

Cuidares de ti e do outro em tempo de pandemia



Projeto **AGIR**

Introdução

A pandemia trouxe-nos uma mudança de vida e dos muitos paradigmas que tínhamos. Tanta coisa necessitou de reformulação. Tantas coisas pararam e terminaram de vez, outras ressurgiram com outro significado.

Acima da dor que muitos viveram por terem estado doentes ou por terem familiares doentes, pela sua restrição na vida, encontramos um sinal de esperança – a vontade de mudar.

Desde Março de 2020 que a Associação Portuguesa de Reiki, os seus órgãos sociais, coordenadores, voluntários e associados muito se têm esforçado para manter o apoio, mesmo nos tempos de confinamento e é uma felicidade compreender que apesar de termos ficado parados presencialmente, não ficamos distantes, muito pelo contrário.

Este pequeno documento surge como um apoio à tua prática, foram vários temas escritos ao longo do tempo e também fruto da experiência no tratamento dos sintomas causados pela COVID-19.

Já sabes que não substituímos cuidados médicos, nem que te dizemos o que deves fazer, apenas estamos aqui para ti.

Querendo manter o respeito pelo ensinamento dos diversos métodos, recomendamos sempre que sigas as indicações do teu Mestre de Reiki. Este documento é apenas uma partilha para o apoio na prática de Reiki.

Desejo que estejas bem e sempre com muito Reiki.

Tudo de bom,

João Magalhães

Índice

Introdução	2
Reiki para ti	5
Trabalhar em ti este tempo de sofrimento.....	5
Um convite a estares contigo mesmo	8
Só por hoje, uma atitude que nos pode ajudar na nossa saúde mental	11
Lidar com o momento presente pela prática de meditação e filosofia de vida – um agradecimento a todos por nos ajudarem em tempo de pandemia.....	13
A missão dos praticantes de Reiki em tempos de emergência	21
A Compaixão em tempos de (in)felicidade	25
7 Dicas para a Comunicação compassiva em tempo de covid19	27
Reiki não flui em mim, o que posso fazer?	30
Reiki SOS – como autoaplicares Reiki na tua condição mais exigente	32
A prática de Reiki se estiveres em isolamento em casa	33
Tens medo de sair de casa? Como a prática de Reiki te pode ajudar	36
Tempo de Reiki em casa	38
Vacina	41
Aplicar Reiki pós vacina COVID-19	41
A prática profissional ou de voluntariado	44
A aplicação de Reiki com luvas.....	44
A segurança no ensino de Reiki.....	46
Os cuidados a ter em terapia e no ensino	48
Reiki é Responsabilidade, Respeito e Resiliência.....	50
Tratar a sensação de cansaço após COVID-19.....	54
Envio de Reiki	57
O tratamento ausente de uma pessoa com COVID-19.....	57
como lidar com as sensações no envio de Reiki.....	59
Sentir mal no envio de Reiki a pessoas com COVID-19	61
Notas finais	63



Reiki para ti

Reiki para ti



TRABALHAR EM TI ESTE TEMPO DE SOFRIMENTO

Faço parte de uma geração que não viveu grandes desafios na sociedade. Conhecemos a austeridade económica, desemprego, por vezes uma infância mais exigente, mas fomos seguindo o caminho do nosso pensamento e o percurso natural da sociedade.

Chegamos a uma época de oportunidades, de consumo, do lugar ao sol que todos podiam ter (ou quase todos), até que o nosso pensamento pareceu acreditar que tudo de bom era possível.

Conhecemos algo que se chama COVID-19, que afeta todo o planeta, mas mesmo assim, não queremos acreditar que existe, que é assim tão mau, até vemos o lado positivo quando não somos afetados.

Mas para quem sofre, o sofrimento pode ser atroz. No passado, quando alguém estava doente num hospital, era visitado poucas ou muitas vezes, mas recebia visitas, agora não as pode ter. É um sofrimento em isolamento. É uma dor para quem sofre e para aqueles que amam essa pessoa.

Fora desse nicho de sofrimento, continua-se a não acreditar, a não pensar que temos uma responsabilidade para connosco e para com os outros. O que será preciso para compreender o sofrimento e que o bem dos outros também depende de nós?

O QUE PODEMOS FAZER NUM TEMPO DE GRANDE SOFRIMENTO?

Este tempo requer de nós grandes reflexões transformadoras e uma prática que pode mudar tudo o que já fizemos até agora:

1. **Compreender que nós sofremos, deve também levar-nos a compreender que os outros sofrem** – o nosso sofrimento não é mensurável nem pode ser pesado numa balança, ele é vivido e como tal precisa ser aliviado;
2. **Reconhecer o meu espaço de conforto é também reconhecer o espaço de conforto do outro** – Não quero que me incomodem, ou não quero que passem os limites que imponho, sabendo isso, devo também o reconhecer nos outros e a isto se chama o entendimento do Respeito. Como é bom respeitarmos a harmonia – a nossa e a dos outros e como ainda é melhor a sabermos cultivar;
3. **Se não quero sofrer, não devo levar o sofrimento aos outros** – Reconhecer que sofremos é importante e o próximo passo é sabermos que devemos parar de levar o sofrimento aos outros. Cria bondade, partilha harmonia, gera entendimento.
4. **Se acho que há inconsciência, devo cultivar mais consciência** – Ficarmos zangados ou irritados, apenas traz doença a nós próprios. Ver o que não achamos correto deve ser uma chamada de atenção, não um acumular de sofrimento. Faz a tua parte, influencia os que possam a fazer a sua parte. Como as ondas de uma pedra que cai num lago, o seu efeito ecoa até à margem mais distante.
5. **O mundo precisa de ti, de todos nós.**

Este tempo traz-nos o reconhecimento das nossas necessidades e também o entendimento que, muitas vezes, elas são as necessidades dos outros. Quando nos identificamos sem diferenças, quando reconhecemos que somos parte de um problema e a solução do mesmo, o esforço de cada um de nós faz a sua diferença e a tomada de consciência faz uma diferença ainda maior.

O que nós praticantes de Reiki podemos fazer? Praticar.

Vamos escutar as palavras de sabedoria do Mestre Usui

O treino, de acordo com a lei natural deste mundo, desenvolve a espiritualidade humana.

Quando te convenceres de que isto é verdade, o teu treino empenhado trará a unificação com o universo. As palavras que falas e as ações

*que tomas tornam-se unas com o Universo e trabalham sem esforço,
como o absoluto ilimitado.*

Esta é a verdadeira natureza do ser humano.

Devemos despertar em nós o que está adormecido, deixar cair o pó e limpá-lo, reconhecer que podemos ser os nossos maiores amigos e que não há ninguém que não seja um igual a nós próprios. Por isso mesmo, Reiki é Responsabilidade, Respeito e Resiliência. Não há obrigação, há construção de consciência; não há indulgência, mas sim humanidade; não há rigidez, mas sim flexibilidade.

Só por hoje... Por ti, pela tua família e amigos, por todos.



UM CONVITE A ESTARES CONTIGO MESMO

Uns dias acordamos melhor, outros pior. O nosso dia pode continuar melhor ou pode piorar. Podemos querer dormir para descansar ou ter medo de dormir, como é estar comigo mesmo?

O tempo do COVID-19 trouxe-nos um convite inesperado – o convite a estar comigo mesmo.

COMO ACOLHER O CONVITE A ESTAR COMIGO MESMO

Mesmo estando em casa com todos os membros da família, não podemos ainda ter as mesmas “distrações” quotidianas que anteriormente temos. Precisamos encarar 24 horas por dia as mesmas pessoas e nem sempre os resultados são melhores. Na verdade, o desafio não é estar com o outro – é estar comigo mesmo.

*Este ser humano é uma casa de hóspedes.
 Todas as manhãs, uma nova chegada.
 Uma alegria, uma depressão, uma maldade,
 Uma consciência momentânea surge
 Como um visitante inesperado.
 Dá-lhes as boas vindas e entretêm-nos a todos!
 Mesmo que sejam uma multidão de lamentos,
 Que violentamente varrem a casa
 esvaziando-a da sua mobília,
 Mesmo assim, trata cada convidado de forma honrada.
 Pode estar a esvaziar-te
 Para algum novo deleite.
 O pensamento escuro, a vergonha, a malícia,
 Encontra-os à porta rindo,
 E convida-os a entrar.*

*Sê grato por quem quer que venha,
Pois cada um terá sido enviado
Como um guia do que está além.*

Este lindíssimo poema do Rumi mostra-nos a grande inspiração para sabermos estar connosco – o sabermos ser o dono da nossa “casa de hóspedes” e acolhermos.

E na prática de Reiki, como acolhemos o convite a estar connosco e com os nossos convidados internos?

UM ACOLHIMENTO A NÓS MESMOS PELA PRÁTICA DE REIKI

O estar comigo mesmo implica um estado de aceitação incondicional e fazemo-lo através da filosofia de vida.

1. Só por hoje

- a. Estar no momento presente é estar connosco, é dirigir a atenção a mim mesmo, a como estou, como penso, como sinto, o que faço. Tudo começa aqui... acolher-me significa ser capaz de estar comigo. A partir desta base, os cinco princípios explicam-nos de que forma nos podemos acolher.

2. Sou calmo

- a. Aceitar com harmonia o meu estado, criar um espaço de serenidade e conforto em mim mesmo para quando os meus pensamentos turbos surgem, ou para quando as emoções ficam descontroladas.

3. Confio

- a. Acreditar que consigo, que sou e que a violência a que muitas vezes me submeto pode ser transformada. Acolho a minha própria insegurança por saber que sou um porto seguro para mim mesmo.

4. Sou grato

- a. Abraço a vida, sei a importância de viver, de me respeitar e de respeitar os outros. Acolho-me porque aceito viver e aprendo com as lições que a vida me traz.

5. Trabalho honestamente

- a. Aceito a verdade de mim para mim, porque escuto-me, porque conheço-me e quero conhecer-me ainda mais. Aceito o esforço que devo fazer para estar cada vez melhor.

