



REIKI

Apostila de Reiki Nível 1



Reiki Usui, Tibetano e Kahuna

Robison Lima

Projeto Sintonize Reiki

Sumário

Apresentação.....	3
Agradecimento	4
O nosso Curso do Reiki	5
1. A energia vital	6
2. Terapia Energética	6
3. O que é o Reiki e suas Características	7
4. A história do Reiki	9
4.1. História oficial do Reiki	9
4.2. As primeiras curas com o Reiki	10
4.3. O início da divulgação	11
4.4. A expansão.....	12
4.5. História do Reiki segundo nova pesquisas.....	14
5. A linhagem do Reiki	14
6. Sintonização Energética ou Iniciação	15
7. Os cinco princípios do Reiki	15
7.1. Análise dos 5 princípios	16
8. Visão holística do corpo humano	17
8.1. A Aura	17
8.2. Os Chacras	19
9. Os sete principais chacras.....	19
9.1. Chakra Básico (ou chakra da raiz)	20
9.2. Chakra Umbilical (ou chakra sexual).....	20
9.3. Chakra Plexo Solar	20
9.4. Chakra Cardíaco	21
9.5. Chakra Laríngeo	21
9.6. Chakra Frontal.....	21
9.7. Chakra Coronário (ou chakra da coroa).....	22
9.8. Chacras e patologias relacionadas as eles	22
10. Preparando um ambiente para uma aplicação Reiki.....	23
10.1. Limpando o ambiente energeticamente	24
10.2. Procedimentos Recomendados.....	25
11. Os símbolos cósmicos do Reiki	26
12. O primeiro símbolo cósmico: Choku Rei.....	26
12.1. Utilização do Choku Rei	27
12.2. Outras utilizações do Choku Rei	27

12.3. Proteção dos Chacras	27
13. As posições de auto aplicação do Reiki	28
13.1. Região da cabeça - Primeira posição	28
13.2. Segunda posição da cabeça	28
13.3. Terceira posição da cabeça.....	29
13.4. Quarta posição da cabeça	29
13.5. Região da Frente - Primeira posição.....	29
13.6. Segunda posição da frente	30
13.7. Terceira posição da frente.....	30
13.8. Quarta posição da frente.....	31
13.9. Resumo das posições da cabeça e da frente.....	31
13.10. Região das costas.....	32
13.11. Primeira posição das costas.....	32
13.12. Segunda posição das costas	32
13.13. Terceira posição das costas	33
13.14. Quarta posição das costas	33
13.15. Resumo das posições das costas	33
13.16. Região dos pés	34
13.17. Joelhos	34
14. Posições para aplicação em outras pessoas.....	35
14.1. Posições das costas.....	37
14.2. Outras posições	38
15. Técnicas utilizadas numa sessão de Reiki.....	39
15.1. Meditação Gassho	39
15.2. Reiji-Ho	40
15.3. Kenyoku ho	40
16. Sugestão para aplicação de Reiki.....	41
16.1. Ao iniciar a sessão:.....	41
16.2. Ao terminar a aplicação:.....	41
17. Os 21 dias de Limpeza	42
18. Sensações e percepções das Iniciações.....	43
Anexo 1	44
19. Referências Bibliográficas.....	45

Apresentação

Em meados de maio de 2017 nasceu o Projeto Sintonize Reiki, cuja ideia principal era que todo o aprendizado fosse oferecido sem nenhum custo. Com isso, pretendíamos levar o Reiki a todos aqueles que não podiam pagar, ou mesmo para quem estivesse em cidades onde não havia cursos.

Esse projeto cresceu no decorrer dos meses, e foram muitos os frutos, outras pessoas sentiram o chamado e se uniram a causa trazendo novas energias e ideias.

Hoje, contamos com muitos amigos, que auxiliam sem nenhuma troca financeira, apenas pelo prazer de ajudar outros irmãos a conhecer e se aprofundar no estudo e prática do Reiki.

O projeto conta com grupos específicos para o aprendizado de todos os níveis do Reiki. Neles são feitos estudos diários, onde o aluno pode expor suas dúvidas e comentar suas vivências.

O projeto também conta com um grupo específico para envio de Reiki a distância. Nele, todos podem participar, recebendo, enviando, ou mesmo postando nomes de pessoas que precisam de tratamento.

Caso ainda não conheça nosso projeto e queira conhecer, poderá se inscrever para o próximo ciclo de cursos totalmente gratuitos. Para isso, basta acessar a página abaixo que contem todas as informações e o link para inscrição:

<http://sintonizereiki.sytes.net/cursoreikigratis.html>

Qualquer dúvida escreva para: sintonize.reiki@gmail.com

Revisão 02/09/2018

Agradecimento

Agradeço primeiramente aos meus guias espirituais, que me conduziram para que esse momento se concretizasse.

Agradeço minha família, e minha adorada esposa que têm me apoiado em todo o projeto.

Agradeço a todos os mestres Reiki que me sintonizaram, mostrando o caminho e compartilhando seus conhecimentos. Em especial agradeço a minha mestra Silvana Canalhe que me proporcionou o mestrado de Reiki.

Agradeço ao mestre Varno, que me proporcionou os 3 níveis de Reiki Usui e Karuna Ki, e por ter criado ótimas apostilas de Reiki que foram usadas como referência para a criação desta.

Agradeço também, ao Projeto Ponto de Luz, o qual apoio e recomendo. Nele pude também ser iniciado em todos os níveis do Reiki e Karuna Ki.

Agradeço aos primeiros irmãos que acreditaram no projeto e o tem apoiado desde o início. Estes se tornaram os primeiros mestres iniciados pelo Sintonize Reiki:

Emerson Duarte
Maria Inês Banin
Maria Silvia
Rafael Santos
Simone Rodrigues

Tenho plena convicção que, sem a ajuda deles, o projeto não chegaria até aqui. Por isso sou muito grato.

Agradeço, também a você que está lendo essa apostila e que esse conhecimento compartilhado auxilie em sua jornada.

Namastê

O nosso Curso do Reiki

O curso do Reiki pelo sistema Usui é dividido em 4 níveis sendo:

Nível 1 - O Despertar

Neste nível o estudante aprenderá sobre o que é o Reiki, sua história e receberá o primeiro símbolo que atua principalmente no corpo físico.

Nível 2 - A Transformação

Neste nível o aluno será sintonizado em dois novos símbolos que permitirão ao Reiki atuar no corpo emocional e mental. Também será apresentado o envio de Reiki a distância juntamente com suas técnicas.

Nível 3a - A Realização

Neste nível o aluno é sintonizado no quarto e quinto símbolo que irão atuar no corpo espiritual. Também nesse nível será apresentado as técnicas de envio de Reiki para multidões e para o Planeta. Neste nível o aluno já é considerado um mestre Reiki, porém, não tem permissão de ensinar novos Reikianos.

Nível 3b - O Mestrado

Neste nível é ensinado as técnicas de iniciação de novos Reikianos, e será apresentado ao aluno o sexto e sétimo símbolo. A partir desse nível o aluno poderá ensinar o Reiki para novos Reikianos e fazer iniciações.

Pelo nosso método, os 3 primeiros níveis poderão ser feitos um a cada 21 dias, ou seja, similar ao período de meditação do Sr Mikao Usui (que será estudado mais a frente).

Os níveis são individuais e cada um terá seu estudo e sua iniciação que ocorrerá no final do módulo. Caso o aluno queira fazer apenas um nível e parar, poderá continuar seus estudos no nível seguinte em um próximo ciclo de cursos.

Assim como Mikao Usui acreditamos que deve haver uma troca de “energia” para que todos sejamos merecedores de algo, e, por esse motivo para que possam receber o certificado de conclusão de curso haverá um período de estágio logo após o nível 3a.

Nesse estágio os iniciados serão convidados a auxiliar em nosso projeto por apenas 6 semanas. Ajudando os novos estudantes com suas dúvidas e participando nos envios de Reiki do Grupo pelo tempo mínimo de 10 minutos por semana. Após esse período de estágio o aluno receberá seu certificado.

O mestrado (3b) poderá ser feito após 6 meses que o aluno recebeu a iniciação do nível 3a. Porém, será oferecido apenas aos alunos que continuarem auxiliando o projeto e participando dos eventos do grupo durante esse período.

Não aceitamos valores financeiros, pois nosso projeto se mantém pela dedicação e esforço dos membros. E estamos sempre procurando mais pessoas dispostas a ajudar. Sendo assim, concluindo o nível 3a, todos que sentirem o desejo de fazer algo ao próximo poderão se juntar a nós.

E assim nossa meta é fazer o Reiki chegar a todos que estiverem abertos a ele, sem ter que gastar valores financeiros, bastando apenas seu tempo e dedicação.

1. A energia vital

O Ki é a energia vital que todos temos. Ele é absorvido principalmente por nossa respiração percorrendo nosso corpo e revitalizando-o. Quando expiramos, descarregamos a energia estagnada, proporcionando assim a harmonia de nosso corpo.

Contudo nossos vícios, pensamentos ruins, má alimentação, estresse, entre outros, fazem com que se formem bloqueios que se acumulam em pontos energéticos de nosso corpo, prejudicando assim a circulação de nossa energia vital. Em consequência forma-se a desarmonia, seguindo-se de distúrbios emocionais, mentais e doenças.

Já foi comprovado que muitas doenças se originam de causas emocionais. Hoje se fala muito das doenças psicossomáticas que são causadas ou agravadas por distúrbios emocionais ou sentimentos como raiva, ansiedade, angústia, medo, etc.

Com isso podemos concluir que o corpo deve ser tratado olhando-se não apenas o efeito físico da doença, mas como está o equilíbrio do corpo como um todo, pois só teremos saúde se tivermos harmonia nos níveis físico, emocional, mental e espiritual.

Como Einstein já comprovou toda matéria é formada por energia (inclusive nós). Estamos assim todos interligados, e podemos afetar e ser afetados por ambientes, pessoas ou elementos com frequência vibratória inferior. Para comprovar esse assunto entre num local onde estão todos muito tristes, veja como ficará seu estado emocional depois de alguns minutos, depois entre em um local onde todos estão rindo e alegres e logo se sentirá alegre, ou seja, somos sempre influenciados pela energia ou vibração de outros.

Se estivermos bem harmonizados, essa troca de energias será positiva, e teremos como nos defender caso entremos em contato com pessoas ou ambientes "pesados".

O Reiki é uma excelente ferramenta para elevarmos nosso padrão vibratório e restabelecer nossa harmonia.

2. Terapia Energética

A terapia energética ou terapia holística, é qualquer técnica que trata o ser humano como um todo, não apenas o corpo físico, mas todas as partes mais sutis que o compõe.

O Reiki é uma terapia energética holística porque quando fazemos um tratamento não iremos aplicar o Reiki apenas na região do corpo afetada, e sim em todos os pontos fazendo uma sessão completa. Isso porque, às vezes, a causa do problema pode estar longe do local da enfermidade.

A terapia energética ou vibracional não substitui a Medicina convencional, assim como a Medicina convencional não substitui a terapia energética. Cada qual atua em campos diferentes de um mesmo ser humano.

