizar o sofrimento do outro levando-o a entender por si quais as causas do seu próprio sofrimento e a reflectir sobre quais as melhores formas de contornar a situação.

Muitas vezes não é fácil conseguir ser observador e ouvinte sem sermos também tocados pelas palavras e pela dor mas da minha experiência, deixar-nos levar por este sentimento não só não ajuda o outro, como ainda lhe dá força para querer continuar no mundo da dor ao perceber que isso comove e o faz conseguir a atenção que pensa necessária.

Acolher a dor, não é transformar essa mesma dor na sua dor, é apenas estar mais próximo do nosso paciente, conseguir entender o que ele sente, mostrar-lhe que entendemos e compreendemos aquela dor mas saber não a abraçar e guardar em nós.

O acolhimento do paciente é o momento crucial da nossa terapia, pois se não conseguirmos desenvolver aqui a empatia necessária, se não conseguirmos aqui ligar-nos de Alma e

coração ao nosso paciente, falhamos na ajuda ao mesmo. O paciente necessita de compreensão, de apoio, de alguém capaz de lhe dar a mão e isso sim é acolher o paciente.

Compaixão

A compaixão é a qualidade essencial de um verdadeiro observador/ interrogador, porque no fundo vamos ajudar o paciente a encontrar as temáticas que o preocupam mas sempre através da compaixão e do não julgamento.

A compaixão não é um valor espiritual, não é algo que apenas pessoas ligadas a serviços religiosos (sejam eles de que religião for) devam desenvolver, a compaixão é acima de tudo uma qualidade profissional de quem lida com a dor dos outros, como é o meu caso, enquanto Terapeuta de Reiki Transpessoal.

Compaixão é a capacidade de ver o outro como um ser humano e não como alguém que comete erros atrás de erros ou como um erro, porque por mais que a pessoa erre isso nunca fará dela um erro ou algo menos do que ela é em essência.

Além disso, a compaixão tem como paradigma o perdão e é muitas vezes perdoando o nosso passado que conseguimos olhar o aqui e agora com amor, realizando a nossa determinação existencial, aquilo que somos realmente.

É fundamental a autodeterminação existencial, pois só se vive plenamente quando conseguimos focar-nos no que é realmente importante o AGORA.

Perdoar, essa palavra que parece tão complicada, significa libertar a mente das amarras que tal situação acarreta, é nada mais nada menos que a nossa liberdade. Enquanto isso não é feito, a nossa mente estará ocupada com queixas, angústias, frustrações, complexos de culpa, ódios, mágoas, depressões, etc.

A paz que o paciente deverá encontrar é um estado de libertação, de desapego do passado, limpidez mental, serenidade, atitude positiva.

Já o dizia o filósofo Soren Kierkegaard “A vida só pode ser compreendida olhando para trás; mas só pode ser vivida olhando para a frente”. Mais do que compreender o passado, o importante é conseguir manter o nosso foco, e esse deverá estar no hoje, no agora.

Nas palavras de Lauro Trevisan “Para pedir, faz-se mister saber o que vai pedir. Sabendo o que pedir, saberá o que quer; sabendo o que quer, saberá a solução; sabendo a solução, tê-la-á. Feito isto, a cura acontece e a alegria será completa”.

Escuta Atenta

O terapeuta deverá estar preparado para a atenção plena, o que faz do ouvir com atenção, tudo! Todas as informações que possam ser passadas, são preciosas. Não importa se o paciente fala do que esperamos ou não, temos apenas de saber ouvir com presença, com pertença, pois é este saber ouvir que será capaz de levar o paciente a abrir-nos as portas do seu coração e a mostrar-nos o que esta lá que realmente, ele deseja arquivar de forma tranquila.

É também através da escuta atenta, que podemos perceber e determinar a disposição, e se o nosso paciente quer realmente a nossa ajuda ou se quer simplesmente que lhe resolvamos as questões, algo que não faz parte do papel de acompanhante que é o terapeuta.

O Terapeuta Reiki Transpessoal não tem respostas a dar, não tem soluções mágicas a oferecer, tem sim a calma e serenidade para sugerir alguns “trabalhos” para que o paciente

Tese – Reiki Transpessoal

se vá abrindo e moldando, além de ter sempre a energia de Amor Incondicional do Reiki que pode ajudar e muito no encontro de uma maior força e determinação para que o paciente possa ajudar-se.

Além disso, só fazendo uma escuta atenta podemos dar ao nosso paciente o acolhimento que este procura.

Empatia

A cura depende sempre dos laços de empatia que ligam o terapeuta (curador) / paciente. Dito por outras palavras, é uma ligação holística que se estabelece entre ambos, as suas auras ficam ligadas através dos seus chakras cardíacos, isto pode ser percebido e visto por quem já desenvolveu esta faculdade.

Só havendo empatia conseguimos uma relação profunda com o nosso paciente, e assim gerar um fluxo de energia regeneradora. Sem esta ligação, o paciente não só não acredita em nós e nosso trabalho como não tem fé na sua própria capacidade de se curar.

Como terapeutas temos sempre muito a oferecer mas se não conseguirmos reunir em nós todas as qualidades aqui referidas vamos falhar na tarefa de acompanhar o nosso paciente e de o ajudar a encontrar o seu rumo e a sua direcção.

Não estabelecendo estas relações teremos sempre uma desconfiança de que o trabalho por nós desenvolvido não irá resultar e isso é capaz de minar qualquer boa técnica por melhor que nos possa parecer.

Os “Eus” a tratar

Todas as respostas, na verdade residem dentro de nós mas nem sempre as conseguimos encontrar pois para nos conhecermos de forma profunda necessitamos conhecer os muitos “Eus” que nos habitam.

Por vezes encontramos em nós uma estranha resistência ao que dizemos querer fazer e não entendemos o porquê, se quero, porque não consigo fazer? Muito provavelmente estamos a ser confrontados com um Eu revoltado que se quer afirmar, um Eu que não aceita ordens, um Eu criança que está a fazer pé de guerra connosco para nos mostrar que é capaz de se impor, de quebrar as regras e limites.

Outras vezes encontramos um Eu triste e cinzento, que não parece nosso conhecido mas que encerra em si todas as mágoas e preocupações que passamos. Um Eu incapaz de ver a luz e de se libertar da dor e do sofrimento. Quando este Eu aparece muitos acabam por não se reconhecerem, por não se conseguirem encontrar e rever. Talvez este seja um dos mais complicados “Eus” de integrar, ninguém se sente disposto a abraçar este Eu e a consolar as suas tristezas.

