



Reiki

apostila de reiki do Tupi

História

Teoria

Prática

Nível 1

A energia e a cura em suas mãos

Aquele que trabalha com as mãos é um artesão.

Aquele que trabalha com a mente é um sábio.

Aquele que trabalha com a inspiração é um artista.

Aquele que trabalha com a técnica é profissional.

Aquele que trabalha com a intuição é um místico.

Aquele que trabalha com o coração é um espiritualista.

Aquele que trabalha com as mãos, mente, inspiração, técnica, intuição e com o coração é um Reikiano!

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
Mas Afinal o que é REIKI?	5
Benefícios do REIKI.....	6
HISTÓRIA DO REIKI	7
OS GRANDES MESTRES DO REIKI	10
Chujiro Hayashi	10
Hawaygo Takata.....	11
DESENVOLVIMENTO NO OCIDENTE	14
O SISTEMA DE LINHAGEM NA TRANSMISSÃO DE CONHECIMENTO	21
OS CINCO PRINCÍPIOS DO REIKI	24
Ikaru-na: Não se zangue	25
Shinpai Suna: Não se preocupe	25
Kansha shite: Seja grato	26
Gyo o Hage Me: Cumpra seu dever.....	26
Hito ni Shinsetsu ni: Seja bondoso.....	26
OS 3 PILARES DO REIKI.....	28
Primeiro Pilar: Gassho	28
Segundo Pilar: Reiji-Ho.....	29
Terceiro Pilar: Chiryo.....	30
Escaneamento Byosen	30
Kenyoku	31
POSIÇÕES DO REIKI	33
Desconectando-se.....	34
Autoaplicação do REIKI.....	34
POSIÇÕES BÁSICAS.....	35
Primeira Posição - cabeça	35
Segunda Posição - têmporas	36
Terceira Posição - nuca.....	37

Quarta Posição - garganta	38
Quinta Posição - cardíaco	39
Sexta Posição - tronco frontal.....	40
Sétima Posição - umbigo	41
Oitava Posição - virilha	42
Nona Posição - costas.....	42
Décima Posição - glândula supra renal	43
Décima Primeira Posição - costelas inferiores	44
Décima Segunda Posição - sacro	45
Posição - joelhos	46
Posições 13ª e 15ª - planta dos pés	46
Posição - joelhos.....	48
Posição - omoplatas	48
POSIÇÃO APLICANDO NOS OUTROS.....	49
CHO KU REI.....	64
BIBLIOGRAFIA	67

Introdução

Minha história pessoal com o Reiki foi de descoberta gradativa.

A princípio, para ser sincera, não era algo que me atraía muito. Fiz as iniciações, mas nunca me importei muito com elas.

Porém, eu não sabia do poder que o Reiki possuía, e o quanto ele sempre me acompanhou. Toda minha trajetória como Terapeuta de Vidas Passadas não seria possível sem ele. Mesmo sem ser o alvo das minhas atenções, ele sempre foi um ator coadjuvante fundamental.

E quando o TUPI chegou a equipe espiritual disse: você irá trabalhar com Mantras, Apometria, Yoga, Dança Circular, Mentores, Orações e... Reiki.

Naquele instante que soube disso houve um grande empenho em ativar a energia do Reiki. Realizei minhas reciclagens e fiz meu mestrado, com a missão de iniciar minha equipe.

E pouco depois disso, experienciei a oportunidade de pisar no solo mais sagrado possível para qualquer reikiano: o Monte Kurama, o local onde Mikao Usui recebeu os símbolos de Reiki em Quioto, no Japão.

Quando estive lá ocorreu o meu encontro com meu Mentor Taj e assim ocorreu uma ativação de energia muito forte. A partir daquele momento soube o quanto o Reiki é sagrado, e o quanto ele é forte e transformador.

Aqui no TUPI o trabalho com o Reiki tem crescido cada vez mais, sempre de forma coletiva, atuando sobre muitas pessoas. E vocês que estão sendo iniciados estão desde já convidados a fazer parte desse movimento e juntar-se a nós.

Deixe o Reiki chegar na sua vida e fazer as transformações necessárias. É um chamado sutil, mas profundamente transformador para quem o ouve!

Mas afinal, o que é o Reiki?

O Reiki é um método natural redescoberto pelo mestre japonês Mikao Usui, em 1922.

Trata-se da canalização de energia universal através da imposição de mãos com o objetivo de trazer equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual para quem o recebe.

Esse método é acessível a qualquer pessoa. O Reiki não está vinculado a nenhuma religião e no nosso caso, ele é aplicado justamente de forma universalista, como uma forma de integrar todos os pensamentos sobre religião.

Todos podem ser um canal de Reiki, inclusive pessoas enfermas e crianças.

Sou favorável a iniciação a partir dos 7 anos e estou disponível a receber todos os filhos e crianças ligadas a vocês para tal.

Não apresenta efeitos colaterais nem contraindicações.

É considerada uma terapia integrativa reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como forma complementar ao tratamento de doenças. Inclusive é aplicado em muitas ONG's, hospitais, clínicas e projetos pelo mundo todo.

A palavra REIKI tem origem japonesa e quer dizer: Energia Vital Universal.

Rei quer dizer: universal.

Ki quer dizer: energia vital.

Portanto, é a força dessa energia vital que flui por meio de todos os seres vivos. Está disponível para nos ajudar nos momentos de necessidade e para agir como direcionamento das nossas vidas.

Esta energia atua de forma inteligente removendo os bloqueios do campo energético, restabelecendo a energia vital. Quando o corpo está equilibrado, o próprio organismo é capaz de produzir ou retirar o que precisa para responder e conservar a harmonia, a saúde e o relaxamento.

O Reiki age através de quatro símbolos principais. Agora, no *nível 1*, você receberá o primeiro deles, o **Cho ku rei**.

Benefícios do Reiki:

- Acalma e alivia o estresse e ansiedade.
- Ativa o sistema imunológico.
- Estimula a criatividade, memória e concentração.
- Alivia medos e insônia.
- Excelente nos períodos pré e pós-operatório.
- Alinhamento dos chacras.
- Ajuda no crescimento espiritual.

História do Reiki

Mikao Usui, um monge budista nascido no Japão em 15 de agosto de 1865 em Taniiai Mura (atual Miyamacho), dedicou toda sua vida aos estudos referentes aos métodos de cura através do equilíbrio espiritual.

Os Mestres de Reiki costumam atribuir a origem do Reiki a uma época pré-histórica. Porém, no mundo moderno, o Reiki teria sido descoberto por esse monge budista da escola Tendai (*Vajrayana* japonês).

Mikao Usui foi um religioso originário de Kyoto, Japão, e professor na universidade local, mas até os dias de hoje levantam algumas dúvidas entre os estudiosos se pertencia à ordem dos monges budistas ou à congregação de padres cristãos, já que seus estudos tratavam sobre descobrir como Jesus e Buda conseguiam realizar curas milagrosas. Destas pesquisas surgiu a ideia de que as mãos seriam o principal canal por onde as forças vitais emanavam e ofereciam a cura.

Também chamado de Sensei, que em japonês corresponde a honroso professor, Mikao Usui exerceu um papel fundamental para que hoje, inúmeras pessoas obtenham todos os benefícios da prática do Reiki, amplamente divulgada no mundo todo.

Sempre afeito aos estudos de história, medicina, psicologia, budismo, ascetismo, entre muitos outros, Mikao Usui obteve uma significativa conclusão:

*“O definitivo propósito da vida é alcançar um **Na-jin Ryu-Mei**, que corresponde a um estado de completa paz da mente ou completa quietude.”*

O decodificador do Reiki iniciou os estudos Zen Budismo no intuito de obter esta completa paz. Contudo, ao não conseguir chegar ao estado de plena iluminação, Mikao Usui decidiu retirar-se e jejuar no Monte Kurama, em março de 1922.

De acordo com sua biografia, durante este período, o Sensei foi beneficiado pela energia Reiki que invadiu seu corpo e sua alma, chegando finalmente à iluminação que tanto almejava.

Depois deste período de reclusão, **Mikao Usui** mudou-se para Tóquio e fundou a **Usui Reiki Ryoho Gakkai** (Associação Usui de Tratamento com Reiki) no intuito de disseminar os conhecimentos e as vivências adquiridas por ele.



Os seminários ministrados pelo decodificador do Reiki foram se tornando cada vez mais populares.

No ano de 1923, o terrível terremoto Kanto devastou Tóquio, vitimando cerca de 140.000 pessoas e destruindo 700.000 casas, deixando grande parte da população desabrigada.

Em meio a este cenário desolador, **Mikao Usui** tomou a decisão de oferecer tratamento gratuito às pessoas e famílias devastadas pela tragédia. Desta maneira, a associação cresceu rapidamente, sendo necessária a construção de uma nova instalação, inaugurada em 1925.

Como a prática de Reiki começou a se espalhar por todo Japão, começaram a surgir filiais em várias outras localidades do país, tornando o Reiki cada vez mais conhecido.

Mikao Usui faleceu devido a um colapso no ano de 1925, em Hiroshima, durante uma viagem com o objetivo de ensinar o Reiki.

Existem diversos nomes entre os chamados mestres do Reiki que foram os responsáveis, tanto pela criação, quanto pelo desenvolvimento dessa ascendente técnica de cura e bem-estar.

O Reiki vem ganhando cada vez mais espaço entre aqueles que buscam por opções menos invasivas, agressivas e menos convencionais no tratamento de inúmeras doenças. Entretanto, é importante frisar que o Reiki não se responsabiliza somente por tratamentos físicos, mas disponibiliza seus conhecimentos a pacientes que buscam a cura para crises emocionais ou dilemas espirituais, por exemplo.