A Medicina é a ciência indicada para fazer diagnósticos; logo, consulte sempre o médico, siga as instruções dadas por ele, e beneficie-se com a terapia Reiki complementando, agilizando e integrando-se à sua cura.

3. O que é o Reiki e suas Características

A palavra Reiki é usada mundialmente, para identificar a técnica energética curativa, que é aplicada através da imposição de mãos.

O Reiki é uma palavra japonesa que significa Energia Vital Universal.

Ela é utilizada para identificar o sistema Usui de Cura Natural (Usui Shiki Ryoho), nome dado em homenagem ao seu re-descobridor, Sr Mikao Usui. Porém, hoje existem dezenas de sistemas de cura que utilizam o nome Reiki, por exemplo: Reiki Usui, Reiki Tibetano, Reiki Xamanico, Reiki Egípcio, Reiki Quântico, Reiki Celta, Karuna Reiki, etc.



Sr Mikao Usui

Nesse curso iremos estudar o sistema Reiki Usui, Tibetano e Kahuna.

Rei significa Universal e se refere a energia cósmica que permeia todas as coisas que existem. Ki é a energia vital individual que circula nossos corpos mantendo-os vivos.

Cada cultura tem um nome para essa energia Ki, sendo chamada de Prana, Energia Bioplasmática, Espírito Santo, Orgônio, Magnetismo, fluido da vida, etc.

O Reiki é um encontro entre essas duas energias, a energia universal com a nossa energia vital (KI).

O Reiki estará disponível a todos que passarem pelo processo da iniciação que é feito a partir de um mestre, devidamente habilitado, juntamente com os seres de luz da egrégora do Reiki.

Como o Reiki é uma energia pode ser aplicada com sucesso no local, ou a distância. É uma energia inofensiva, sem efeitos colaterais, e compatível com qualquer tipo de terapia ou tratamento.

O Reiki está ao alcance de todos, inclusive crianças, anciãos e pessoas doentes. Não existe limitação para que nos tornemos um canal de Reiki.

A energia penetra qualquer coisa (inclusive o gesso), portanto, não é necessário despir o receptor.

O Reiki não utiliza a energia vital "ki" do praticante e sim a energia cósmica universal, desta forma ele o beneficia e energiza, não o desgastando. Quanto mais o utiliza mais expande-se o seu canal e aumenta sua capacidade de cura.

Pode ser usado para tratamento de outras pessoas, assim como os demais reinos, animal, vegetal e mineral.

O Reiki também é um caminho de transformação interior e evolução espiritual.

A prática do Reiki está inserida no contexto das práticas terapêuticas alternativas reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (O.M.S.). E atualmente no Brasil, foi liberada para uso no Sistema Único de Saúde (SUS).

O Ideograma abaixo é usado para simbolizar o Reiki



Ideograma símbolo do Reiki

Este símbolo tem diversos significados como:

- Chuva maravilhosa de energia vital
- A ideia de algo, que vem do cosmos e que seu encontro com a terra produz o milagre da vida.
- A comunhão de uma energia superior com uma terrena, porém que se pertencem mutuamente.

A cor que representa o Reiki é verde que é a cor da cura.

A planta que simboliza o Reiki é o Bambu que em sua simplicidade, resistência ao vento (quando enverga), vazio, retidão e perfeição, pode representar, metaforicamente, o funcionamento da energia.

No Reiki, somos chamados de Canais por onde a energia passa para chegar até quem precisa, e, como canais, temos que ser ocos como o Bambu, ou seja, não influenciar, não forçar nem mesmo direcionar a energia para algo que interfira no livre-arbítrio de outrem.



Bambu – Planta que representa o Reiki

4. A história do Reiki

Mikao Usui nasceu no Japão, em 15 de agosto de 1865. Por esse motivo, 15 de agosto é considerado o dia internacional do Reiki.

Não existem registros oficiais da história de Mikao Usui, e por esse motivo há muitas controvérsias sobre sua vida e descobrimento do Reiki, e isso ocorre porque a história foi contada oralmente de mestre a discípulo. Contudo, algumas alterações foram feitas de maneira proposital para que o Reiki fosse aceito no ocidente, ou ele não chegaria até nós facilmente.

Sendo assim, temos a História Oficial do Reiki, que é contada em todos cursos e temos a história de acordo com pesquisas recentes que será estudada na próxima aula.

4.1. História oficial do Reiki

Mikao Usui era um padre católico, e lecionava na universidade cristã em Kyoto (Japão).

Em uma de suas aulas, seus alunos o questionaram sobre as curas promovidas na Bíblia por Jesus, como ele fazia essas curas e porque não existiam hoje outros curadores iguais, já que ele disse aos apóstolos para estes "curar doentes e levantar mortos".

Usui não teve como responder e ficou calado pois, tinha perdido sua honra de professor segundo os costumes do Japão. Nesse dia pediu demissão, e foi atrás de repostas.

Ele começou suas pesquisas na universidade de Chicago e estudou Teologia, cristianismo e a Bíblia. Estudou também chinês e sânscrito para poder ler as escrituras antigas. E como não encontrou respostas retornou ao Japão para estudar os ensinamentos de Gautama Buda, visto que ele também fez curas. Durante 7 anos

procurou pela cura nos sutras. E viajou de monastério a monastério, mas nenhum monge soube lhe responder.

Em uma viagem para a Tibet, teve acesso a um antigo manuscrito em sânscrito de um discípulo anônimo de buda. Nele encontrou 4 símbolos sagrados da fórmula usado por Buda para curar. Contudo não encontrou as explicações de como usar, continuando assim sem a solução para a sua busca.

Em 1908 estando no Japão, Usui decidiu fazer uma meditação de 21 dias, a fim de purificar-se e receber uma visão que esclarecesse sobre a utilização dos símbolos. E então foi para o Monte Kurama, a montanha sagrada que fica a 25km de Kyoto, e levou os sutras encontrados no Tibet, um cantil de água e 21 pedras que lhe serviriam de calendário.



Monte Kurama - Japão

Em absoluto jejum, Usui passou a meditar, orar, entoar cânticos e pedir ao criador o entendimento.

O jejum e a meditação ampliaram a sua consciência e na madrugada do vigésimo primeiro dia, Mikao Usui teve uma visão, onde vislumbrou uma imensa luz branca que o golpeou de frente, projetando-o para fora do corpo. E sentindo a consciência em comunicação com o "Eu Superior" pode ver muitas luzes em forma de bolhas coloridas contendo em seu interior os símbolos sagrados. Através da comunicação com o eu superior foi lhe dado o significado dos símbolos sagrados e como utilizá-los. Neste momento Usui recebia a sua iniciação.

Quando terminou a visão, o Dr Usui sentiu-se sem fome, cheio de energia e totalmente revitalizado e então levantou-se e desceu a montanha.

4.2. As primeiras curas com o Reiki

Na descida da montanha Mikao Usui se acidentou tropeçando em uma pedra, machucando bastante um dedo do pé. Nesse momento, Mikao impôs as mãos e em pouco tempo a dor passou e a hemorragia parou.

Depois passou em uma pousada para uma refeição.

A neta do senhor que o atendeu chorava e tinha uma parte de seu rosto inchado e avermelhado, e disse a Usui que estava com dor de dente há 3 dias, e o avô era muito pobre para levá-la a um dentista. Usui se ofereceu para ajudar e tocou o lugar que doía. A dor e o inchaço desapareceram.

Ao chegar no monastério Zen, Usui soube que seu amigo, o abade ancião, estava de cama com um doloroso ataque de artrite. Mikao foi visitar o amigo e enquanto falava de suas experiências colocou as mãos sobre a área afetada e muito rapidamente as dores desapareceram. Então falou ao monge que havia encontrado o que procurava há tantos anos, e denominou a energia que havia aplicado de Reiki.

4.3. O início da divulgação

Logo após a sua descoberta, Mikao Usui decidiu que iria levar o Reiki aos bairros pobres onde as pessoas não tivessem condições financeiras para tratarem seus problemas.

Tornou-se vendedor de frutas e verduras a fim de sobreviver e encontrar as pessoas. Logo se familiarizou com os mendigos de Kyoto. Sua intenção era curar os mendigos e pedintes para que pudessem reintegrar-se a sociedade.

Curou os mais jovens e habilidosos e mandou-os buscar trabalho. Curou os velhos e orientou-os a ganhar a vida sem mendigar. Os resultados foram atingidos e muitos se curaram totalmente.

Depois passou a percorrer outras cidades repletas de indigentes enfermos. Durante 3 anos trabalhou nessa peregrinação pelas cidades e aldeias do Japão.

Mas quando voltou a Kyoto teve uma grande decepção ao constatar que muitos daqueles que havia ajudado e induzido a se manterem num trabalho honesto haviam voltado a mendicância, nas mesmas condições de miséria. Estes lhes disseram que era mais fácil mendigar do que esforçar-se trabalhando.

Então Usui percebeu que o esforço realizado em beneficiar o próximo não fora suficiente, e se deu conta que havia curado o corpo físico, mas não havia lhes ensinado como apreciar a vida com um novo modo de viver. E descobriu que aquelas pessoas não tinham aprendido nada quanto a responsabilidade e gratidão. Assim, a importância da troca de energia tornou-se clara para ele: “As pessoas precisam dar de volta aquilo que receberam ou a vida para elas seria destituída de valor.”

Foi nessa ocasião que o Dr Usui criou os 5 princípios do Reiki que serão estudados posteriormente. E após isso deixou o trabalho com os pedintes e resolveu ensinar quem desejava saber mais. E então ensinava seus discípulos como curar a si mesmo e dava a eles os princípios do Reiki para ajudá-los a alcançar a harmonia dos corpos físico, emocional, mental e espiritual.

Após sua peregrinação por todo o Japão Usui foi condecorado pelo imperador do Japão por suas curas e ensinamentos. Antes de falecer, em 9 de março de 1926, deu o mestrado do conhecimento de Reiki para 16 pessoas, e entre eles se destacou o Dr. Chujiro Hayashi, o qual se tornou seu sucessor e o segundo Grão Mestre Reiki.



Dr Chujiro Hayashi

4.4. A expansão

Chujiro Hayashi nasceu em 15 de setembro de 1880, veio de família rica, foi doutor em medicina e comandante da Marinha Imperial Japonesa. Por ser jovem e aposentado, após conhecer Usui passou a viajar com ele, acompanhando seus trabalhos de cura.

Entre 1920 a 1930 quando o Dr Usui sentiu que sua vida chegava ao fim, comunicou aos demais mestres que Hayashi era a pessoa escolhida para continuar seu trabalho. Então Hayashi continuou a difundir a técnica formando novos mestres e assegurando que o Reiki continuasse como ele havia praticado. O Dr Hayashi foi o segundo Grão Mestre Reiki.

O Dr Hayashi fundou a primeira clínica de Reiki em Tóquio próximo ao palácio imperial. A clínica tinha 8 leitos, e em cada um deles 2 reikianos tratavam as pessoas.