Existe um Eu racional, que nos leva a querer que tudo tenha regras, dicas e respostas lógicas e palpáveis, um Eu que tenta sempre contrariar tudo o que não conhece ou para o qual não encontra uma explicação.

Outas vezes, encontramos um Eu depressivo, que já não acredita que a felicidade existe, um Eu derrotado, amargurado, capaz de minar todas as tentativas que façamos para mudar para algo melhor. É um Eu limitado, que se mostra inflexível mas onde ainda reside, no mais profundo dele uma réstia de esperança, um pedido de salvação.

Encontramos por vezes um Eu simpático, afável, aquele que vive sob a máscara de uma não sinceridade, agarrado à pena, à vitimização e ao cuidado excessivo de todos quanto passam na sua vida.

Temos um Eu criança, que se permite sonhar e que cresce dentro de nós, um Eu que se alimenta da nossa capacidade de sermos quem somos em essência.

Existem muitos mais “Eus”, uns maiores, outros menores mas na verdade todos nós encerramos muitos “Eus”, “Eus” que não nos deixam muitas vezes ser plenos e saber tudo o que acreditamos conseguir saber.

Fases da Terapia

O Reiki Transpessoal é uma terapia que passa sempre por duas fases distintas, sendo que na primeira sessão nos é possível identificar três fases, que passamos a apresentar.

A primeira fase, será sem dúvida a recepção do paciente. Apresentamo-nos (Terapeuta), com o intuito de lhe captar a atenção e o ajudar a descontrair, enquanto dizemos o nosso nome, perguntamos-lhe o seu, se trabalha e em quê, se tem uma relação afectiva, se tem irmãos, ... deixando o nosso paciente à vontade e a acreditar que está numa conversa simpática e desinteressada, o que realmente estará até certo ponto.

Passamos depois a explicar o processo da terapia, os moldes em que esta irá decorrer, alguns dos seus benefícios, algumas das possíveis sensações que o Reiki Transpessoal lhe poderá trazer. Desta forma ajudamos o nosso paciente a ficar tranquilo e a sentir-se em segurança, quase que num “espaço fora de tempo”, com o auxílio de uma energia positiva, um ambiente tranquilo e sereno mas sem grandes excessos, apenas o bastante para que este se sinta “em casa”. Assim, acolhemos o nosso paciente de coração aberto para esta que será a sua primeira sessão.

Todas estas ferramentas são de grande ajuda no centramento do paciente, o que o ajuda a desbloquear e a ficar mais disponível não só para receber a energia de Amor Incondicional que é o Reiki Transpessoal mas durante toda a terapia em si.

A segunda fase, será a terapia propriamente dita, onde o paciente irá receber a sua sessão de Reiki Transpessoal e o terapeuta será o canal de energia e o observador interrogador de modo a levá-lo a encontrar as suas respostas e as mensagens necessárias para conseguir alterar os padrões da sua vida que já não servem.

Pois, na realidade, o terapeuta apenas acompanha o paciente no seu processo, e como sempre referimos a quem faz terapia connosco, “o Reiki por si só, não muda a vida de ninguém, o que muda a vida de uma pessoa é a predisposição desta para mudar a sua vida”.

Claro que, todas estas mudanças serão graduais e inicialmente o que trabalhamos é o Amor Incondicional no nosso paciente, pois só com Amor no coração se consegue ajudar alguém a se desenvolver. Parecemos talhados para esquecer este sentimento ou para o deixar para trás, de lado, como sendo algo de mau e complicado mas no fundo este é o mais simples e importante sentimento de todos. O único capaz de nos ajudar como Terapeutas e como Pacientes, pois somos sempre ambas as coisas no decorrer da sessão.

A terceira fase, é o chamado pós sessão de Reiki Transpessoal, onde podemos deparar-nos com um paciente novamente ansioso, nervoso, irritado... pelo que iremos dispor-nos a novamente induzir o nosso paciente a um estado de maior consciência, bem-estar e serenidade.

Na realidade neste final de terapia, não só trabalhamos esse bem-estar com o nosso paciente como lhe oferecemos uma técnica muito útil para que ele possa utilizar em todas as situações que note necessitar de relaxar e aquietar a mente, de forma a obter as respostas necessárias a todas as questões que exijam de si esse trabalho de atenção plena.

Esta técnica consiste na respiração consciente, uma técnica que dura sensivelmente 10 minutos e que é reconhecida pelo nosso inconsciente transmitindo-lhe calma e tranquilidade (ver o exercício de meditação).

Técnica Terapêutica

A técnica terapêutica começa na realização da sessão de Reiki Transpessoal, começando assim a trabalhar-se o paciente, aliando o tratamento energético holístico do Reiki com a visão holística da psicoterapia transpessoal.

Quem chega para uma sessão de Reiki vem com uma série de questões e problemáticas que espera ver respondidas e resolvidas, muitas vezes não contando nada ao terapeuta mas esperando dele as respostas e a ajuda necessárias. Na realidade o verdadeiro trabalho do terapeuta, não é dar respostas mas sim ajudar no encontro dessas respostas e soluções.

Na verdade, a grande ferramenta do Reiki Transpessoal é a observação sustentada. O terapeuta o que faz é assinalar (este assinalar não é dizer ao paciente se este está certo ou errado), é no fundo convidar o paciente a observar, a centrar a sua atenção nas áreas que o vão ajudar a encontrar o caminho da observação sustentada e a ampliar a sua consciência, desta forma o paciente encontra formas de se conhecer, de melhorar a sua qualidade de vida emocional e de dar sentido à sua vida.

O que fazemos é reflectir junto com o nosso paciente sobre os problemas deste: trabalho, relação de casal, pais, auto-estima, saúde... e partindo dessa empatia, facilita-se a elaboração de soluções chave para aliviar o ego do paciente.

O ego do paciente, no fundo, são as suas sombras, o território básico e o ponto de partida desta terapia, sendo um espaço de desenvolvimento. Na verdade, se o paciente quer evoluir e amadurecer terá de ser testemunha da sua própria sombra, terá de aprender a se tornar consciente dela, aceitando-a, conseguimos iluminá-la com a luz do dar-se conta para mais tarde a conseguir integrar.

Sendo este o ponto de partida do Reiki Transpessoal, ajudamos o nosso paciente a acalmar a mente e a encontrar um maior conforto e bem-estar, é sempre dado um pequeno feedback sobre os pontos que o paciente mais necessita de trabalhar, quais os chakras que se mostraram mais debilitados e o que isso poderá representar na vida do paciente, no fundo, o que se pretende é quebrar o silêncio e agora com o paciente de novo desperto e atento, captá-lo para na fase de diálogo começarmos o trabalho curador de levar o paciente a olhar-se, sendo que este olhar-se (olhar para dentro) se baseia na arte do questionar, além do necessário feedback do que se possa ou não ter sentido durante a sessão de Reiki vamos aos poucos ajudando o nosso paciente a tomar consciência do que não está assim tão bem nele mesmo, permitindo-lhe ir-nos contando mais acerca da sua sombra.

