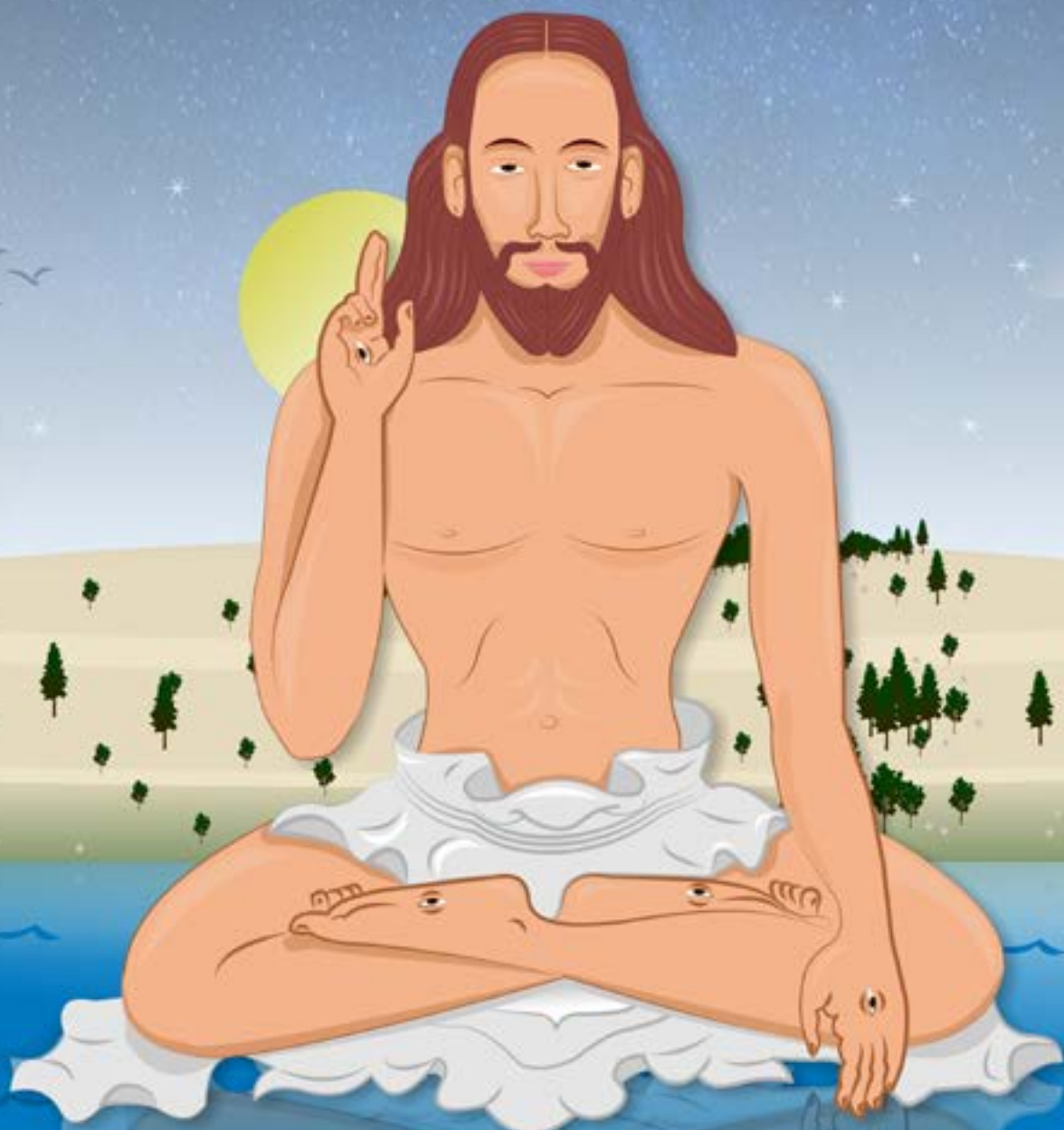


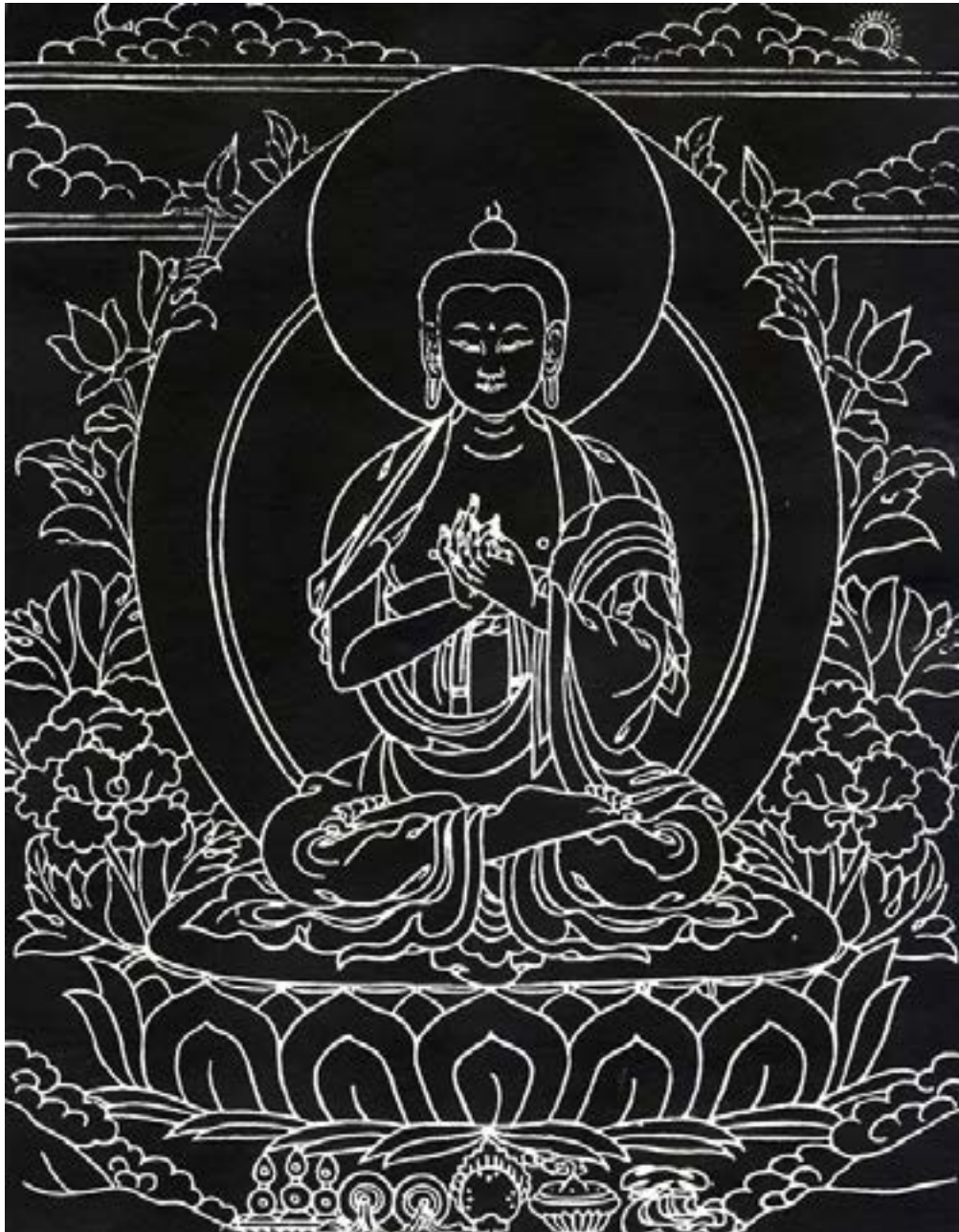
ESTILOS DE REIKI

Xamânico - Japonês - Tibetano - Cristão



Otávio Leal (Dhyan Prem)

Om Mani Padme Hum



Presto homenagem a
Sakyamuni, o Buda da Medicina

Que esse livro possa beneficiar a todos os seres
Que todos possam ser felizes

Esse livro não deverá substituir o aprendizado e formação com um mestre competente e iniciado no sistema de Reiki que ministra. Tão pouco pode substituir a iniciação em Reiki que sem dúvida ou partes mais importantes de uma formação. É nela que se transmite o dom de sermos um canal de Reiki.

O Reiki também não deve substituir nenhum tipo de tratamento terapêutico, seja ele qual foi. Aconselho o leitor a sempre buscar o tratamento profissional.

A editora Alfabeto, o autor e a terapêutica de Reiki não tem a pretensão nem o objetivo de substituir tratamentos médicos. Se você tem algum problema de saúde física, psíquica ou doença, consulte um médico antes das práticas.

Sumário

PREFÁCIO	5
DEPOIMENTO	6
INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO 1 - DENTHO REIKI – A ESCOLA VERDADEIRA.....	14
CAPÍTULO 2 - PRÁTICA DO DENTHO REIKI - KEN YOKU – LIMPEZA DO “BAIXO ASTRAL”	19
CAPÍTULO 3 - O FALSO REIKI - (PODE PARECER QUE É IMPOSSÍVEL, MAS NÃO É).....	40
CAPÍTULO 4 - CALATONIA E TOQUES SUTIS	45
CAPÍTULO 5 - CHI KUNG – FLUINDO COM AS ENERGIAS	53
CAPÍTULO 6 - REIKI CRISTÃO - IAD AOUR RIPUI.....	78
CAPÍTULO 7 - MAHEA – O REIKI VEM DO XAMANISMO	125
CAPÍTULO 8 - REIKI TIBETANO - A ILUMINAÇÃO VEM DO TIBET	150
CAPÍTULO 9 - CADERNO DE METAS PESSOAIS DO REIKI	155
CAPÍTULO 10- PORQUE AMO OS TERAPEUTAS - (CARTAS AOS TERAPEUTAS HOLÍSTICOS E REIKIANOS)	160
EPÍLOGO - O REIKI E A PAZ	163
BIBLIOGRAFIA	165

Prefácio

Considero Otávio Leal meu irmão. Tivemos nosso primeiro contato no final da década de 80, quando dava aulas de Tarot, numa conceituada escola de astrologia da época (gea), em São Paulo. Já naquela época Otávio era um místico eclético, dando aulas de Magia e Ocultismo, Tarot, Massagem Indiana, Tantra, etc. Tivemos uma simpatia mútua que se transformou com o tempo numa doce e amorosa