Hayashi conseguiu manter a clínica por mais de 20 anos graças à ajuda daqueles que podiam pagar pelos tratamentos. A clínica chegou a ser reconhecida como uma alternativa válida para todos os tipos de problemas.

Além de curar, a clínica também ensinava aos novos discípulos, e estes saíam para curar a quem não podia se locomover.

Hayashi manteve registros de seus trabalhos comprovando que o Reiki encontra a fonte dos problemas e revitaliza o corpo em sua totalidade. E esses registros foram usados para repensar as posições de aplicação e sistematizar os níveis de aprendizado do Reiki. Ele chamou a técnica de Usui Reiki. Essa estruturação do Reiki pelo Dr Hayashi permitiu que qualquer um pudesse aprender a técnica sem conhecimentos prévios.

Hayashi faleceu em 10 de maio de 1941, elegendo como sua sucessora a Sra Hawayo Takata, para que esta continuasse seu trabalho no Japão e em outras partes do mundo.

Hawayo Takata nasceu na ilha de Flores no Havaí em 24 de dezembro de 1900. Era filha de camponeses imigrantes japoneses.



Hawayo Takata

Aos 34 anos seu marido faleceu a partir desse momento sua saúde começou a ficar debilitada visto que teve que manter sua casa juntamente com suas duas filhas sozinha.

Logo desenvolveu sérios problemas de depressão e psicológicos, que desencadearam em um câncer abdominal, pedras na vesícula e problemas no apêndice.

Após a morte de uma irmã, Takata resolveu voltar ao Japão para dar a notícia aos pais, e aproveitaria sua estadia para tratar sua doença.

Quando foi internada para se submeter a uma cirurgia, Hawayo ouviu uma voz dizer: “a operação não é necessária”. E então pediu para cancelar a cirurgia.

O médico que iria operá-la recomendou que fosse até a clínica de Reiki do Dr Hayashi, onde começou a receber tratamento diário e em 4 meses estava totalmente curada, e por esse motivo resolveu aprender Reiki.

Seu pedido de aprendizado foi rejeitado várias vezes pois naquela época na sociedade japonesa o Reiki era ensinado apenas para homens e quanto menos à estrangeiros.

Seu pedido foi aceito após concordar em trabalhar na clínica todos os dias por 1 ano. Ela tratou de muitos casos durante esse ano e aprendeu que para tratar o efeito seria preciso remover a causa.

Após receber o terceiro nível voltou ao Havaí, e em 1936 criou sua primeira clínica de Reiki.

Hawayo recebeu a visita do Dr Hayashi, e durante 6 meses permaneceu no Havaí divulgando o Reiki. Em 1938, antes de voltar para o Japão passou o mestrado de Reiki para a Sra Takata, autorizando-a a transmitir a técnica.

Em 1940 Takata retornou ao Japão. E devido a segunda guerra, Hayashi passou a Takata as instruções para preservar o Reiki, nomeando-a sua sucessora, antes de seu desencarne que ocorreu neste mesmo ano. Naquela época havia apenas 5 mestres vivos de Reiki.

Takata tornou-se uma poderosa curadora e introduziu o método Reiki no mundo ocidental. E pode constatar que todas as pessoas que eram iniciadas gratuitamente, não percebiam a grandeza do Reiki, e por isso não lhe davam valor. E por esse motivo, passou a estipular preços para o aprendizado do Reiki.

Durante 30 anos ministrou cursos e curou pessoas, divulgando assim o Reiki pelo mundo. E para impedir a monopolização do Reiki, iniciou 22 mestres, dando permissão para formar novos grupos, e nomeou com sua sucessora sua neta Phyllis Lei Furumoto.

Takata faleceu em 12 de dezembro de 1980, e seus 22 mestres formados deram continuidade ao trabalho.

4.5. História do Reiki segundo nova pesquisas

Segundo investigações de Frank Arjava Petter, reveladas em seu livro em parceria com Walter Lübeck e William Rand, "The Spirit of Reiki", Mikao Usui era um monge budista. E estudou KIKO, uma arte oriunda da china para melhorar a saúde através da meditação, respiração e movimentos.

Nas práticas de Kiko usa-se a própria energia ficando o doador desvitalizado, algo que não agradava Usui.

Segundo William Rand (no mesmo livro), Usui viajou depois por todo o Japão, China e Europa em busca de conhecimentos na área da medicina, psicologia, religião e desenvolvimento espiritual. Toda essa sua busca pelo conhecimento criou as fundações da incrível bênção que deixou à humanidade.

Em 1914 um de seu negócios começou a ir mal e então decidiu tornar-se monge budista. E então decidiu fazer um retiro de 21 dias onde jejuou, cantou e meditou.

No final do retiro em março de 1922, Mikao teve a sua experiência de Satori (Iluminação) onde ficou sabendo de que forma utilizar energia para a cura sem ficar desvitalizado. Usui aplicou, então a energia em si e depois em sua família.

Criou em abril de 1922 a escola que ainda existe, Usui Reiki Ryoho Gakkai em Tóquio.

Usui faleceu em 9 de março de 1926, e seus discípulos passaram a difundir a técnica seletamente no Japão, chegando ao ocidente graças a havaiana Hawayo Takata que se submeteu a um tratamento de Reiki devido a um grave câncer. Depois voltou ao Japão para aprender a técnica com Chujiro Hayashi.

Graças ao trabalho de Takata, o Reiki se espalhou pelo ocidente, primeiro no Havaí, Estados Unidos, Canadá e Europa. Ela viveu até 80 anos, e sempre apresentando uma aparência jovial. Formou centenas de pessoas no Reiki entre homens e mulheres.

Acredita-se que Takata fez algumas alterações propositais na história do Reiki para que ele fosse aceito no ocidente. Como naquela época os Estados Unidos estavam em Guerra com o Japão, havia muito preconceito aos japoneses e seus costumes. Por esse motivo, dizer que Mikao Usui era um padre cristão e que lecionava em uma escola cristã ajudaria na aceitação do Reiki.

Há também algumas suspeitas que os símbolos foram incorporados no método posteriormente, para facilitar o aprendizado dos alunos.

5. A linhagem do Reiki

A linhagem do Reiki é a linha através da qual o Reiki chegou até você.

Indica quais mestres foram responsáveis pelas iniciações que culminaram na sua.

Segue abaixo a linhagem Reiki que você fará parte:

Mikao Usui
Chujiro Hayashi
Hawayo Takata
Phyllis Lei Furumoto
Pat Jack, Carol Farmer, Cherie A. Prashn, Lean Smith
William Lee Rand
Johnny De' Carli
Silvana Canalhe Garcia
Robison Lima
Mestres do Projeto Sintonize Reiki
VOCÊ

6. Sintonização Energética ou Iniciação

As iniciações são rituais onde se realizam movimentos e atitudes capazes de proporcionar uma abertura no padrão energético do aluno, tornando-os aptos a utilizar o Reiki daquele nível.

Quando recebemos a iniciação elevamos nosso padrão vibratório. Nossa consciência se abre um pouco mais para perceber o espiritual.

Nosso modo de vida modifica-se quase imperceptivelmente, a tal ponto que só pode ser percebido ou por pessoas próximas a nós ou por nós mesmos se formos muito observadores. Interesses particulares e íntimos podem ser deixados de lado.

Como consecução do processo de iniciação afirma-se: o que for bom ficará, o que for ruim nunca mais aparecerá. Assim sendo, relações, sentimentos, enfim, tudo será limpo e transmutado para que em nossa volta apenas a harmonia permaneça - mesmo que a princípio pareça o oposto.

É evidente que devem ser observadas as proporções da devoção e entrega individual para que as mudanças sejam sentidas com maior ou menor intensidade. Quanto maior a entrega para as transformações, maiores benefícios obtemos.

7. Os cinco princípios do Reiki

Quando Mikao Usui percebeu que não bastava apenas curar o corpo se não houvesse uma transformação interior em cada um criou os cinco princípios do Reiki que são:

Só por hoje não me irrito nem critico;
Só por hoje não me preocupo;
Só por hoje agradeço minhas bênçãos e sou humilde;
Só por hoje ganho a vida honestamente;
Só por hoje sou gentil e amável com todos os seres vivos.

Existem diferenças na forma com é citado os cinco princípios de acordo com literaturas, contudo em sua essência querem dizer a mesma coisa. Por exemplo:

No dia de hoje:
Sou paciente;
Sou otimista;
Sou grato;
Trabalho honestamente;
Sou gentil sempre.

Quando um reikiano decide, não apenas, utilizar o método do Reiki através da canalização da energia cósmica e da aplicação dessa energia, mas também, a sabedoria desses princípios, aplicando-os em sua vida seus benefícios são mais amplos e plenos. E isso ocorre porque aplicando os princípios, nos manteremos em um estado vibratório elevado atraindo assim manifestações compatíveis com esse estado elevado.

Os cinco princípios também eram chamados de “Remédio espiritual para muitas doenças”. Por isso Mikao Usui recomendava que fossem repetidos em voz alta para seu coração de manhã e à noite em posição Gassho (duas mãos unidas em frente ao peito como em prece). A pronuncia correta é “gáshô”.

7.1. Análise dos 5 princípios

- Só por hoje não me irrita nem critico

Nossas emoções nos pertencem. Se alguém fizer ou disser algo que nos deixe irritados, Enraivecidos, é porque essa emoção já existe. Essa pessoa apenas “acionou o interruptor” que a fez se manifestar. Nós somos a fonte dessa emoção.

A melhor forma de agirmos nesta situação é agradecermos a essa pessoa por ter nos mostrado que essa emoção existe e desta forma daremos o primeiro passo para transmutá-la.

A única forma de se vencer uma guerra é não entrarmos nela. Um grande exemplo disso é Mahatma Gandhi que libertou seu país sem o uso da violência, apenas o amor.

- Só por hoje não me preocupo

Nossa energia é direcionada ao nosso foco. Se nos preocupamos com algo, direcionamos nossa energia para essa preocupação. No entanto, ela poderia ser mais bem aproveitada para a superação deste desafio.

A “pré-ocupação” não irá evitar um acontecimento, ao contrário, ela poderá torná-lo mais extenso, pois ele já estará causando sofrimento mesmo antes de se manifestar.

- Só por hoje agradeço minhas bênçãos e sou humilde

Cada momento é um momento único e uma fonte de aprendizado. Se tivermos essa

consciência, reconheceremos os “presentes divinos” que estão presentes em cada momento.

Diariamente, a cada momento, temos uma razão para expressar nossa gratidão.

Sermos humildes é fazermos nossa parte sem nos preocuparmos com o reconhecimento, apenas pela satisfação de estarmos cumprindo nossa missão e termos consciência de que a nossa não é mais e nem menos importante, que a missão de nossos semelhantes.

- Só por hoje ganho a vida honestamente

A honestidade é uma semente preciosa, entre seus frutos estão a tranquilidade e a abundância. Quando trabalhamos honestamente somos abençoados com o suprimento de todas as nossas necessidades.