Claro que, este questionar não é tão inocente como o paciente poderá achar no meio de uma conversa que parecerá mais informal que uma normal sessão de psicoterapia. As perguntas chaves do nosso trabalho são realizadas no sentido de perceber, “desde quando isso acontece?”, “o que significa para ti?”, “o que acreditas que podes fazer?”, “quais as opções de que dispões?”... aqui conseguimos levar o nosso paciente ao estado de observação sustentada que tanto necessitamos para que juntos possamos encontrar o caminho a percorrer.

Daqui pode ou não surgir a necessidade de pedir ao nosso paciente que desenvolva um diário, uma meditação regular ou outra qualquer tarefa que nos chegue necessária ao desbloquear da situação.

Vamos agora referir algumas das técnicas de forma mais detalhada.

Meditação

À semelhança da lâmpada, a meditação é um fenómeno universal – uma ilumina o nosso mundo exterior, a outra o mundo interior.

Na sua essência, meditação é arte de estar consciente, consciente do que ocorre dentro de nós e à nossa volta.

Embora meditação em si não seja uma técnica, existem vários métodos para o ajudar a adquirir este conhecimento.

Fonte Meditação – A Primeira e a Última Liberdade, Osho

Muitas vezes os pacientes são aconselhados a utilizar a meditação como forma de se focarem e estarem mais conscientes.

Já quase todos ouvimos falar desta técnica e são cada vez mais as informações que se encontram sobre a temática, o grande problema é que ninguém quer começar a utilizar a meditação pelo início, todos nós de alguma forma, acreditamos saber o que é meditar e quase sempre se cai no erro de achar que meditar é não pensar.

Nada poderá estar mais errado que isto. Meditar é usar técnicas simples, como respiração e concentração de forma a chegarmos ao ponto principal que é a atenção plena.

Desengane-se quem pensa que pode passar por cima destas técnicas conseguindo chegar ao ponto de não pensar. A nossa mente é fascinante e consegue nunca desligar mesmo que se lhe peça muitas vezes.

No fundo, a meditação é uma forma de acalmar a mente, de treiná-la num desligar do mundo palpável, é fazer esse desligar de forma consciente, trabalhando a nossa atenção, por exemplo, através de exercícios de contagem de respirações. De alguma forma é deixarmos ir mais além, para lá do que somos e da nossa mente cheia de problemas, questões e racional. Em suma, meditação é um treino sobre a consciência e um trabalho da atenção.

Dito de outra forma, a meditação é algo que acontece...

A sessão de Reiki Transpessoal é sem dúvida um bom ponto de partida ou de chegada para a meditação, se começarmos por desenvolver uma simples meditação como a prática Budista Zazen, conseguimos que o paciente vá serenando a mente. Durante a terapia Reiki Transpessoal (não irá certamente meditar) mas estará mais relaxado e descontraído, quando utilizada em seguida, o paciente já deixou de lado todas as frustrações que trouxe até à terapia Reiki Transpessoal e está agora mais desperto e atento e a viver o momento em si, está focado no agora.

O Zen é uma prática, um caminho de libertação, onde o Zazen, é o nome que se dá à prática de meditação Zen, é o coração deste ensinamento. A ideia fundamental do Zen é a entrada em contacto com as forças mais profundas de nós próprios.

Uma das melhores técnicas para meditar é sem dúvida o desenvolvimento de uma atenção plena e o centramento que isso acarreta.

Esta técnica, Zazen, foca-se em contagens de respirações, 10 minutos sensivelmente onde serão efectuadas 40 respirações completas de forma pausada e tranquila. A contagem é a nossa arma contra a mente pensante que não nos deixa viver no aqui e agora. Durante as contagens irá perceber que está mais calmo e sereno e que os pensamentos deixam de ser um vai-e-vem desenfreado mas passam a surgir de uma forma mais serena, de forma, a que quase conseguimos contar quantos surgem a cada instante.

O mais importante nesta técnica será o aprender a não se focar nos seus pensamentos, aprender a deixá-los vaguear nas suas memórias e recordações sem lhes dar força para se fazerem presentes. Aos poucos irá perceber que quanto mais treina mais simples e fácil se torna o estar Aqui e Agora.

Quando se conseguir dar conta de chegar a este estado, perceberá muito de si e do que este simples momento chamado presente tem a lhe oferecer, pois ele é toda a sua vivência.

A Zazen requer uma atenção consciente sobre treinar três aspectos, que são essenciais a qualquer outra meditação que queira desenvolver:

Postura

Postura Corporal: a posição de Lótus foi considerada por muitos Mestres, como tendo muitos benefícios, e pode ser feita com as pernas semi-cruzadas (meio Lótus) ou totalmente cruzadas. A postura de “diamante” que também trás grandes benefícios, consiste em sentar-se de joelhos apoiando as nádegas e as pernas e pés. A ideia é que o praticante se sente bem enraizado com a terra, com uma boa base horizontal e uma postura vertical, onde a ponta do nariz deve situar-se à altura do umbigo, ou seja, um pouco recolhido. A posição das mãos é muito importante porque reflecte a condição da mente.

Centro de Gravidade: é colocado na Linha Hara, sendo que as mãos tocam o ponto Tan Tien, que fica dois dedos abaixo do umbigo e é um dos mais importantes pontos da linha Hara, este ponto é importante pois é dele que sai toda a energia vital. É importante manter as costas direitas e os ombros bem afastados das orelhas.

Mãos: a correcta posição das mãos será os dedos da mão esquerda colocados suavemente sobre os da mão direita, com os polegares a tocarem-se suavemente entre si. As mãos devem descansar no próprio colo, tocando o ventre com os cotovelos projectados para fora, ou seja, é como se estivesse a segurar uma jóia preciosa com as mãos.

Olhos: os olhos devem manter-se entreabertos, pois desta forma o praticante mantém-se desperto e capaz de afastar o sono. A melhor forma de manter os olhos abertos sem se dispersar, será focar o olhar no solo, aproximadamente a um metro e meio à frente do corpo. Assim, permanecemos conscientes do que se passa dentro e fora de nós. Mesmo que não se foque com o olhar, qualquer movimento ou alteração que suceda no espaço em que estamos e ao seu redor será percebido com nítida consciência. Da mesma forma, percebemos os pensamentos, as sensações e as emoções que circulam pela corrente de consciência.