6. Sou bondoso

- a. Acolho-me com um amor genuíno por mim mesmo. Se não tiver este amor... como o poderei ter pelos outros. A minha casa de hóspedes é um lar de amor incondicional, aceitação incondicional, um espaço interior de harmonia, confiança, gratidão, diligência e claro... muita bondade.



SÓ POR HOJE, UMA ATITUDE QUE NOS PODE AJUDAR NA NOSSA SAÚDE MENTAL

Várias condições na vida podem fazer com que não possamos fazer o que achamos que queremos. Na prática de Reiki, o Mestre Usui indicava – “Só por hoje”! Mas o que pode querer dizer esta constatação?

Estamos ainda a viver um tempo de contenção devido à COVID-19, mas em muitos outros momentos da vida podemos deparar-nos com a contenção, com o refreio do nosso querer, da forma de estar com os outros, quer seja por motivo de doença, monetário, ou mesmo obrigações que tenhamos.

A nossa mente começa a criar angústia, porque sentimos cada vez mais necessidade daquilo que não podemos ter. A mente começa a indicar algo como “tenho saudades de pessoas”, “quero estar com pessoas”, “sinto saudades de abraçar, sentir os cheiros e estar”, “quero fazer o que me apetece!”. Estes pensamentos podem começar muito subtis, eles enraízam-se em nós e começam a necessitar de alimento.

Começamos a sentir cada vez mais tensão, ansiedade e até mesmo sentimentos depressivos por causa de algo que começou com um simples pensamento que se tornou descontrolado.

A nossa impotência também surge, porque parece que perdemos a vida, que se passou muito tempo sem termos determinada coisa.

A resposta pela nossa filosofia de vida indica-nos – Sabe viver um dia de cada vez!

Esta resposta é incrivelmente difícil, porque queremos fazer planos! Na verdade, é claro que podes e deves fazer planos e não há nada de errado em ter saudades de estar com as pessoas.

Então, precisamos equilibrar uma perspetiva de futuro com o momento presente.

Saber conviver no momento presente ajuda-nos a criar uma boa relação com o futuro e com o passado. Quando sentes saudades de alguém e manténs uma atitude de “Só por hoje”, sabes que as condições não estão criadas para estares com essa pessoa. Se esse sentir for com harmonia, sabes também que tudo muda e voltarás de alguma forma a estar com essa pessoa.

COMO DESENVOLVER UMA ATITUDE DE SÓ POR HOJE

Sempre que possas, coloca as mãos em gassho, está nessa posição durante algum tempo. Permite a tua mente serenar, sente como o ar entra e sai do teu corpo.

Recita os cinco princípios atentamente, sentindo cada um deles no teu interior. Observa as emoções que cada princípio despoleta e sente como é tão bom o estar contigo mesmo.

Esta autoapreciação é capacitadora. Torna-se um fortalecimento interior a partir do qual tu podes dar resposta e sentimentos depressivos ou a emoções que despertem ansiedade. Construíres um momento presente que é harmonioso, ajuda-te a lidar com a impermanência do futuro.

Estas são indicações do Mestre Usui, mas a prática é tua.



LIDAR COM O MOMENTO PRESENTE PELA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO E FILOSOFIA DE VIDA – UM AGRADECIMENTO A TODOS POR NOS AJUDAREM EM TEMPO DE PANDEMIA

A pandemia trouxe um esforço imensurável a todos nós. Uns recolhidos em casa, mas muitos continuaram no seu serviço – Médicos, Enfermeiros, Profissionais de Saúde, Distribuidores, Transportadores, Supermercados e tantos que fazem parte do nosso quotidiano para que todos pudéssemos ter o essencial para viver.

Agradecemos profundamente a todos, partilhando cinco dicas para lidar com o momento presente, que por vezes traz ansiedade e stress. Aqui fica a partilha, com enorme gratidão.

1 – ESTÁ NO MOMENTO PRESENTE

A prática de Reiki começa com um conceito – só por hoje! Este conceito representa o momento presente, a atenção plena, ou seja, o estar no aqui e agora, concentrado.

Não é de todo fácil pois temos sempre muitas solicitações exteriores e também interiores.

Então, esta prática do “Só por hoje”, ajuda-nos a cumprir algo de muito interessante não só para nós, mas que também pode ser aplicado aos outros – “Agora, estou aqui para ti”. Estar no momento presente pode ser alcançado com práticas como o sentir o corpo, sentir este preciso momento:

1. Senta-te confortavelmente;
2. Coloca as mãos com as palmas em contacto com as pernas;
3. Faz um pouco de pressão com os dedos e sente o contacto que estes fazem com o corpo. Depois, relaxa;
4. Se quiseres, diz algo interiormente “Agora, estou aqui...”;

5. Experimenta repetir algumas vezes estes movimentos de pressão e relaxamento;
6. Podes também fazer o mesmo através da respiração;
7. Ao inspirar, diz para ti mesmo, “Eu inspiro, eu sinto-me bem”;
8. Ao expirar, diz para ti mesmo, “Eu expiro, relaxo e tranquilizo-me”;
9. Usa as palavras que forem mais acertadas para ti e leva a tua atenção a cada movimento na inspiração e expiração.

Esta prática pode ser feita de pé, principalmente em situações onde a ansiedade se comece a manifestar. Podes assim trazer a tua atenção ao momento presente, onde estás bem, e não te transportares para um futuro que ainda não aconteceu.

2 – CULTIVA MOMENTOS DE MENTE VAZIA

Não ter nada em mente é impossível, então porque falamos em cultivar uma mente vazia?

A mente vazia é um estado de serenidade que alcançamos onde, na verdade, estamos em harmonia, no perfeito controlo dos nossos pensamentos e, acima de tudo – conscientes. Este controlo significa que somos nós que damos a indicação à mente para produzir ou reproduzir os pensamentos e não a mente que nos inunda com o seu trabalho.

Conquistar esta tomada de consciência é muito benéfico para a nossa saúde mental. Aqui está um exemplo de como o podes fazer. A prática constante irá ajudar-te a estares cada vez mais presente e cada vez com uma melhor gestão mental e emocional.

1. Senta-te confortavelmente;
2. Sente como está o teu corpo e relaxa alguma tensão que possas ter;
3. Inspira e expira serenamente;
4. Quando quiseres, leva a atenção até à mente;
5. Imagina-a como uma sala;
6. Como se encontra a tua sala da mente? Cheia? Vazia?
7. Experimenta retirar tudo das paredes, do tecto e do chão;

8. Quando quiseres, pinta as paredes de branco, o tecto de branco e o chão de branco;
9. Como te sentes nesse espaço vazio?

Há quem não consiga visualizar uma sala, mas sim tudo escuro. Está também correto, sente se esse escuro está cheio ou vazio, ou seja, se tens a mente cheia ou vazia.

3 – ENRAIZA-TE

O enraizamento é um conceito mental e representa a nossa ligação com a “Terra”. É como se conseguíssemos estar ancorados a este momento presente, enraizados, não deixando a nossa cabeça levantar voo com os seus pensamentos e emoções.

Podes fazer a prática de enraizamento da seguinte forma, mentalmente, estando sentado ou de pé (de preferência de pé):

1. Fecha os olhos;
2. Coloca as palmas das mãos viradas para o chão;
3. Imagina que o teu corpo é como uma árvore;
4. Dos teus pés, saem raízes para o chão, para a terra;
5. Elas vão descendo cada vez mais fundo na terra, agarrando-se às pedras e descendo ainda mais fundo;
6. Até chegarem ao centro da terra e o abraçarem, como se estivesses profundamente ancorado à terra;
7. Quando quiseres, podes abrir os olhos;
8. Como sentes o teu corpo? Pesado?

Esta prática por vezes traz-nos a sensação de pernas bem rijas, como se fossem postes firmes no chão e por vezes a cabeça fica à roda. Significa que como tens muitos pensamentos, a sua energia é mais intensa e faz agitar o “corpo”. Pratica muitas vezes, até conseguires fazer em qualquer situação, sem teres que fechar os olhos, ou colocar as mãos com as palmas viradas para o chão.

Claro que, se puderes fazer ao ar livre, poderás gostar muito de experimentar esta prática pois os resultados são muito interessantes.

4 – APRECIA A SEGURANÇA DO TEU INTERIOR

Quando tudo parece desmoronar, ou quando o medo e receio surgem, ansiamos por um lugar seguro, queremos sair dali e esse desejo pode provocar-nos ainda mais ansiedade e desespero.

Há um pequeno truque, o regressarmos a nós próprios, ao nosso interior – este é o lugar de maior segurança na vida.

O nosso instinto leva-nos sempre a procurar lugares que nos tragam segurança – a casa, o trabalho, os lugares que gostamos, mas por vezes, a nossa inquietude não nos permite aproveitar o que esses lugares nos poderiam dar. Isso acontece porque interiormente estamos agitados e, como tal, o exterior não nos conseguirá apaziguar.

Assim, a melhor forma de encontrarmos serenidade e segurança é realmente regressarmos ao nosso interior. Há muitas formas de o fazer e partilho contigo esta dica:

1. Imagina que o interior do teu corpo é vazio, oco;
2. Tenta sentir como ele está, ou seja, como te sentes dentro de ti mesmo;
3. Agora, imagina que tens uma mangueira de alta pressão ou uma esponja mágica e vais limpar todo o teu interior, as paredes do teu corpo;
4. Começa por limpar o interior da cabeça;
5. Da garganta;
6. Do tronco;
7. Do braço esquerdo até à mão esquerda;
8. Do braço direito até à mão direita;
9. Limpa o abdómen;
10. A bacia;
11. Limpa a perna esquerda até ao pé esquerdo;
12. Limpa a perna direita, até ao pé direito;
13. Imagina que todo o teu interior está muito limpo e brilhante;
14. Quando quiseres, pinta-o de uma cor que gostes, ou até mesmo várias cores;
15. Sente agora como te sentes no teu interior...