Os Grandes Mestres do Reiki

A verdade é que o desenvolvimento do Reiki não se deu pelas mãos de apenas uma pessoa, e sim pelos conhecimentos e contribuições de inúmeras mentes esclarecidas e de espírito elevado. Logo abaixo, trazemos uma breve biografia sobre os maiores mestres do Reiki e suas trajetórias em busca do aperfeiçoamento da técnica.



Mikao Usui, Chujiro Hayashi e Hawayo Takata

CHUJIRO HAYASHI

Chujiro Hayashi teve um contato mais profundo com a teoria da cura através da mãos somente aos 45 anos, quando conheceu o então Dr. Mikao Usui, que daria uma palestra em um Templo próximo à Hayashi.

Chujiro Hayashi ficou muito empolgado com as ideias do Dr. Usui pela franqueza como elas eram apresentadas e, observando tal interesse, o próprio Mikao promoveu sua iniciação no Reiki. Após esse fato, Chujiro viajou por diversas regiões do país, onde foi capaz de se aprofundar nos conhecimentos sobre o Reiki e observar a cura de muitos males através da técnica.

Alguns anos mais tarde, o Dr. Hayashi fundou uma clínica destinada tanto a oferecer tratamentos com a terapia Reikiana como o aprendizado e os estudos do Reiki.

HAWAYO TAKATA

Hawayo Takata possui um trajetória de vida muito interessante e curiosa desde seu nascimento e batismo a começar por seu nome “Hawayo”, que foi escolhido em homenagem ao recém formado território do Havaí.



Nascida em 1900 durante uma manhã de Natal em Hanamaulu, na ilha de Kauai no Havaí, logo ao nascimento ela foi banhada e envolta em um lençol branco à pedido de sua mãe, para então ter seu rosto voltado para o Sol que nascia por detrás de uma montanha; assim recebendo as bênçãos dessa energia.

Após uma dura jornada de vida, que incluiu a perda de entes queridos, problemas de saúde, trabalho duro, mas filhas e um casamento feliz, Takata teve seu primeiro contato com o Reiki aos 35 anos. Esse contato veio após se confirmar um tumor no abdômen, cálculo renal e apendicite, problemas estes que deveriam ser tratados cirurgicamente. Porém, assim que Hawayo manifestou seu interesse por outra alternativa além da cirurgia, foi apresentada ao Reiki, e teve como recomendação a clínica de Chujiro Hayashi, a essa altura já havia iniciado na técnica e experiente em tratamentos. Após alcançar a cura de suas enfermidades, ela acabou se aprofundando nos estudos do Reiki, sendo inclusive iniciada e orientada pelo próprio Chujiro Hayashi.

Hawayo Takata, Mestre de Reiki, teve uma vida intensa, repleta de caos e demonstrou a força da superação através de sua determinação e consciência de obrigação para com a família e com o Reiki. Temos muito a aprender com ela!

O pai dela trabalhava nos campos de cana de açúcar, de onde tirava o sustento para a sua família. Hawayo frequentava a escola pública sempre com muita alegria e prazer para aprender. Quando completou 12 anos, juntou-se às outras crianças que trabalhavam na lavoura durante o verão. Trabalhava diligentemente, porém isso se tornava cada vez mais difícil, uma vez que a sua saúde era delicada. Foi quando diante das dificuldades apresentadas, recebeu o convite para ajudar nas salas de aula, o que lhe possibilitou auxiliar a sua família.

Em 1914 foi-lhe oferecido um emprego numa loja de Lihue, aos sábados, e pouco tempo depois, uma cliente da loja, impressionada com a delicadeza e presteza de Hawayo Takata no seu trabalho, ofereceu-lhe um emprego melhor, com o dobro do salário. Com a sua experiência adquirida anteriormente passou a supervisionar 21 pessoas.

Casou-se com Saichi Takata, o contador da propriedade em que trabalhava e teve duas filhas. Em outubro de 1930 Saichi faleceu repentinamente, aos 34 anos de idade. A partir desta data, a vida de Hawayo ficou mais difícil. Ela trabalhou ainda mais para garantir o sustento de suas filhas, o que resultou numa estafa, além de outros problemas físicos, como fortes dores abdominais, além de graves problemas respiratórios. Pouco tempo depois, ocorreu o falecimento de sua irmã mais nova, o que a levou ao Japão, com o intuito de pessoalmente dar a notícia aos seus pais, em Yamagushi. Aproveitou para levar as cinzas de Saichi que deveriam ser colocadas no templo budista Ohtani em Tokyo.

Takata curou-se de um tumor abdominal e outros problemas de saúde. Em 1935, Takata é levada ao hospital em Akasaka, para investigação de suas dores e recebe a notícia de que suas dores eram causadas por um tumor no abdômen, cálculo renal e apendicite. O seu tratamento, em primeiro lugar, consistiu numa dieta rigorosa para lhe propiciar melhores condições para enfrentar uma cirurgia.

Perguntando por outra alternativa, além da cirurgia, foi-lhe oferecido um tratamento Reiki na clínica de Chujiro Hayashi. Em consequência das aplicações de Reiki recebidas nesta clínica, a Sra. Takata foi curada e então surgiu um desejo de aprender o Reiki.

Takata aprende o Reiki com o Dr. Hayashi. Foi ver Hayashi e falou-lhe o que sentia, comprometendo-se a ficar no Japão o tempo que fosse necessário. Ele aceitou e assim foi iniciada. Ela e suas duas filhas foram hospedadas durante um ano na casa de Hayashi, para aprender e praticar Reiki diariamente com ele, nas suas visitas aos doentes. Recebeu a iniciação no segundo grau de praticante Reiki. Quando ambos sentiram que o treino estava concluído, em 1937 a Takata

retornou a Kauai, no Havaí, com o dom da cura. Em fevereiro de 1938, Hayashi anunciou que Hawayo Takata era Mestre no Sistema Usui de Reiki, estando qualificada a praticar e ensinar o sistema. Em julho de 1938, ela completou os seus estudos de anatomia.

Em 1940, com a morte de Hayashi, a Mestra Takata se vê novamente sozinha e com a responsabilidade de dar continuidade ao trabalho de disseminar o Reiki. Ela enfrentou alguns preconceitos por causa de sua descendência japonesa e por falar de uma Energia de Cura com as mãos em uma sociedade cristã. Nem por isso Takata desistiu! Ensinou e usou o Reiki todos os dias de sua vida.

Nos seus últimos 10 anos de vida, iniciou 22 mestres, vindo a falecer em dezembro de 1980, pouco antes de seu aniversário. Graças à força e dedicação de Hawayo Takata, o Reiki foi difundido e se espalhou no ocidente e hoje é conhecido no mundo inteiro!

Desenvolvimento no Ocidente

Para entender o desenvolvimento do Reiki no Ocidente precisamos entender as diferenças que existem referente à forma de se utilizar o Reiki no Japão e a forma em que Mikao Usui (Sensei Mikao) e Dr. Hayashi ensinavam e no ocidente, é preciso primeiro analisar alguns aspectos da cultura japonesa.

No Japão, o Reiki faz parte de um caminho de iluminação.

Diz-nos Sensei Mikao na primeira pergunta de sua entrevista:

“... a fim de alcançarmos o caminho (espiritual) adequado para a humanidade, precisamos viver conforme estes princípios” (refere-se aqui aos cinco princípios do Reiki, que veremos logo mais).

“Isso significa que devemos, com a prática, aprender a aperfeiçoar nosso espírito e corpo. Para tanto primeiro precisamos curar o espírito, depois tornamos o corpo saudável. Quando nossa mente se encontra no caminho da honestidade e da seriedade, o corpo torna-se saudável por si mesmo. Então, o corpo e a mente tornam-se um e vivemos nossa vida em paz e alegria. Curamos a nós mesmos e curamos as enfermidades dos outros, intensificando e aumentando nossa própria felicidade, assim como a de outras pessoas.” Esta é a meta do Usui Reiki Ryoho (em Reiki, o Legado do Dr. Mikao Usui de Frank Arjava).

No ocidente aprendemos o Reiki para nos tratarmos e podermos tratar outras pessoas, sem quaisquer vinculação ou enfoque ao desenvolvimento de um caminho espiritual.

Na época de Mikao Usui e Dr. Hayashi não eram as pessoas quem decidiam o momento em que se tornariam praticantes Reiki I, II ou III. Quando o mestre percebia que eles haviam alcançado um patamar de sensibilidade e percepção energética e um fortalecimento em seu interior (por vivenciarem os princípios) então o aluno era considerado apto a receber os instrumentos disponíveis para o trabalho em si e nos outros.

É resposta de Sensei Mikao à pergunta:

“O que precisa ser feito para aprender o Okuden - nível 2 ?

R: Primeiro aprenda o Shoden (nível 1), e quando trazer a mim bons resultados, comportar-se adequada, honesta e moralmente, demonstrando entusiasmo pelo REIKI, então será iniciado no Shoden”.

No ocidente, a presença em um curso avançado depende e varia de acordo com o Mestre. Em geral, os que seguem a linha do Reiki tradicional, segundo a linhagem da Sra. Takata, obedecem a um período de três meses entre Reiki I e Reiki II e seis meses entre Reiki II e Reiki III.

Há mestres, entretanto, que dão os três níveis em três dias seguidos, um dia para cada nível. Os alunos podem se matricular nos cursos independentemente de estarem fazendo uso da técnica Reiki e de ter galgado algum outro patamar energético.

No Oriente, quando um aluno decidia aprender Reiki, ele passava a ter encontros semanais com seu Mestre. Era indicado a ele que meditasse pela manhã e à noite e que vivenciasse e aplicasse os princípios do Reiki.

A cada encontro semanal com seu Mestre, o aluno passava por uma sintonização de Reiki que tinha por objetivo elevar o potencial de vibração energética do aluno, fortalecendo sua ligação com seu Espírito e sensibilizar suas mãos.