Respiração

A respiração é um dos elementos mais importantes em qualquer técnica de meditação. A melhor forma de começar a respiração de meditação é esvaziar totalmente os pulmões após uma exalação, começando depois a utilizar a respiração natural e de conforto, a nossa respiração abdominal.

Na meditação Zazen é importante estar muito consciente da saída do ar, para isso é importante contar as suas respirações, aspecto que favorece o foco na atenção o que de certa forma evita distrações.

O contar das respirações pode ser feito de diversas formas: por exemplo, contar interiormente ao expirar, ummmmmmmmmmm, na seguinte expiração doooooiiiiissssss e assim sucessivamente de forma pausada até se completarem 40 respirações. É importante que se vá alterando a forma de contagem para não automatizar a mente, contado por exemplo de 1 a 10 mas de forma a que não se distraia e não se perca na contagem das 40 respirações.

É importante não permitir que a mente conte de forma automática e inconsciente pois o importante é a concentração no presente e em todas as sensações e aspectos inerentes a cada respiração.

O foco da atenção na respiração não vai eliminar o vai-e-vem de pensamentos mas vamos treinando a nossa mente para estar mais atenta e focada.

Atitude

É importante sentar-se com uma mente aberta, pois a Zazen está orientada para viver o presente, o agora. O importante é viver o que ocorre mas sem pensar sobre o que ocorre. Não devemos nem afastar nem estimular os pensamentos, devemos deixar que estes durem o que tem de durar, veja os pensamentos como nuvens, tão depressa se formam como se dissipam.

Após o paciente estar familiarizado com o Zazen poderá praticá-la em casa e sempre que um acontecimento lhe possa causar ansiedade, dor, desconforto, etc.

Meditação Guiada

Esta técnica permite-nos guiar o paciente aquando fazemos a sessão de Reiki Transpessoal direccionando a sua atenção e energia para algum pouco específico ou simplesmente de forma a podermos proporcionar ao paciente um vislumbre de algo mágico.

No início, pode ser de grande ajuda, ser guiado na prática meditativa, visto que o paciente muitas vezes não se encontra familiarizado com a técnica mas após perceber como deverá respirar utilizando a meditação Zazen, a meditação guiada torna-se simples e uma prática útil para construir e estruturar o nosso paciente.

Exemplo de meditação guiada, que ajuda a transmitir Amor e Paz:

Respirar fundo como na prática Zazen mas em vez de contar as respirações, comece a imaginar a visualizar que está a criar raízes e que estas o ligam à Mãe Terra. Aos poucos a energia cristalina da terra começa a percorrer as suas raízes e o seu corpo, energizando e purificando todas as células. Todo o corpo se transforma em luz. No centro do peito visualizamos um portal dourado, que atravessamos. Entramos num túnel que nos conduz até uma luz muito brilhante. Ao atingimos a luz, encontramos um jardim, com flores, árvores e água, vários bancos e num deles, sentado, esta o nosso Guia Espiritual à nossa espera. Sente-se ao seu lado e sinta o amor que emana desta presença. Inicie um diálogo com ele, coloque perguntas ou escute alguma mensagem. Agradeça por este encontro, despeça-se e regresse ao túnel. Volte a sentir todo o corpo lentamente, regresse aqui e agora e abra os olhos.

Meditação Transcendental

O objectivo desta meditação é transcender a mente e os conceitos mentais. A transcendência é um estado de espírito. Permite que a mente se recolha no seu silêncio. A partir dos pensamentos, chega-se ao silêncio, ao mergulho no vazio.

Para fazer esta meditação, não é preciso qualquer esforço.

Trata-se de se concentrar no vazio e deixar que todos os pensamentos passem como nuvens, sem os agarrar.

Com o tempo, os pensamentos diminuirão e ficará apenas o vazio.

Exemplo:

Sentar-se numa posição confortável e fechar os olhos. Prestar atenção aos músculos do corpo e relaxá-los completamente. Respirar calma e profundamente. Enquanto se expira, repetir interiormente um mantra (Om, Aum...). Continuar por 20 minutos. Ignorar os

pensamentos que surgem, repetindo “Ah, bem...” ou “Ah, sim...” e de novo repetir o mantra. Regressar lentamente. Praticar duas vezes ao dia. Não se luta com a mente. Aceita-se que ela existe, mas desconsidera-se o conteúdo dos pensamentos.

Muitas vezes durante a sessão de Reiki Transpessoal, mais precisamente durante o Reiki propriamente dito são utilizadas técnicas de meditação de forma a induzirmos o paciente a um estado de relaxamento mais profundo e até mesmo para contornar algumas situações de ansiedade e receios que possam existir.

Diário do Paciente

Outra ferramenta muitíssimo importante para quem recorre a este tipo de terapia é a escrita. Não uma escrita criativa mas uma escrita atenta, consciente, fundamentada nas suas experiências e vivências.

Torna-se importante que o paciente desenvolva esta capacidade de escrita. Com a escrita conseguimos saber muito de nós, muito do que guardamos e armazenamos ao longo do nosso caminho, percebemos melhor a nossa bagagem, e quem somos.

Na escrita encontramos-nos, estruturamo-nos para mais tarde nos desestruturarmos de forma a nos livrarmos das amarras com que vivemos até ao presente momento.

Nem sempre este tema é visto com bons olhos, por vezes deparamo-nos com pessoas que não gostam simplesmente de escrever e aí temos de encontrar uma alternativa a este diário, sendo que uma ótima forma de ultrapassar a dificuldade de escrever, o falar consigo mesmo em frente a um espelho, por exemplo.

Dito assim parece um pouco desinteressante e talvez até sem onexo necessário mas na verdade encontramos muito do que reprimimos e do que realmente necessitamos trabalhar, depois é apenas apontar os tópicos primordiais, aqueles que realmente nos despertaram e libertarmo-nos das vivências e medos.

Vivemos tempo de mais com medo de nos conhecermos, encontramos sempre formas de estar ligados aos outros e de ver o mundo dos outros sem que tenhamos “tempo” de olhar para nós, esta fuga incansada é o que nos faz muitas vezes perdermo-nos sem saber por vezes que direção tomar.

Esta ferramenta e a sua alternativa são meios de mais uma vez nos centrarmos em nós, de percebemos como nos curar a nós, como nos resolver deixando de nos preocuparmos com o outro e de apontar sempre ao outro o que não conseguimos ver em nós mesmos.