amizade. Ele havia acabado de fundar o Espaço Renascer Holístico que ancorado no seu carisma crescia de vento-em-popa. Eu já era massagista, acupunturista e estudava práticas xamânicas e fazia, pela segunda vez, fazia o Curso de Massagem Oriental dirigido pelo nosso irmão Armando Austregésilo e administrado por Otávio, quando fui convidado para ser seu sócio, nasceu o “Espaço Holístico- A Casa das Tradições”, e com ele fiquei por volta de 7 anos. Nessa convivência perdi a conta de quantos profissionais, assim como eu, tiveram um empurrão do Otávio para começarem suas carreiras.

Ao ler essa nova obra de Otávio Leal, meu coração se enche de carinho, alegria e admiração. Otávio é um amoroso irmão espiritual, estudioso de diversas escolas iniciáticas, artes marciais, linhas terapêuticas, tornando-se um mestre naquilo que faz. Além de grande comunicador é um ser humano dedicado, desde a juventude, à pesquisa do bem-estar e da expansão da consciência daqueles que o procuram.

Inspirado pelo Universo Xamânico, o Professor Otávio Leal, apresenta aqui técnicas de impostação de mãos utilizando símbolos milenares do xamanismo universal como maracás, tambores, cachimbos, ritos de purificação e limpeza, ervas e essências, canções de poder, a energia dos animais, mantras, aliado a uma sequência de toques em pontos energéticos do corpo.

A obra de Otávio traz a compreensão de que o verdadeiro poder está dentro de cada praticante e provém do desenvolvimento de seus próprios dons. “Otávio: Te amo!”

Amor – Paz e Luz!

Léo Artése

*Presidente da ABRAX – Associação Brasileira de Xamanismo,
Presidente do Céu da Lua Cheia e Coordenador do
centro de Estudos de Xamanismo Vôo da Águia.
Website: www.xamanismo.com.br*

Depoimento

Vou falar de um mestre. Um mestre da própria vida. Inicio mencionando a palavra AMOR, porque é exatamente este o sentimento que permeia tudo e todos quando estamos na presença de Otávio Leal. Ele nos presenteia com todo o seu conhecimento e sabedoria – pérolas raras. Há sempre um convite para alegria a dança a celebração.

Porta entreaberta – convite para ser feliz, convite para a iluminação.