Nestes encontros se reuniam alunos de todos os níveis e a sintonização era a mesma para todos os alunos. Quando o Mestre percebia o crescimento individual de seu aluno, a vibração e a sensibilidade energética apropriada, ele apresentava ao seu aluno as ferramentas com as quais poderia trabalhar a partir daquele momento, caracterizando um novo nível. Os alunos, portanto, eram iniciados na energia Reiki e não nos portais como no Ocidente.

Esta forma de se proceder faz com que, muitas vezes, o caminho do Reikiano pela escola tradicional de Reiki no Japão, segundo a Usui Reiki Ryoho Gakkai, leve muitos anos, até que ele possa se tornar um Mestre. E ainda mais tempo até que ele possa vir a dar cursos ou formar outros mestres.

No ocidente, o processo termina sendo um pouco mais ágil, desde que se use a energia, pois utilizando-se a energia e os instrumentos a que somos apresentados, passamos por profundas transformações, conseqüentes de nosso aumento vibracional, nosso equilíbrio e da transmutação de nossas limitações.

Segue-se justo o caminho inverso do seguido nos primórdios do Reiki. Enquanto no Oriente o foco era a mudança de vibração, mudança de comportamentos e irradiação emocional e mental, o fortalecimento do campo para depois acessar os instrumentos, no Ocidente se apresenta os instrumentos e técnicas e através de seu uso em nós e em outros, fortalecemos o sistema e modificando padrões mentais e emocionais.

Como relatei na introdução, entre a primeira vez que fui iniciada e o TUPI transcorreu bastante tempo, um período de 12 anos. E desde que o TUPI nasceu, em julho de 2018, muita energia acometeu a todos nós, pois o Reiki passou a ser vivenciado de forma intensa semanalmente. Essa energia foi sendo potencializada e transformada, ampliada, até chegar a você agora.

Da mesma forma, as sintonizações passaram por uma mudança. No ocidente, em geral, temos uma sintonização diferente para cada nível do Reiki, fruto da implantação dos portais de cada nível em nossos sistemas.

É importante saber que a mente do oriental funciona de forma diferente da mente do ocidental. Por seu estilo de vida, o oriental é incentivado à meditação desde criança e a viver no momento presente. Seu próprio sistema de alfabeto leva a uma estrutura mental diferente da nossa.

Lá eles lidam com três alfabetos e a forma de aprendizagem destes alfabetos é uma forma metódica e paciente.

Os “kanjis” e caracteres japoneses levam a mente a perceber as coisas em sua totalidade, enquanto a mente do ocidental é levada a perceber as coisas de forma fragmentada. Da maneira como os japoneses se estruturam e vivem, o ser humano torna-se mais passível à interiorização que nós, os ocidentais.

Na cultura japonesa o Reiki tem por objetivo a cura, apenas a cura. A nível físico ou emocional.

A forma utilizada para se auto perceber e apaziguar é a meditação, que praticam com constância, bem como a vivência dos Princípios.

Nós, no ocidente optamos por auto aplicações diárias de Reiki, o que intensifica e agiliza o processo de transformação pessoal e apazigua mente, corpo e espírito.

Não usamos o Reiki apenas para cura, mas também para aumentar a nossa vibração energética, fortalecer nossa transformação espiritual, trazer maior bem estar, maior disposição, maior nutrição amorosa.

Segundo a Sra. Chiyoko Yamaguchi (discípula de Dr. Hayashi), o oriental tem pelo seu mestre uma relação de profundo respeito.

Desta forma, não costumam experienciar absolutamente nada que seu mestre não lhes tenha ensinado.

Se, por algum acaso, eles tiverem a comprovação de algum outro conhecimento que não fora passado pelo seu Mestre, eles não multiplicam essa informação, pois isso seria desonrar a memória de seu Mestre.

Nós do ocidente, por características de civilização, adquirimos o conhecimento e logo experienciamos outras situações por analogia, expandindo e multiplicando as formas e focos de nosso uso. Isso não significa desrespeito pelo mestre. Assim, o uso da energia Reiki foi ampliado e diversificado a partir dos ensinamentos orientais e desta forma se expandiu pelo mundo.

Os orientais (tanto *na Usui Reiki Ryoho* quanto *no Instituto Jikiden Reiki*) conhecem a forma do ocidental trabalhar com a energia REIKI, mas não fazem uso de outras formas se não aquelas divulgadas e ensinadas por Sensei Mikao e / ou Dr. Hayashi.

Dentre as formas novas de utilização da energia, usamos o REIKI para tratar animais, plantas, limpar ambientes, aumentar o nível vibracional das coisas e lugares etc.

Para os orientais, a ideia é: se tem tempo, encontre um ser humano que necessite de energia. Em sua forma de viver, o japonês se relaciona basicamente com o seu próprio grupo e tem um respeito pelo espaço e vida do outro diferente do ocidente.

Assim, se um aluno da escola X, por exemplo, se encontra com um aluno da escola Y, eles não trocam ideias sobre o que ocorre em cada uma das escolas. Se uma pessoa da casa, faz um curso, isso não interessa a quem não fez o curso, mesmo que seja seu marido. Se eu trabalho na firma X, em geral, eu moro no bairro em que todos da firma moram, interajo mais com pessoas da minha firma, me relaciono com meu grupo mais próximo. Se há alguém doente na minha casa, isso só diz respeito a quem mora na minha casa etc.

É falta de educação, por exemplo, se dirigir a alguém a quem não se foi apresentado. Isso faz com que o conhecimento fique mais restrito a um grupo, dificultando sua expansão.

Este é um dos motivos pelo que muito pouco se sabe sobre o uso que Sensei Mikao fazia do Reiki e suas práticas, apenas o que consta do seu manual de ensino.

A **Usui Reiki Ryoho Gakkai** é uma sociedade fechada, atualmente com cerca de 280 membros. O que se passa entre eles, a respeito do Reiki, só é conhecido por eles. O pouco que se sabe da história de Usui e de suas práticas deve-se ao relato de alunos de Dr. Hayashi, de dois dos presidentes da Usui Reiki Ryoho e de um sobrinho neto de Sensei Usui, recentemente apresentado a Tadao Yamaguchi e ao Mestre Frank Arjava (leia mais no livro: *Isto é Reiki* de Frank Arjava).

Na época de Sensei Mikao e de Dr. Hayashi (acredita-se que ainda seja assim na Usui Reiki Ryoho Gakkai) os tratamentos eram distintos. Os tratamentos para cura do corpo físico e dos problemas emocionais e mentais não se misturavam num único tratamento. Se pretende-se tratar o corpo físico, usa-se a técnica e observação do byosen, se pretende-se tratar os hábitos, usava-se a técnica do Sei Heki Chyrio (tratamento dos hábitos). Para tratar seguindo-se o byosen é necessário que o aluno já tenha suficiente sensibilidade nas mãos de forma a seguir e observar o fluxo da energia durante o tratamento. Isso requer tempo.

Como a forma de se ensinar no ocidente se diferenciou da forma usada àquele tempo, a Sra. Takata optou pelo ensino do tratamento através do sistema dos chacras. Desta forma é possível tratar o corpo físico, emocional e mental simultaneamente. A diferença básica entre as duas formas de tratar é que a forma como era usada no oriente trata os problemas (tanto os físicos quanto os emocionais e mentais) diretamente no foco do problema. Tratar pelos chacras é tratar através do macro. Uma vez que cada chacra é o responsável por diversos órgãos, glândulas, hormônios e por um dos corpos, e através dos chacras trata-se e fortalece-se o receptor no seu todo e assim, os corpos energeticamente fortes, liberam os bloqueios existentes e se auto curam.

Uma vez que os tratamentos não se misturavam, no oriente os portais (símbolos) são utilizados de forma independente um do outro. Alguns portais para a iniciação, outro para a cura do físico, outro para a cura emocional e mental e um portal para Reiki à distância. No ocidente usualmente se ensina que os portais se vinculam e apenas o símbolo do poder (como dizem) é um portal autônomo. Todos os demais portais dependem dele para atuar em sua totalidade.

Sensei Mikao, Dr. Hayashi e Sra. Chiyoko costumavam dizer que Reiki cura toda e qualquer doença, em todos os níveis físico emocional e mental. Os dois últimos adicionavam à informação de Sensei Mikao: “desde que haja paciência e tempo”. Em casos de doenças e ou problemas emocionais e mentais mais graves, a pessoa era tratada por, no mínimo, seis meses diariamente, antes de se espaçar a periodicidade das sessões.

No ocidente não se fala em cura, mas em ajuda complementar aos tratamentos de saúde. Aqui, quando há uma pessoa com doenças mais graves, crônicas ou prolongadas, aconselha-se a que o mesmo ou alguém de sua família faça o curso de Reiki para tratar a pessoa diariamente, enquanto os terapeutas tratam a mesma pessoa com um intervalo de tempo mais longo.

Um fator importante para o Reiki ter expandido tanto a sua atuação no mundo é a Transição Planetária. Hoje em dia não há mais tempo para esperar pela mudança das pessoas, deve ser feito algo o mais breve possível. E, nesse sentido, o Reiki é extremamente eficaz. No TUPI é possível perceber até a mudança de expressão nas pessoas quando estamos aplicando. A mudança de energia na sala torna-se quase tangível. Então, o Reiki tem um caráter extremamente rápido na parte de modificação interna e transmutação para quem conecta com essa energia.

Desde o início da década de 90 tem vindo a crescer um interesse por questões de saúde, incluindo todas as formas de tratamento e terapias complementares, particularmente no Ocidente.

O Reiki tornou-se um dos sistemas terapêuticos mais conhecidos e amplamente praticados, em parte devido à simplicidade da sua utilização, bem como à facilidade e rapidez em aprendê-lo; pelo que milhares de pessoas em todo o mundo aprenderam a canalizar o Reiki (palavra japonesa que significa: energia espiritual), de modo a ajudarem-se a si próprias e aos outros.