Através deste pequeno diário, abrem-se as portas ao trabalho da energia do Reiki Transpessoal, que irá ajudar no equilibrar todos os temas e vivências assim como ajudar nos próximos passos do caminho.

Este diário será um amigo e confidente atento e desperto, na verdade é alguém que não julga o escritor, que o aceita e compreende.

Nalguns momentos a pessoa consegue identificar facilmente aquilo que a bloqueia, noutros não consegue encontrar nada. Na realidade este diário serve também de base para que o paciente possa colocar-se questões a si mesmo, por vezes temos a necessidade de nos perguntar o que determinada situação ou atitude tem a nos dizer e a nos revelar mas nem sempre essa resposta aparece logo.

O colocá-la no diário vai fazer com que essa questão não seja novamente esquecida e remetida para uma parte do inconsciente que ainda não aceitou a luz, além disso, esse

questionar consciente serve também de base de sustentação para que a resposta possa chegar plena de conhecimento e verdade.

Muitas das nossas respostas estão no nosso inconsciente trancadas, pois são tão complicadas que muitas vezes achamos mais simples passar pelos acontecimentos sem nos determos, guardando-os e escondendo-os de nós mas o começar a terapia Reiki Transpessoal vai dar-nos força para voltar a trazer à luz todas essas questões cada uma a seu tempo de modo a poder integrá-las e aceitá-las.

O inconsciente é a parte de nós onde é mais difícil aceder, é a parte submersa de um icebergue. Só com treino e dedicação conseguimos adentrar neste gelo e derreter a parte necessária para que as vivências se tornem menos agressivas e mais ricas e plenas, mais essência, mais coração, mais Alma.

Diário de Progresso

Dentro da escrita podemos encontrar uma outra alternativa a um diário apenas narrado de momento e histórias que nos estruturam, moldam e limitam. Este outro ponto de escrita é o diário de progresso que não é mais do que uma ferramenta muito poderosa de nos fazer ver o quanto conseguimos crescer e evoluir.

O diário de progresso é o nosso aplaudir o trabalho árduo que vimos a desenvolver ao longo do tempo.

Todos os momentos em que o paciente se sente a conquistar uma nova vitória serão relatados, aqui nestas folhas, para que possam ser lidas nos momentos em que as suas tormentas se tornem mais cinzentas ou naqueles em que o céu azul permite o aparecimento de novas nuvens.

Este diário é um reforçar de todo o caminho, de toda a aprendizagem, é o coração do paciente a falar mais alto e a juntar-se à sua essência, ao seu todo.

Além disso, este diário é a nossa razão para ter fé e para acreditar que é possível, que é viável e que o caminho será transitado, conduzindo-nos a um novo Eu, a um renascer e a um Amor maior, o Amor Incondicional que nos ilumina e nos mostra a nossa capacidade de nos curarmos.

Afirmações Positivas

As afirmações positivas são sem dúvida uma grande ferramenta que podemos utilizar no tratamento de alguns sintomas como a baixa auto-estima, autoconfiança, o não acreditar em si mesmo, o desânimo, o pensamento de que o mundo está contra si...

Ao utilizar esta técnica o que fazemos é dirigir o paciente para que ele próprio encontre formas de mudar o seu pensamento, formas de se começar a valorizar e perceber as coisas que consegue realizar e nas quais consegue inclusive ter um bom desempenho. Além de conseguirmos muitas vezes recriar uma realidade diferente daquela em que o paciente acredita viver. São técnicas simples e de fácil utilização mesmo que no início o paciente sinta que está a lutar consigo mesmo e com frases que lhe podem parecer sem nexos e até mesmo descabidas de significado.

As afirmações positivas permitem-nos dar ferramentas ao outro para se moldar e estruturar, sejam elas feitas à semelhança de afirmações ou de decretos contendo um maior grau de espiritualidade na medida em que os decretos deverão ser repetidos pelo menos 3 vezes e em múltiplos de três para que o seu efeito seja alcançado.

Tese – Reiki Transpessoal

No fundo, damos à pessoa pequenas chaves para que ela mude o seu pensamento, essa forma de energia tão maleável e mutável e ao mesmo tempo tão reprimida e castradora.

Nunca pensamos no que um pensamento pode gerar mas a verdade é que ele faz as melhores e as piores pessoas, faz o bom e o mau e tudo isso é moldável por nós, mesmo quando não temos a consciência de o conseguir moldar ou utilizar.

Acreditamos muitas vezes que o pensamento é o que é e que não temos meios de os dominar, de os controlar mas na realidade o nosso pensamento é uma ferramenta nossa, é a nossa matéria-prima na construção de um “nós” mais saudável ou mais doentio.

Para o tornarmos num aliado basta tê-lo como positivo e transmutar os menos bons em algo de útil há medida que vai começando a perceber o seu poder, o poder que cabe a si mesmo na mudança e na gestão de quem é e do que tem a oferecer aos demais.

Como alguém disse, quando queremos mudar o mundo temos de começar a mudar-nos primeiro a nós, pois se a nossa visão do mundo continuar pequena, fechada e limitada nunca seremos capazes de olhar com os nossos olhos da mente e ver toda a beleza que está à nossa frente pois treinámos os nossos olhos a ver apenas o que de menos bom se passa há nossa volta sem que isso nos traga nada.

O que queremos é ajudar os nossos pacientes a serem co-criadores da sua realidade e perceberam a responsabilidade que detém em fazer de si pessoas melhores e assim influenciar o mundo e tudo o mais, ao seu redor.

Estas afirmações são uma forma de ajudar o paciente a integrar na sua vivência, no seu dia-a-dia o que de melhor tem para se oferecer, sem medos de errar, sabendo que o Universo é sábio e que lhe irá providir todas as necessidades à medida que as mesmas vão surgindo, sem que o mesmo tenha de se preocupar em como irá conseguir obter aquela confiança de que tanto necessita.

A única preocupação deverá ser em ter fé, em ter o coração aberto e saber escutar o que de mágico está a acontecer dentro e fora de si mesmo.

Tudo o que necessitamos nos chega e nos será provido, por vezes é uma questão de aprender a esperar e não desmotivar na primeira curva do caminho e aqui uma vez mais temos de encontrar meios e formas de dar o Abraço de conforto que o paciente nos pede, aquele que nos liga ao seu coração e que o ajuda a melhorar a sua fé e a sua capacidade de encarar a vida e todas as questões que a sua vivência acarreta.

Formas e Tratamentos de Acordo com o Sintoma a Tratar

O Reiki Transpessoal não funciona com o mecanismo chapa 5 em que a todas as pessoas devem realizar o mesmo tipo de exercício, funciona de forma especializada.