Otávio nos faz resgatar a criança que existe em cada um de nós, nos aponta caminhos e nos mostra que o AMOR não tem direção, sentido único, trajetória do silêncio, caminho da compaixão – da amorosidade – alguém que nos ensina a contemplar a beleza de uma flor, a plenitude de um pôr-do-sol e a extraordinariedade da luminosidade de todo ser humano.

Todos são BUDAS iluminados – diz o mestre – aceitem e se reconheçam como verdadeiros BUDAS! Ele nos fala. Ele nos convida a termos excelência em tudo que fizermos – não basta sermos os melhores – temos que ser EXTRAORDINÁRIOS – fazemos tudo com muita qualidade e tudo com muito boa vontade.

Otávio é gentil e verdadeiro – tem a pureza de um cristal – refletindo todas as matizes de cores – ele nos convida a darmos um mergulho nas profundezas do nosso ser e nos ajuda (se assim desejarmos) a voltar à tona, “quase” são e salvos.

Posso dizer que foi uma grande honra ter sido iniciada no Reiki Master por você.

Você que prima pela excelência e extraordinariedade em tudo, me fez ser um mestre bem preparado e com bastante capacidade, seriedade e muita consciência.

O Reiki, essa luz maravilhosa de cura, tem feito parte da minha vida desde então e isto tem feito toda a diferença, sou verdadeiramente grata ao Universo por poder fazer parte dessa poderosíssima luz curadora, e agradeço você tornar isto possível.

Quanto ao processo de Iniciação, só posso dizer que foi algo indescritível – profundo – verdadeiro mergulho na alma. Senti fluir tanta energia que é como se eu estivesse “levitando” – um contentamento grandioso tomou conta de todo o meu ser – foi simplesmente MÁGICO.

Ao MESTRE Otávio, com carinho, obrigado ao ser humano especial, AMOR.

Padma Prem



Esse é um símbolo do Zen budismo que significa o vazio, a experiência zero, conhecida no oriente como Iluminação. Buda disse: você já é um iluminado, só é preciso meditar para se reconhecer isso.

Medite nisso: você já é um iluminado... Um Buda... Agora! Seja bem Vindo!



Introdução

(Leia, é muito importante!)

Como tudo é apenas exatamente como é, podemos muito bem cair na risada.

Long Chen Pa

*“Aquele que não sabe o que procura não dá valor ao que encontra.” - **Taoísmo***

“...Depois, curamos nosso corpo. Quando nossa mente se encontra no caminho saudável da honestidade e da sabedoria, o corpo, por si só, se tornará completamente saudável. Assim, a mente e o corpo são um só, e vivemos nossas vidas em paz e felicidade. Nós curamos a nós mesmos e curamos as doenças dos outros, intensificando e aumentando nossa própria felicidade de viver, bem como a dos outros. Isso é o objetivo do Usui Reiki Ryoho.

Ao contrário do pensamento ocidental, onde dividimos o espírito humano em duas partes – mente e coração, os japoneses não fazem essa divisão, considerando a mente e o coração entrelaçados, constituindo uma única unidade chamada “kokoro”.

Mikao Usui

Olá Amado(a) leitor(a) agradeço por você ser quem você é.

Início esse livro com as palavras que inicio minhas formações de Reiki tradicional, definindo o que é Reiki. Reiki é energia (ki), fluindo (rei) Energia para nós ocidentais, Kipara os japoneses, Baraka para os sufis, Chi para os chineses, Elan vital em francês, Energia bioplasmática pelos pesquisadores russos, Ka no Egito antigo, Luz/Espírito Santo para os cristãos místicos, Mana pelo povo Kahuna da polinésia, Munia pelo médico metafísico Paracelsus, Orenda/Grande Espírito por nativos da América do Norte, Orgon pelo psicanalista Reich, Prana para os hindus e praticantes de Yoga, Ruach no hebraico da cabala.

Enfim, hoje até a ciência tantas vezes cética e olhando em direções erradas, concorda: tudo é energia (Ki), e o taoísmo e muitos iluminados apontam que é fundamental essa energia fluir (Rei). Reiki = energia fluindo, vida fluindo, vida saudável e fluídica.

Como conheci o Reiki?

Desde muito jovem “sai a buscar” a mim mesmo e nessa jornada não só descobri o que procurava como também conheci uma técnica de cura energética que foi e é transformadora em todos os dias da minha vida. Com 18 anos de idade iniciei treinamento e práticas em escolas ocidentais de ocultismo como teosofia, eubiose, gnose, colégio dos magos, rosa-cruz, ordens sufis, wicca e tantas outras. Em todas escolas secretas e em outras “não tão secretas assim”, aprendia, nos graus mais adiantados, a necessidade de cuidados com o corpo. Além é claro, das meditações e conhecimento de mim mesmo.

Em 1986, ao me formar em shiatsu e terapias tradicionais chinesas com Armando Austregésilo, fui por ele apresentado ao swásthya-yoga — do professor De Rose. Lá, exercitando essa linhagem poderosa do tantra Yoga, aprofundei os cuidados com o corpo que o Yoga proporciona e suas práticas místicas, o que me levou a peregrinar ao Oriente, principalmente à Índia e ao Himalaia, onde recebi inúmeras iniciações com sadhus, monges e mestres de Yoga, tantra, de técnicas da medicina ayurvédica e principalmente em escolas tântricas na qual destaco a iniciação ao secreto tantra da escola Agori onde aprendi o Chakra Prana, que significa Roda de Energia e que em minha visão é uma das primeiras técnicas hindus de imposição de mãos e dela originou-se o Reiki tradicional.

Nessa mesma viagem recebi do Sannyasin (discípulo do mestre Osho) de nome Sumeru Deva meu primeiro mestrado em Reiki tradicional através do kripa-guru, o toque do mestre, mesmo não sabendo ao certo o que era o Reiki. Na Índia tudo é assim misterioso, rápido, mágico. Naquela iniciação jamais imaginária que montaria grupos de Reiki iniciando mais de 24.000 praticantes.

Posteriormente recebi várias iniciações em Reiki sendo que algumas não merecem nem serem citadas aqui tamanho delírio místico, falta de coerência e materialismo exagerado de quem ministrava as mesmas. O que importa é que as iniciações reais e sérias que recebi que fazem uma diferença absoluta tanto pelo coração compassivo dos iniciadores como pela simplicidade e amor colocado nas ministrados pelas Masters Escolástica Penezzi Cordeiro e Evânia dos Santos Jacobino.

