



Confraria Mística Brasileira

Loja Virtual

Palestra 07 (21/07/2020)

Por Ana Maria de Oliveira, Sacerdotisa da Ordem Beth e Membro Ativo da CMB

REIKI – PRINCÍPIOS E BENEFÍCIOS:

“Eu e todas as coisas no Universo somos um só”

Chuang-Tsé

apud Di Biasi (2002, p 54)

É uma técnica milenar encontrada nos Sutras Tibetanos por Mikao Usui e é considerada uma terapia alternativa complementar, reconhecida pela OMS (Organização Mundial de Saúde).

A palavra Reiki é de origem japonesa, significando Energia Vital Universal, **Rei** - significa Universal e refere-se à essência energética Cósmica que permeia a tudo e a todos; e **Ki** - é a Energia Vital Individual que circunda e flui em todos os seres vivos. Quando a energia Ki sai do corpo, ele deixa de ter vida.

Um ser irradia energia e calor, que é a fonte de vida em si. Essa energia tem várias denominações em outras culturas. Os Hunas da Polinésia chamam de Mana; os Índios americanos Iroqueses, chamam de Orenda; na Índia é Prana; em Hebraico é Ruach; Ch’i na China.

Através da sintonização feita por um mestre habilitado, o reikiano estará permanentemente apto pelo resto da vida a canalizar a Energia Vital Universal e independente de hora, local ou situação para ser utilizada. Quando sentimos alguma dor, instintivamente ou intuitivamente, colocamos as mãos sobre a região dolorida, causando alívio e bem estar. Com o toque através das mãos transmitimos a energia, calor, carinho, amor e cura, e esta terapia natural de cura, desbloqueia, equilibra, harmoniza e vitaliza nossos chakras, que são centros energéticos em nosso corpo por onde circula a energia vital. Centros esses com correspondência em nossas funções orgânicas.

“Num indivíduo sadio a energia circula livremente. Numa pessoa com saúde precária ou doente, a energia se encontra bloqueada em um ou em vários desses centros, gerando tensões e ‘disfuncionamento’ dos diferentes plexos nervosos com os quais os chakras se relacionam.” Pierre Weill (2004, p. 73)



Confraria Mística Brasileira

Podemos dizer que o Reiki é uma terapia holística transdisciplinar, pois possibilita a cura em nossos corpos Físico, Emocional, Mental e Espiritual. O Reiki rompe tempo e espaço, curando à distância e permitindo, desta maneira, dissolver e superar traumas sofridos em momentos passados e coordenar eventos futuros. A energia não é manipulativa, o praticante coloca as mãos sobre o receptor e a energia flui na intensidade e na qualidade determinada de quem recebe, ou seja, o praticante atua apenas como canal. O Reiki não sobrecarrega nem exaure fisicamente o praticante, porque nenhum esforço físico, exceto o de posicionar as mãos, é necessário para canalizar a energia de cura. Esta terapia nos conduz também a uma interação mais consciente e harmoniosa com o Universo e seria bom que todos pudessem ter acesso ao Reiki.

O Reiki melhora todo um aspecto humano, tornando o ser mais dinâmico e saudável e promovendo as devidas transformações no corpo Físico, Emocional, Mental e Espiritual, facilitando o despertar do ser íntegro.

Mikao Usui buscando entender como Buda e Jesus curavam, foi, sob orientação de seu mestre, meditar e jejuar durante 21 dias no monte Kurama e ao passar pelo seu processo retornou cheio de força, plenitude e vitalizado. Então dirigiu-se ao mosteiro, o qual passou algum tempo de permanência, e decidiu praticar sua descoberta fora dos muros do mesmo.

Em sua peregrinação foi passando de cidade em cidade e, em uma comunidade de mendigos, intensificou sua prática a fim de proporcionar aquelas pessoas uma melhora na qualidade de vida para que pudessem reintegrar-se na sociedade, o que em pouco tempo mostrou resultados fantásticos. Depois de cumprida essa etapa, deu continuidade percorrendo novos caminhos por todo o Japão.

Passado algum tempo, após sua peregrinação pelo Japão, retornou à comunidade de mendigos e foi com tristeza e decepção que muitos daqueles mendigos que haviam sido curados e experimentaram uma vida como verdadeiros cidadãos, retornaram a vida de mendicância.

Ele foi procurar saber porque tinham retornado para aquela vida de antes e foi surpreendido com a resposta de que era mais fácil mendigar do que se esforçar no trabalho.

Naquele momento compreendeu que havia esquecido de ensinar a responsabilidade e a gratidão para aquelas pessoas, verificando que a cura do espírito é tão importante quanto a cura do corpo.