Na terapia Reiki Transpessoal o que queremos é que cada um seja ajudado e tratado pelo que é, ou seja, de forma única pois todos nós somos únicos. Temos sempre em atenção que tipo de pessoa, temos à nossa frente, que tipo de vivências e situações nos relata e o que a fez procurar esta terapia.

Claro que nalguns casos, o nosso trabalho está limitado por medicações e restrições psicológicas que o paciente tenha e para o qual poderá inclusive estar a ter acompanhamento médico.

Na realidade o Reiki Transpessoal não quer de forma alguma afirmar-se como sendo a ferramenta mais eficaz para todas as questões. A única coisa que esta terapia tem a oferecer é um complemento a todas as outras terapias e terapêuticas. Na realidade sabemos que tudo o que se passa se reflecte no nosso corpo físico, e tem expressão mais ampla nos nossos corpos mental, emocional e espiritual.

Quando uma situação chega ao corpo físico é porque já passou por todas as outras instâncias e sem resolução/ solução aparente. Assim, o trabalhar com a energia do Reiki Transpessoal vai permitir-nos enviar energia para cada área que possa estar a ser afectada e/ ou lesada por não estar a receber a energia em quantidade suficiente para poder combater a situação por si mesma.

Na sua essência o que queremos, com o Reiki Transpessoal, é encontrar juntamente com o nosso paciente, uma ferramenta e uma técnica de trabalho segura, simples, rápida e com resultados efectivos.

Muitas vezes a rapidez e eficácia de um tratamento tem muito a ver com a vontade, fé e atitude do próprio paciente mas a verdade é que se o terapeuta, conseguir desenvolver em si as qualidades supra-indicadas, ele será capaz de conquistar o paciente e despertar nele a vontade de iniciar o seu processo de transformação pessoal.

O terapeuta é acima de tudo uma ferramenta de ajuda, é o confidente, aquele que compreende, que não julga, que ajuda no encontro daquilo que é realmente mais importante e que tem primeiramente que ser resolvido, o terapeuta é alguém que conduz o paciente sem nunca lhe dizer onde ele irá chegar.

Compete ao paciente escolher o seu caminho e as suas respostas, compete-lhe saber para onde quer ir e o que precisa deixar para trás, o que não lhe serve mais no momento que vive ou simplesmente aquilo que será apenas uma vivência que o fortaleceu mas que já não necessita de o acompanhar.

Casos Mais Comuns

Podemos muitas vezes pensar que não existe um caso tipo, a verdade é que quem chega a esta terapia apesar de trazer uma questão diferente para resolver tem sempre um comportamento tipo que podemos de alguma forma enquadrar naquilo que são para nós os casos mais comuns de quem necessita deste apoio terapêutico.

Por vezes as pessoas apenas não estão bem consigo mesmas e no enquadramento social, devido a uma auto-estima fraca, que é desadequada a lhe permitir caminhar por si e que não a capacita a realizar nada.

Muitos dos problemas que encontramos formam-se na infância, os pais, tutores são os responsáveis máximos por nos capacitar ou não e pela forma como moldam o nosso comportamento, na verdade a maioria molda-nos pela negativa, pelo não fazer, é sempre mais fácil dizer o que está errado do que sorrir e “brindar” a um bom comportamento.

Desde cedo que somos fechados no nosso mundo de não podes, não deves, que mau, que feio, não vais conseguir, vais magoar-te etc, mas a verdade é que quando estamos a aprender a andar os pais são bem mais simpáticos e permissivos, então porque muda o comportamento deles tempos depois? Será que o problema é mesmo nosso ou apenas os nossos pais agem por imitação daquilo que ficou registado no seu inconsciente durante a época em que também eles foram sendo moldados?

A verdade é que não existem nem pessoas nem pais perfeitos e muitos dos nossos pais apenas nos querem ver crescer sendo pessoas fortes, corajosas e com garra para enfrentar tudo, querem dar-nos a melhor educação e a forma que o encontram é dizer-nos o que não devemos fazer. A nossa sociedade pauta-se por certos e errados sendo que o errado tem sempre mais que falar que o certo.

Na verdade no Reiki Transpessoal o que tentamos é mostrar exactamente o contrário, temos de estar mais despertos e alertas para o certo, para o que é bem feito e encontrar soluções à altura para o menos bom.

Quando a criança quer brincar com algo que “não pode” que tal em vez de dizer não podes mexer ou brincar com isso, dizer-lhe olha, este objecto é bem mais giro ou podes ir brincar para o teu quarto com os livros ou outro qualquer brinquedo que lhe desperte a atenção.

O que queremos é moldar comportamentos que não sejam limitativos, que não sejam barreiras para o cérebro que está em crescimento e formação, pois ao crescer a barreira irá aumentar de tamanho e a criança irá interiorizar que é má, que não faz nada de bom ou bem feito mas essa criança será agora um adulto e terá responsabilidades diferentes pela frente com as quais não saberá lidar apenas por limitação inconsciente.

Precisamos aprender a ser mais positivos e optimistas, somos nós os criadores da nossa realidade e seja ela boa ou não a verdade é que é responsabilidade nossa, então se não queremos algo o que devemos fazer não é pensar em não querer esse algo mas sim o que queremos alcançar.

De outra forma, temos de focar a nossa atenção no que realmente queremos para fortalecer a nossa capacidade de o alcançar e não dar força ao nosso corpo/mente para o que não queremos.

Trata-se de uma simples inversão de posição de pensamento capaz de mudar em muito a vida de qualquer um.

Transpondo tudo isto para a nossa questão inicial da auto-estima, se estivermos sempre a pensar que não a temos a verdade é que nunca teremos, pois então chegou o momento de pensar de forma diferente e de por mãos ao caminho pedindo o seu desenvolvimento.

Pensar, quero aumentar a minha auto-estima é um bom começo mas na verdade demasiado vazio e vago, é importante trabalhar mais a proximidade connosco, tornando a auto-estima em algo mais real e palpável. Sou uma pessoa segura e confiante, é uma boa forma de aumentar a nossa auto-estima pois é isso mesmo que queremos ser. Ou quem sabe, sou capaz de assumir essa responsabilidade e fazer bem essa tarefa que me é proposta.

As formas como podemos direccionar-nos são muitas mas o importante é que elas funcionem realmente com cada um de nós.

Tese – Reiki Transpessoal

É importante que uma pessoa não deixe de trabalhar este tema pois é algo que muitas vezes está na calha de situações mal resolvidas e que posteriormente atrapalham muito a vida pacata que se idealiza.