5 – TRANSFORMA O NEGATIVO EM POSITIVO

No dia-a-dia, de forma melhor ou pior, geralmente conseguimos gerir as nossas emoções, mas se a pressão se torna constante, cedemos, quebramos, tornamo-nos incapazes de reagir construtivamente ou podemos mesmo não ser capazes até de reagir.

Todos nós produzimos pensamentos positivos e negativos, é natural e humano, no entanto, se os deixarmos enraizarem-se, então poderão fazer florescer hábitos negativos e prejudiciais para nós e para os outros.

A prática de Reiki, como o Mestre Usui indicava é para “a melhoria do corpo e da mente”. Desta forma, compreendemos que Reiki poderá ter alguns pilares interessantes para este “kaizen”, ou aprimoramento da nossa forma de estar na vida.

Então, propomos-te as seguintes práticas para a tua mudança interior que poderá auxiliar a uma melhor relação com o exterior.

SEM IRRITAÇÃO, VIVER COM CALMA

Há momentos na vida, principalmente quando ela está em risco, que compreendermos que tantas vezes nos irritamos por coisas sem valor algum. O peso que colocamos nas coisas é por vezes o peso que os outros colocam em nós.

Quando estamos calmos, parece que conseguimos compreender melhor onde colocar valor e peso no que fazemos, assim como aceitar ou não o peso que é colocado em nós.

Mas como viver com calma?

O Mestre Usui falava-nos de algo que parece simples – a união do eu. Esta “união do eu”, é na verdade a coerência entre o que pensamos, sentimos e a forma como agimos. Quantas vezes já sentiste que queres algo e tens que fazer o oposto? Esta incoerência em nós, quando não é bem resolvida, pode criar um distanciamento interior que nos afasta de nós próprios e gera uma profunda inquietude.

Assim, para viver com calma, precisamos encontrar esta coerência e este é o melhor conselho para te dar. Procura compreender de que forma podes conciliar os teus pensamentos com as tuas emoções e sentires-te genuinamente uno contigo mesmo. Observa as mudanças que isso traz à tua vida.

SEM MEDO, VIVER COM CONFIANÇA

Nem sempre é fácil confiar em nós e muitas vezes ainda pior confiar nos outros, mas é exatamente o contrário que se pretende.

Cada um de nós é único – tu és único. Como ser excepcional nasceste de uma probabilidade incrível. O Dr. Ali Binazir calculou que:

Equivale à probabilidade de dois milhões de pessoas se reunirem para jogar dados com dados que têm um trilhão de lados e cada uma delas tirar o mesmo número no dado na primeira vez, por exemplo, 550343279001.

Então, a nossa vida é realmente única e, como tal, vale a pena nos sabermos valorizar por isso. Ter confiança em nós próprios, não é sermos arrogantes, é termos entendimento claro. Um entendimento que nos diz que conseguimos e que se não conseguirmos, não há problema, poderemos pedir ajuda ou fazer da melhor forma possível.

Da mesma forma, compreendendo isto, percebemos que confiar nos outros é saber que eles também podem falhar e que fica do nosso lado realizar uma comunicação correta, sabendo também gerir a expectativa e o que se dá em troca.

Mais ainda, este ato de confiança pede-nos para confiar na vida. O Mestre Usui dizia “Confia no Universo que o Universo confia em ti”. Este é um grande ato de responsabilidade, pois fazer tal significa que escutamos a nossa vida

SEM DESESPERO, CONVIVER COM GRATIDÃO

O desespero pode deixar-nos paralisados, sem conseguirmos olhar claramente para as situações, para os outros, para nós próprios. O desespero pode nublar-nos a mente e o coração. Então, como poderemos dissipá-lo?

Temos um terceiro princípio que se refere à gratidão. Conviver com gratidão e expandir para a vida, para as situações, para os outros e para nós, um entendimento das lições que cada ocasião nos traz.

Agradecer é também saber que não estamos sós na vida, mas que convivemos com o que acreditamos, com os valores que praticamos. Dissipa o teu desespero, convivendo com gratidão, compreendendo as lições que a vida traz.

SEM JULGAMENTO, VIVER HONESTAMENTE

Quanto mais julgamos, mais a nossa mente fica cheia, muitas vezes até parece que rebenta. Começamos logo de manhã com a crítica ao trânsito, ao café, aos que nos cumprimentam e não cumprimentam, à roupa que os outros vestem, ao que fazem e principalmente ao que não fazem – é esgotante e quando a pressão aumenta, o esgotamento acentua-se.

O que precisamos fazer? Julgar menos.

Emitir julgamento é o contrário de encontrar contentamento. Quando somos honestos para conosco e para com os outros, desenvolvemos contentamento pela compreensão e assim o nosso julgamento diminui.

Uma forma de diminuíres a tua pressão é aliviáres o julgamento que fazes. Não estou a dizer que condenas os outros ou a ti mesmo, mas que por vezes a mente precisa serena um pouco a sua classificação.

SEM INAÇÃO, VIVER COM BONDADE

Ficar parado é estagnar, quando paramos, o que não é bom tem espaço para desenvolver e crescer.

Quando vives com bondade, não há inação. Há momentos de paragem, de descanso necessário, mas tudo isso leva ao cultivo de algo ainda melhor e maior que depois poderás partilhar com os outros. Se te desgatares, fazes surgir a crise da compaixão e não é isso que se pretende.

Alcançar o equilíbrio entre ser bondoso para conosco e bondoso para com os outros, traz-nos um enorme crescimento enquanto seres humanos. A nossa ação torna-se bondosa, porque é acompanhada pelos nossos pensamentos bondosos e pelas nossas palavras bondosas. Agir, começa por nós próprios, a bondade cultiva-se em nós.

Estas cinco práticas são conhecidas por nós como os cinco princípios, algo que tentamos cultivar várias vezes por dia:

Só por hoje,
Sou calmo;
Confio;
Sou grato;
Trabalho honestamente;
Sou bondoso.

Sendo praticante de Reiki, poderás até utilizar a técnica de “Alcançar o Pensamento Positivo” (Nentatsu Ho), para reforçar esta tua reflexão.

Estas são cinco dicas que temos para partilhar contigo, com uma imensa gratidão por cuidarem de todos nós. Esperamos que te auxiliem e também ajudem a ajudar melhor os outros.



A MISSÃO DOS PRATICANTES DE REIKI EM TEMPOS DE EMERGÊNCIA

A pandemia do COVID-19 obriga a grandes mudanças na sociedade. Cada vida é afetada por estas mudança e nós, praticantes de Reiki, apesar de estarmos em isolamento, temos ainda uma missão a cumprir.

Os praticantes de nível 2 e 3 de Reiki, poderão colaborar com envio de Reiki à distância através do grupo “Praticantes de Reiki Unidos Pela Cura do Mundo”. Os praticantes de nível 1 são também muito bem-vindos. No grupo há meditações para auxiliar.

Em primeiro lugar a nossa missão é a de cuidar de nós próprios. Sabermos cumprir as regras de isolamento social ou de segurança, aplicar autotratamento regularmente, para que cada um de nós esteja com um pouco mais de energia, equilibrando a nossa saúde.

Vivenciar a nossa filosofia de vida. Perante tantas transformações drásticas na vida, manter a calma, a confiança, a gratidão, a diligência e a bondade. Levar estes princípios aos outros.

Manter a nossa harmonia familiar e coesão, é cada vez mais importante. Teremos que aprender a lidar uns com os outros, a saber estar, escutar, sentir. Não ser só eu ou só o outro, mas sermos nós – tratar da energia da família, cuidar dos familiares em casa. Levar também esta harmonia aos nossos utentes e alunos, se for o caso, continuar a apoiar remotamente.

Enviar Reiki, sem obrigatoriedade, mas com vontade. Para os que estão a trabalhar, para os que estão doentes. Para a energia da doença, para a energia da humanidade e do planeta.

Os que estão com mais prática no nível 2, 3 e 3B, realizar técnicas para a mudança da energia e uso dos símbolos para tratar a energia da doença. A prática do Usui Reiki

Ryoho é apenas a da energia, não tem a ver com curas ou milagres, mas devemos diligentemente empenharmo-nos na mudança da energia.

As seguintes palavras do Mestre Usui esclarecem totalmente o nosso grande propósito:

O treino, de acordo com a lei natural deste mundo, desenvolve a espiritualidade humana.

Quando te convenceres que isto é verdade, o teu treino empenhado trará a unificação com o Universo.

As palavras que falas e as ações que tomas, tornam-se unas com o universo e trabalham sem esforço como o absoluto ilimitado.

Esta é a verdadeira natureza do ser humano.

NÍVEL 1 DE REIKI

1. Praticar autotratamento;
2. Vivenciar os cinco princípios;
3. Manter a harmonia familiar;
4. Enviar bons pensamentos e energia. Os praticantes de nível 1 não fazem o envio formal de Reiki, ou tratamentos à distância, no entanto, podem contribuir positivamente.

NÍVEL 2 DE REIKI

1. Praticar autotratamento;
2. Vivenciar os cinco princípios;
3. Manter a harmonia familiar e promover a harmonia mundial pelo envio de Reiki;
4. Tomar consciência das suas questões a mudar e trabalhá-las;
5. Enviar Reiki para os profissionais de saúde e todos aqueles que estão a trabalhar para que a nossa vida e sociedade possa continuar;
6. Aplicar, caso tenha bastante experiência, a técnica Seiheki Chiryō à energia do vírus para mudança de comportamento;

7. Enviar Reiki para os que estão doentes.

NÍVEL 3 DE REIKI

1. Praticar autotratamento;
2. Vivenciar os cinco princípios e transmiti-los também aos seus utentes por mensagem ou telefonem;
3. Manter a harmonia familiar e promover a harmonia mundial pelo envio de Reiki;
4. Tomar consciência das suas questões a mudar e trabalhá-las num plano consciente e terapêutico;
5. Enviar Reiki para os profissionais de saúde e todos aqueles que estão a trabalhar para que a nossa vida e sociedade possa continuar;
6. Aplicar a técnica Seiheki Chiryō à energia do vírus para mudança de comportamento;
7. Enviar Reiki para os que estão doentes;
8. Enviar Reiki, usando também o Honshazeshonen e Daikomyo para mudar a energia da doença. Usar o Seiheki para transformar a atitude do medo, inconsciência e maus hábitos sociais.