O Reiki para Autocura destina-se a todos os praticantes de Reiki, em qualquer nível, quer se trate de alguém que tenha acabado de completar o Curso do Primeiro Nível, ou tenha praticado as suas competências de Segundo Nível durante alguns anos ou ainda que ensine há décadas como Mestre de Reiki, porque a Autocura é a parte mais importante da prática de Reiki.

“Curandeiro, cura-te a ti próprio” é uma tradução popular do juramento de Hipócrates, médico, trata-te a ti próprio, e qualquer que seja a motivação subjacente à aprendizagem de Reiki, muitas pessoas começam a praticar Reiki com intenção de ajudar os outros e não a si mesmas, é crucial que utilize regularmente o Reiki em si, quer para seu próprio benefício, quer para poder ajudar bem os outros.

O Dr. Mikao Usui, fundador do sistema a que chamamos Reiki, ensinou que o tratamento pessoal tem um efeito regenerativo sobre os outros e referiu-se aos seus ensinamentos como um método para alcançar a perfeição pessoal, com ênfase na obtenção de saúde e felicidade.

Os ensinamentos do Dr. Usui baseavam-se mais na prática espiritual do que no tratamento através da imposição das mãos, embora esta fosse parte do seu sistema quando era necessário. De fato, a capacidade de tratar conhecida como “**Teate**”, a palavra japonesa para “**tratar através das palmas das mãos**”, era encarada como um subproduto do desenvolvimento espiritual, com menor

importância e relevância relativamente ao verdadeiro objetivo, o desenvolvimento espiritual em si mesmo.

O Dr. Usui ensinou que a coisa mais importante para cada indivíduo era encontrar e seguir o seu caminho espiritual, e foi esse caminho espiritual seguido por ele que resultou no aparecimento do Reiki.

Aquilo que o Dr. Usui acabou por fazer quando começou a ensinar o seu sistema no início da década de 20 ,foi dar às pessoas as ferramentas necessárias para se tratarem a si mesmas. De acordo com as suas palavras, segundo um dos seus primeiros alunos, que tem agora 106 anos: “Você é tudo; se tratar a si próprio, trata tudo”.

O Dr. Usui comparava a prática espiritual técnicas de limpeza energética, meditação e bom senso para viver uma vida boa com tratar de todo o ser, corpo, mente, emoções e espírito, pois o desenvolvimento espiritual eleva as vibrações energéticas do indivíduo, permitindo que flua mais energia vital (Ki, no Reiki) através delas, o que tem efeitos benéficos sobre a saúde e bem-estar geral do indivíduo.

O Sistema de Linhagem na Transmissão de Conhecimentos

A transmissão do Reiki baseia-se na experiência da iniciação.

A capacidade de utilizar Reiki implica em canalizar ou atrair a energia terapêutica para si próprio, e não é possível adquirir a capacidade de canalizar Reiki através dessa leitura ou de outro livro qualquer, da participação em palestras ou vendo um programa de televisão, um vídeo ou um DVD.

Contudo, pode-se aprender através destes meios como utilizar o Reiki: por exemplo, eles podem mostrar-lhe onde colocar as mãos quando realiza um tratamento de Reiki.

A capacidade de canalizar a energia Reiki é transmitida de um Mestre de Reiki para o aluno, através de um sistema de linhagem, o que significa que cada Mestre de Reiki pode rastrear a sua linhagem até ao fundador do Reiki Ryoho, Mikao Usui: o sistema de linhagem é semelhante à árvore genealógica.

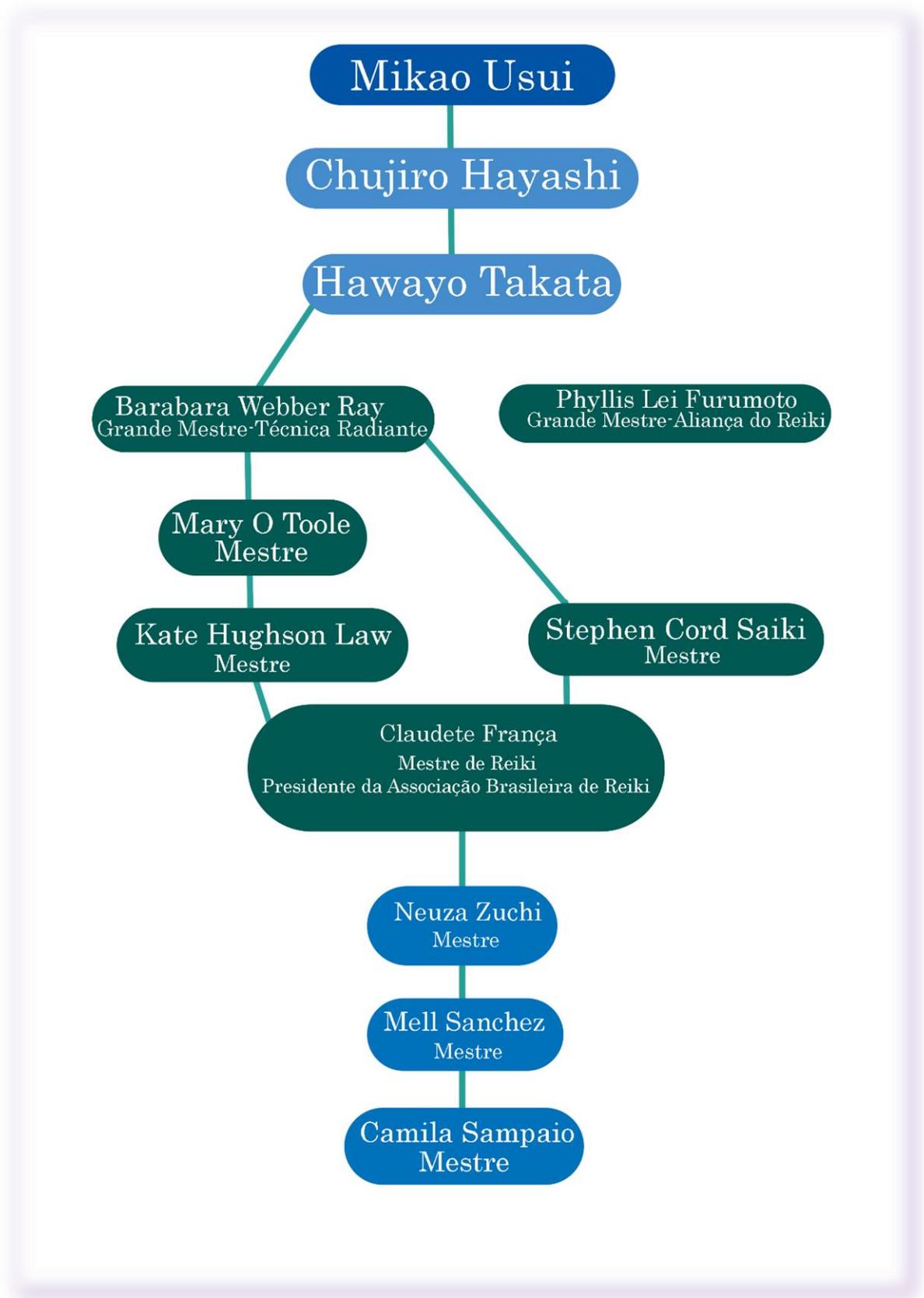
Deve recordar-se de que o Dr. Usui passou por uma experiência de iluminação muito importante no Monte Kurama, altura em que recebeu um empoderamento espiritual, que lhe deu um conhecimento e compreensão profundos dos símbolos do Reiki, bem como a capacidade de tratar. Uma vez que o Dr. Usui tinha estado envolvido em práticas energéticas e espirituais enquanto budista e fora especialista em artes marciais durante cerca de 50 anos, ele estava indubitavelmente bem preparado para uma experiência de tal envergadura e para a grande quantidade de energia terapêutica que recebeu!

Esse é o local onde ele recebeu os símbolos, essa foto foi tirada por mim. Estar nesse local já traz paz por si mesmo, como você pode conferir:



Na minha busca por trazer uma energia pura para o Tupi, fui agraciada com uma mestra: Mell Sanchez. Ela atua há 19 anos e foi uma das primeiras brasileiras a ser iniciada.

Graças a ela, essa é a linhagem que transmito a vocês.



Os cinco princípios do Reiki

Vamos abordar agora os princípios fundamentais do Reiki. Essas regras de conduta são um fundamento ético para a prática do Reiki, mas também uma forma do praticante sintonizar com a energia de uma forma mais especial.

Nas versões de regras de conduta, elas são precedidas por uma espécie de epígrafe que consiste no seguinte:

Shoufuku no hihoo, manbyo no reiyaku

A tradução literal seria: “Arte misteriosa de convidar a felicidade, ou medicina espiritual para todos os males.”

Se você praticar o Reiki de todo o coração, seguir essas regras de conduta e render-se à vontade do universo, será feliz sem depender de outros fatores. Sua felicidade irradiará do seu coração para o ambiente ao redor, beneficiando você e as pessoas próximas.

Segundo Usui Sensei, todas as doenças do corpo e do espírito, assim como as doenças kármicas, podem ser tratadas por meio do Reiki. Isso não significa necessariamente que essas doenças serão curadas ao longo desta vida, no plano físico, e sim que elas terão cumprido nesta existência seu sentido e razão de ser. Assim, não serão necessárias quando a alma reencarnar da próxima vez.

Por isso, as regras de conduta são, de um lado, um caminho para a felicidade e, de outro, um “mapa” exato da evolução espiritual de cada um. Ao examiná-las, você percebe imediatamente em que estágio se encontra. Percebe o que ainda precisa ser melhorado e como está transcorrendo sua evolução.

Kyo dake wa: Somente Hoje

Essa relação com o “*aqui e agora*” facilita a vida cotidiana. Em tudo o que você fizer ou deixar de fazer, esteja inteiramente presente e com o coração cheio de amor.