Foi nessa época que Mikao Usui, após uma profunda reflexão, criou os cinco princípios do Reiki. Foi também nessa época que se tornou mais claro o propósito dos símbolos



Confraria Mística Brasileira

que tinha recebido: deveria usá-los para harmonizar as pessoas para que estas assumissem a responsabilidade pelo seu próprio bem estar. Usui começou a treinar outros professores que o acompanhavam em suas viagens. Pouco antes de sua morte confiou a um dos mais antigos e devotados discípulos, o Dr. Chujiro Hayashi, o encargo de continuar a transmitir as técnicas do Reiki.

Chujiro Hayashi era oficial da marinha e doutor em medicina que, de posse do conhecimento do Reiki, abriu sua própria clínica especializada, onde fazia acompanhamentos sistematizados das pessoas ali tratadas com Reiki e chegou a ser reconhecido como uma alternativa válida para todos os casos.

Foi Dr. Chujiro Hayashi quem desenvolveu o conjunto de posições adequadas ao sistema. Além disso, com o objetivo de atrair praticantes para sua clínica oferecia sintonizações em troca de trabalho voluntário, o que permitiu difundir o sistema e minimizar os custos de internações favorecendo assim todas as classes sociais.

Chujiro Hayashi utilizou o que aprendera com Mikao Usui para criar padrões de imposição de mãos, os sistemas de graus e procedimentos de iniciação do Reiki.

Chujiro Hayashi adotou o Reiki em seus conhecimentos de medicina, como também iniciou vários mestres, entre eles uma mulher americana nascida no Hawaii e de origem japonesa chamada Hawayo Takata.

Hawayo Takata com sua saúde abalada, decidiu fazer o tratamento de Reiki na clínica do Dr. Chujiro Hayashi. Ali recebeu o tratamento diário durante meses e foi curada, o que mudou o rumo de sua vida.

Determinada a conhecer a técnica, se iniciou no Nível I e, após trabalhar durante um ano e cumprir as exigências do primeiro nível, foi iniciada no Nível II.

Em 1938 se tornou professora-mestra, retornando ao Hawaii com a intenção de profissionalizar o Reiki. A partir daí, Hawayo Takata, ensinou o Reiki no continente americano e América do Sul.

Antes de morrer preparou 22 mestres com iguais responsabilidades, entre elas a Dra. Bárbara Weber, fundadora da Organização A. I. R. A – All Internacional Radiance Associates, e sua neta Phyllis Furumoto fundadora da Organização Reiki Alliance.

OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI SÃO:

- 1. SOMENTE HOJE, NÃO SINTA RAIVA E NÃO SE ZANGUE;**
- 2. SOMENTE HOJE, NÃO SE PREOCUPE;**



Confraria Mística Brasileira

3. **SOMENTE HOJE, AGRADEÇA AS BENÇÃOS RECEBIDAS;**
4. **SOMENTE HOJE, FAÇA SEU TRABALHO HONESTAMENTE;**
5. **SOMENTE HOJE, TENHA RESPEITO, AMOR E GENTILEZA POR TODOS OS SERES VIVOS.**

Os Princípios do Reiki são por si só uma prece de conexão. Repita-os para si mesmo diariamente e o seu inconsciente receberá a impressão de uma nova conduta de comportamento. Assim você irá mudando a cada dia e sua conexão o fortalecerá e o ligará ao propósito do Reiki e da existência.

Para uma pessoa se tornar reikiana, precisa encontrar um mestre habilitado para fazer as sintonizações. Os cursos são feitos em seminários no fim de semana que consistem em:

- Nível I (O Despertar):

Os alunos são sintonizados com a energia, aprendem a história, as posições básicas das mãos para autotratamento e tratamento presencial em terceiros.

Normalmente não são dados símbolos nesse nível.

Não é exigido nenhum requisito para aprender a técnica do Reiki.

- Nível II (A Transformação):

Aprende-se o método para envio de Reiki à distância através dos símbolos e renova-se o voto aos Princípios de Reiki. Nesse nível se recebe três símbolos.

- Nível III-A (A Realização):

Aprende-se a enviar Reiki para o planeta, multidões, guerras, conflitos etc, e técnicas de uso do único símbolo que se recebe.

- Nível III-B (Mestrado):

Aprende-se como sintonizar outra pessoa à energia Reiki e o conhecimento dos símbolos mestres e suas várias possibilidades de uso.