Depois da auto-estima vem muitas vezes o fechar das emoções. Muitas pessoas não sabem ainda como lidar com os seus sentimentos e à mínima situação que as faça sentir magoadas acabam por acreditar que será sempre assim, logo mais vale não se mostrarem.

Uma vez mais percebemos que o nosso comportamento cresce e se forma a partir de sentimentos menos positivos ao contrário do que seria de esperar.

Todos nós ao longo da vida passamos por situações complicadas que vão moldando a nossa personalidade e algumas delas fazem-nos acreditar que somos menos capazes do que na realidade somos.

O fecharmo-nos é uma forma de nos protegermos mas será que alguma vez alguém já se perguntou de quem se esconde essa pessoa? Muitas vezes apesar de culparmos o outro ou o exterior percebemos que nos fechamos com medo de nós próprios, com medo de nos conhecermos e de saber quem somos.

Temos de conseguir perder esse medo e de encontrar formas de travar a nossa fuga. Não é por certo fácil mas é uma questão de nos moldarmos e de nos estruturarmos.

Muitos de nós crescemos a ouvir palavras de negação e olhamos para a nossa realidade em casa e percebemos que não temos a atenção desejada, os pais trabalham até tarde, não têm tempo, não têm disposição e quando olhamos estamos fechados na nossa solidão, aí começamos a acreditar que a culpa é deles, começamos a querer que eles mudem, que sejam mais carinhosos, atenciosos, etc. mas muitas vezes a mudança não ocorre.

O que ocorre é que começamos a acreditar que não gostam o suficiente de nós, pois estão distantes e não se importam se estamos bem ou não, pensamos nós, e ficamos carentes, a acreditar que se calhar não somos merecedores desse amor que esperávamos encontrar, a verdade é que aos poucos começamos a procurar o amor fora de nós.

Quando começamos a procurar este amor fora, esforçamo-nos ao máximo por agradar os outros, por fazer as suas vontades, por ser o que esperam de nós, estamos sempre muito disponíveis para agradar a todos mas será que agradamos a quem é mais importante? Será que nos agradamos a nós mesmos?

Provavelmente não, simplesmente porque passamos tanto do nosso tempo a querer agradar os demais que nos esquecemos de agradar a nós ou simplesmente não nos agradamos a nós porque nem sequer sabemos quem somos.

Por vezes só ao fim de anos de esforços de encontrar o amor, em outrem é que percebemos que somos infelizes e que nunca conseguimos encontrar o amor que procurávamos simplesmente porque não nos amamos, porque não sabemos quem somos.

Aqui começa um trabalho bastante árduo de reencontro com a nossa essência, um trabalho de descoberta diária, pois a cada dia nos damos conta de novas formas de ser e pensar que não sabíamos existirem em nós próprios.

Nem sempre é fácil começarmos a conhecer-nos pois como em todo o conhecimento de algo novo, acarreta o medo de não se gostar do que vamos conhecer e encontrar, e se não gostarmos o que fazer? Cair de novo no erro de tentar encontrar alguém que nos preencha e goste de nós? Talvez alguns possam cair neste erro mas a verdade é que muitos irão conseguir passar por ele.

Tese – Reiki Transpessoal

A barreira do desconhecido que somos irá ceder aos poucos para nos permitir saber quem na realidade é o ser que diariamente vemos ao espelho e de quem cuidamos pelo menos exteriormente.

Lentamente damos-nos conta que sempre fizemos o que esperavam de nós, que sempre fomos dependentes e que agora que temos a hipótese de escolher por nós isso se torna complicado. Como escolher sem que a voz externa de alguém nos diga o que fazer?

A nossa sugestão passa por deixar que a voz interior seja exteriorizada, porque não perguntar-se e responder-se a si mesmo? Que tal em frente a um espelho perguntar-se a si mesmo se a escolha é a melhor e mais acertada? Por certo que o seu Eu mais íntimo, terá a resposta certa e sábia, precisa apenas confiar nesse conhecido desconhecido que reflecte no espelho.

Precisa aprender a se ouvir e a não ser dependente, é bom ouvir outras opiniões mais que não seja ajudam-nos a ver formas distintas de um mesmo problema ou questão mas somos nós por último que temos de escolher e decidir.

Caso Prático: “Já não tenho forças, quero desistir”

Fui contactada por uma paciente que me revelou que tinha uma amiga que estava com uma depressão e que achava que o Reiki iria ajudá-la. Marcamos o dia e a Alexandra, trouxe a amiga à terapia Reiki.

Maria é uma mulher jovem na casa dos 30 anos que acaba de ser mãe, tem uma filha com 3 meses, está a tomar medicação psiquiátrica muito forte e a ser acompanhada psicologicamente há mais de ano e meio.

O marido está um pouco sem saber como a ajudar, cheio de receios do que ela possa fazer, muitas vezes ameaçando que se ela tentar o suicídio e não conseguir que a deixa...

Maria vive a família com o peso da responsabilidade de ter de cuidar da família dela e da família do marido. O pai teve uma Trombose recentemente, um irmão ex-toxicodependente que está recuperado mas em depressão, pelo que não se levanta da cama dia nenhum. Os sogros vivem com o filho mais novo que é agora uma ajuda no sustento da casa, o sogro é uma pessoa que não está mais apta ao trabalho mas que está cheio de dívidas e um péssimo gestor de dinheiro e a sogra que é uma mulher com idade e capacidade para trabalhar mas que se acomodou e prefere estar em casa, a procurar uma ocupação.

O início da gravidez foi vivido com uma grande vontade de ter a sua própria família mas o marido mostrou-se igual a ele mesmo e um pouco menos próximo do que Maria necessitava no momento de maior sensibilidade, pelo que aos 3 meses de gravidez os médicos queriam medicá-la para a depressão que atravessava.

Maria conseguiu contornar a situação e não ser medicada mas mal chegou às 37,5 semanas e meia de gravidez e visto ser uma pessoa muito ansiosa e medrosa, e como a sua médica só estaria no bloco de 15 em 15 dias optou por fazer a cesariana nesse momento que foi o aconselhado pelo sua médica.

A bebé nasceu com uma insuficiência respiratória pelo que teve de ficar na incubadora, Maria diz que não sentiu a ligação mãe-filha devido a este facto. Como a mãe está a passar por uma fase complicada a bebé começou a ser alimentada a biberon sem que tivessem perguntado a esta jovem mãe se ela queria amamentar e quando a bebé pode finalmente estar ao pé dela, Maria já não tinha leite suficiente para a sua filha pelo que nunca conseguiu amamentar o que é algo que a deixa ainda mais em baixo.