Em qualquer lugar, siga a voz do seu coração e tente enxergar o Divino em todas as pessoas que atravessam seu caminho.

Quando você se coloca totalmente no momento presente (isso é muito trabalhado pela Yoga também) você se conecta de uma forma com a energia

do Universo que entende que tudo está onde deveria estar. Tudo acontece no tempo certo. Que você não precisa viver tão nervoso ou ansioso.

A própria aplicação do Reiki propicia isso de uma forma bem ampla. Passamos um bom tempo em silêncio. Aqui no TUPI, nas aplicações coletivas, são 9 minutos. Mas todo trabalhador sabe disso: esses 9 minutos abrem um portal no tempo e no espaço e são muito mais que 9 minutos no plano astral.

Nas aplicações individuais em clínicas esse tempo pode ser superior a 1 hora. Ou seja, estar no tempo presente é fundamental, senão a mente do reikiano começará a viajar e dispersar.

O exercício de se manter no aqui e agora é profundamente transformador e por isso mesmo é o primeiro passo de desenvolvimento.

1 – Ikaru-na: *Não se zangue*

A raiva ou a ira envenenam o corpo e a mente e, na maioria dos casos, não fazem bem a você nem às pessoas ao seu redor.

O sufixo Japonês - na, que vamos encontrar também na segunda regra de conduta, não significa que você não deva fazer algo por razões éticas. Ele implica um ponto de vista alheio e significa que aquele que dá o conselho enxerga melhor do que você. Ele enxerga para além do nosso mundo limitado, e com base em sua sabedoria, aconselha: “Não se zangue”

Desperdiçamos muita energia com a raiva, e o Reiki nos ensina a não fazer isso. A transmutar a energia e canalizar algo que poderia ir para uma atitude de raiva para a transmissão da energia, e assim nossa mente e nossas emoções se acalmam.

2 - Shinpai suna: *Não se preocupe*

A preocupação é o segundo “veneno” do corpo e do espírito, De novo, o Reiki nos aconselha a evitá-la. Seja o que for que tiver de acontecer, o futuro não depende de nossas preocupações. É como diz a canção: “O que será, será”.

Por isso, livre-se das preocupações, confie em Deus e no Reiki, e siga a voz do coração.

Ao exercitar o primeiro princípio o terceiro já se torna consequência natural.

3 - **Kansha shite: *Seja grato***

A gratidão é o melhor antídoto contra raiva e as preocupações. Quando você tiver de lidar com esses sentimentos negativos, lembre-se da gratidão.

Agora, no exato momento em que você está lendo estas palavras, seja grato. Isso transforma o coração, e a transformação não depende do tempo, ela acontece no aqui e no agora.

Hoje em dia “gratidão” virou uma palavra quase automática, as pessoas falam sem pensar no que ela significa de verdade. Gratidão (que é um substantivo e não deve ser usado como saudação) é estar em conexão com o Universo e ser receptivo a energias boas que recebemos. Quando somos gratos, as coisas começam a fluir de uma forma diferente em nossa vida porque entendemos qual o real papel das coisas e das pessoas.

4 - **Gyo o hage me: *Cumpra seu dever (no sentido de: assuma suas responsabilidades, faça a coisa certa)***

A palavra japonesa “gyo” pode ser traduzida por “karma”, mas também por “prática religiosa”. Porém, nesse caso, ela tem uma conotação totalmente mundana. Faça aquilo que a vida exige de você, pois tudo o que acontece em sua vida é um reflexo de você mesmo.

Quando você cumpre os seus deveres, você colabora com a ordem cósmica para que tudo esteja onde deve estar.

5 - **Hito ni shinsetsu ni: *Seja bondoso (gentil, carinhoso, compassivo) com as pessoas próximas e com todos os seres vivos.***

Esse princípio vai muito além de ajudar um velhinho a atravessar a rua. Trata-se de tentar acabar com os sofrimentos das pessoas ao redor.

Segundo a tradição budista, o Buda histórico teria dito que a vida é sofrimento. Não se tratava de uma previsão fatalista; ele queria dizer que o ser humano se afastou de sua essência, perdeu a própria identidade, e por isso sofre.

Mas, por meio de uma terapia ou bênção do Reiki, ele reencontra o caminho para “casa” e para sua essência. Isso é “shinsetsu”, ou seja, a verdadeira compaixão, capaz de mostrar o caminho ao paciente ou iniciado, nesta vida e nas próximas.

Uma vez desperto, um ser humano nunca adormece totalmente de novo... Por isso, evite tudo o que possa trazer sofrimento a você e às pessoas próximas.

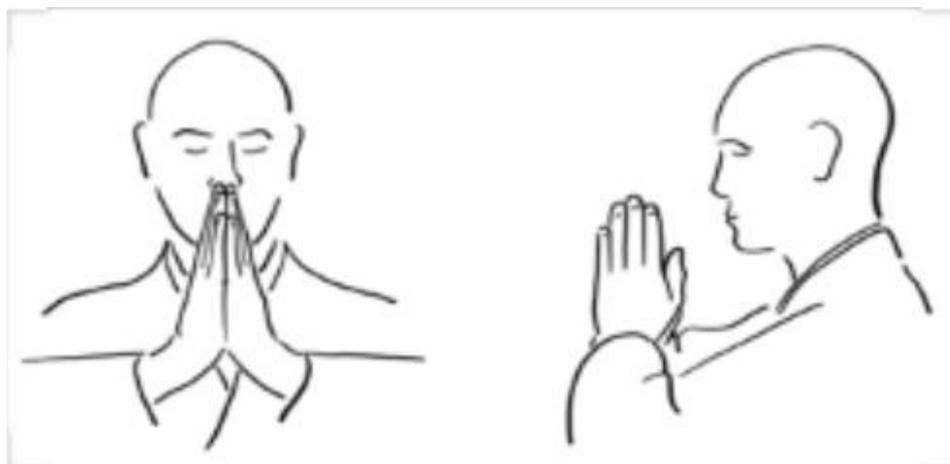
Os 3 pilares do Reiki

No oriente, o ritual está sempre presente. Os 3 pilares do Reiki são as bases para qualquer praticante iniciar a sua vivência com Reiki. Estes pilares são mais uma das pérolas do legado do Mestre Usui. A sua bondade e visão para com os praticantes, trouxe um método estruturado que nos auxilia a praticar melhor.

O ritual ajuda-nos a estar no aqui e agora, a ligar e a sentir. Naturalmente, com o passar do tempo, tudo estará interiorizado e muitas vezes estes passos não serão seguidos de forma ritualista, pilares são mesmo isso, estruturas que nos guiam no nosso caminho de Reiki.

Primeiro Pilar- Gassho

Essa é a Posição Gassho:



Prática da meditação:

1. Preferencialmente sentado procure uma posição em que sua coluna fique mais ereta possível, encostada no espaldar de uma cadeira, feche os olhos e respire profundamente empurrando a barriga para fora, segure assim contando até 3 e solte o ar puxando a barriga para dentro;
2. Junte duas mãos em Gassho na frente do coração ou da garganta com os polegares apontando para este;
3. Coloque sua atenção no alinhamento dos dois dedos médios em direção ao universo; e

4. Encontre a sensação de serenidade- quando chegar neste ponto de paz , recite o Go-Kai (os 5 princípios do Reiki).

Segundo Pilar - Reiji-Ho



É uma técnica formada pelas palavras Reiji ou “indicação da energia Reiki, do Espírito ou intuição” e Ho que significa “técnica”.

É formada por três breves rituais que começa com:

1. Mãos em posição Gassho;
2. Seguindo-se por uma oração/ pedido silencioso pela nossa recuperação, equilíbrio ou outra intenção nossa ou para outra pessoa; e
3. Finalizando ao elevar-se as mãos na altura do sexto chakra (a terceira visão) solicitamos que o Reiki guie as mãos para os pontos onde a energia é necessária. Agradecemos pôr a energia fluir através de nós, agradecemos a oportunidade que a outra pessoa nos traz (*caso estejamos a passar Reiki para alguém*).

Na prática diária, cada vez mais você se tornará intuitivo e receptivo as orientações do universo sagrado.

Terceiro Pilar - Chiryō



Chiryō significa “tratamento”, é a própria prática do tratamento e que segundo as orientações do Mestre Usui deve ser praticada após meditar (Gassho) e orar (Reiji-Ho).

Escaneamento BYOSEN

Dr. Usui chamava essa técnica de “escaneamento Byosen”. A palavra **Byo = doente** ou doença e **sem= linha** - significa “*linha de doença*” em japonês. É um método que desenvolve e utiliza a nossa própria intuição para detectar as áreas em que o cliente esteja necessitando de Reiki.

O processo de sintonização de **Reiki I** não apenas abre os chakras das palmas das mãos para que o Reiki possa fluir, como também eleva a sensibilidade das mesmas para a energia psíquica. Ao utilizar os chakras nas palmas de suas mãos, é possível sentir onde o cliente está precisando de Reiki.

Para escanear seu cliente, primeiramente coloque suas mãos na posição Gassho. Faça uma oração oferecendo agradecimento por essa oportunidade de ajudar uma outra pessoa. Peça que a energia do Reiki comece a fluir de uma maneira forte.

Traga suas mãos para cima para que os dedos toquem a área do terceiro olho. Nesse momento, faça uma oração pedindo para que você seja guiado para onde a pessoa esteja necessitando do Reiki. Coloque a mão esquerda (ou a sua mão não-dominante) cerca de 30 centímetros de distância do topo da cabeça do cliente. Coloque sua consciência na palma de sua mão, e observe como você se sente.