NÍVEL 3B DE REIKI

1. Praticar autotratamento;
2. Vivenciar os cinco princípios;
3. Manter a harmonia familiar e promover a harmonia mundial pelo envio de Reiki;
4. Tomar consciência das suas questões a mudar e trabalhá-las num plano consciente e terapêutico;
5. Desenvolver cada vez mais a noção de ser mestre de si mesmo e a compaixão por todos, sem diferenciação;
6. Acompanhar os seus utentes e alunos, continuar a prestar apoio remotamente;
7. Enviar Reiki para os profissionais de saúde e todos aqueles que estão a trabalhar para que a nossa vida e sociedade possa continuar;
8. Aplicar a técnica Seiheki Chiryō à energia do vírus para mudança de comportamento;
9. Enviar Reiki para os que estão doentes;

10. Enviar Reiki, usando também o Honshazeshonen e Daikomyo para mudar a energia da doença. Usar o Seiheki para transformar a atitude do medo, inconsciência e maus hábitos sociais;

11. Enviar Reiki para a elevação da vibração de cada ser vivo.

A continuação da prática de Reiki pode trazer uma grande diferença para nós como indivíduos e para a sociedade da qual fazemos parte.

Só por hoje, vale a pena praticar. Tem força, coragem e harmonia. Ajuda os outros a manter a calma, a construir a sua autoconfiança, a desenvolver gratidão e entendimento, a serem diligentes na sua própria mudança e a manifestarem cada vez mais bondade.



A COMPAIXÃO EM TEMPOS DE (IN)FELICIDADE

A compaixão é um sentimento inato em todos nós, mas que nem sempre pode estar desperto. Requer empatia, bondade, compromisso e entendimento. Para que tudo se conjugue de forma harmoniosa, também a nossa mente deve estar focada nestas atitudes e viveres.

Como conseguiremos ter compaixão em tempos de infelicidade? ou mesmo em tempos de felicidade?

Neste tempo presente, acredito que a mente de todos esteja a lidar com questões exigentes. Como estará a saúde dos meus familiares e amigos? Como estarei eu amanhã? Não tenho emprego e agora? Vejo tantas pessoas a sofrer, o que posso fazer?

Quando estas questões nos surgem diariamente, surge um cansaço interior que nem sempre é reconhecido.

Pior ainda, a preocupação que tínhamos pelos outros tornou-se saturação. Já não queremos ouvir ninguém ao telefone e se pudermos adormecer, acordar, e tudo estar resolvido, melhor ainda.

Desta forma a compaixão fica escondida atrás das nuvens escuras da nossa preocupação. Quando isso acontece, precisamos primeiro dirigir esta vontade para nós mesmos.

GERAR AUTOCOMPAIXÃO

Autocompaixão não é egoísmo.

Egoísmo é estarmos tão centrados nas nossas necessidades que podemos mesmo ultrapassar as barreiras do bom senso e aproveitarmo-nos dos outros. A autocompaixão é um sentido de entender as nossas necessidades, compreender o nosso sofrimento e cultivar uma bondade expansiva que vai de nós aos outros.

Então, quando estamos mal, muitas vezes nem conseguimos receber corretamente o que os outros nos dão, porque principalmente não estamos a saber dar a nós mesmos. Uma forma de gerares autocompaixão é lembrares-te de que o que desejas aos outros, deves ter também no teu interior, presente em ti.

Desta forma, experimenta colocar as mãos no teu peito, sente-te, respira tranquilamente e quando quiseres, repete fazendo vibrar em cada parte do teu ser:

- Eu estou bem;
- Eu estou seguro;
- Eu estou feliz;
- Eu estou em paz.

Tenta perceber se estas palavras que compõem cada desejo fazem sentido ou se preferes reformular a frase.

CULTIVAR COMPAIXÃO EM TODOS OS TEMPOS

Quando em nós está presente a compaixão, porque a cultivamos abundantemente, os seus frutos como a generosidade, bondade, amabilidade, contentamento e equanimidade verterão também para os outros.

Sendo tempos de infelicidade ou felicidade, a compaixão bem enraizada em nós chega a todos, em qualquer situação. Mesmo que sintas que nada podes fazer, há um desejo que podes sempre vibrar para o mundo:

- Que estejas bem;
- Que estejas seguro;
- Que estejas feliz;
- Que estejas em paz.

A cultura da compaixão é inata em todos, despertá-la requer consciência, mantê-la requer bondade e entendimento.



7 DICAS PARA A COMUNICAÇÃO COMPASSIVA EM TEMPO DE COVID19

Todos comunicamos, todos somos capazes de sermos compassivos, mas como realizar uma comunicação compassiva em tempo de pandemia?

Ao longo do tempo de pandemia, surgiram muitos tipos de comunicação, alguns bastante hilariantes que nos ajudavam a superar momentos mais tensos, outros mais dramáticos, alguns com esperança, outros sem esperança, mas será que a comunicação compassiva é uma comunicação cor-de-rosa ou fofinha? O que quererá realmente dizer?

Existe sempre um emissor e um recetor, um canal, um código e uma mensagem. Na comunicação compassiva há o desafio de se compreender qual o sofrimento que existe e de que forma o podemos minorar ou mesmo sanar. Não é uma comunicação comercial nem pretende dominar a forma de pensar e sentir da pessoa, mas pelo contrário, escutar a necessidade, resignificar os recursos pessoais do recetor e ajudá-lo a tomar consciência, por si mesmo, do que há de mais correto a fazer.

1 – NÃO ASSUMIR IDEIAS PRECONCEBIDAS

O primeiro ponto toca na última frase que indiquei “o que há de mais correto a fazer”. Este correto não é um entendimento individual, mas sim coletivo – o que é correto para todos num tempo de pandemia?

O problema da ideia preconcebida é também achar que todos compreenderão o que se quer dizer, ou seja, que a mensagem é clara e óbvia para todos, ou que até a forma de ser comunicada e a sua frequência é a suficiente. Lembra-te que cada pessoa é um universo único com códigos de comunicação e experiências que são únicas. Assim também é o seu sofrimento, só ela está a viver o que é dela.

Se queres ajudar alguém que está no seu momento de sofrimento, não coloques entre vocês um preconceito, um conjunto de experiências tuas que achas que serão óbvias e também aplicadas pelo outro. O próximo passo irá ajudar-te neste processo.

2 – ESCUTAR AS NECESSIDADES ATENTAMENTE

Existe um problema, mas sermos capazes de escutar o que ele verdadeiramente é, o que realmente o seu emissor quer dizer, nem sempre é óbvio. Comunicar compassivamente é também saber escutar os silêncios, as meias palavras, os olhares, é ser empático e estar na jornada com a pessoa, ao seu lado. Este escutar torna-te um acolhedor do outro e uma porta sempre aberta.

3 – LEVAR A ATENÇÃO AO OUTRO

Sempre nos ensinam a olhar para nós mesmos, parece que tudo é centrado em nós, mesmo quando achamos que apenas queremos o bem do outro – “queremos”, de facto somos nós que queremos e realmente tudo parte de nós. Eu penso, eu sinto, eu vivo, mas como será a experiência do outro pensar, sentir e viver? Quando tenho esta curiosidade atenta pelo outro, não é num sentido de querer detalhes da sua vida privada, ou segredos, mas sim de partilhar o mistério da vida que tantos vivem em silêncio. Quando levamos a nossa atenção ao outro, sem preconceitos, com atenção, estamos a cumprir-nos como humanos, aqueles que saíram em conjunto das cavernas, onde o medo imperava e se dedicaram a horizontes mais amplos.

4 – A RESPOSTA NÃO PRECISA SER IMEDIATA

Além de sabermos escutar, precisamos também ter o tempo suficiente para processar, integrar, para podermos devolver uma resposta que seja integral e holística para a pessoa. Não precisamos também ter as respostas para tudo, mas precisamos sim auxiliar a pessoa a chegar a si mesma. Reagir nem sempre é a melhor ação e o sofrimento, por vezes, apenas pede para ser escutado.

5 – NÃO LEVAR A PEITO

O termo levar a peito é muito interessante pois muitas vezes sentimos a tal facada ou aperto no coração. A residência dos nossos sentimentos sente-se constrangida e afinal trouxemos para nós mais do que queríamos. Este levar a peito é não transpor para a nossa vida as questões, ou não nos imaginarmos a passar pela situação, ao mesmo tempo que escutamos. Quem está a atravessar esse deserto é o outro e nós somos a companhia que está com ele. No teu peito reside o coração, se ele se perturbar, poderás não conseguir fazer aquilo que te propões.

6 – SER GENUÍNO

Viver sem segundas intenções, estar sem segundas intenções é libertador. Vivemos e estamos pelo que realmente somos e tudo encontra um sentido que parece ser mágico, mas afinal é natural.

Ser genuíno com o outro é também não fazer promessas, vender sonhos, ou criar dependências. Como é bom mantermo-nos coerentes connosco, sentirmos a felicidade que reside em nós e no outro, assim como reconhecemos as nossas sombras e as do outro como uma parte da biografia de cada um que é a história da humanidade. A comunicação compassiva é como ler um livro que ao mesmo tempo que o lemos, escutamos e que fazemos com que o melhor de nós se torne ainda mais forte.

7 – APROVEITAR AS OPORTUNIDADES

As oportunidades não existem apenas no plano comercial, elas existem em primeiro lugar no plano de vida. Saber aproveitar as oportunidades de viver melhor, de auxiliar o outro a encontrar a forma de viver melhor, de se ajudar e de ajudar. Cada momento, cada situação, pode ser uma oportunidade para colocar a compaixão em ação.