- Só por hoje sou gentil e amável com todos os seres vivos

Muitas vezes, o simples ato de sorrirmos para alguém que encontramos a caminho do serviço, estudo, etc... é capaz de transformar inteiramente o dia dessa pessoa. E isso, não nos custa nada, ao contrário, nos beneficia, pois, o amor é uma energia ilimitada, inesgotável. Quanto mais a projetamos, mais temos a nossa disposição. E ele sempre se reflete em nossa direção.

8. Visão holística do corpo humano

Hólus do grego que dizer total, e assim o termo holístico refere-se a totalidade do ser em níveis: Físico, emocional, mental e espiritual.

Nosso corpo troca energia com universo através de centros energéticos chamados chacras e nosso corpo é envolvido por um campo energético chamado aura.

Dependendo da escola ou tradição, que se refere à aura ou chacras, há algumas diferenças em nomenclaturas ou localização. Porém não devemos nos apegar a isso, devemos simplesmente termos consciência de sua existência, para assim desenvolvermos nossa sensibilidade e ampliarmos os efeitos de nossas práticas com o Reiki.

8.1. A Aura

A aura é um campo de energia que circunda o corpo, protegendo-o como envoltório de luz. Esse envoltório pode ir de poucos centímetros a quilômetros como no caso de seres iluminados como Jesus e Buda.

Além da extensão a cor é determinante para se conhecer o estado emocional e de saúde de uma pessoa. Quando ficamos doentes a aura se retrai e adquire tonalidades mais escuras, tornando-nos suscetíveis a ataques por parte de energias desarmônicas, agravando nosso caso. Nos casos de assédio espiritual a aura e os chacras são alvos.

O Reiki age tanto nos chacras como na aura, restaurando, limpando, fortalecendo e protegendo.

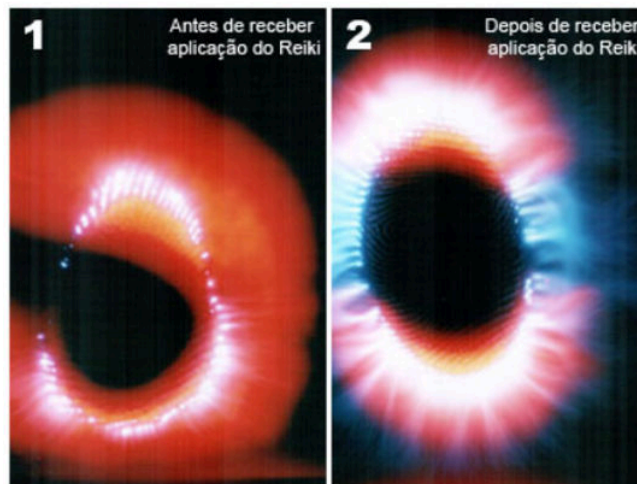
Existe uma forma de ver a aura de uma pessoa através de um processo chamado Fotografia Kirlian. A foto kirlian não é uma foto da aura e sim uma fotografia dos efeitos da aura em um dispositivo elétrico.



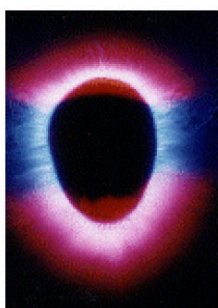
Aura

Através dessa foto, pode-se analisar o estado geral do paciente e diagnosticar doenças com vários meses de antecedência pois os corpos energéticos precedem o físico.

Segue abaixo alguns exemplos de foto kirlian:



Fotografia Kirlian (dedo)



Fotografia Kirlian de um dedo humano
Diagnóstico: Normal



Fotografia Kirlian de um dedo humano
Diagnóstico: Intoxicação

8.2. Os Chacras

Os chacras são círculos captadores, armazenadores e distribuidores de energia vital (prana) para o nosso corpo. A palavra chacra vem do sânscrito e significa roda.

Existem milhares de centros de força (chacras), distribuídos em nosso corpo e são interligados por canais energéticos chamados nadis ou meridianos. Em sânscrito, "nadi" significa tubo.

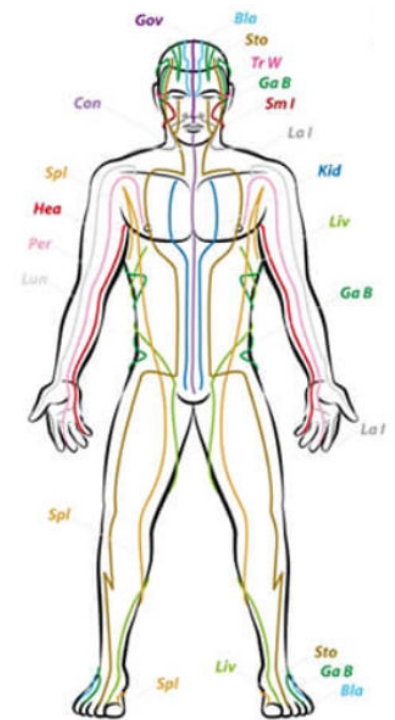
Os nadis formam uma imensa malha energética que leva o prana (energia vital) para todos os pontos de nosso corpo. E sem essa distribuição não teríamos energia para executar nenhuma das funções que sustentam e mantêm nosso corpo. Os Meridianos/Nadis são estudados também na acupuntura.

O chacra age como uma estação receptora de energia do meio ambiente, do cosmos e das fontes básicas e transformam-nas em frequências necessárias aos setores de nosso corpo, desde o físico ao mais sutil. Essa transferência de energia é feita pelos nadis. Existe também o movimento contrário, ou seja, o chacra irradia energia para o ambiente.

Apesar de existirem milhares de chacras, os principais são 7 e se encontram dispostos ao longo da coluna vertebral e na cabeça. Esses são como discos de quatro a cinco dedos de largura, e cada um possui um brilho e uma cor específica.

Os chacras podem sofrer lesões, como fissuras e obstrução. Podem ficar "desalinhados" e desequilibrar totalmente uma pessoa. A energia Reiki alinha e restaura o equilíbrio dos chacras, harmonizando-os para que possamos receber energia da natureza, através do ar, da água, da terra e das pessoas.

É importante ressaltar que há literaturas que utilizam o termo "chacra" e outras o termo "crakra", ou seja, as duas formas estão corretas. A localização, nome e cor dos 7 principais chacras também podem mudar de uma literatura para outra, sendo o mais importante entender onde está localizado o chacra, e quais órgãos ou situações ele interfere.



Nadis ou meridianos

9. Os sete principais chacras

A imagem ao lado mostra o nome dos 7 principais chacras que serão estudados neste curso:



9.1. Chakra Básico (ou chakra da raiz)

Este chakra possui a cor vermelha e seu elemento é terra.

Situa-se na base da coluna vertebral, entre as genitais e o ânus e, é aberto apenas para baixo.

Está ligado às glândulas suprarrenais que segregam a adrenalina.

Disfunções neste chakra pode causar raiva, impaciência, apego, materialismo, culpa, vergonha, vícios, violência, além de problemas na coluna, intestino grosso, próstata, anemia, excesso de peso, pressão baixa, fadiga, problemas de circulação, etc.

Sua função é a sobrevivência, sustentação e postura perante o mundo. Equilibrando esse chakra surge o desejo de experiências e informações agindo como forma motivadora para o desenvolvimento do indivíduo.

9.2. Chakra Umbilical (ou chakra sexual)

Este chakra possui cor laranja e seu elemento é a água.

Localiza-se na raiz dos órgãos genitais sendo de dois a quatro dedos abaixo do umbigo, e é aberto para frente e para as costas.

Está ligado as glândulas sexuais (testículos e ovário) tendo assim relação direta com a reprodução e sexualidade do indivíduo, regendo nossas sensações, sentimentos e a aceitação do que o Universo nos oferece.

Problemas nesse chakra podem causar solidão, ressentimentos, ciúme, depressão, inveja, problemas no sistema reprodutor, bexiga, desordens menstruais e desequilíbrios hormonais, entre outros.

9.3. Chakra Plexo Solar

Possui a cor amarela e seu elemento é o fogo.

Localiza-se na boca do estômago e é aberto para frente e para as costas.

Está ligado ao Pâncreas e sua função é a vontade, poder e modo como agimos e nos colocamos no mundo.

Ele rege o sistema digestivo, estômago, fígado, vesícula e intestino delgado.

Disfunções nesse chakra podem ser caracterizadas por falta de personalidade, falta de vitalidade, autoestima, e falta de proteção contra vibrações negativas.

9.4. Chakra Cardíaco

Possui a cor verde e seu elemento é o ar.

Localiza-se no centro do peito, e é aberto para frente e para as costas.

Está ligado ao timo, que é a glândula responsável pelo funcionamento do sistema imunológico, e rege o pulmão, coração, braços e mãos.

É nosso chakra de doação de AMOR ao Universo.

Problemas nesse chakra podem ser caracterizados por problema no coração, arritmia cardíaca, problemas nos brônquios ou sistema respiratório, pressão alta, colesterol alto, síndrome de pânico e incapacidade de amar.

9.5. Chakra Laríngeo

Possui a cor azul e seu elemento é o éter.

Localiza-se no meio da garganta, e é aberto para frente e para as costas.

Está ligado as glândulas tireoide e paratireoide, que regulam o metabolismo do corpo. Rege também o pescoço e os ombros.

Sua função é a inspiração, a criatividade e a comunicação, independência e iniciativa.

Problemas nesse chakra podem ser caracterizados por insegurança, medo, auto reprovação, apatia, submissão, faringites, amigdalites, excesso de infecções virais e bacterianas, endurecimento dos maxilares (bruxismo) e medo de fracasso na vida social.

9.6. Chakra Frontal

Possui a cor índigo/anil (azul escuro) e não possui elemento correspondente. Este é o famoso "terceiro olho", que os hindus destacam através do uso de joias ou tatuagens no meio da testa.

Localiza-se entre as sobrancelhas, e é aberto para frente e para as costas.

Está ligado a glândula pituitária (hipófise), que é responsável pela segregação da endorfina (hormônio tranquilizante que causa uma agradável sensação de bem-estar). Rege os olhos e a memória.

Sua função é a sabedoria interior, controle, percepção, intuição e a clarividência, e também está ligado a intuição, percepção extra-sensorial e paranormalidade.

Problemas nesse chakra podem ser caracterizados por problemas no sistema nervoso central, cegueira, catarata, glaucoma, surdez, rinite, falta de raciocínio lógico, vícios entre outros.

9.7. Chakra Coronário (ou chakra da coroa)

Possui a cor violeta e não possui elemento correspondente.

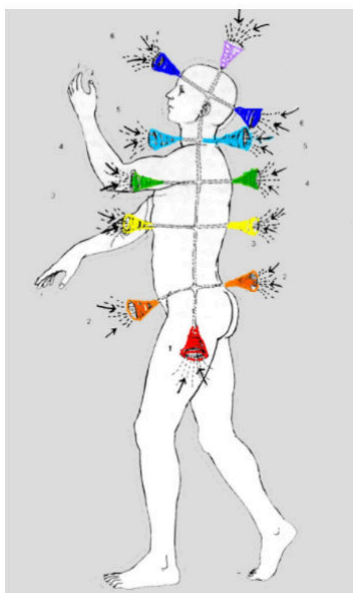
Localiza-se no topo da cabeça, e é aberto apenas para cima.