Depois da nossa pequena conversa sugeri a Maria que fizéssemos sessões de Reiki Transpessoal mas na verdade toda a medicação que toma não lhe permite decidir se quer ou não, pois a desorientação é tanta que me refere não saber onde está mas que apenas sabe que está demasiado longe de casa pelo que pensa não poder continuar as sessões.

Na primeira sessão fizemos apenas Reiki com a indução a uma meditação muito simples de forma a Maria conseguir controlar o ataque de pânico que está latente durante toda a sessão.

No dia seguinte, Alexandra contactou-me e expliquei-lhe que Maria necessita de sessões de Reiki Transpessoal, falei-lhe um pouco sobre o que esta terapia tinha a oferecer à amiga e agendámos nova sessão, sendo que Alexandra se comprometeu a informar Carlos (marido de Maria) da necessidade que Maria tinha de realizar estas sessões.

Na segunda-feira, quando iria receber Maria novamente para uma sessão de Reiki Transpessoal preparei-me para explicar-lhe a ela e a Alexandra que seria quem a vinha a acompanhar um pouco sobre o trabalho que iríamos desenvolver.

Tese – Reiki Transpessoal

Após esta explicação pedi a Alexandra para sair e comecei o trabalho junto de Maria. Começámos a perscrutar as suas vivências no sentido de percebermos o que motivou esta jovem mulher a estar numa situação de tamanho desespero.

Ouvi Maria relatar vários factos como o ter sido sempre uma filha exemplar para não dar trabalho aos pais, a toxicoddependência do irmão, os maus tractos do pai sobre o irmão que ela não entendia o porquê, o ter assistido à morte da mãe, a desintoxicação do irmão e a recaída, a sua tentativa de suicídio, a doença do pai, a relação conjugal, a maternidade.

No fundo foi-me possível identificar a falta de amor que existe dentro desta mulher, o seu desespero, os seus medos, a sua visão negra do futuro, o seu não acreditar que pode ser feliz, a sua ansiedade, o seu viver em mentiras para proteger os outros...

Terminámos a sessão com uma Mulher que me dizia que não sabia o dia de amanhã mas que iria tentar fazer a escrita que lhe propunha. Ensinei-lhe o abraço Reikiano, um abraço especial, coração com coração.

Fiquei “ansiosa” por voltar a vê-la, sentindo que não tinha feito tudo o que era necessário para a ajudar.

Na segunda sessão o Reiki Transpessoal, deu-me a resposta pela qual ansiava, a parte que ainda acredita que é possível ser feliz e sair da profunda depressão em que se encontra foi resgatada.

A nossa sessão decorreu de forma serena, com uma Maria mais calma, mais confiante, mais determinada a se “curar”.

Dois dias depois da nossa segunda sessão Maria enviou-me uma mensagem dizendo sentir-se com mais energia, pelo menos durante a parte da manhã, consegue sentir que os comprimidos já não a deixam tão sonolenta e drogada como é o seu normal e isso dá-lhe força para acreditar e fazer os exercícios que foram recomendados.

Ao longo das seguintes sessões Maria foi-se entregando de forma mais firme e amorosa, começou a gostar um pouco mais dela e acreditar cada vez com mais força que a mudança era possível.

A energia Reiki Transpessoal que recebia era como uma lufada de ar fresco que a embalava e que a fazia querer continuar, era a força que a fazia olhar-se e perceber que ainda não era o momento de desistir.

Maria conseguiu muitas vitórias durante o decorrer das sessões, conseguiu dizer coisas que julgava que nunca diria mas que a corroíam e matavam de forma lenta e invisível, conseguiu mostrar-se tal como era, sem medos de magoar os outros e sem pensar o que iriam os outros dizer, dela mesma.

A escrita foi uma aliada de Maria durante todo o trabalho de Reiki Transpessoal, foi através dela que se deu conta de que não queria fechar os olhos, pensando em não acordar na manhã seguinte, percebeu que queria sim, dormir e acordar a tempo de se reorganizar e estruturar, que queria fazer os exercícios sugeridos, que queria aprender a respirar de forma calma e tranquila e que todas as vitórias, pequenas ou grandes eram apenas isso mesmo, uma vitória porque nada nesta vida é para sempre e a vida é para se viver de forma tranquila, pausada, aprendendo a gozar e desfrutar de cada momento.

Hoje Maria encontra-se em fase final de terapia, está uma nova mulher, cheia de garra e fé na sua cura e naquilo que sabe agora ser capaz de fazer por si mesma.

Acima de tudo é uma mulher Feliz!

Conclusão

Com este trabalho abriram-se as portas a uma energia mágica e diferente daquela que conhecíamos até então como Reiki.

Conseguimos desta forma estar mais centrados e disponíveis não só para nós enquanto pessoas mas para os nossos pacientes, estando despertos para as suas necessidades e para tudo aquilo que será necessário trabalhar neles.

Acima de tudo alertamos para o facto de a Terapia Jelarion - Reiki Transpessoal não ser algo que trabalha apenas o outro, esta técnica é muito profunda e trabalha sempre os dois lados, terapeuta/ paciente são dois e são um mediante os ensinamentos aqui passados.

Queremos oferecer uma técnica válida para que possam curar as vossas sombras esses “ses” e “porquês” que muitas vezes parecem alojadas e que se colam como lapas nas nossas carapaças.

A grande conclusão que irão ter ao ler e desfolhar estas páginas é simples e directa e cabe numa simples frase:

Jelarion - Reiki Transpessoal, cura de Alma e Coração.

Bibliografia

- BRENNAN, Barbara Ann, *Mãos de Luz – Um Guia para a Cura através do Campo de Energia Humana*, Editora Pensamento, São Paulo, 2006
- BRENNAN, Barbara Ann, *Luz Emergente – A Jornada da Cura Pessoal*, Editora Cultrix/Pensamento, São Paulo, 1993
- DORIA, José Maria in *Psicoterapia Transpessoal*
- MURRY, Dr. Joseph, *Milagres da sua Mente – O Poder do Subconsciente*, Editora Pergaminho, Cascais, 2008
- HAY, Louise L., *Pode Curar a Sua Vida*, Editora Pergaminho, 2011
- TREVISAN, Lauro, *Jesus – O Grande Psicanalista*, Editora Dinalivro, Lisboa, 2006
- OSHO, *Fonte Meditação – A Primeira e a Última Liberdade*, Editora Bertrand, Lisboa, 2011
- KESSLER, Upanhisad K., *Reiki – O Caminho do Coração*, Editora Pergaminho, Cascais, 2001
- LÜBECK, Walter, *Manual de Reiki – Um Guia Completo para a Prática de Reiki*, Editora Pergaminho, Cascais, 2007