Este é um tempo drástico, mas genuinamente pode ser um tempo de mudança e essa começa por nós. Experimenta também aplicar todos os conceitos da comunicação compassiva em relação a ti mesmo, ou seja, no diálogo que tens contigo mesmo.



REIKI NÃO FLUI EM MIM, O QUE POSSO FAZER?

Em determinado momento podes sentir algo como “Reiki não flui em mim”!

Ou seja, parece que a energia, aquela que sentiste no teu curso de Reiki, parece não estar mais a fluir, mas então o que podes fazer?

CINCO PASSOS PARA QUANDO REIKI NÃO FLUI EM TI

Então, quando sentes que Reiki não flui experimenta fazer estes cinco passos. Parar por um momento, vivenciar a filosofia de vida, permitires-te sentir, (re)conectar com a natureza e partilhar Reiki.

PARA UM MOMENTO

Coloca as mãos em gassho e permite-te parar. Sente a tua respiração.

Visualiza esse ar a ir para o abdómen e a encher os pulmões. Retém um pouco. Ao expirar, visualiza o ar a sair dos pulmões e do abdómen, encolhe a barriga nesse movimento. Retém um pouco e sente esse vazio em ti. Quando inspirares, é como se a energia te preenchesse de novo.

Faz tranquilamente esta respiração, é a técnica Joshin Kokyu Ho.

VIVENCIA OS CINCO PRINCÍPIOS

Várias vezes por dia recita os cinco princípios. Sente-os interiormente.

Escuta as tuas palavras calmamente e deixa-as ecoar nas ações que fazes... isso é Reiki.

PERMITE-TE SENTIR

O que sentes no teu corpo? O que sentes com as tuas emoções?

Coloca as mãos onde sentes que há algum desequilíbrio e deixas-lá estar. Não é dois ou três minutos, é 20, 30 minutos. O que sentes? De certeza que algo aconteceu... isso é Reiki.

CONECTA-TE COM A NATUREZA

Aí está Reiki, ao teu redor, na natureza. Não é preciso ires para longe, basta encostares a mão numa árvore ou os pés na terra. Reiki é a energia vital que está presente em tudo. Conecta-te com a natureza e tão facilmente irás sentir Reiki.

PARTILHA

Muitas vezes temos um incrível bloqueio para connosco, mas quando aplicamos Reiki nos outros, parece um milagre, sentimos tudo. Então, em casa, experimenta aplicar Reiki num familiar. Não é preciso estar a tratar nada, é apenas uma experiência tua, entrega-te a sentir o que acontece e fá-lo com entrega e amor... isso é Reiki.

Como vês, não te desconectas de Reiki, apenas deixas de sentir. Então Reiki requer mesmo prática, prática e prática. Uma entrega profunda, uma vivência... experimenta e vais ver como tudo volta a fazer sentido.



REIKI SOS – COMO AUTOAPLICARES REIKI NA TUA CONDIÇÃO MAIS EXIGENTE

Em certas alturas sentimo-nos tão mal que não nos apetece mesmo aplicar Reiki. Claro que Reiki não é solução para tudo e em primeiro lugar estão os cuidados médicos, mas muitas vezes encontramos no simples aplicar das mãos o alívio da dor.

Mas se estamos sem vontade, como aplicar Reiki?

PENSA DE FORMA SIMPLES AO APLICARES O TEU REIKI SOS

Novamente, recorda-te que é importante teres os devidos cuidados médicos. Depois vamos então aplicar Reiki e tentar descomplicar para o nosso bem-estar.

O Mestre Usui pedia-nos para estarmos atentos ao byosen, ou seja, ao desequilíbrio que o nosso corpo irradia. Então, perante o teu desconforto, onde te sentes mal?

Experimenta aplicar aí uma mão. Apenas uma mão. O que acontece?

E se aplicares as duas mãos?

Enquanto estiveres deitado, deixa ficar nesse lugar a tua mão ou mãos. Se sentires necessidade de mudar de posição muda... deixa-te ir no fluxo da energia, assim como uma folha flutua no curso de um rio. E se experimentares recitar os cinco princípios, como se a energia deles fluísse pelas tuas mãos para o corpo? O que sentes?

Quando começares a sentir que te estás a restabelecer, experimenta reforçar o teu autocuidado com a respiração. Aplicar a respiração Joshin Kokyu Ho vai ajudar-te a fortaleceres e a reciclar a tua energia interior.

Nos casos de doença, a nossa energia pode ficar um pouco mais estagnada, ou mesmo inflamada e a sua recirculação torna-se sempre importante.

Aplicar Reiki em SOS, claro que sim. Descomplica, regressa ao que é verdadeiramente importante – cuidares de ti mesmo.



A PRÁTICA DE REIKI SE ESTIVERES EM ISOLAMENTO EM CASA

Nestes tempos é comum alguém ter que ficar em isolamento em casa. Ou para tomar conta de um familiar, ou porque esteve em contacto com alguém positivo e precisa aguardar o seu próprio resultado.

Os 14 dias poderão ser um desafio, principalmente para alguém cujo trabalho fosse mesmo necessário presencialmente. Será um tempo de “paragem” forçada, mas o que fazer?

Estes dias forçados poderão parecer um pesadelo, ou então uma oportunidade. Estarmos sozinhos em casa, ou confinados numa divisória vai requerer muita força espiritual. Força espiritual não é nada de esquisito, é sim a nossa própria capacidade de estarmos presentes na vida e termos força, resolução, para as situações de exigência que nos são apresentadas.

COMO CULTIVAR A FORÇA ESPIRITUAL

A tua capacidade de resiliência será muito testada com o isolamento. É natural que assim seja e não tens que te sentir mal se achares que é difícil em alguns momentos. Só quando estamos em baixo conseguimos perceber o que precisamos para regressarmos a um estado melhor.

Então, uma boa forma de te reforçares interiormente é fazeres uma conjugação dos cinco princípios, com a meditação.

A meditação está muito enraizada na prática de Reiki. Estamos concentrados ao recitar os cinco princípios, ao nos focarmos na respiração, ao aplicar Reiki. Experimenta pelo menos entre cinco a quinze minutos fazeres uma pequena prática de Hatsurei Ho:

1. Senta-te confortavelmente;

2. Aplica o banho seco;
3. Recita os cinco princípios;
4. Toma a atenção do teu corpo, relaxando-o;
5. Vai esvaziando a mente, permitindo os pensamentos partirem. Desapega-te;
6. Entrega-te a seguires o fluxo da tua respiração;
7. No final, se quiseres, reflete sobre um poema do imperador Meiji;
8. Recita os cinco princípios;
9. Agradece;

E porque não usares diariamente os poemas do Imperador Meiji? Podes fazê-lo de uma forma muito simples. Todos os dias coloca como intenção que te surja uma reflexão para o teu crescimento. Retira um poema à sorte e, com a mente vazia, lê-o. O que te transmite para a tua vida? Escuta-te.

A REFLEXÃO

Este pode ser um tempo muito interessante para repensares a tua história de vida. Creio que estes tempos que nos acompanham desde 2020 pedem mesmo uma reformulação da vida. Compreender o nosso percurso e para onde queremos ir.

Não é preciso nada forçado, mas experimenta criar um momento onde dizes para ti mesmo “agora vou refletir um pouco sobre o meu passado”. Por vezes é até útil pegares numa folha de papel e desenhares toda essa experiência, quase como se fosse o percurso de um rio que representa a tua vida.

De onde vieste? Onde estás? Para onde vais?

APLICAR AUTOTRATAMENTO

Todos os dias pode ser importante criares uma rotina de autotratamento. Em tempos de isolamento, a rotina pode ser uma forma de também sanares a mente. Se ficares apenas a ver televisão... tanta coisa poderá passar ao lado desta oportunidade.

O autotratamento não precisa ser completo e podes fazer experiências muito interessantes, como cuidares de determinadas posições específicas onde sintas

necessidade; Aplicares Reiki só nos chakras; Fortaleceres o Chakra Raiz, entre muitas outras práticas.

Não te esqueças de tratar muito os rins e a região abdominal.

O autotratamento ajuda-te também a refletir como estás e o que continua sempre em desequilíbrio.

O ENVIO DE REIKI

Se te sentes “ímpotente” em casa, faz o envio de Reiki. É uma forma de auxiliares, de continuares a ser voluntário para um bem comum e para o bem-estar daqueles que recebam energia.

Se quiseres apenas envia mentalmente, ou usa uma caixinha de Reiki. Se não tiveres nenhuns pedidos, envia Reiki para o planeta.

Podes usar o tempo de isolamento também para teu crescimento, para te fortaleceres e ressignificares a tua vida. És extraordinário e cada momento da tua vida é precioso, mesmo que tenhas que estar parado e isolado.



TENS MEDO DE SAIR DE CASA? COMO A PRÁTICA DE REIKI TE PODE AJUDAR

A pandemia mexe em nós de tantas formas que pode mesmo até trazer-nos o medo de sair de casa. Este é um medo que nada tem a ver com a lógica, é algo que pode estar até inconsciente pelo prolongar da condição.

Se vires que algum medo de sair de casa é fruto de um impacto psicológico mais profundo, procura aconselhamento profissional, não deixes que se acumule e desenvolva.

Numa primeira abordagem, pela prática de Reiki, compreendemos que pode haver algum défice de energia, ou desequilíbrio que esteja a tornar-se evidente. Então, vamos observar de dois ângulos e para praticantes com os diversos níveis de Reiki.

O AUTOTRATAMENTO

O ideal será sempre colocares a intenção de compreender onde está o desequilíbrio que provoca o medo e realizares uma perceção ao longo de todo o corpo, tentando compreender o byosen.

Como aplicação de Reiki, podes pensar em aplicar nos seguintes locais, conforme sintas necessidade:

1. Rins;
2. Chakra Esplénico;
3. Chakra Raiz;
4. Plexo Solar e Cardíaco;
5. Cabeça.

Depois, na cabeça, aplica ainda a técnica Nentatsu Ho, ou seja, o alcançar o pensamento positivo. Para isso, faz o seguinte:

1. Pensa em como te visualizas a sair de casa sem medo;
2. Depois, coloca a mão esquerda na testa e a mão direita na nuca;
3. Deixa fluir Reiki, mantendo sempre esse pensamento.