Após esses mestrados, retornei outras vezes ao oriente onde pesquisei e iniciei-me em escolas monásticas budistas em outras práticas de imposição de mãos, inclusive a poderosa técnica de cura tibetana e iniciei uma série de seminários na Escola Humaniversidade Holística, unindo a tradicional e imposição de mãos tibetana com o Reiki tradicional. Continuei minhas pesquisas para poder unir o maior número possível de metodologias diversas e transmiti-los em minhas formações de Reiki. Mesmo respeitando a opinião de vários masters Reiki que ensinam o método puro, eu gosto de uni-los a toda metodologia de terapias corporais que possam acrescentar harmonia ao paciente.

Em minha jornada de aprendizado e aperfeiçoamento terapêutico, tive contato, por meio do reverendo Edmundo Pelizardi, com as origens do Reiki Cristão, o Iad Aour Ripui além do aprendizado do aramaico e hebraico, com o sábio livreiro Luiz Pellegrini da Livraria Zipak e Editor da Revista Planeta que me apontou na direção de ótimos livros sobre terapias; dos xamãs Léo Artese Neto, Malku, Pedro e Sasha, com métodos e práticas de Pajelança, despertar dos guias e animais de poder e magia natural; dos terapeutas Júlio de Almeida e Armando Austregésilo, com práticas de Shiatsu e Calatonia que uni ao Reiki. Aprendi muito com os rabinos Henry Sobel e Joseph Salton, a mística do judaísmo e suas orações. E com os padres Moacir e Lourival, a visão clara dos ensinamentos de Cristo, entendo assim as imposições de mãos cristãs e suas origens essênias. Além disso, estudei e pratiquei o Zen-Budismo da Iluminada Monja Coen, o budismo da terra pura, por meio do Reverendo Murilo Nunes Azevedo que me fizeram entender a profundidade das práticas dos Budistas que originaram o Reiki Denthô, com a rosa-cruz (Amorc), especificamente os graus mais adiantados, aonde aprende-se a polarização rosa cruz e o envio de cura a distância (técnicas semelhantes ao Reiki). Nas artes marciais muito aprendi com os kiais internos do kung fu tsung-chiao do professor Paulo da Silva e os kiais externos do Karatê-dô do professor Rubens, com a iluminação do Aikidô, de Ueshiba, ministrado por Ricardo Hanashiro e Joca (não treinei muito, mais senti meu espírito), do Ai-Dô do Sensei Adriano Pereira; Sensei Jorge Kishikawa do Tai-chi e Chi-Kun do mestre Liu Pai Lin e Yau Man, todas essas práticas marciais me apontaram com clareza como lidar com energias principalmente o Chi-Kung que é introduzido nesse livro. Aprendi demais com o Buda vivo Dalai Lama na Índia e em Curitiba, com o mestre sempre vivo, que visitou e se hospedou neste planeta, Osho, com a mestra de meditação Diana Prem Zeenat, que me ajudou a separar o que funciona e o que é “delírio” na busca por nossa natureza e a Neelama Gayatri uma mestra que ensina-me e lembra-me sempre que um bom professor deve ter um coração cheio de amor, ternura e carinho.

Sei que todos foram sinceros ao transmitir os ensinamentos sobre Reiki, meditação, Chi-Kung, tai-chi, etc aqui contidos e que agora leitor lhe são retransmitidos.

Importantíssimo:

Como ler, estudar e praticar o que aponto nesse livro:

Você pode estudar a tradição reikiana de várias culturas ao longo deste livro ou pode, em todos os capítulos, simplesmente ler parte da definição e escolher alguns símbolos, sons, chi-kung e meditações para praticar.

Este livro pode ser lido pelo leigo, que provavelmente não compreenderá todo o seu conteúdo principalmente as práticas, mas poderá sentir-se estimulado a realizar outros estudos e receber iniciações. Pode ser lido por praticantes de todos os níveis do Reiki do nível I ao mestrado, pois esses já receberam o “chamado” da existência para serem um terapeuta e devem sempre aperfeiçoarem-se nessa missão.

O nome Reiki será utilizado sempre de forma genérica, ou seja, o Reiki Cristão chama-se na verdade Iad Aour Ripui; o Reiki Xamânico, Ma'he'a; o Tantrik Reiki, Chakra Prana.

Utilizo o nome genérico Reiki, assim como outros estilos o fazem. Exemplo: Karuna (Reiki da Compaixão), Terá-Mai (Reiki da mãe-terra), Seiken (Reiki Egípcio), etc os seus criadores/codificadores usaram esses nomes genericamente.

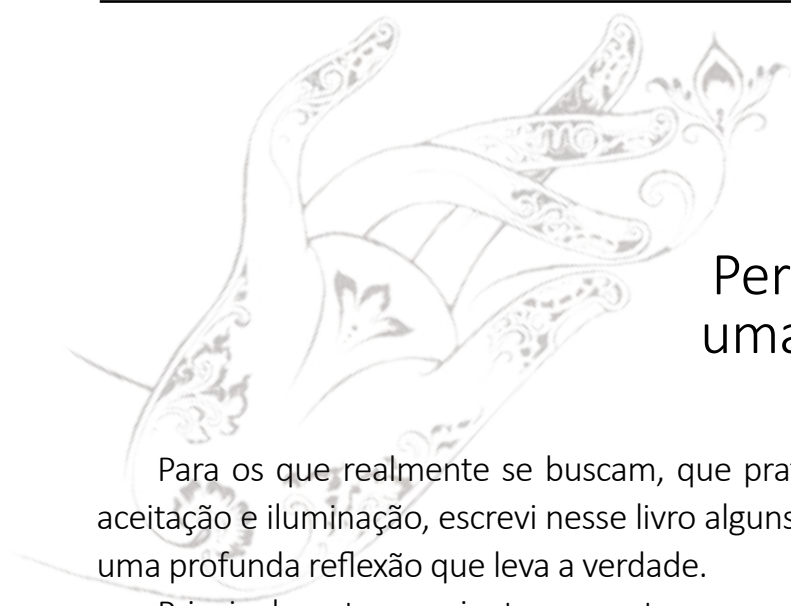
Esse é o primeiro livro ou texto escrito que explica estilos de Reiki. Cristão, Xamânico, Tântrico, Wiccano, assim como a união do Chi-Kung com Reiki.