Está ligado a glândula pineal (epífise), que é responsável pela produção de melatonina (substância que regula o sono e outros ritmos biológicos).

Sua função é a espiritualidade e iluminação pois nos conecta com energias superiores.

Problemas nesse chakra podem ser caracterizados por neuroses, fobias, histeria, obsessão, enxaqueca, insônia, possessão, etc.

A imagem abaixo mostra a abertura de cada chakra:



Abertura dos Chakras

9.8. Chakras e patologias relacionadas as eles

Chakra	Patologias físicas	Patologias emocionais
1-Básico Cor: Vermelha Elemento: Terra	Pressão baixa, cansaço, Anemia, circulação deficiente pouco vigor muscular, problemas no intestino grosso, nos pés e ossos.	Medo, timidez, crise de identidade, remorso, reserva, tormento, raiva, sentimento de inferioridade, agressividade, intolerância, introspeção, orgulho, auto opressão, competitividade excessiva, confusões relacionadas ao papel cultural ou sexual e impaciência.
2-Sexual Cor: Laranja Elemento: Água	Cãibras, cólicas, desajustes menstruais, dificuldades no sono (excesso de energia nesse chakra), problemas nos rins, sistema circulatório, sistema reprodutor, órgão sexuais e bexiga.	Desejo excessivo ou ausência de desejos sexuais, materialismo, apego e hostilidade.

3-Plexo Solar Cor: Amarelo Elemento: Fogo	Problemas no sistema urinário, sistema digestivo, intestino delgado, baço, fígado e estômago.	Estresse, fadiga mental, pensamentos obsessivos, negligência, falta de concentração, incerteza, rigidez mental, preocupação excessiva, paranoia, falsidade, esquizofrenia, não aceitação de seu papel no mundo.
4-Cardíaco Cor: Verde Elemento: Ar	Doenças nos pulmões, coração, braços e mãos. Perda da capacidade imunológica.	Dificuldades de relacionar-se com ou outro, falta de amor, frieza emocional, solidão e pânico.
5-Laríngeo Cor: Azul Elemento: Éter	Rigidez muscular na região do pescoço ou ombros, problemas nas cordas vocais, laringite, faringite, gripes e resfriados constantes, sensação de “nó” na garganta	Falta de criatividade, mágoas, dificuldades de expressar-se, problemas no relacionamento com colegas de trabalho e sono agitado.
6-Frontal Cor: Índigo Elemento: não tem	Esquecimento, problemas de visão, uso de drogas e todo o tipo de vício (inclusive por comida).	Sentimentos de superioridade, de perseguição, uso da inteligência para o mal, manipulação, arrogância e ganância.
7-Coronário Cor: Violeta Elemento: não tem	Insônia, desordens no sistema nervoso, disfunções sensoriais e dores de cabeça.	Depressão, obsessão, ataques psíquicos, desorientação e formas negativas de pensamento.

Fonte: Apostila Reiki 1 – Plínio Ganzer

É importante ressaltar que os sintomas acima devem ser usados apenas como uma referência e não como um diagnóstico absoluto.

10. Preparando um ambiente para uma aplicação Reiki

O Reiki pode ser aplicado em qualquer lugar, a qualquer momento, mas existem algumas recomendações para criar um ambiente mais propício para a aplicação.

O receptor pode ficar sentado em uma cadeira ou deitado num colchonete, maca ou cama. Se for comprar uma maca, atente para o fato que as medidas da maca devem deixar tanto você quanto o receptor confortáveis. Você poderá ficar de pé o tempo todo ou sentar-se em uma cadeira. Quanto mais relaxado você estiver a energia fluirá mais livremente.

Pode utilizar também a representação dos quatro elementos básicos da natureza, que elevam a qualidade vibratória do local: um copo ou uma jarra com água, representando o elemento água; um incenso ou difusor aromático, representando o elemento ar; cristais, pedras naturais ou sal grosso, representando o elemento terra; e uma vela representando o elemento fogo.

Além de proporcionar um ambiente agradável, os elementos proporcionam uma transformação energética, elevando o padrão vibratório do ambiente, principalmente o fogo, que promove uma transmutação quase que instantânea.

Os cristais ou pedras poderão ser escolhidos de acordo com sua intuição, porém eles devem ser periodicamente limpos e energizados, e poderá fazer isso deixando-os de molho em um recipiente com água e sal grosso por algumas horas, e em seguida deixá-los sob a luz do Sol ou da Lua, por um dia ou uma noite. Deixá-los sob uma tempestade com raios também é muito eficiente tanto para limpá-los quanto para energizá-los.

Se utilizar sal grosso, esse deverá ser trocado diariamente.

Poderá utilizar também um música calma e agradável para auxiliar a aprofundar o relaxamento.

O ambiente pode ser iluminado de forma suave com lâmpadas coloridas as quais cada cor estimula uma qualidade. Poderá se basear na cromoterapia ou nas cores dos raios cósmicos (consulte obras de Trigueirinho). Muitas pessoas utilizam lâmpada verde, que é uma cor utilizada mundialmente para simbolizar a cura.

10.1. Limpando o ambiente energeticamente

O ambiente sempre é impregnado com boas e más vibrações. Por esse motivo, é recomendado de tempos em tempos fazer uma limpeza energética no ambiente para que este fique cada vez mais harmonioso. Poderá usar uma fórmula muito utilizada por radiestesistas. Os ingredientes podem ser encontrados em qualquer farmácia de manipulação:

Adquira uma garrafa com litro de álcool de cereais. Coloque dentro duas colheres de sopa de amoníaco e quatro tabletes de cânfora. Tampe e sacuda suavemente até os tabletes se dissolverem. Adicione sete galhos de arruda.

Deixe a mistura descansar por 24h, e em seguida coloque um pouco em um pulverizador manual. Pulverize as paredes o assoalho o teto. Dê atenção especial aos cantos e locais de pouco acesso pois a energia negativa costuma se acumular neles.

Outra opção para limpar o ambiente é utilizar um braseiro ou um recipiente que possa queimar sal grosso com álcool (cuidado para não se acidentar).

Coloque o sal grosso no fundo do recipiente. Deixe-o num local onde existem muito fluxo de pessoas. Deixe que durante o dia ele absorva as energias deletérias do ambiente. E ao final do dia coloque um pouco de álcool para cobrir o sal e coloque fogo.

Se desejar, coloque outros elementos como incenso, pastilhas de cânfora, alecrim ou arruda para amplificar os efeitos harmonizadores e purificadores

Ao terminar jogue os resíduos em água corrente e lave bem as mãos.

Apesar das recomendações acima serem para um ambiente onde vai ser aplicado Reiki, poderá fazer em sua casa a fim de torna-la mais harmoniosa removendo assim os energias deletérias e formas pensamentos que podem influenciar as pessoas que mora nela.

10.2. Procedimentos Recomendados

Não existem regras para aplicação do Reiki, podendo até mesmo ser aplicado de forma informal colocando as mãos sobre o ombro enquanto receptor assiste TV. Porém há algumas recomendações para ampliar os efeitos do tratamento.

A roupa do Reikiano deve ser cômoda e limpa. Não é necessário o receptor despir-se, pois a energia passa através de roupas ou mesmo outros materiais como gesso.

Explique ao receptor como irá funcionar a aplicação possibilitando a ele a oportunidade de desabafar.

Aconselha-se remover adornos de metal tanto do receptor quanto do praticante.

As mãos do praticante devem estar limpas, assim como suas unhas. É recomendado lavar as mãos tanto antes quanto ao terminar a sessão, pois isso não apenas ajudará com a higiene quanto na desconexão energética sua com o receptor. Também pode fazer isso expondo as mãos a chama de uma vela (sem encostar para não se queimar).

Servir de canal para a energia cósmica (Reiki) é um ato de amor. Seria aconselhável promovermos a centralização de nosso coração e invocar, mentalmente, o Deus de nossa devoção (Hierarquias do Reiki, seres de luz), solicitando permissão, proteção e orientação para que atuemos como canal desta energia amorosa e que ela seja dirigida para suprir as necessidades deste irmão que nos permitiu auxiliá-lo. Isso nos possibilita uma conexão mais pura com a energia, tornando sagrado este momento, proporcionando maior entrega e desapego.

Todos temos direito às nossas escolhas, por essa razão, não devemos insistir para que as pessoas recebam Reiki. Mesmo porque, a cura só acontecerá quando estivermos abertos a ela.

Lembre-se que o reikiano é apenas um canal da energia cósmica, o responsável pela cura é Deus. Desta forma não deve envaidecer-se quando uma cura se manifesta ou entristecer-se quando isso não acontece. Existem muitos fatores que podem impedir esta manifestação. Jamais interfira nos tratamentos médicos, exceto se fores um profissional desta área.

Não há risco de “overdose”. A energia é “puxada” pelo receptor, portanto, ele a receberá conforme sua necessidade e merecimento.

Não há um padrão para a percepção da energia. Ela pode se manifestar como calor, formigamento, latejamento, choques elétricos, vibrações, sono, relaxamento profundo, ou poderá nem ser percebida.

É comum, tanto terapeuta quanto receptor, ao final da sessão, sentirem-se em paz, inteiramente relaxados, harmonizados, poderá também ocorrer, do receptor sentir sono, neste caso é aconselhável que se permita que ele repouse por algum tempo após a aplicação.

É normal que o terapeuta sinta sono depois da sessão devido ao seu estado de relaxamento. Além disso, sabemos que a energia Reiki consegue nos colocar em estado alpha, que é o estado de relaxamento profundo que ocorre antes de dormirmos.

Ao final Agradeça ao Deus de sua devoção pela oportunidade de compartilhar essa dádiva com seu semelhante, servindo de canal para que se restabeleça a harmonia e equilíbrio.

11. Os símbolos cósmicos do Reiki

Conforme a história oficial, Mikao Usui encontrou em antigos sutras budistas os símbolos sagrados. E após meditar por 21 dias conseguiu o entendimento de como utilizá-los. Outras versões da história dizem que os símbolos apenas foram introduzidos quando Usui começou a ensinar a técnica para seus alunos. Não devemos nos ater a detalhes da história, sendo mais importante entender o significado e como utilizar cada um dos símbolos sagrados do Reiki.

Os símbolos são representações de um aspecto da energia. São poderosas ferramentas compostas por um yantra (desenho) e um mantra (som/nome).

Após o aluno ser sintonizado em um símbolo, esta passa a ser a chave para ele se conectar a um determinado padrão da energia. O símbolo Choku Rei, ensinado no nível 1 do Reiki, representa o aspecto da energia que trabalha o nível físico.

Não é necessário estar em estado meditativo para que os símbolos funcionem. Porém, é recomendado que esteja amoroso, consciente, receptivo e ciente de que irá utilizá-lo em um ato nobre e elevado de cura e harmonia de um ser.