“Melhorar o mundo é melhorar os seres humanos. A compaixão, compreensão da igualdade de todos os seres, é o que nos dá força interior. Se só pensamos em nós mesmos, a nossa mente fica restrita. Podemos nos tornar mais felizes, criar famílias mais felizes e, da mesma forma, comunidades, países, um mundo melhor. A medicina já constatou quem é mais feliz tem menos problemas de saúde. Quando cultivamos a compaixão temos mais tranquilidade e mais saúde.” Dalai Lama

VANTAGENS E BENEFÍCIOS OBTIDOS COM O REIKI

- Reiki é simples, fácil, prático e seguro;



Confraria Mística Brasileira

- Possibilidade de autotratamento;
- Libera tensões, amplia a energia da vida em nosso corpo e cria equilíbrio nos corpos Etérico e Físico;
- Desenvolve a percepção consciente;
- Desintoxica o organismo, liberando as toxinas;
- Promove bem estar físico, emocional, mental e espiritual;
- Fortalece a mente e a concentração;
- Melhora a autoestima;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Promove mudanças interiores;
- Trata a causa das doenças e não os sintomas;
- Ajuda a sanar indisposição, dores de cabeça, tensões físicas, depressão etc;
- Rompe tempo e espaço;
- Ajuda a expandir a consciência;
- O treinamento não é demorado;
- Pode ser usado para ajudar animais e plantas, assim como, melhorar a qualidade energética dos alimentos, potencializar medicamentos e eliminar possíveis efeitos colaterais dos mesmos;
- Não desgasta o terapeuta e cerca de 30% da energia fica com o terapeuta;
- Reiki está ao alcance de todos, crianças, idosos, pessoas doentes, cultas ou analfabetas;
- Alinha e restaura o equilíbrio dos chakras, harmonizando-os;
- O Reiki restaura, limpa e fortalece o aura;
- Sem polaridade e seguro;
- Sem conotação religiosa ou credos (Reiki é uma técnica);
- O terapeuta pode se autoaplicar, o que na maioria das técnicas alternativas fica difícil ou é impossível.

O Reiki nos oferece várias atividades para podermos trabalhar e procurar melhorarmos, por exemplo:

- Os cinco princípios;
- A meditação Gassho (mãos unidas, juntas);
- Várias técnicas de autoaplicação (completa e reduzidas);
- Meditação com os símbolos;
- A doação, aplicação e envio de Reiki.

Reiki não é milagre, Reiki é prática e vivência. É normal você ouvir dos praticantes de Reiki, que vivenciar os Cinco Princípios é muito difícil, mas precisamos tentar.



Confraria Mística Brasileira

Uma das práticas é a meditação Gassho. Gassho significa duas mãos se juntando, unidas ou em prece. É um tipo de centramento. É a primeira coisa que devemos fazer antes de aplicarmos energia Reiki. É a primeira etapa de um tratamento do Método Reiki: esvaziar-se para receber é a condição primeira. Esse esvaziamento vai ajudar para a sintonia com um estado mais apropriado antes da aplicação de energia Reiki e no seu dia a dia.

O Mestre Usui orientava que a melhor hora de realizar a meditação Gassho é logo cedo, imediatamente, após acordar. É quando a Terra está acordando, existe uma energia despertadora. Quando saímos do sono estamos também mais receptivos, o processo será muito mais profundo, pois ainda não teremos recebido os impulsos externos e nem começamos a nos envolver totalmente pelos pensamentos. O segundo melhor momento para praticá-la é à noite, quando vamos nos recolher, para que tenhamos uma boa qualidade restauradora de sono.

A meditação promove um aumento na percepção de estímulos externos. Devemos sentar com a coluna ereta e de maneira confortável e evitar pensar, analisar e discorrer mentalmente sobre qualquer assunto ou seja esvaziar-se. O tempo médio para a meditação é de 15 a 30 minutos. Quando sentir um bom nível de tranquilidade mental, repita, pausadamente, refletindo sobre suas palavras os Cinco Princípios. Lembre-se que a palavra tem um efeito e vai nos ajudar a descondicionar hábitos que precisam ser modificados.

“SÓ POR HOJE NÃO SINTA RAIVA”

O mestre de Reiki Johnny De’Carli nos explica que sentimento (é puro pois vem do coração) é diferente de emoção (temos emoções boas e inferiores que são passageiras). Quando sentimos raiva diariamente acumulamos energia inferior, mas a raiva passa daqui a alguns minutos, você já não tem mais a raiva, mas a mágoa pode ficar. Têm pessoas que vivem, muitas vezes 20 anos ou mais, curtindo dizem que perdoaram e quando veem a pessoa que causou a mágoa têm todos os chakras “mexidos”. Por isso Jesus dizia *“para perdoarmos 70 vezes 7”* e também *“bem-aventurados os mansos de coração”*.