Todos eles têm uma tradição, um passado e a comprovação empírica de seus resultados. Nesses estilos de Reiki você encontrará mandalas e mantram Hindus, orações em aramaico e hebraico, símbolos xamânicos e wiccanos, chi-kung, tai-chi-chuan, etc.

A priori não trabalho com estilos de Reiki canalizados ou recebidos do Astral por não ter tido experiências confiáveis nesse sentido. Anos atrás uma pessoa disse-me que “canalizava” Cristo e após a incorporação do mestre, quando pedi ao mesmo que ele conversasse comigo em aramaico ele respondeu: “esqueci”.

“E que todos os seres se beneficiem”

Otávio Leal (Dhyan Prem)



Koan

Pergunta que permite uma reflexão profunda

Para os que realmente se buscam, que praticam meditação e olham na direção da aceitação e iluminação, escrevi nesse livro alguns Koans que são perguntas que permitem uma profunda reflexão que leva a verdade.

Principalmente no oriente os mestres compartilham com seus discípulos essas questões que quando analisadas corretamente, aquietam a mente racional e lógica e nos coloca na perplexidade da vida.

Se você é Reikiano, abre o coração para aplicar Reiki em todas os seres? Quem você inclui e quem exclui em suas práticas? Reflita várias vezes nessa história até entender sua profundidade.

“Eu sabia que havia muitos pontos de vista interessantes, mas não queria mais as respostas pequenas; queria a grande resposta. Então, pedi ao mestre que me levasse diretamente à Casa de Deus.

Eu me sentei, disposto a esperar pela grande resposta. Fiquei em silêncio o dia inteiro e boa parte da noite. Eu O olhei nos olhos que Ele estava me olhando nos olhos. Tarde da noite, achei que tinha ouvido uma voz: “O que você está excluindo?” Seria a minha imaginação? A voz parecia estar em toda parte, sussurrando, rugindo: “O que você está excluindo?”

Eu estaria ficando louco? Levantei e corri a porta. Eu precisava do conforto de um rosto humano ou de uma voz humana. Lá perto havia um corredor onde viviam alguns monges. Bati numa das celas:

‘O que você quer?’, perguntou uma voz sonolenta.

‘O que eu estou excluindo?’

‘A mim’”, ele respondeu.

Bati na outra porta.

‘O que você quer?’

‘O que estou excluindo?’

‘A mim.’

Bati na terceira cela, na quarta, tudo a mesma coisa.

Pensei: ‘Eles só pensam em si mesmos’. Sai do prédio, desgostoso. O sol estava nascendo. Eu nunca havia falado com o sol, mas perguntei: ‘O que eu estou excluindo?’

‘A mim’, foi o que o sol também respondeu. Isso me liquidou.

Eu me joguei ao chão. E a terra disse: ‘E a mim também’.

Frei Theophane (monge trapista)

Ser terapeuta...

Para ensinar o que é ser um terapeuta de verdade compartilho esse extraordinário texto do mestre Osho que sempre foi um incentivador de que o mundo precisa de terapeutas competentes, cheios de compaixão, bem trabalhados e dedicados. Reflita e delicie-se:

“Terapia é basicamente uma função do amor, e o amor somente flui quando não há ego. Você só pode ajudar ao outro na medida em que você não é egoísta. No momento em que o ego entra, o outro se torna defensivo. O ego é agressivo; ele cria uma necessidade automática no outro de ser defensivo. O amor é não agressivo, ele ajuda ao outro a permanecer vulnerável, aberto, não defensivo. Portanto, sem amor não há terapia.

Terapia é uma função do amor, logo, com ego você não pode ajudar, você pode até mesmo destruir o outro. Em nome da ajuda você pode inclusive obstruir o seu crescimento.

A psicologia ocidental ainda pensa em termos de um ego saudável, mas o ego nunca pode ser saudável. O ego em si é doença. A psicologia ocidental- assim como toda a mentalidade ocidental- pensa que as pessoas estão sofrendo de egos fracos. Não se sofre de fraqueza do ego, mas de muito egoísmo.

A sociedade é orientada pela mentalidade masculina, pela agressividade, o único desejo da sociedade é como conquistar, para isso você precisa abandonar tudo que é feminino em você, isto é, metade do seu ser, e viver com a outra metade. Uma metade nunca pode ser saudável, porque a saúde vem da totalidade. O feminino tem de ser aceito. O feminino é o não ego, a receptividade, o amor.

Uma pessoa realmente saudável é aquela que está totalmente equilibrada entre o masculino e o feminino, ela não é masculina nem feminina- simplesmente é. Você não pode categorizá-la. Ela é plena e sã. No Oriente ela é olhada como o Mestre.

No Oriente, nós não criamos nada paralelo ao psicoterapeuta. O Oriente criou o Mestre, o Ocidente criou o psicoterapeuta. Quando as pessoas estão mentalmente perturbadas, no Ocidente elas vão a um psiquiatra; no Oriente elas vão a um Mestre. A função de um Mestre é totalmente diferente da função de um psicoterapeuta. O Mestre não o ajuda a conseguir um ego mais forte, na verdade, ele faz você sentir que o ego que você tem já é demais, que você precisa abandoná-lo, deixá-lo ir.

Uma vez que o ego foi abandonado, você é uno, pleno e fluídico. Deixa de haver bloqueio e obstáculo...

No Oriente, o terapeuta não tem de fazer nenhum trabalho, ele tem de tornar-se apenas um veículo para a energia de Deus. Ele tem somente que estar disponível como um bambu oco, para que Deus possa fluir através dele. O curador deve ser simplesmente uma passagem.

Segundo os orientais, o paciente é alguém que perdeu o seu contato com Deus. Ele criou uma muralha à sua volta tão grande, que não sabe mais o que é Deus, que é a totalidade. Ele está totalmente desconectado de suas raízes, da própria fonte-da-vida. É por isso que está doente- mentalmente, fisicamente, ou de qualquer outra maneira. A doença indica que ele perdeu a trilha da fonte. O curador tem como função conectá-lo com a fonte novamente. A fonte foi perdida, mas a conexão ainda persiste.