Aos poucos, mova sua mão para mais perto, cerca de 8 a 10 centímetros de distância do topo da cabeça e continue movendo sua mão acima da face da pessoa e assim continuando até chegar aos pés, sempre com a mesma distância de 8 a 10 centímetros do corpo. Mova sua mão bem lentamente e fique atento para quaisquer modificações na energia registrada na palma da sua mão. Quando você sentir alguma mudança, é nessa área que a pessoa está precisando de Reiki.

Você poderá sentir friagem, quentura, sensação de dormência, pressão, pequenos choques elétricos, pulsações, distorções, irregularidades ou uma sensação de puxar. A modificação pode ser muito leve e você pode até pensar que é a sua imaginação. Porém, confie em sua experiência.

Quando você começa a praticar o escaneamento *Byosen*, sua sensibilidade pode não estar bem desenvolvida, então você precisa prestar muita atenção. Conforme você continua a praticar, a sua habilidade de escanear o corpo melhorará e você ganhará confiança. Após algum tempo, você poderá até descobrir que você pode escanear com seus olhos e sentir a energia em volta das áreas problemáticas. Ou você talvez simplesmente saberá onde tratar tão logo você inicie a prática.

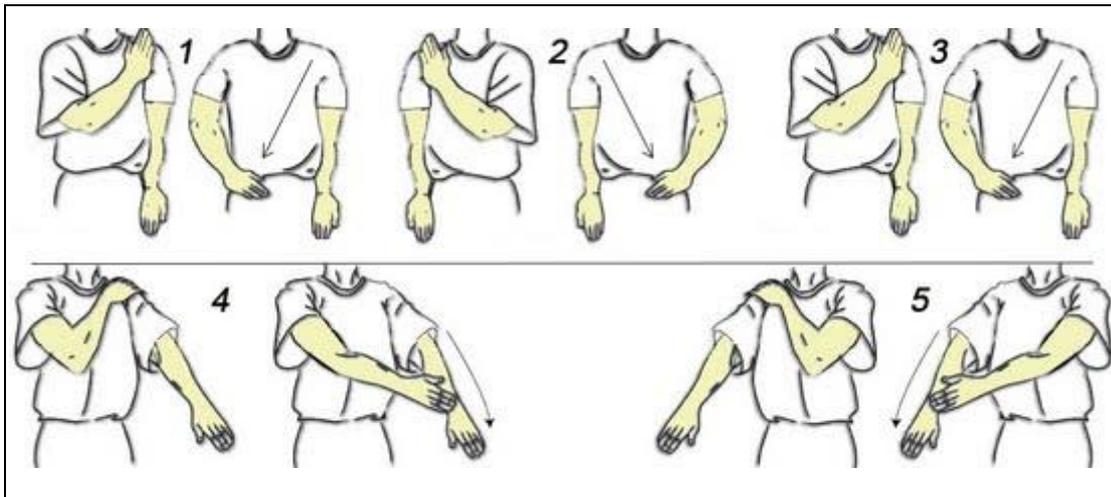
Conforme o passar do tempo, muitos praticantes se tornam clarividentes e conseguem ver com grande detalhamento os formatos energéticos que se encontram em volta das áreas que necessitam de cura.

KENYOKU

Essa palavra significa “banho seco”, **KEN** = seco e **YOKU** = banho, e é uma técnica de limpeza de nossa própria energia antes e depois de um tratamento. Ela também pode ser usada a qualquer momento em que sentimos a necessidade de libertar energia negativa.

1. Faça uma curta Meditação Gassho.
2. Coloque sua mão direita no seu ombro esquerdo.
3. Deslize a mão para baixo, passando pelo peito, o estômago e terminando no quadril direito.
4. Faça o mesmo procedimento do outro lado.
5. Repita os passos nº: 2, 3 e 4 novamente.
6. Estenda seu braço esquerdo.

7. Coloque sua mão direita no seu ombro esquerdo.
8. Deslize a mão direita sobre o braço esquerdo até a mão esquerda, indo até as pontas dos dedos. Depois, jogue sua mão direita para o ar como se estivesse jogando fora qualquer energia negativa.
9. Faça o mesmo procedimento do outro lado, braço direito.
10. Você pode acrescentar uma curta Meditação Gassho no término desse exercício.



Posições do Reiki

Há uma série de posições que, executadas uma após a outra, formam o que se pode denominar de Tratamento Básico, de mais ou menos uma hora de duração. Essa sequência deveria ser considerada como base para qualquer tratamento mais longo. Seguindo-a será possível assegurar que todos os sistemas de órgãos e, com isso, a pessoa toda, receberam tratamento e que nenhuma parte tenha sido esquecida.

Se alguém nos procura querendo ser tratado, é recomendável começar com um tratamento básico em quatro dias seguidos, sob o seguinte fundamento: através do Reiki muita coisa é mobilizada internamente, tanto física como emocionalmente. Fazendo de início quatro tratamentos bem próximos, a pessoa não voltará a cair tão facilmente em seus antigos padrões e estruturas de pensamentos, pois, normalmente, muitos conteúdos já terão emergido para o consciente. Além disso, durante esses quatro dias, alguns desses conteúdos já poderão ser trabalhados. Isto dá a esperança de que algo realmente possa ter se mobilizado e mudado em sua vida.

Uma sessão por semana, mais ou menos, costuma ser suficiente para dar sustentação ao processo de desenvolvimento. A frequência dos atendimentos não é algo rígido. De acordo com o quadro da doença, você pode variar entre cinco tratamentos diários e um tratamento a cada quatro semanas.

As mãos devem ser mantidas o mais relaxadas possível, repousando, macias, sobre o cliente. Os dedos são mantidos juntos, não abertos, em forma de concha.

Dentro da aura de uma pessoa, você deve mover-se muito lenta e cuidadosamente. Quando o cliente se abriu e relaxou sob o efeito do tratamento, é possível que até um movimento rápido das mãos perto de seu corpo cause uma inquietação.

Cada posição é mantida de dois a quatro minutos. Quando você tem a sensação de que suas mãos estão literalmente grudadas no corpo, pode conservá-las na posição até meia hora. Na troca de posição é muito agradável para o cliente que se mova primeiro uma depois a outra mão, e assim, se mantenha contato.

Desconectando-se

Após terminar a aplicação, assopre ou lave as mãos. Isso compõe um pequeno ritual (usando um dos quatro elementos da natureza) de desconexão com a energia do cliente.

Você também pode usar aromas, óleos essenciais ou sabonetes com propriedades terapêuticas. Recomendo usar sabonete de turmalina negra.

Agradeça por ter sido um canal para Luz Divina.

Deixe o cliente descansando alguns minutos.

Levante-o devagar e com cuidado.

Deixe-o falar sobre o que sentiu (se o mesmo quiser).

Autoaplicação de Reiki

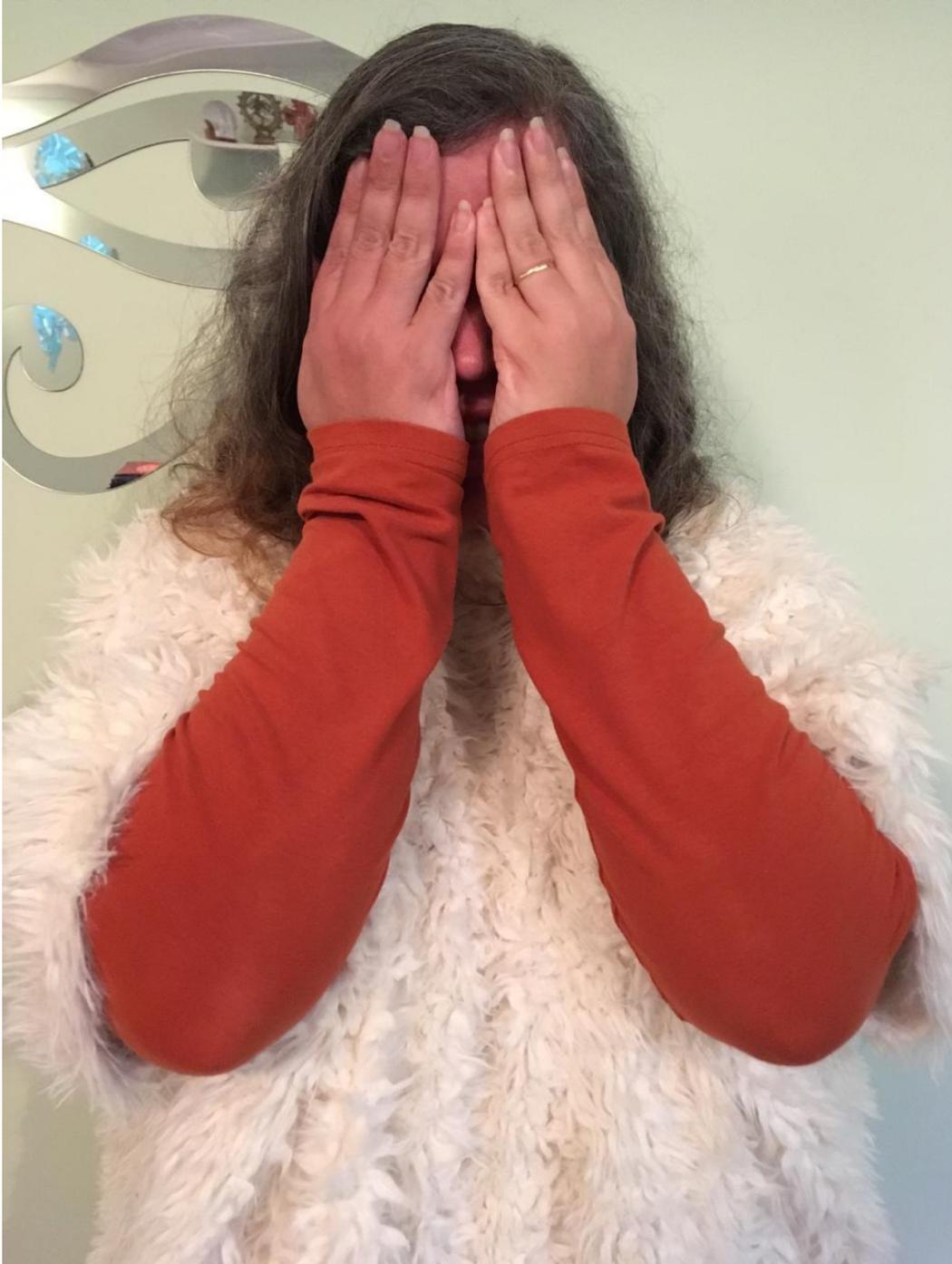
A autoaplicação de Reiki é um dos requisitos fundamentais para um bom Reikiano, pois nos mantém limpos e em constante autocura, além de elevar a cada dia nosso grau vibracional.