O ENVIO DE REIKI PARA O MEDO DE SAIR DE CASA

Para praticantes de nível 2 e 3, podemos pensar em utilizar também a técnica de envio de Reiki à distância:

1. Inicia a técnica conforme te ensinaram;
2. Visualiza-te, com a situação de ter medo, entre as tuas mãos;
3. Deixa fluir Reiki, visualiza-te a estar calmo e confiante;
4. Vai sentindo o que precisas e envia Reiki para essas situações;
5. Termina a técnica e agradece.

Como auxiliar, pensa também em meditar todos os dias um bocadinho, para te ajudar a organizar os pensamentos e emoções.



TEMPO DE REIKI EM CASA

Se estás a passar muito tempo em casa com todos os elementos da família, então Reiki em casa poderá ser apropriado, não só para passar o tempo, mas como ferramenta profilática, de partilha e de harmonia entre todos.

REIKI EM CASA = REIKI EM FAMÍLIA

Se um ou dois elementos da família são praticantes, então toda a família pode praticar Reiki.

Reiki é, em primeiro lugar para auxiliar a “guiar para uma vida pacífica e feliz” por isso não é preciso rigidez, condições ideais – apenas querer praticar e partilhar. Se todos estiverem felizes – isso é praticar Reiki.

1. As técnicas

- a. Todos podem fazer o enraizamento – imaginarem-se como árvores e sentirem as suas raízes a descerem pela terra, a ancorarem-se ao centro da terra. É um exercício que pode ajudar a acalmar as crianças muito inquietas ou os companheiros um pouco mais nervosos. O banho seco e chuva de Reiki podem também ajudar à limpeza da energia que se vai acumulando.

2. A meditação

- a. E que tal dois minutos de meditação? Depois passar a cinco? A dez minutos de meditação? Põe o alarme no telemóvel e entreguem-se ao apenas estar. Se quiserem podem todos dar as mãos.

3. A filosofia de vida

- a. Coloquem as mãos em gassho, recitem os cinco princípios. Falem sobre eles, sobre o que vos querem dizer... escutem-se uns aos outros, não reajam, apenas aprendam a conviver escutando e sentido o que cada um sente.

4. Autotratamento

- a. E porque não todos fazem autotratamento, mesmo não tendo aprendido Reiki? Experimentem apenas uma posição, como por exemplo, uma mão no Chakra Cardíaco e outra no Plexo Solar, para acalmar as emoções. Não é preciso fazer todas as posições, é preciso sim praticar e sentir.

Não precisam estar 20, 40, 60 minutos, é o tempo que for. Isto não é laxismo, é o cultivo de uma prática.

5. Enviar Reiki e bons pensamentos

- a. Experimentem enviar Reiki ou bons pensamentos para as vossas situações e para aqueles que estejam a precisar. Família, amigos, desconhecidos.

Praticar Reiki em família poderá ser uma forma extraordinária de todos crescerem, principalmente em conjunto.

Caso um dos membros da família não goste mesmo de Reiki, nada melhor que chegar a um compromisso. Cada um tem direito aos seus tempos, aos seus afazeres. A harmonia familiar é o mais importante e cada um, ao seu tempo e consciência, fará o seu melhor para o conjunto.



A vacina

Vacina

APLICAR REIKI PÓS VACINA COVID-19

Se já foste ou ainda vais tomar a vacina COVID-19, podes também aplicar Reiki nos vários momentos. Aqui ficam algumas dicas para ti.

ANTES DE TOMAR A VACINA

Enquanto esperas pelo dia, ou mesmo pelo teu tempo na fila, podes sentir que irás ficar nervoso, então podes aplicar Reiki no Plexo Solar, para ajudar a tranquilizar as tuas emoções.

Da mesma forma podes também fazer o enraizamento, para não estares sempre a querer que o momento seguinte chegue.

Se notares que vais mesmo ficar ansioso, envia Reiki para a situação, para que te visualizes tranquilo, calmo e com capacidade de estar no momento presente.

O TEMPO DE ESPERA APÓS TOMAR A VACINA COVID-19

Após tomares a vacina, terás que ficar 30 minutos à espera. Poderá parecer um tempo imenso, por isso leva um livro para te distraíres.

Se quiseres, aproveita e aplica Reiki, por exemplo, no Chakra Raiz ou no Esplénico. Podes também aplicar nas coxas. Irá ajudar a fortalecer-te e a fazer a energia fluir por todo o corpo. Irá também ajudar-te a enraizar para que não comeces a pensar que estás a sentir tudo e mais alguma coisa. Tem calma.

O AUTOTRATAMENTO EM CASA

Em casa, se sentires necessidade, podes aplicar Reiki perto do local onde tomaste a vacina, para evitar algum inchaço. Não é preciso ser mesmo em cima do local da picadela, mas sim um pouco mais abaixo ou acima, como te der mais jeito.

Trata muito os intestinos e o Chakra Esplénico.

Depois aplica Reiki no Chakra do Plexo Solar e Cardíaco ao mesmo tempo.

Se sentires necessidade, aplica também no Chakra Laríngeo e em todos os locais que te possam dar alguma indicação de precisarem de Reiki.

Não tenhas medo, mantém calma, recorda-te dos cinco princípios e cuida de ti. A vacina não é só por ti é também por todos. Não sabemos se será o melhor, mas podemos dar o nosso melhor para o momento.



Prática Profissional

A prática profissional ou de voluntariado



A APLICAÇÃO DE REIKI COM LUVAS

A pandemia obriga a mais cuidados de higiene para a segurança de todos. Um desses cuidados é o uso de luvas na aplicação de Reiki.

Claro que cada praticante toma opções por si mesmo e muitos irão considerar este uso excessivo, mas em caso de dúvidas, consultar sempre as indicações da DGS.

SERÁ QUE LUVAS IMPEDEM A PASSAGEM DE ENERGIA OU BYOSEN?

É claro que a maior de todas as questões é se as luvas irão de alguma forma afetar a passagem de energia ou a percepção do byosen, ou seja, a irradiação do desequilíbrio que vem da pessoa.

Se tiveres questões, o ideal é fazeres o seguinte:

1. Coloca as mãos em gassho sem luvas durante 10 minutos;
2. O que sentes de energia nas mãos?
3. Depois calça luvas;
4. Coloca as mãos em gassho e fica assim durante 10 minutos;
5. O que sentes de energia?
6. Se quiseres, experimenta afastares as mãos ligeiramente para sentires;
7. Aplica as mãos no teu próprio corpo e se quiseres, deixa estar numa posição durante 10 minutos;
8. O que sentes?

Como vês, a prática traz a percepção e mesmo com luvas és capaz de sentir, o que significa que também a energia flui.

É claro que tudo demora o seu tempo para adaptação. É algo de estranho nas mãos, mas nada que seja impeditivo de sentir a energia ou da mesma fluir para ti e para os outros.

A energia vital que nos permeia não tem bloqueio devido a luvas, mas muitas vezes é a nossa própria mente que nos traz esses impedimentos. Coloca as mãos em gassho, recita os cinco princípios e vais ver que tudo acontece. Só por hoje... vale a pena praticar.



A SEGURANÇA NO ENSINO DE REIKI

Seguindo as recomendações da DGS após o confinamento e estando de regresso à prática, precisamos observar com rigor as medidas de segurança.

Enquanto terapeutas, precisamos de máscara ou viseira, bata descartável e luvas. A questão que se levanta é... será que funciona? E como serão as sintonizações?

As nossas preocupações precisam ser, em primeiro lugar, esclarecidas. Para isso, precisamos lembrar as palavras do Mestre Usui para que servia o seu método o Usui Reiki Ryoho.

O Mestre Usui indicava, nos seus preceitos, que era para a melhoria do corpo e da mente.

Muitos dos nossos bloqueios são realizados através da mente, assim precisas de desconstruir os teus receios através da prática a ti mesmo. Se és terapeuta de Reiki, equipa-te e faz o autotratamento.

Irás perceber que Reiki flui pelas luvas de borracha ou plástico, que a bata descartável é apenas mais um elemento na tua roupa, que a máscara é apenas um complemento de segurança.

Por vezes sentimo-nos a sufocar com máscara, mas experimenta praticar o só por hoje, serena a respiração, foca-te no momento presente, agradece até a oportunidade de teres esse elemento de proteção, sente-o parte de ti, parte da ação em que também estás a cuidar do outro.

Controla o teu desconforto através da aceitação.

O ENSINO DE REIKI

O ensino de Reiki volta à prática presencial, também seguindo todas as indicações da DGS, tendo em especial atenção a higiene, desinfeção regular, uso obrigatório de máscaras e distanciamento entre 1,5 a 2 metros.

Para aulas, é um pouco isto, devendo ser mais aprofundado nas indicações da DGS, mas para nós, praticantes de Reiki pode surgir algumas questões no que diz respeito à sintonização.

Como é tocar nas mãos e, para determinados estilos de Reiki, o sopro.

Sempre que houver necessidade de tocar nas mãos do aluno, devem ambos desinfetar. Por exemplo, tocas nas palmas, desinfetas. Depois, também o aluno deve desinfetar as mãos. Só depois experimenta o autotratamento.

Será que álcool gel impede o fluxo da energia – claro que não! Experimenta e vais perceber que não.

Quanto ao sopro – absolutamente proibido. Mentaliza o que tens a fazer, visualizando a energia no seu processo com o aluno.

Trabalha com segurança, cumpre as regras. Tudo o que fazes, faz a diferença.



OS CUIDADOS A TER EM TERAPIA E NO ENSINO

Desde 1 de Julho de 2020 que se apresentam três estados em relação à pandemia COVID-19, mas em qualquer um deles, não há mudança sobre como devem ser as regras de segurança para a prática de Reiki.