Essas emoções inferiores acumuladas vão interferir em nosso Corpo Emocional e, conseqüentemente, em nosso Corpo Físico, afetando o funcionamento de nosso Chakra Raiz (Muladhara) e daí vêm as doenças psicossomáticas, então estamos criando a nossa própria realidade.

Mikao Usui então criou esse Primeiro Princípio para reagirmos com inteligência.



Confraria Mística Brasileira

“SÓ POR HOJE NÃO SE PREOCUPE”

O próprio nome já diz pré-ocupação. Você sofre por algo que não aconteceu ainda e se não acontecer você sofreu à toa. Mas se acontecer você sofre dobrado, pois já estava sofrendo. É um péssimo negócio você se preocupar.

Os primeiros mestres de Reiki diziam para você se ocupar com o que é real, com coisas úteis. É um tanto difícil, mas é menos ruim que a raiva e que vai afetar o terceiro Chakra, o Umbilical (Manipura), gerando alguns problemas na região. A preocupação gera ansiedade. Esse chakra está ligado ao baço que cuida do sistema imunológico e é um reservatório de hemácias que são revitalizadas e o baço faz o reaproveitamento do ferro que fortalece o sistema imunológico e a ansiedade afeta também o fígado. Precisamos estar mais atentos no aqui e agora, no hoje.

“SÓ POR HOJE SEJA GRATO ÀS BÊNÇÃOS RECEBIDAS”

A gratidão é a mais bela flor que brota da alma. Palavras de gratidão são doces de escutar e difíceis de pronunciar, são joias raras que não estamos acostumados a usar. Daí ser provavelmente o mais difícil de seguir.

Ser grato por tudo que a vida nos oferta, ao planeta, ao sol que brilha e nos aquece, ao ar que respiramos, aos animais, as plantas que nos alimentam. Infelizmente, o ser humano só dá valor quando perde as coisas, muitos reclamam de terem de ir trabalhar, quando deveriam agradecer por ter um trabalho. Reclamam por estar chovendo, ao invés de agradecer pela agricultura.

A gratidão nos coloca em sintonia com a abundância e deveríamos agradecer sempre e quando oramos deveríamos não pedir e sim agradecer. Ao exercitarmos esse Princípio, criamos à nossa volta uma egrégora de Luz por meio do perdão e do agradecimento.

“SÓ POR HOJE TRABALHE HONESTAMENTE”

O que integra a sociedade é o trabalho, nós precisamos trabalhar para nossa sobrevivência. Confúcio, que foi um grande mestre, dizia: “procure trabalhar com alguma coisa que você ame fazer, que você nunca precisará trabalhar um minuto sequer.”

Se você faz um concurso público, por exemplo, e descobre que não gosta de nada o que você tem por fazer – sendo que terá que ficar o dia todo fazendo a mesma coisa sem gostar – então em vez de prazer será uma tortura e, conseqüentemente, isso resultará em grandes problemas, decepções e desilusões, afetando assim o quarto chakra, Anahata.



Confraria Mística Brasileira

Se o nosso objetivo é ser feliz devemos procurar sempre fazer algo que nós dê prazer, alegria e felicidade.

“SÓ POR HOJE TENHA RESPEITO, AMOR E SEJA GENTIL COM TODOS OS SERES VIVENTES”

A vida é muito simples: o que oferecemos. recebemos de volta. Não faça aos outros aquilo que não quer para você. Esta é a lei de causa e efeito.

Sejamos humildes. Devemos respeitar a todos, pois respeitando se é respeitado.

Não despreze ninguém, pois não somos melhor que o outro em nada.

É pela alma, e não pelo corpo, que os seres humanos são irmãos. Só existe uma raça, que é a humana. No íntimo do ser humano reside Deus e, sendo assim, todas as pessoas são “Um só”.

Procure fazer aos outros o que gostaria que fizessem com você e devemos dar na medida que queremos receber.

Seja respeitoso, amoroso e gentil com todos. Jesus nos orientou para que amássemos ao próximo como a nós mesmos.

O método Reiki é um caminho para a sabedoria que nos ensina a respeitar a vida e nos prepara para a 5ª dimensão que é puro amor e muita Luz.

“A persistência faz você realizar o impossível”
(autor desconhecido)

QUE SEJA LUZ!!!!

Produzido por:

Ana Maria de Oliveira

- Sacerdotisa da Ordem Beth da Confraria Mística Brasileira

- Reiki Master

- Terapeuta Holística do CIT - Unipaz RJ