Uma pessoa está escondida atrás de uma parede. Você segura a sua mão. Deixe-a ficar escondida, apenas segure a sua mão, mesmo que seja através de um buraco na parede... o importante é que ela confie em você. Se ela pode confiar no terapeuta, ela pode dar a mão ao terapeuta. O terapeuta está vazio, simplesmente em sintonia com Deus, e a energia começa a fluir. Esta energia é tão vital, tão rejuvenescedora, que acaba dissolvendo a muralha em volta do paciente, ele alcança um vislumbre do não ego. Esse vislumbre o faz sã e pleno.

Se o próprio terapeuta é um egoísta, ambos são prisioneiros. Suas prisões são diferentes, mas elas não podem ser de grande ajuda. Toda a minha abordagem sobre terapia incide na importância do terapeuta ter que tornar-se um instrumento de Deus. Deixe Ele usá-lo. Aprenda psicoterapia, aprenda todos os tipos de terapias. Saiba tudo o que é possível saber, mas não se prenda a isso. Fique disponível para que Deus possa fluir através de você. Deixe-o ser a fonte da cura e da terapia. Isto é que é o amor.

O amor relaxa o outro. O amor dá confiança ao outro. O amor banha o outro, cura as suas feridas“.



Capítulo 1

Dentho Reiki – A
Escola Verdadeira

“Não existe religião superior a verdade.”

Blavatsky

No início das formações em Reiki no Ocidente houve muitas informações falsas, incompletas e delírios místicos do que originalmente o Sensei (mestre) Usui transmitia. Sempre fiquei perplexo com algumas histórias e com a falta de cultura geral de alguns iniciadores que ensinavam que Usui era um monge cristão (praticamente impossível na época), viajou ao Tibet (de avião em 1900?) ou “canalizou” os símbolos (os símbolos são do budismo Tendai), etc.

As origens do Reiki tradicional como era ensinado no Japão foram documentados como um sistema de cura e equilíbrio energético pelo próprio Usui, no Ocidental o Reiki sempre foi transmitido de forma oral, inclusive com pessoas escondendo informações e/ou proibindo a divulgação de símbolos. Nas formações de Usui sempre foi necessário fazer anotações, o que criou um ótimo conteúdo pedagógico, e todo material da formação era conferido pelo próprio Usui mantendo a fidelidade do método. Hoje esse material é facilmente encontrado em todo o planeta em livros e na Internet.

Não há na técnica original do Reiki Japonês nenhum misticismo superficial. Usui utilizou-se muito de técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), Chi-Kung, Taoísmo, Budismo Mahayana e principalmente a escola do Budismo Tendai a qual era um seguidor (vide box). A MTC é utilizada para determinar e tratar patologias, dentro dos cinco elementos (fogo, terra, metal, água e madeira). O mesmo método que Usui utilizou junto com o Reiki inclusive com shiatsu e Chi-Kung.

Usui ensinava muito dos conceitos do Budismo Tendai, do qual faz uso da meditação e do silêncio que aponta na direção que “você é um Buddha”, você já é um iluminado e só precisa reconhecer isso. Negar o budismo e esses conceitos nas formações de Reiki é perder o fundamental.

Também era muito praticado o Qigong taoísta, que é uma técnica desenvolvida a milhares de anos na China, inicialmente no mosteiro Shaolin junto com o kung-fu Shaolin (Ch’an) e posteriormente em várias escolas marciais, que tem como objetivos principais a quietude do coração, a longevidade, a saúde e a qualidade de vida. Tudo isso era parte do Reiki de Usui e infelizmente se perdeu no ocidente.

Para se tornar um instrutor qualificado (Sensei) deste sistema era necessário iniciações e práticas anteriores dentro de algumas práticas citadas.

Como professor de Kung-fu (com muita prática em Chi-Kung, Tai-Chi) e Karatê além de ter praticado Ai-Dô, Aikidô e Kendô sempre manteve contato com as artes japonesas e chinesas, além claro de ter tido iniciações no Budismo Japonês, Chinês e Tibetano e ter fundado a escola budista Tantrayana Madhyamika do Brasil.

Mesmo com essas práticas, não me sentia totalmente seguro a ensinar a técnica em 1992 mais mesmo assim conversei com uma das maiores autoridades em budismo e orientalismo no Brasil ou porque não do planeta o Reverendo do Budismo da Terra Pura e autor consagrado Murillo Nunes Azevedo que recebeu-me com singular humildade e tirou-me várias dúvidas sobre orientalismo e apontou caminhos seguros.

Hoje mais de 10 anos se passaram e tenho profunda gratidão a esse mestre.

No ocidente com o passar do tempo muitos ensinamentos foram distorcidos, pois o método tradicional, como já colocado, é baseado em outras três filosofias (MTC, Chi-Kung e Budismo) que não são muito compreendidas no Ocidente. Hawayo Takata foi quem introduziu o método no Ocidente com algumas modificações para se adequar aos estudantes americanos e uma história foi criada, sabe-se lá por quem, para torná-lo aceitável ao mundo de tendência cristã e materialista. Isso não quer dizer que a iniciação de Takata seja desconsiderada, como é apontado por alguns professores de Reiki, que com essa opinião mostram um atestado de desinformação e demência. Não podemos, nem devemos julgar as intenções da mestra Takata e, se o fizermos, devemos lembrar que foi principalmente graças a ela que o Reiki foi divulgado no ocidente.

Com o crescimento do número de professores formados dentro da tradição oral muitas ideias foram sendo introduzidas e foram suprimindo o que não se compreendia da técnica original, então, hoje, o reiki está muito modificado, o que gera uma perda significativa no método.

Houve um desenvolvimento do reiki numa época em que havia grande interesse por modalidades Californianas (USA) ditas “espirituais”, a “Nova Era”, estava crescendo de forma comercial.

Vários professores misturaram, então, sistemas de Anjos, Kaballah, Tarô, Cristais, Gnomos, etc com Reiki. Também o sistema de chakras utilizado no Ocidente foi o baseado no esquema hindu. Apesar de haver algumas semelhanças entre canais de energia (meridianos) de MTC com chakras, eles muitas vezes não são incompatíveis, pois o intuito é diferente.

No hinduismo trabalha-se os chakras para elevação da energia kundalini (vide Tantrik Reiki) e conseqüentemente a iluminação (Samadhi).

Estive evoluindo com essa metodologia durante anos que pratiquei Yoga e até tive a experiência de kundalini; mais não só não me iluminei assim como não conheço pessoalmente ninguém que à atingiu.