Querendo continuar a esclarecer os praticantes de Reiki, promovemos mais um resumo destas melhores práticas, pois a segurança e saúde de todos, depende também de ti.

Pensa nas seguintes regras como uma contribuição para a saúde de todos. Se és terapeuta ou Mestre de Reiki, por favor, no teu dia-a-dia, tem cuidado, evita os locais de risco e situações onde possam estar muitas pessoas, pois em causa estarão os teus familiares, utentes e/ou alunos que acompanhes.

É um tempo que pede de nós uma atitude de montanha e bambu – sermos fortes interiormente e flexíveis perante as adversidades. Não tenhas medo, no entanto, pratica em segurança.

ONDE PROCURAR A INFORMAÇÃO FIDEDIGNA E REGRAS DE SEGURANÇA

Ler sempre as atualizações que são declaradas no site covid19.min-saude.pt

A Associação Portuguesa de Reiki e o seu Grupo de Segurança no Trabalho, têm um plano de desconfinamento e indicações para o regresso à atividade, que podem ser úteis a todos os praticantes de Reiki, por favor, leiam e usem.

NO CASO DA TERAPIA REIKI, O TERAPEUTA DEVE:

1. Usar sempre máscara;
2. Manter o distanciamento social
3. Deve ter bata de proteção;
4. Luvas;

5. A marquesa deve estar coberta;
6. Entre cada sessão, todo o material deve ser descartado e a sala desinfetada.

O UTENTE DEVE:

1. Indicar se apresentou sintomas de COVID-19 ou se esteve perto de alguém infectado;
2. Manter sempre máscara;
3. Usar um cobre pés;
4. Higienizar as mãos à entrada e saída do espaço;
5. Pagar preferencialmente por via electrónica.

NO CASO DA FORMAÇÃO REIKI

1. Indicar se apresentou sintomas de COVID-19 ou se esteve perto de alguém infectado;
2. Deve ser aplicado o distanciamento social de 1,5 a 2 metros;
3. Não pode haver ajuntamento de pessoas à entrada;
4. Higienizar as mãos à entrada e saída do espaço, caso haja prática ou sintonização, usar sempre álcool gel;
5. A prática de Reiki deve ser de 1 para 1 e se tal se verificar, deve a marquesa estar protegida e os praticantes devem ter luvas e máscara. Apesar da prática de Reiki ser de toque é recomendado evitar o toque por parte de alunos ou de roupa entrar em contacto com roupa. Como alternativa poderá apenas haver demonstração de como fazer e o aluno aplicará em casa. Infelizmente não é o ideal para a prática, mas a saúde e segurança de todos deve estar acima de tudo;
6. O espaço deve ser higienizado após as aulas e todo o material descartável deixado fora.



REIKI É RESPONSABILIDADE, RESPEITO E RESILIÊNCIA

A prática de Reiki é também uma demonstração de Responsabilidade, Respeito e Resiliência.

Quando colocamos as mãos em gassho, ou no coração, para iniciarmos a prática, pretendemos alcançar a coerência cardíaca... mas com o que?

A coerência cardíaca é um estado de harmonia total no nosso sistema vivo, onde respiração, batimento cardíaco, pressão, tudo em nós está coerente, imerso numa mesma harmonia. Quando praticamos Reiki, iniciamos a coerência conosco e a coerência com a energia vital do universo – Reiki.

Quando o fazemos e quando o praticamos para tal alcançar, estamos também a trabalhar Responsabilidade, Respeito e Resiliência.

Se esta é a tarefa quotidiana de um praticante de Reiki, que mais pode haver a dizer em tempos de emergência, quando temos que lidar com o COVID-19?

RESPONSABILIDADE

Nós, praticantes de Reiki, precisamos em primeiro lugar, escutar qual o nosso propósito “para que pratico Reiki?”.

Cada um tem o seu propósito e tal não deve ser criticado. Ao longo de uma longa jornada, todos mudamos a perspetiva sobre a vida.

O Mestre Mikao Usui dizia:

Nos dias de hoje, as pessoas necessitam de melhorar e de reconstruir, interior e exteriormente, a vida, daí que a razão do lançamento do meu Método para o público destina-se a ajudar pessoas com doenças no corpo e na mente.

O Mestre Usui tinha razão – todos nós que praticamos Reiki, de uma forma ou de outra, o procuramos porque queremos reconstruir a nossa vida interior e exteriormente.

Então, é nossa responsabilidade cumprir essa reconstrução e a forma como a fazemos.

O Mestre Usui indicou-nos cinco pilares para as fundações da nossa reconstrução – os cinco princípios – Só por hoje, Sou Calmo; Confio; Sou Grato; Trabalho Honestamente; Sou bondoso.

Cultivar e manter estes cinco princípios é a nossa grande responsabilidade. Somos os guardiões de ensinamentos universais “para a melhoria do corpo e da mente”.

Quando nos tornamos voluntários, terapeutas, Mestres de Reiki, a nossa responsabilidade cresce exponencialmente. Mais devemos cuidar de nós, mais devemos reconstruir a nossa vida, para que efetivamente o possamos fazer aos outros.

RESPEITO

Reiki começa com as mãos em Gassho, um sinal de Respeito.

Estamos no momento presente (só por hoje), recitamos os princípios, sentimos o fluxo da energia e a coerência entre a nossa mente, coração, corpo e o Universo.

Em tempos de emergência, sentimos dor por não estamos a ajudar presencialmente aqueles que ajudávamos, quer seja por terapia, quer seja pelas aulas, mas quando devemos manter o isolamento social, tal deve ser feito até ordens em contrário – é um ato de respeito.

Muitas vezes telefonam-me, escuto, ajudo da melhor forma possível e envio Reiki. Não cobro por isso, não consigo, não o posso fazer.

Consultas de psicologia, psicoterapia e algumas consultas médicas, entre outras, podem ser feitas remotamente e auxiliam muita gente, mas nós, praticantes de Reiki, precisamos de presença.

A técnica Enkaku Chiryō, “tratamento ausente”, era uma técnica de exceção, para auxiliar a pessoa que estava em tratamento e no momento não se podia deslocar. A exceção tornar-se a regra, está muitas vezes comprovada que pode trazer prejuízo. E porquê?

Fazer uma consulta de Reiki à distância e cobrar por tal, é um ato de responsabilidade de cada um. Sim, estamos ao telefone uma hora, estamos a enviar energia, temos os nossos custos, mas devemos olhar para as nossas ações, para o que a sociedade nos pede, para a responsabilidade que a sociedade nos coloca. Iremos ultrapassar este momento de pandemia e o resultado final para a prática de Reiki, dependerá de cada um de nós, daquilo que fez e daquilo que poderá ser usado para denegrir o esforço que todos fazem.

Da mesma forma, fazer os cursos com sintonizações à distância, sendo cobrados. As pessoas querem continuar a aprender, diz-se que é então uma missão, que é um apelo...

E assim somos melhores que os outros que param.

E voltamos ao mesmo – “toma esta ferramenta, usa-a”. E fica-se por aí. Mas a prática de Reiki tem uma envolvimento muito maior que requer a presença. Tudo é possível com a energia, menos uma coisa – o estar. Quem já perdeu um familiar, sabe disso muito bem. Podemos sentir tudo e mais alguma coisa, mas há algo que falta – o estar.

Vamos abraçar as nossas diferenças e fazer o que é correto.

Todos estamos a passar por um momento de exigência financeira, mas precisamos manter a nossa responsabilidade, respeito e resiliência.

RESILIÊNCIA

Não tenhas medo de demonstrar a tua fragilidade, as tuas emoções, o medo, a tristeza, o sofrimento que tens. Ninguém é um super-herói e mais ainda, é tempo de verdadeiramente compreendermos as nossas emoções e as dos outros.

Cultivar verdadeiramente compaixão não é sentirmo-nos superiores aos outros por fazermos algo que outros não fazem, por ajudarmos quando os outros não podem ajudar, ou não ter medo quando os outros têm medo. Ter compaixão é compreender cada momento de cada pessoa e as suas reações. É dizer união, não afastar.

O Mestre Usui dizia-nos “Confia no Universo que o Universo confia em ti”. Resiliência é compreender estas palavras e aceitar a nossa Responsabilidade e Respeito – para connosco, para com os outros, para com a vida.

Resiliência é sermos capazes de nos manter fiéis ao que acreditamos e constatarmos que isso é realmente o melhor, não só para nós, mas também para todos.

Resiliência é ser capaz de manter a harmonia quando se está em dificuldades e no momento em que se fraqueja lembrar... “Só por hoje”.

Responsabilidade, Respeito e Resiliência é algo que todo o ser humano tem como valores. Os nossos valores são postos à prova nos momentos mais difíceis. Não sofra em silêncio, pede ajuda. Não tenhas vergonha, pois valores são tesouros interiores que ninguém pode tirar.



TRATAR A SENSACÃO DE CANSAÇO APÓS COVID-19

Algumas pessoas, ao recuperar da COVID-19 sentem um grande cansaço. Esta é uma doença que traz desafios particulares e que ninguém consegue prever os seus resultados.

Lembra-te que deves ter sempre acompanhamento médico e quanto melhor relatares os teus sintomas na recuperação mais poderás auxiliar os investigadores a compreender formas de tratar e os efeitos que o vírus causa.

Do ponto de vista da energia, a exaustão pode significar que a energia não está a circular e que pode haver um grande vazio no nosso reservatório vital.

Como Reiki observa a pessoa num campo muito individual e único, o mesmo tratamento pode não ser eficaz para todos, mas nada como experimentar.