Quando aplicamos Reiki em alguém também recebemos uma porção de 20% de energia para nosso benefício e para nos manter conectados. Mas para uma real manutenção de nosso canal energético e para nos tratarmos, afinal Reikianos são humanos cheios de problemas como qualquer um, devemos nos aplicar Reiki diariamente.

Os melhores horários para isto são à manhã e à noite ao deitarmos, pois estamos relaxados e não precisamos “*desconectar*”. Os efeitos são maravilhosos. O Reiki é uma energia inteligente que se autodireciona para os pontos carentes de energia.

Posições Básicas

- **Primeira Posição - cabeça**



Nesta posição a ação do Reiki é sobre os olhos, seios da face frontal e nasal, dentes, glândulas pituitária e pineal, ele é aplicado no rosto mas que segue para toda a extensão do corpo.

Esta é a posição básica para doenças crônicas de todos os tipos, e o foco está no sexto chakra (terceiro olho).

- **Segunda Posição - *têmporas***



Essa posição age sobre os dois lados do cérebro, a razão e a emoção, e busca o equilíbrio entre eles.

O ouvido é repleto de pontos de reflexão para o corpo, nesta posição são tratadas doenças da região nasal, perda da audição e estados de confusão mental.

- **Terceira Posição - nuca**



Nesta região está a zona reflexa do chakra primeiro ao quarto, onde estão cérebro, medula espinhal, chegando também a outros órgãos como o intestino grosso e vesícula.

Esta posição é essencial para ansiedade, resfriados, dores abdominais, asma e muitos outros.

- **Quarta Posição - garganta**



Esta posição age sobre a laringe, tireoide, nodos linfáticos, e é o quinto chakra.

Sua utilização é ampla e bem comum para os casos de anorexia, gagueira, ansiedade, tensão nos músculos, distúrbios de comportamento e muitos outros.

- **Quinta Posição - cardíaco**



É o quarto chakra recebendo a energia Reiki, principalmente o coração e os pulmões.

- **Sexta Posição - *tronco frente***



Para doenças no fígado, vesícula biliar, desintoxicação e até mesmo agressões reprimidas, podem ser tratadas nesta imposição.

- **Sétima Posição - *umbigo***



O plexo solar e o terceiro chakra são tratados com esta posição, que compreende o estômago e todos os órgãos da digestão.

Mas também trata os excessos de orgulho, depressão, e sentimento de inferioridade.

- **Oitava Posição - virilhas**

É recomendado para as enfermidades urogenitais, tumores no seio, fraqueza generalizada, problemas sexuais, falta de vontade e alegria.

- **Nona Posição - costas**



Essa posição age sobre os chakras menores, é muito indicado para dor de cabeça, tensão nos ombros e quando existe uma forte pressão e auto cobrança.

- **Décima Posição** - *glândula supra renal*



Age na glândula supra renal, trabalha todo o sistema ósseo. Diminui stress, alergias e problemas de relacionamento, além de ressentimentos em relação aos acontecimentos

- **Décima Primeira Posição - *costelas inferiores***



Nesta posição o Reiki trata os problemas de relacionamento entre parceiros, além das doenças físicas, como distúrbios nos rins, alergias, problemas sexuais.

- **Décima Segunda Posição - *sacro***



O primeiro chakra recebe a **energia Reiki** nesta posição, muito indicada para hemorroidas, fissuras e enterites.

- **Posição - joelhos**

Nesta posição o Reiki age sobre os chakras menores, visando a desenvoltura da pessoa para se adaptar as situações da vida.

É muito eficiente nos casos de lesões esportivas.

- **Posições 13 e 14 - plantas dos pés**





Essa posição age principalmente sobre a zona de reflexo e segue para todos os órgãos do corpo

- **Posição - tornozelos**

Trata de todas as articulações permitindo que o fluxo de energia flua para o chakra-raiz.

- **Posição - omoplatas**

É indicado para as dificuldades em administrar sentimentos e até mesmo a depressão maníaca.

Trata dos pulmões, coração, intestino delgado.

Sua ação fortalece todo o corpo.