O Yoga é um método de saúde fabuloso principalmente as Escolas Sivananda, Hatha, Asthanga.

Há um Profº no Ocidente que afirma que o Yoga não é terapia e sim leva a iluminação mais ele mesmo nem seus discípulos “acordaram”.

Na visão budista todos já são iluminados e nada que envolva chakras precisa ser feito para reconhecer-se isso. Conheço pessoalmente hoje muitos Budas vivos que assim atingiram: Coen, Hahasya, Satya Prem, Dolano, Gangaji, Vassanty, etc.

Por estes motivos há suposições incorretas de que Usui tenha utilizado material indo-tibetano no seu sistema. Usui era budista e isso é um fato, assim utilizava elementos budistas e taoístas no Reiki.

Os símbolos utilizados no Reiki têm raízes taoístas, e a história de que ele recebe o sistema inteiro durante uma meditação é absoluto delírio, pois naquele tempo alguns dos símbolos já eram conhecidos, como no mandala do Buda Amida que contém um dos símbolos.

Seja bem-vindo ao sistema Reiki Japonês.

Tendai – Um pouco do Budismo de Usui pelo Mestre Hsing Yün

T'ient-t'ai ou Tendai (plataforma celestial) é uma das mais importantes escolas do buddhismo chinês. Ela salienta que o equilíbrio deve ser encontrado no estudo e na prática do Dharma (Caminho da Vida). Sem prática, o estudo é inútil. Sem estudo, a prática será desinformada. Os budistas T'ient-t'ai veem o nirvana (algo próximo ao Pamisu, terra pura) pelas lentes de três conceitos: corpo; sinal fenomênico; uso. Quando falam do corpo do nirvana, referem-se à natureza pura e incorruptível do nirvana que existem em todas as coisas. Os sinais do nirvana (iluminação) dizem respeito ao fato de que uma pessoa que tem a percepção do nirvana pode vê-lo em todas as coisas e vê também que as coisas já são puras em si mesmas, exatamente como são. Quando falam do uso do nirvana, querem dizer que o Buddha alcançou o nirvana e depois voltou e utilizou sua compreensão para ensinar o Dharma ao mundo. [...]

Na China, os budistas da escola T'ien-t'ai reconhecem seis tipos de bondade: [...]

1 Bondade celestial que leva a más consequências: Uma pessoa que observe os cinco preceitos [não matar, não roubar, não ter má conduta sexual, não mentir, não se intoxicar] e pratique boas ações nesta vida, mas principalmente para benefício próprio, renasce no paraíso. Sua vida lá será longa e agradável, mas seu bom karma se esgotará e um dia ele renascerá em um dos três planos inferiores.

2 Bondade inferior do caminho Hinayana (pequeno caminho. Busca-se a iluminação pessoal): Este segundo tipo de bondade refere-se a práticas budistas que consideram a liberação individual mais importante que a dos outros seres sencientes. Essa trilha leva à libertação da ilusão, mas já que não serve aos demais, é uma bondade inferior.

3 Bondade inferior do bodhisattva inferior: Trata-se da bondade daquele que tem compaixão pelos outros e tenta ajudá-los, mas não consegue superar suas próprias impurezas. Pessoas assim podem causar mais mal do que bem.

4 Bondade inferior do bodhisattva avançado: Aqui, incluem-se as ações daqueles que superam a maioria de suas imperfeições, mas ainda permanecem iludidos com

alguns aspectos da dualidade. Pessoas assim não conseguem valorizar a qualidade do caminho do meio seguido por não-buddhistas e, portanto, são afligidos por um considerável grau de ignorância.

5 Bondade inferior de bodhisattvas. Este, que é o quinto tipo de bondade, diz respeito às pessoas que reconhecem a importância de ajudar os outros, mas ainda não compreendem os ensinamentos do Buddha em sua totalidade. Portanto, apesar de serem boas, ainda cometem erros.

6 Bondade do bodhisattva plenamente aperfeiçoado: Essa é a bondade dos que compreendem as verdades dos ensinamentos do Buddha em sua totalidade e agem com base nelas em todas as circunstâncias. Alcançar esse estágio de iluminação é denominado “bem”. Aferrar-se a este estado ou abandoná-lo é chamado “mal”.

Texto do Iluminado Hsing Yün

Escolas – Tendai pelo Iluminado Thich Nhat Hanh

“Na escola Tendai, os dois ensinamentos principais do Sutra do Lótus são: todas as pessoas têm possibilidade de se tornar um Buddha totalmente iluminado; Buddha está presente em todo lugar, todo o tempo. [...] Às vezes, no buddhismo, falamos dos três veículos o caminho dos shravakas (discípulos), o caminho dos pratyekabuddhas (auto iluminados) e o caminho dos bodhisattvas (Seres de profunda compaixão que auxilia a todos os seres vivos a se reconhecerem como iluminados). A meta da vida é libertar a si próprio do mundo de sofrimento e alcançar a extinção do sofrimento. Pratyeka-buddha-yana é o veículo daqueles que praticam para obter iluminação pela penetração na natureza da inter existência. No bodhisattva-yana (caminho dos iluminados que auxiliam os próximos), você ajuda todos a obterem a iluminação. Antes do Sutra do Lótus, havia nítidas distinções entre os três veículos, e cada veículo criticava os outros como sendo estreitos, mas no Sutra do Lótus aprendemos que são um só: “De maneira hábil, Buddha diz que este é um caminho, aquele é outro, e aquele outro é um terceiro caminho para as pessoas escolherem, mas, na verdade, só há um caminho.

O primeiro ensinamento do Sutra do Lótus é que todo indivíduo pode se tornar um Buddha iluminado. No décimo primeiro capítulo, encontramos o segundo ensinamento — de que Buddha não pode ser encontrado no tempo e no espaço, nem é limitado ao espaço e tempo. Vemos pessoas que não são Buddhas praticando para se tornarem Buddhas... Do décimo primeiro capítulo em diante, entramos na “dimensão suprema”. Na dimensão histórica você nasce, pratica, torna-se iluminado... Na dimensão suprema, você está sempre no nirvana. Você já é Buddha. Não há nada a ser feito. [...] Podemos penetrar no Sutra do Lótus por três portas. A primeira é pela dimensão histórica, a dimensão das formas, sinais e fenômenos. A segunda é pela dimensão suprema, a dimensão da substância, natureza, númena. A terceira é pela dimensão da ação, onde tentamos servir, guiados por muitos bodhisattvas exemplares.”