A APLICAÇÃO DE REIKI PARA O CANSAÇO

1. Começa por sentir como está a energia em todo o corpo;
2. Onde sentes que está parada? Onde achas que está um pouco mais estranha que o habitual?
3. Esses são locais a tratar;
4. Se quiseres, começa por tratar esses locais, depois, trata os rins;
5. Tenta observar se estão parados, frios, ou com uma espécie de dormência;
6. Aplica bastante Reiki nesse local até sentires um calor confortável, é sinal que a energia está a fluir e a equilibrar;
7. Depois, aplica Reiki na barriga, novamente todo o tempo possível até haver apenas um calor agradável;
8. Passa para o Chakra Raiz;
9. Se sentires que não consegues fazer mais, não faz mal, depois continuas noutro dia;

10. Para continuar o tratamento, aplica Reiki no Chakra Cardíaco;
11. Depois, passa para os pulmões, se quiseres começa na região mais baixa dos pulmões até à mais alta;
12. Finalmente, quando for possível, trata a cabeça.

Este tipo de tratamento deve ser feito muitos dias seguidos e passo a passo. Se não for possível fazer todos os passos, não faz mal, no dia seguinte continua.



O envio de Reiki

Envio de Reiki



O TRATAMENTO AUSENTE DE UMA PESSOA COM COVID-19

No ocidente usamos muito o conceito de Envio de Reiki, mas queria explorar contigo a expressão japonesa da técnica Enkaku Chiryō – o tratamento ausente.

Neste caso, vamos observar este tratamento através de energia, para uma pessoa com COVID-19.

Antes de começar quero reforçar que o tratamento é apenas feito como envio de Reiki à Distância. Ao longo do tempo tem-se observado que a COVID-19 tem trazido efeitos muitíssimo diferentes de pessoa para pessoa, sem se compreender bem porquê.

A prática de Reiki não trata a doença, mas a pessoa e precisamos ter uma atenção muito meticulosa ao byosen e ao que a pessoa diz que sente. Assim, vamos tentar encontrar uma forma de prestar atenção a determinados pontos que podem ser determinantes no tratamento:

1. Se possível, combina com a pessoa uma hora em que possa estar recetiva para o tratamento, pois o seu feedback é importante;
2. Tenta compreender anteriormente quais as suas queixas e sintomas, assim como que emoções têm surgido;
3. No momento em que vás tratar a pessoa observa também como te sentes e se estás com equilíbrio suficiente para este tratamento;
4. Prepara o teu espaço terapêutico limpando o espaço, como te ensinaram;
5. Imagina este espaço como o local onde receberás a pessoa que irás tratar;
6. Faz o banho seco e garante o enraizamento ao longo da prática;
7. Inicia o envio de Reiki à distância conforme te ensinaram;
8. Começa por visualizar que estás a percorrer o corpo todo da pessoa para sentir o byosen;

9. Presta atenção a todos os pontos que indiquem desequilíbrio;
10. Depois de percorreres todo o corpo, visualiza onde possa haver um bloqueio do fluxo da energia. Por exemplo, em muitas pessoas infetadas a energia não flui pelo corpo, está parada principalmente na parte superior das costas (ombros até ao fundo da caixa torácica) e muitas vezes rins. Presta uma atenção ainda mais redobrada a esta área das costas e trata essa energia que muitas vezes aparenta ter um “peso”;
11. Para quem tem o nível 2 ou 3 é providencial usar o segundo símbolo;
12. Tem atenção à tua respiração pois ela influencia o fluxo de energia;
13. Limpa toda a energia que possa parecer bloquear o corpo da pessoa;
14. Limpa todo o byosen que sentiste ao longo do corpo da pessoa;
15. Presta atenção à região dos pulmões e observa como está a energia, por vezes parece como se tivesse raízes no seu interior. Cuidadosamente, remove essas percepções e visualiza sempre cada parte tratada preenchida de Reiki e em harmonia;
16. Ao longo do tratamento vai sempre promovendo o enraizamento na pessoa;
17. Trata bastante o Chakra Raiz e toda a região abdominal da pessoa;
18. Quando quiseres, observa atentamente a aura da pessoa, ou seja, a energia que a envolve, que é irradiada por ela mesma. O que sentes?
19. Trata qualquer desequilíbrio que sintas;
20. Envia Reiki para as emoções que a pessoa tenha, para que se possa sentir em harmonia e não estar a lidar com esse peso energético.
21. Quando quiseres terminar, faz como te ensinaram na técnica Enkaku Chiryō;
22. Volta a fazer o banho seco e qualquer técnica que aches apropriada;
23. Se te sentes com percepções estranhas, aplica autotratamento;
24. Agradece.

Novamente reforço que todo este tratamento é do campo energético e não físico. O tratamento da COVID-19 é feito através do tratamento médico.

Nota-se que em algumas situações de envio de Reiki o praticante sente-se mal. Isto deve-se à ligação empática que teve com a pessoa. Essas sensações devem ser apenas registadas como um “sentir” da energia, a qual deve ser tratada. Vamos ver mais em detalhe esta situação.



COMO LIDAR COM AS SENSações NO ENVIO DE REIKI

Quando alguém com COVID-19 nos pede para fazermos o envio de Reiki é sem dúvida uma boa forma de auxiliarmos complementarmente o tratamento desta doença tão estranha que percorre toda a humanidade.

Mas o que podemos fazer se as sensações que temos ao enviar Reiki nos trazem desconforto?

Quer seja à distância, ou presencial, sempre que há um fluxo de Reiki há também a percepção de um byosen.

O byosen é a irradiação do desequilíbrio na pessoa.

Então, se usas a técnica de envio de Reiki para tratar uma pessoa com COVID-19, também irás receber as sensações que ela poderá estar a irradiar.

AS SENSações AO ENVIAR REIKI A ALGUÉM COM COVID-19

Já sabes que estas sensações podem variar imenso de pessoa para pessoa, mas podemos sentir peso, indisposição, cansaço súbito, até mesmo uma sensação de febre.

O nosso corpo é muito empático e reage à comunicação. Já notaste como por vezes a barriga de uma pessoa começa a “roncar” e a nossa também? É muito interessante observar isso.

Então, nestas sensações estranhas por vezes o nosso corpo também as imita.

O QUE FAZER ÀS SENSações

Toda a comunicação requer resposta.

Então, ao sentires algo, podes “comunicar” com a energia, indica algo como “já percebi, vou também tratar esta perceção que estou a receber”. Muitas vezes isto ajuda.

No final do envio de Reiki, faz o banho seco e a chuva de Reiki, depois se achares necessário, aplica também Reiki a ti mesmo, especialmente na região da barriga e naquelas que possas sentir alguma fraqueza.

Já sabes. Reiki é uma prática complementar. Cuida-te e ajuda a cuidar os outros, segue as indicações de segurança dadas pelo SNS.



SENTIR MAL NO ENVIO DE REIKI A PESSOAS COM COVID-19

Neste tempo de emergência, com o alastramento do COVID-19, muitos praticantes de Reiki têm-se empenhado no seu autotratamento, assim com no auxílio aos outros através da técnica de Envio de Reiki, meditação, ou pensamentos positivos.

No entanto, muitos praticantes relatam que se sentem mal, que sentem indisposição, enjoo, sufoco, ansiedade, depois de enviar Reiki para o planeta, para as pessoas doentes, ou até mesmo após o seu autotratamento.

A prática de Reiki, o Usui Reiki Ryoho, apenas lida com energia, nada mais do que isso. Assim, trabalhamos para a harmonia do nosso sistema vivo, quer seja o corpo ou até mesmo a harmonia do planeta, em termos energéticos.

Também na prática, temos um conceito chamado byosen – a irradiação do desequilíbrio e desarmonia (a doença).

Este conceito diz-nos que sempre que há um desequilíbrio, ele é irradiado e, desta forma, todas as pessoas tendem a ter a percepção desse desequilíbrio.

Pessoas que não são praticantes de Reiki, podem senti-lo inconscientemente, mas os praticantes de Reiki podem senti-lo nas suas mãos, terceira visão, ou apenas como uma espécie de sensação interior.

Neste preciso momento, em Março de 2020, há pânico, medo, terror, sofrimento, dor... tudo isso é irradiado.

Começamos a sentir a energia do planeta mais leve, pois não está a ser tão agredido com o nosso consumo exagerado, mas por outro lado, a energia do conjunto das pessoas, por todo o planeta, está pior pelo medo e pela dor que sentem ou temem vir a sentir.

Muitas vezes, os praticantes de Reiki são como as grandes baleias que se orientam por correntes marítimas, no nosso caso, orientamo-nos pelas correntes energéticas.

Apesar de estarmos conectados à energia vital, não deixamos de sentir a forte corrente energética do medo e da dor e é exatamente essa corrente presente e a irradiação de cada pessoa e do conjunto de pessoas, que muitas vezes nos faz sentir mal, exaustos e perturbados.

Será que devemos parar?

Não!

Não devemos de parar de tentar transformar e harmonizar a energia, mas devemos ter mais atenção.

Também essa sensibilidade surge com o autotratamento, apesar de tudo estar bem conosco, a nossa sensibilidade e conexão à energia, permite-nos perceber que nada está bem ao nosso redor. Devemos aceitar essa percepção com gratidão e continuar a auxiliar os que precisam.

Antes e depois do autotratamento e do envio de Reiki, observa bem as tuas emoções e pensamentos, o que possam ser fragilidades.

Observa o que é a tua energia e o que é a energia externa. Por vezes a energia manifesta-se nos pontos onde estejas mais sensível ou fraco, reforça aí o tratamento.

Aplica o banho seco e a chuva de Reiki. Sempre que necessário – enraizamento.

Cuidares de ti é muito importante, enviares Reiki para os outros e para o planeta é também um grande papel.

Muito obrigado, vale a pena praticar!

Notas finais

Este tempo trouxe-nos tantos momentos exigentes. Desde os aspetos de relacionamento com o outro e connosco, aos financeiros, passando pelos próprios desafios espirituais que cada um sentiu no seu sentido de vida.

Tempos exigentes podem transformar-nos radicalmente no nosso maior propósito, por isso mesmo, Reiki é uma prática de nos auxilia tanto neste e em todos os tempos.

Acima de tudo desejo que estejas bem, que possas estar bem, assim como os teus familiares e todos os que te são queridos.

Que Reiki possa trazer a todos nós uma maior harmonia, esperança e vivência.

Tudo de bom,

João Magalhães