No sistema de Reiki Usui, Tibetano e Kahuna, são ensinados 6 símbolos.

Algumas escolas apenas ensinam o símbolo Choku rei no nível 2, contudo em nosso método ensinamos o primeiro símbolo já no nível 1, para que possa beneficiar-se de todas as suas possibilidades de utilização.

O Traçado dos símbolos não possui uma forma única, ou seja, podem haver pequenas diferenças entre uma literatura e outra. Porém essas diferenças não influenciam na sua utilização.

12. O primeiro símbolo cósmico: Choku Rei

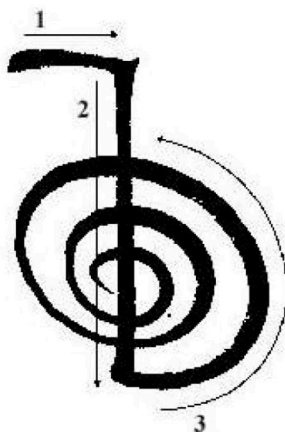
Este símbolo é conhecido como um interruptor de luz, e também é chamado de símbolo do poder. Ele possibilita limpeza, transmutação e amplifica a energia Reiki.

Ele é usado para cura do corpo físico, trazendo grande quantidade de energia ao local onde é aplicado. Ele também protege e energiza alimentos, cristais, lugares, objetos, pessoas, etc. Aplicá-lo sobre chacras bloqueados ajudará a transmutar emoções negativas como raiva, ciúme, etc.

Entre algumas interpretações pode significar: "Deus está aqui", "O Poder está aqui", "Energia cósmica aqui e agora".

A ativação do Choku Rei traz a energia do plano espiritual para o mundo físico. E permite que a energia continue fluindo enquanto houver necessidade mesmo após o término da aplicação.

O Choku Rei tradicional é desenhado com seus círculos no sentido anti-horário, porém há escolas que ensinam no sentido horário. As duas formas estão corretas, porém aconselha-se no hemisfério sul utilizar no sentido anti-horário. Contudo, o mais importante é nossa atitude e intenção.



Choku Rei no sentido anti-horário (recomendado)

12.1. Utilização do Choku Rei

Para utilizar o choku rei em uma sessão de Reiki basta:

- 1 - Traçar símbolo com a mão dominante;
- 2 - Pronunciar seu mantra (nome) três vezes;
- 3 - Prosseguir com a aplicação.

Uma ótima técnica auxiliar é ao iniciar uma aplicação, traçar um grande Choku Rei e imaginá-lo entrando no Chakra Coronário do receptor, cobrindo os Chacras Frontal e Laríngeo. Essa técnica possibilita limpeza e purificação dos canais energéticos.

12.2. Outras utilizações do Choku Rei

1. Para proteção podemos traçá-lo nas portas e janelas.
2. Podemos energizar a água e alimentos.
3. Utilizando-o em medicamentos para potencializar seus efeitos benéficos e minimizar efeitos indesejáveis.
4. Ao percebermos um pensamento negativo, podemos envolvê-lo com o Choku Rei, transmutando-o.
5. Em caso de perigo, podemos utilizá-lo como proteção (como envolvendo um ladrão que tem intenção de assaltar-nos).
6. Ao entrarmos em algum veículo, podemos visualizar um grande Choku Rei à sua frente ou acima do veículo com um escudo de proteção

12.3. Proteção dos Chacras

O Choku Rei é uma maravilhosa ferramenta de proteção. Podemos utilizar esta técnica todos os dias ao acordarmos e antes de dormirmos.

- Trace o Choku Rei em ambas as mãos
- Trace um grande Choku Rei em frente ao corpo
- Trace um Choku Rei à frente de cada um dos chacras (do Básico ao Coronário), visualizando-o sendo absorvido pelo mesmo
- Tenha consciência de que está energeticamente protegido.

13. As posições de auto aplicação do Reiki

13.1. Região da cabeça - Primeira posição

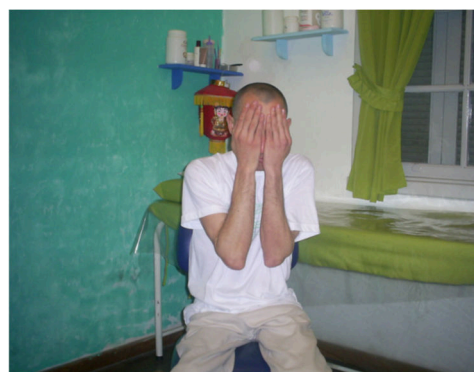
Posicione as mãos sobre o rosto, ao lado do nariz, com a base das palmas na altura dos dentes.

Corpo Físico: trabalha problemas com os olhos, visão, glaucoma, catarata, rinite alérgica, congestão respiratória, sinusite. Equilibra também a glândula pituitária, que é a glândula-mestra que controla todas as glândulas do corpo. Essa glândula influi no crescimento, desenvolvimento sexual, fadiga, gravidez, lactação, retenção de fluidos e níveis de energia.

Corpo Emocional: reduz o estresse e ansiedade proporcionando relaxamento em nível neurológico.

Corpo Mental: diminui a confusão mental, gerando clareza de pensamentos e ideias.

Corpo Espiritual: equilibra o chakra frontal, permitindo adentrarmos em nosso Eu Superior e estarmos em contato com nossa própria sabedoria. Abre-nos para energias superiores.



13.2. Segunda posição da cabeça

Posicione as mãos nas laterais da cabeça, com os dedos na altura das orelhas e os pulsos próximos à coroa ou poderá apenas colocar as mãos sobre as orelhas, conforme o quadro de resumo das posições no item 13.9.

Corpo Físico: Trabalha no cérebro, incentivando a criatividade, pensamentos e memória. Trabalha também disritmia cerebral, convulsões e aneurisma. Alivia dores de cabeça e enxaqueca.

Corpo Emocional: Reduz preocupações histeria e estresse. Alivia depressão, angustia e medos.



Corpo Mental: Trabalha doenças mentais como psicose, neuroses e esquizofrenia. Estimula visão mais clara da vida.

Corpo Espiritual: Aumenta a capacidade de receber energias superiores. Expande a consciência e a interação com a sabedoria cósmica. Promove a lembrança de sonhos e vivências anteriores.

13.3. Terceira posição da cabeça

Palmas posicionadas na nuca.

Corpo Físico: Trabalha com a medula e o cérebro. Regula o sono. Regula o peso e a fome. Atua em problemas relacionados com a fala e gagueira. Trabalha pessoas que estão em estado de choque por acidente, em coma ou desmaiadas. Auxilia em problemas de labirintite.



Corpo Emocional: Diminui estresse, depressão, irritações, preocupações, tremores e traumas.

Corpo Mental: Clareza de expressão de pensamentos e ideias. Promove serenidade, criatividade e produtividade.

Corpo Espiritual: Expande o recebimento de energias superiores. Abertura do terceiro olho, desenvolvendo o instinto e a paranormalidade.

13.4. Quarta posição da cabeça

Mãos posicionadas nas laterais do pescoço, unidas à frente.

Corpo Físico: Trabalha as glândulas tireoide e paratireoide. Estas glândulas controlam o metabolismo do cálcio contribuindo para o controle do tônus muscular. Essa posição trabalha também os maxilares, amígdalas, garganta e faringe, além de auxiliar no equilíbrio da pressão sanguínea.



Corpo Emocional: Desenvolve autoestima e confiança. Neutraliza sentimentos com raiva, hostilidade e nervosismo.

Corpo Mental: Diminui o senso crítico. Desenvolve calma, bem-estar e prazer de viver.

Corpo Espiritual: Trabalha o chacra laríngeo desenvolvendo mais sintonia com a espiritualidade.

13.5. Região da Frente - Primeira posição

Mãos posicionadas sobre a parte superior do tórax.

Corpo Físico: Trabalha com o coração, circulação e artérias. Harmoniza pulmões e brônquios. Equilibra o timo que na infância desempenha funções imunitárias.

Corpo Emocional: Essa região é o centro energético emocional do corpo. Estando ela harmonizada evita-se o envelhecimento precoce por problemas emocionais. Trabalha sentimentos de raiva, ciúme e amargura, desenvolvendo felicidade e harmonia.

Corpo Mental: Desenvolve serenidade, centralização, tranquilidade, relaxamento e calma para enfrentarmos os problemas do cotidiano.

Corpo Espiritual: Desenvolve o amor incondicional aos semelhantes e ao mundo.

13.6. Segunda posição da frente

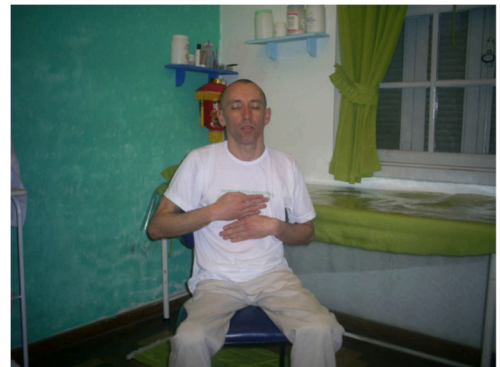
Mãos posicionadas à altura do coração.

Corpo Físico: Equilibra as funções do fígado, estômago, baço, vesícula biliar, pâncreas e diafragma.

Corpo Emocional: Alivia o estresse, gera relaxamento, segurança e sentimento de satisfação. Essa posição auxilia em períodos de mudanças para que aceitemos ideias diferentes.

Corpo Mental: Gera centralização, calma, serenidade e clareza. A mente estando equilibrada, os órgãos relacionados a digestão funcionarão melhor.

Corpo Espiritual: Equilibra o chakra do plexo solar aumentando nossa gratidão pelo que somos e temos.



13.7. Terceira posição da frente

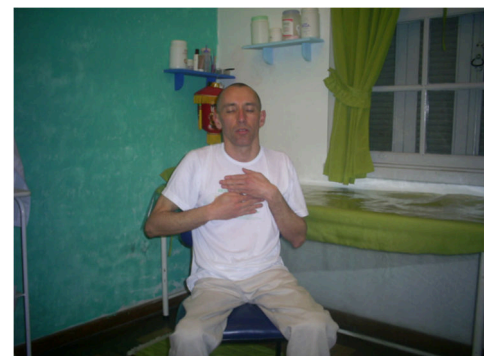
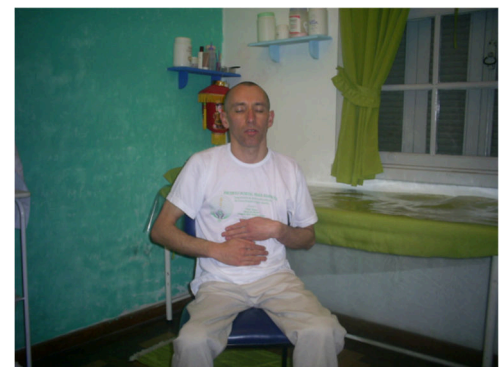
Mãos posicionadas à altura da boca do estômago.