Posições Aplicando nos Outros







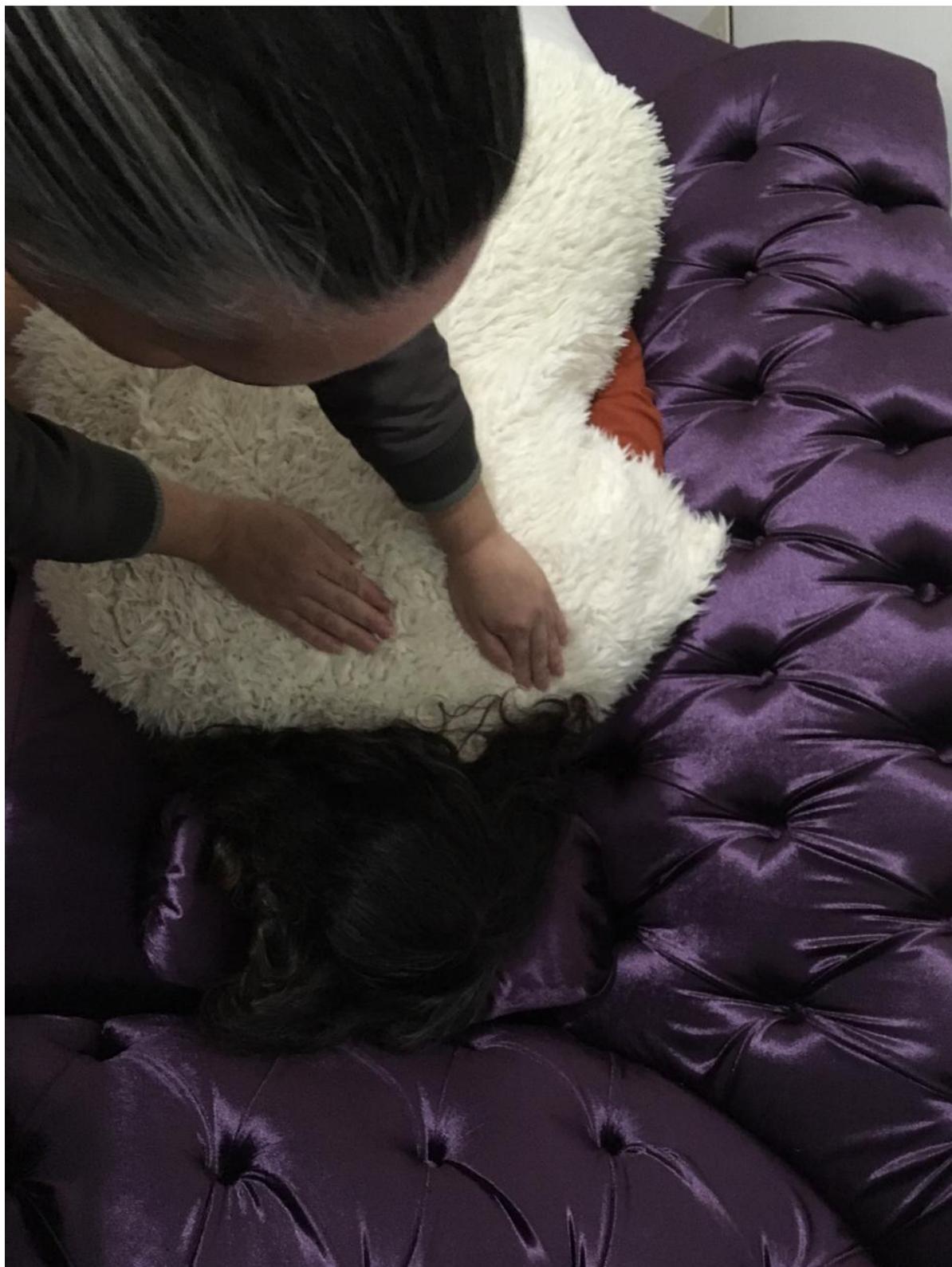


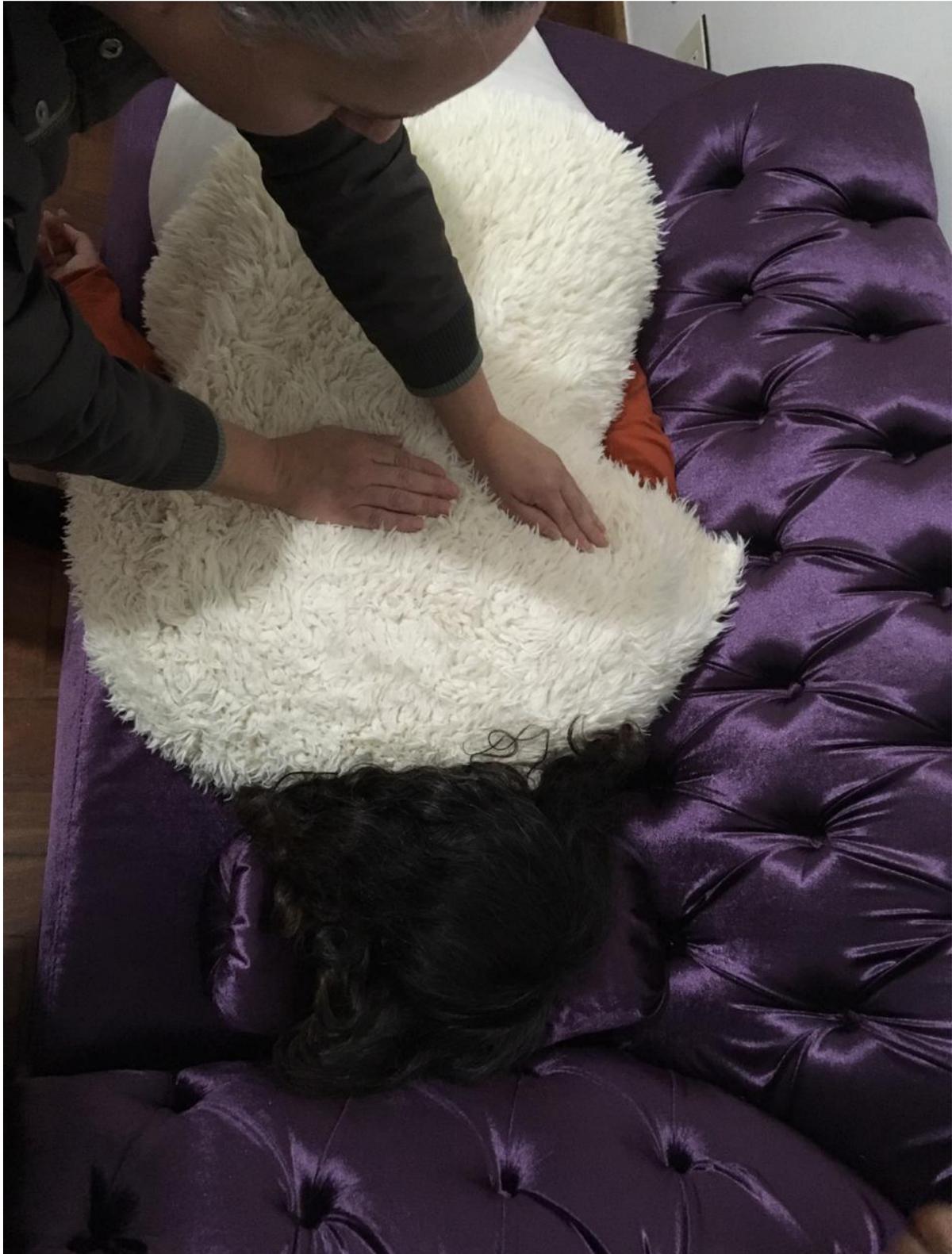








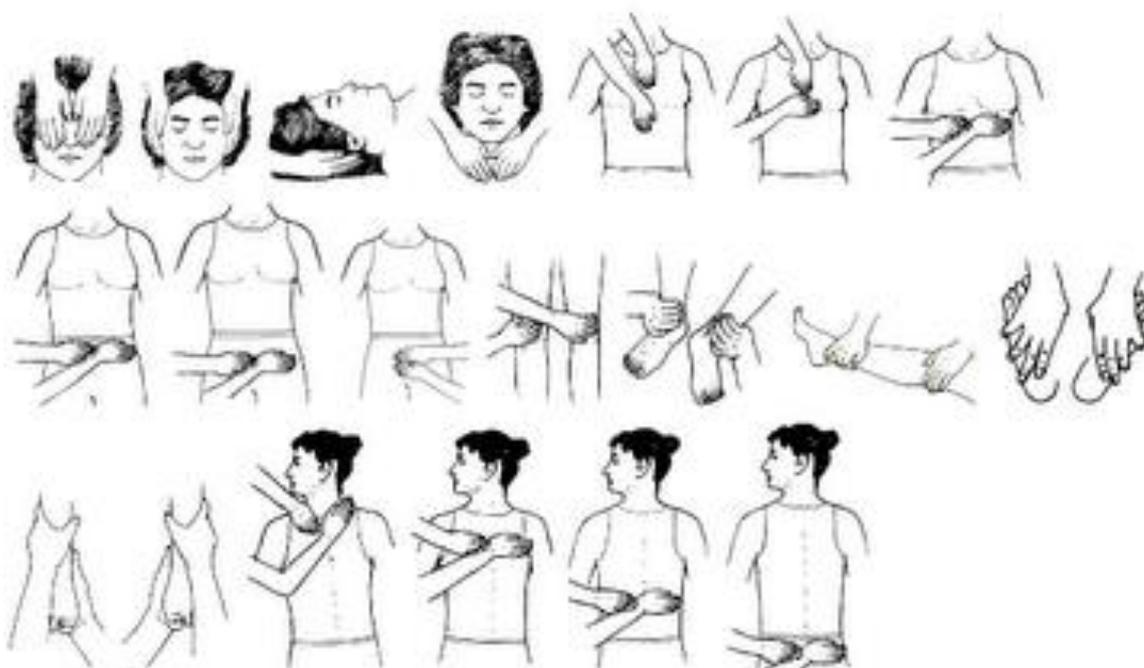








Posições quando curando outras pessoas - frente



Posições curando outra pessoa - costas



Aplicações em grupo:





Cho Ku Rei

Os símbolos são a essência do Método Reiki. São sagrados e poderosos, devendo ser tratados com respeito. São compostos da união de Yantras (desenho) e Mantras (sons carregados de energia).

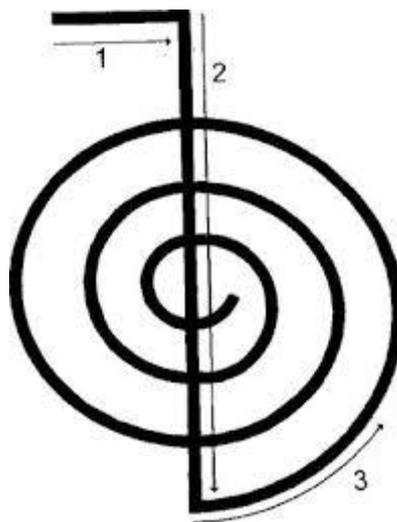
O Cho Ku Rei é o *primeiro símbolo do Reiki*.

Usamos para intensificar ou mesmo para nos conectarmos à energia Reiki. Ele é um símbolo potencializador, único e age por si só, não depende de outros símbolos para funcionar.

Será utilizado para tudo. Esse símbolo aumenta a quantidade de energia canalizada pelo Reikiano. Ele representa a energia que vem do Universo e entra pelo Canal Central Energético, alinhando e intensificando com energia, os nossos Chakras.

O Cho Ku Rei age equilibrando o Corpo Físico e o Duplo Etérico. Dá a possibilidade de trabalhar os corpos mais densos. Ele é o símbolo que cuida mais da harmonização física.

Esse é o símbolo e como deve ser desenhado:



Cho Ku Rei

Cho Ku Rei

Cho Ku Rei

O significado do símbolo Cho Ku Rei é Energia de Deus aqui e agora.

É um símbolo de poder que permite a conexão imediata com planos superiores e com a Energia Cósmica Universal. Ele funciona como um transformador de energia.

Esse símbolo traz luz e energia divina para o local. A energia Reiki permanece ativa por muitas horas, tanto no receptor quanto no ambiente.

Passo 1 - Ao atendermos uma outra pessoa, o Reikiano deve traçar o símbolo na palma das mãos em frente à pessoa, a seguir, juntar as mãos em posição Gassho, trazendo o símbolo sobre a pessoa repetindo o mantra três vezes.

Passo 2 - O símbolo deve ser desenhado no ar com o dedo indicador ou com a mão em formato de concha. Podemos desenhá-lo mentalmente e o mantra entoado de forma não verbal, assim se dará a conexão. Sempre que o símbolo for desenhado, o mantra correspondente deve ser entoado três vezes.

O tempo de aplicação em cada posição deve ser em média de três minutos. É fundamental aprender a desenhar os traços da melhor maneira possível.

Normalmente o Cho Ku Rei é desenhado no sentido anti-horário no hemisfério sul e no sentido horário no hemisfério norte, lembrem disso em viagens.

O Cho Ku Rei é um símbolo de todos os fins que pode ser usado em qualquer lugar ou para qualquer coisa. Abaixo daremos a sugestão de algumas maneiras de como ser usado.

Muitas vezes ao descuidarmos da manutenção energética de nossas casas, sentimos afetados por um esgotamento físico, mental, emocional, insônia, dificuldade de concentração, irritação, ambiente conturbado, etc...

Pode-se utilizar o símbolo **Cho Ku Rei** para limpeza, mentalizando-o na cor violeta e fixando nos cantos dos ambientes, como também em camas, carros, chaves de casa ou ainda como uma autoproteção. Podemos utilizá-lo para transmutar padrões energéticos.

Podemos utilizar o **Cho Ku Rei** para medicamentos, potencializando o efeito benéfico e reduzindo os efeitos colaterais.

Utilizamos também o **Cho Ku Rei**, antes de ingerirmos comidas em restaurantes, onde geralmente o alimento é manipulado por muita gente, antes de ser servido.

Bibliografia

ANDRADE, Terezinha - **Reiki - O Agente de Cura**. Porto Alegre, Kuarup, 1996.

ARJAVA, Frank - **Isso é Reiki**. São Paulo, Ed. Pensamento, 2013.

BRENNAN, Barbara Ann - **Mãos de luz**. São Paulo, Ed. Pensamento, 1987

KING, Robert - ABARCA, **Oriel - Reiki para todos**. São Paulo, Ed. Record, 2014.

STEIN, Diane - **Reiki Essencial**. São Paulo, Ed. Pensamento, 1995

Sites:

<http://www.hugolapa.wordpress.com>



TUPI – Templo Universalista Paz Interior

Site: www.templotupi.org