Corpo Físico: Equilibra o pâncreas, bexiga, sistema reprodutor, apêndice, intestino delgado, fígado e vesícula biliar.

Corpo Emocional: Reduz frustrações, ansiedade, depressão, amargura e repressão de sentimentos.

Corpo Mental: Diminui confusão mental e o desequilíbrio.

Corpo Espiritual: Equilibra o chakra umbilical.



13.8. Quarta posição da frente

Mãos posicionadas na altura da virilha.

Corpo Físico: Trabalha intestino grosso, útero, próstata e vagina.

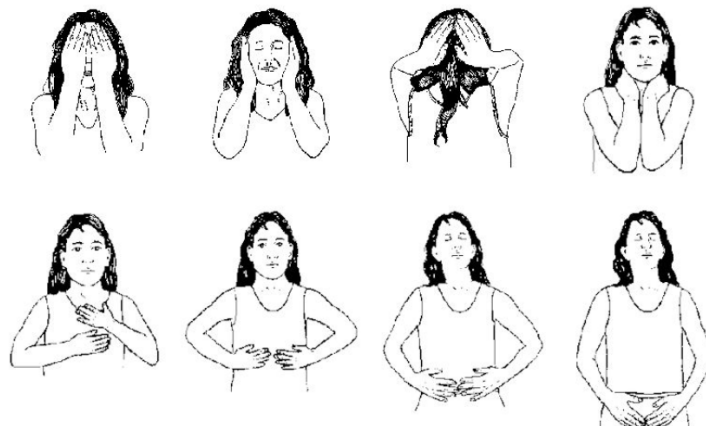
Corpo Emocional: Desenvolve respostas emocionais saudáveis para vida sexual, quebrando padrões e pensamentos rígidos relacionados a sexualidade.

Corpo Mental: Promove a criatividade, melhorando a flexibilidade e capacidade de adaptação.

Corpo Espiritual: Equilibra o chacra básico.



13.9. Resumo das posições da cabeça e da frente



13.10. Região das costas

Muitas pessoas têm dificuldades em manter as mãos em alguns pontos das costas, por isso a auto aplicação nas costas apenas deve ser feita se você se sentir confortável ao utilizá-la.

As posições das costas irão promover os mesmos benefícios que a mesma posição corresponde da frente, por esse motivo são opcionais.

13.11. Primeira posição das costas

Mãos posicionadas na altura do Cardíaco. Podendo ser uma mão abaixo da outra ou mesmo uma mão ao lado da outra.

Trabalha tensões e contraturas frequentes dos músculos e trapézio. Trabalha também a coluna vertebral.



13.12. Segunda posição das costas

Mãos posicionadas na altura do Plexo-Solar.

Trabalha o mesmo que a segunda posição da frente.



13.13. Terceira posição das costas

Mãos posicionadas acima da cintura, na altura dos rins.

Trabalha o mesmo que a terceira posição da frente.



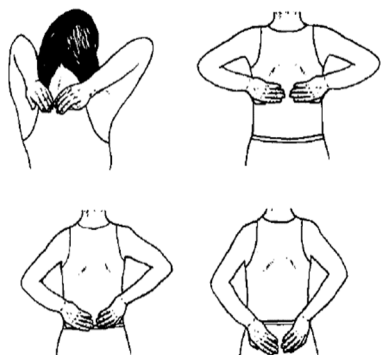
13.14. Quarta posição das costas

Mãos posicionadas nas nádegas.

Trabalha o mesmo que a quarta posição da frente mais o cóccix e nervos.



13.15. Resumo das posições das costas



13.16. Região dos pés

Nos pés temos os pontos reflexos que estão ligados a outras regiões e órgãos do corpo e, ao serem irradiados pelo Reiki, desbloqueiam os canais energéticos destes órgãos, facilitando o fluir da energia.

Pode-se utilizar as seguintes posições:

1 - As duas mãos sobre o tornozelo:



2 - As mãos sobre as solas dos pés:



3 - Tratamento simultâneo das porções superiores e inferiores de um pé por vez.



13.17. Joelhos

Os joelhos, principalmente na parte de trás, são importantes pontos de liberação do nível astral.

Ao aplicarmos Reiki nos joelhos e pés, podemos trabalhar muitas informações relacionadas com emoções e sentimentos expressos durante nosso dia, semana ou até mesmo de encarnações passadas.

Posicione as mãos nos joelhos (da forma que for mais confortável). Podendo ser um joelho por vez, sendo uma mão na parte interna e outra externa, ou com as mãos uma em cada joelho.



14. Posições para aplicação em outras pessoas

Todas as posições abaixo têm os mesmos benefícios que as posições utilizadas na auto-aplicação apresentadas anteriormente.

Posição 1: Colocar as mãos sobre os olhos e a testa.



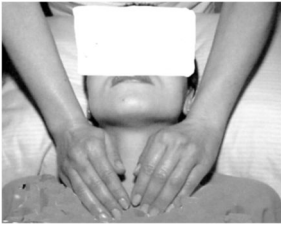
Posição 2: Mãos colocadas sobre as laterais da cabeça, cobrindo as orelhas e parte das mandíbulas.



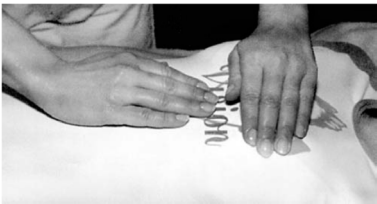
Posição 03: Colocar as mãos atrás da cabeça.



Posição 04: Mãos sobre a garganta.



Posição 05: Mãos colocadas juntas em forma de T entre os peitos. Pode ser também as com as duas mãos um pouco acima dos peitos.



Posição 06: Mãos colocadas sobre o peito, ligando-se, sobre os peitos.



Posição 07: Mãos colocadas abaixo dos peitos, mais lateralmente que a anterior.



Posição 08: Mãos colocadas uma próxima da outra sobre o abdômen, ao lado e ligeiramente abaixo do umbigo.



Posição 09: Mãos colocadas sobre os quadris no ventre.



14.1. Posições das costas

Posição 1: Mãos sobre o trapézio.



Posição 2: Mãos na altura dos pulmões.



Posição 3: Mãos na altura dos rins.



Posição 4: Mãos na altura do cóccix.



14.2. Outras posições

Mãos sobre os joelhos. Pode-se fazer a aplicação em cada joelho por vez colando uma mão embaixo e outra em cima.

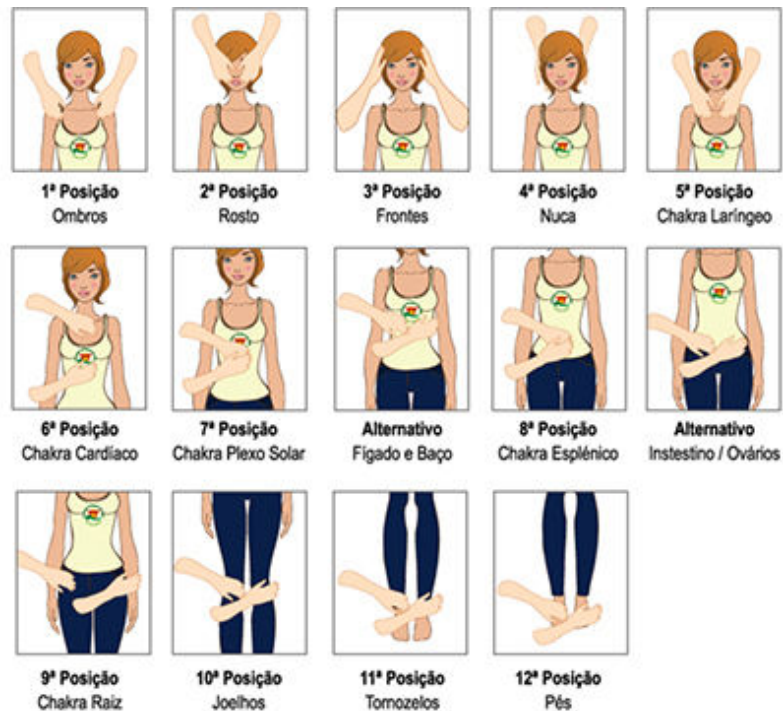


Mãos na planta dos pés, ou individualmente em cada pé sendo uma mão no peito do pé e outra na planta.



As posições podem sofrer divergências de acordo com a literatura utilizada, sendo as posições descritas acima apenas um modelo para iniciar a prática. É importante sempre seguir sua intuição pois podem haver pontos onde seja necessário energia mesmo não sendo um ponto destacado neste estudo.

A imagem a seguir mostra um resumo de algumas posições que podem ser utilizadas:



15. Técnicas utilizadas numa sessão de Reiki

15.1. Meditação Gassho

Gassho significa "duas mãos se juntando, unidas ou em prece". E colocar-se num estado receptivo para ouvir o criador, promovendo o centramento, levando-nos em direção ao vazio.

Segundo as orientações do Mestre Usui, é a primeira coisa que devemos fazer, antes de aplicarmos a energia Reiki.

Uma outra recomendação de Mikao Usui é fazer a meditação Gassho todos os dias, logo pela manhã, e recitar os cinco princípios.



15.2. Reiji-Ho

Essa técnica também é conhecida como "A Indicação da Alma" ajuda a aumentar nossa intuição.

Ao iniciar uma sessão de aplicação de Reiki, coloque as mãos no peito em gassho. Peça para que o Reiki se manifeste, se faça presente e se ative. Leve as mãos unidas até o chacra frontal e toque-os com os polegares, e faça um pedido mentalmente.

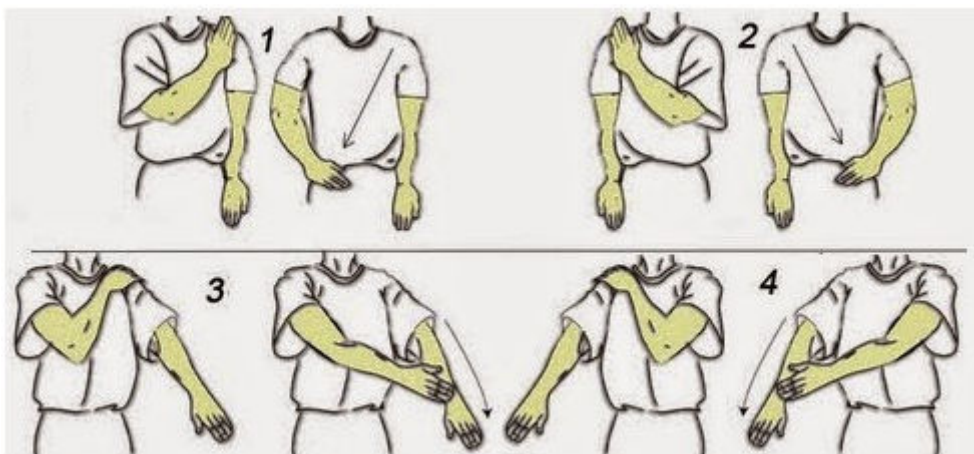
Pode ser feito um pedido para que você atue como um canal para o bem-estar do paciente, e que a suas mãos sejam guiadas para onde forem necessárias.



15.3. Kenyoku ho

Essa técnica serve para retirar qualquer energia negativa ou estagnada absorvida durante uma sessão de Reiki ou mesmo no dia-a-dia. Pode-se utilizá-la antes e depois da aplicação.

Passe cada uma das mãos sobre o outro braço de forma rápida como se os estivesse limpando, e quando empurrar espire com forma visualizando a energia não desejada saindo de você.



16. Sugestão para aplicação de Reiki

- a) Aplique Reiki em local onde não haja interrupções;
- b) Sempre lave as mãos antes de cada aplicação, e se possível mantenha-as perfumadas com essências leves;
- c) Use um copo d'água, cristais, incenso/aromatizadores e uma música calma;
- d) Use preferencialmente as posições indicadas, mas também confie em sua intuição;
- e) Explique ao paciente o que é e como funciona o tratamento;
- f) Certifique-se de que tanto você quanto o paciente estejam em uma posição confortável para evitar dores por má postura;
- g) Não insista em aplicar Reiki em pessoas que não querem;
- h) Mantenha as mãos em concha com os dedos agrupados, mas sem pressioná-las;
- i) Quando trocar de posição, faça de maneira suave movendo uma mão de cada vez para não interromper a conexão entre você e o paciente;
- j) Inicie o tratamento preferencialmente pela cabeça;
- k) Para reikianos de nível 1 é recomendado manter as mãos por 5 minutos em cada posição, contudo esse tempo pode ser menor de acordo com sua disponibilidade e intuição, pois é melhor pouco Reiki do que nenhum Reiki. Crianças e idosos esse tempo deve ser menor para não gerar desconforto neles;
- l) Poderá aplicar nas áreas específicas afetadas por uma doença, mas sempre que puder faça uma aplicação completa em seguida.

16.1. Ao iniciar a sessão:

- a) Lave as mãos;
- b) Posicione-se atrás ou ao lado do paciente;
- c) Posicione as mãos em Gassho e respire profundamente 3 vezes;
- d) Execute o Reiji-Ho (A indicação da Alma), pedindo para que o Reiki flua para a pessoa da melhor forma possível;
- e) Solicite a presença dos seres de luz que confie, pedindo por orientação, assistência e proteção;
- f) Trace os símbolo choku-rei e fale seu mantra 3 vezes;
- g) Faça a aplicação nos pontos tradicionais ou de acordo com sua intuição.

16.2. Ao terminar a aplicação:

- a) Assopre as mãos e lave-as em água corrente. Esse procedimento auxiliará na desconexão com a energia do paciente;
- b) Em Gassho agradeça por essa oportunidade de atuar como um canal Reiki e agradeça a todos os mestres e divindades que lhe ajudaram;
- c) Deixe o paciente descansar, e em seguida levante-o devagar pois ele pode estar em um estado de relaxamento muito profundo podendo cair ao ficar de pé;
- d) Caso o paciente queira deixe-o falar o que sentiu;
- e) Caso ainda sinta algum tipo de conexão energética com o paciente poderá utilizar a técnica Kenyoku ou “Banho a Seco”.

17. Os 21 dias de Limpeza

Quando recebemos uma iniciação, a frequência de nosso ser é dinamizada e isso eleva nosso padrão vibratório.

Em contrapartida, coisas que pareciam distantes ou sem importância podem mostrar sua verdadeira face e tornarem-se interessantes. Com isso, bloqueios vão sendo liberados, nós serão desatados ou desfeitos, pessoas vão sendo deixadas para trás. As consequências dessas mudanças vêm à tona em velocidade acelerada.

Quando as raízes e as prisões estão muito densas, as liberações desencadeadas pelas iniciações podem ter consequências físicas e não apenas emocionais, manifestando-se como diarreias, problemas digestivos, febres, dores de cabeça, afloramento de pequenos problemas que pareciam resolvidos, etc.

Estes efeitos manifestam-se mais durante os 21 dias seguintes à iniciação recebida em qualquer nível.

Em geral, reações físicas ocorrem com mais frequência em pessoas que estão iniciando sua caminhada espiritual. Qualquer processo de iniciação desperta para solução de conflitos internos que estavam escondidos.

É extremamente aconselhável durante os 21 dias a auto aplicação, pois irá minimizar os efeitos adversos e permitir que a energia seja absorvida de forma mais eficiente.

Esta pode ser feita no mínimo uma vez ao dia, sendo os melhores horários de manhã ou à noite ao deitarmos, pois estaremos mais relaxados.

A auto aplicação nos purifica continuamente, além de elevar a cada dia nosso grau vibracional.

18. Sensações e percepções das Iniciações

A sintonização Reiki é uma experiência espiritual poderosa. As energias da sintonização são canalizadas para dentro do estudante. A sintonização é acompanhada pelos guias espirituais do Reiki, e outros seres de luz que ajudam a executar o processo, e eles irão até você onde quer que esteja bastando apenas que queira ser iniciado.

As sintonizações afetam cada pessoa de forma única e diferente, dependendo de seu momento e padrão vibratório.

Muitas pessoas relatam ter experiências místicas que envolvem encontros com os Mestres ascensionados, mensagens pessoais, curas, visões e experiências de vidas passadas.

A sintonização também pode aumentar a sensibilidade psíquica. Os alunos relatam experiências envolvendo a abertura do terceiro olho, percepção intuitiva aumentada e outras habilidades psíquicas, após receber uma sintonização de Reiki.

Contudo essas experiências na maioria das vezes ocorrem apenas com pessoas que já possuem um grau maior de sensibilidade, mediunidade ou vivência espiritual.

A expectativa de uma experiência mística pode causar bloqueios no iniciado, pois nem todos têm ainda abertura para tais experiências. E não devemos nos basear nas experiências de outras pessoas pois, cada ser é único e cada um está em sua escala evolutiva.

As sintonizações afetam cada pessoa de forma única e diferente, dependendo de seu momento e padrão vibratório.

Contudo, mesmo que não tenha um grau maior de sensibilidade, a pessoa que está sendo iniciada poderá experimentar uma série de sensações, como: sentir muita paz e harmonia, um sentimento de felicidade, um calor agradável, um profundo relaxamento, calor nas mãos, tristeza profunda, choro ou amor.

Essas sensações são bem sutis, e apenas iremos percebê-las se estivermos abertos para qualquer sensação, sem ficar na expectativa de experiências místicas. Se durante a iniciação tiver vontade de chorar, chore. Se tiver vontade de rir, ria. Se tiver muito sono, durma. Todos esses sentimentos fazem parte dos desbloqueios emocionais que vão ocorrendo aos poucos nessa nova etapa.

Nas minhas iniciações eu procurava ver algo mágico como se quisesse apenas ver fogos de artifício, e não via, e me frustrava. E naquela busca de ver algo transcendental não percebia o estado de relaxamento e paz profundo em que eu estava e ignorava totalmente e aquele sentimento ia embora.

Mas eu nunca fui médium, nem sensitivo, nem mesmo clarividente, etc. Então dificilmente eu teria uma experiência que essas pessoas têm, pois elas já têm uma caminhada espiritual maior.

Por isso meus irmãos, façam a iniciação de mente leve, sem expectativas e aceitem aquilo que vier, aquilo que sentir ou aquilo que vivenciar, pois esse é apenas o início de um caminho onde há muito a aprender.

O aumento da energia Reiki em nós é gradual e ele nos torna cada vez mais conscientes, e assim se desejarmos esse processo não para mais, só aumenta de intensidade e frequência, contribuindo para nossa evolução como seres espirituais.

Logo após a iniciação recomendamos que faça a sua primeira auto-aplicação.

Algumas pessoas, já nessa primeira auto-aplicação irão sentir a energia Reiki, ou seja, sentirão um calor saindo de suas mãos. Contudo, muitos não sentem nos primeiros dias, o que é completamente normal.

O “não sentir” não tem a ver com uma sintonização mal realizada. Por vezes, tem a ver com a capacidade de a pessoa ter uma percepção sobre si mesmo e a capacidade de se permitir sentir.

A percepção do Reiki virá com a prática. Seus canais energéticos estão passando por mudanças e quanto mais utilizá-los mais eles irão se expandir. Dizemos que, a prática do Reiki é como nossos músculos pois quanto mais exercícios fazemos mais fortes eles ficam e o Reiki não é diferente, quanto mais usarmos mais nossos canais se expandem juntamente com nossas percepções.

Não pense que há pessoas melhores que outras para a prática do Reiki. A partir do momento em que se é iniciado no Reiki por um mestre, passa-se a ser canal desta energia vital enquanto viver. E ninguém é melhor ou pior. O que realmente conta é o trabalho que cada um empreende com o Reiki, a começar por si próprio. Tudo depende do processo e do ritmo de cada um. Mas se desistir (por falta de sensações diferentes) então aí é que dificilmente passará a sentir.

Finalmente, a energia vai estar com vocês sempre, então aproveitem este presente e usem-na com amor e sabedoria. Façam os 21 dias de auto-aplicação, e poderão certificar por si só dos benefícios.

No dia da iniciação beba bastante água, e evite bebidas estimulantes ou cafeinados. Evite também chocolates e alimentos muito açucarados. À noite, lembre-se de fazer uma alimentação leve para não sobrecarregar seu corpo com a digestão.

Anexo 1

A palavra cura, sempre que utilizada nesta apostila, refere-se à cura na visão holística, ou seja, a restauração do equilíbrio e harmonia em níveis físico, emocional, mental e espiritual.

19. Referências Bibliográficas

Reiki - A Terapia Do Terceiro Milênio. De' Carli, Johnny. Madras
Reiki - Amor, Cura E Transformação. De' Carli, Johnny. Madras
Reiki - O Caminho Do Coração. Kessler. Upanishad. Ground
Reiki - Sistema Tradicional Japonês. De' Carli, Johnny. Madras
Reiki - Trabalhando Com A Energia. Schulte, Stephan. Eco
Reiki Universal. De' Carli, Johnny. Madras
Segregos do Reiki - Anderson Da Silva Dos Santos
Stein, Diane 1998: Reiki Essencial, Ed. Pensamento, S.Paulo.
Amador, Vincent 1998: Reiki Puro E Simples, Manual Do Praticante Nível Ii.
Brennan, Barbara 1991: Mãos De Luz. Ed. Pensamento, S. Paulo.
Chemelo, Everton Apostila Reiki
Manual De Reiki - Lübeck, Walter. Ground
Manual De Reiki Do Dr. Mikao Usui. Petter, Frank A. . Pensamento
Mattos, Franklin Apostila Reiki
Apostilas de Reiki do Projeto Revitalização - João Eduardo Fialho (Varno)
Reiki Sistema Ocidental sem Segredos - João Eduardo Fialho e Rosângela Barletta
Apostilas de Reiki do Projeto Ponto de Luz - Plinio Ganzer e Luiz Franklin
Textos e Materiais encontrados em sites da internet sobre Reiki.