(Thich Nhat Hanh, Cultivando a Mente de Amor)

É importante que você leia várias vezes esses 2 textos, com muita atenção, para compreender o sentido filosófico das práticas do Dentho Reiki no próximo capítulo.

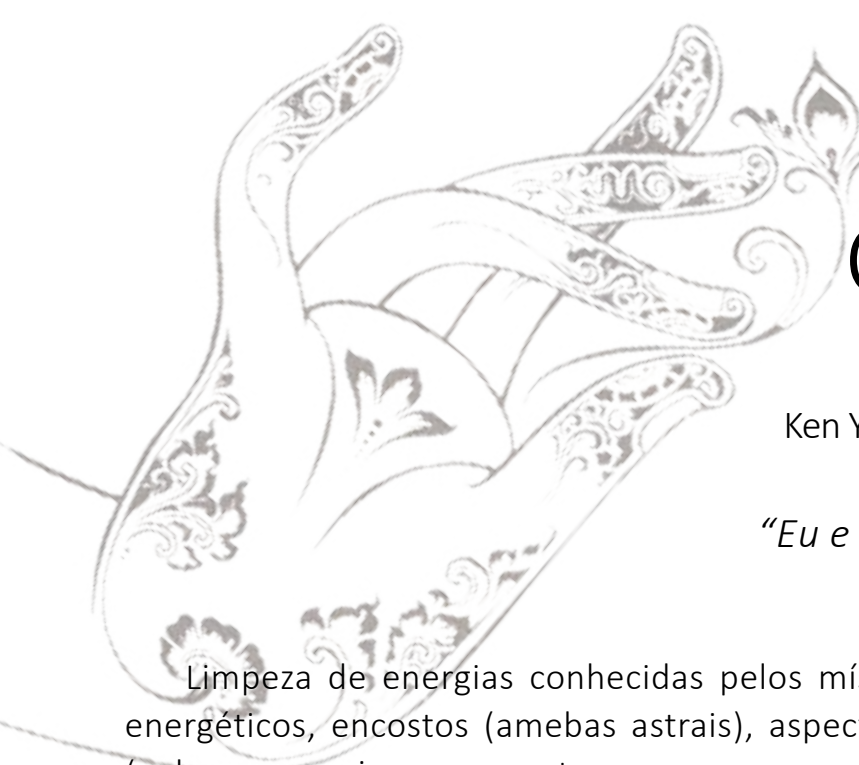
Koan

Você faz parte da comunidade que ajuda o planeta ou é um parasita desse planeta terra/água?

O Iluminado Jack Kornfield ensina:

Reconhecer o Buda um no outro.

Segundo a mitologia budista, cada nova era é servida por um Buda, que traz ensinamentos perfeitos para o momento. Maitreya, o Buda do Amor, é o nome dado ao próximo Buda que vai aparecer na terra. Mas o Mestre Zen Thich Nhat Hanh disse que esse Buda pode não aparecer em forma de uma única pessoa iluminada. Diz ele que, como compreendemos cada vez melhor a interdependência, “o próximo Buda pode ser o próprio Sangha”. Isso significa que, coletivamente, vamos ajudar uns aos outros a despertar.



Capítulo 2

Prática do Denthô Reiki
Ken Yoku – Limpeza do “baixo astral”

“Eu e todos os seres somos Buda.”
Buda

Limpeza de energias conhecidas pelos místicos como Kama Rupas, miasmas energéticos, encostos (amebas astrais), aspectos “negativos”, obsessores e iburs (palavra aramaica que aponta seres perversos, na Bíblia, Jesus os reconhece com o nome português de “legião” e os expulsa de um homem e jogando-os em porcos).

Essa técnica pode ser utilizada não só como autolimpeza como também aquietamento da mente. Sua atuação é no campo energético semelhante ao de atuação dos florais de Bach, ou seja, na origem dos desequilíbrios (corpo bioenergético). Pode ser utilizada nas meditações Zazen (sentar-se em silêncio), banhos, mentalizações e até mesmo em dança-terapia. Sua prática consiste em varreduras sobre o corpo do centro à periferia várias vezes conforme figura anexa, visualizando os símbolos do Reiki.

Essa técnica no ocidente é também chamada de purificação o que é uma interpretação errada do pensamento de Mikao Usui, pois no Budismo que o influenciou todos os seres são em essência puros. No Reiki Cristão há sim uma prática de purificação que supõe o homem ser impuro. Ken Yoku é assim limpeza energética somente do corpo físico.

A prática do Ken Yoku pode ser feita no início de um tratamento, tanto na auto aplicação quanto no tratamento de um paciente. Durante a limpeza, mentaliza-se todos os símbolos do Reiki que podem variar em sua ordem.





Joshin – Kokyuu – Ho – Respiração Correta

Joshin são exercícios de Respiração (Pranayamas) com objetivos de harmonização, equilíbrio, meditação e paz. A técnica principal utilizada por Usui era a concentração no Tanden (centro energético e vital localizado na altura do umbigo) e/ou a respiração abdominal (adhama).

Nessa respiração o importante é a concentração e levar a maior quantidade de ar à parte baixa dos pulmões. Deve ser realizada sem esforço fisiológico e inalando profundamente. Inspire projetando a parte abdominal para fora e expire contraindo, ou seja: ar para dentro, barriga para fora; ar para fora, barriga para dentro. Pressione os músculos abdominais para dentro massageando todos os órgãos e vísceras.

Essa técnica produz paz, relaxamento e é uma das técnicas mais auspiciosas de aquietamento da mente. Conhecidas no oriente principalmente dentro das práticas de Yoga e artes marciais (Budô).

Gassho



É um mudrá hindu e japonês, conhecido como uma forma de saudação. É também um gesto simbólico e meditativo feito com as mãos. No Reiki japonês une-se as palmas das mãos na altura do peito tal como um gesto de oração ocidental. É chamado na Índia de Pronan-Mudrá.

Quando praticar o gassho deve-se entrar em contato com a energia de compaixão e irmandade. Perceber que todos os seres são um em essência e saudá-los numa atitude de devoção e respeito à Existência. O gassho deve ser utilizado sempre no início e no fim de cada aplicação. Após dias de prática meditativa Sidharta Gautama, o Buda histórico abrir os olhos e disse: “Eu e todos os seres somos Budas”. Observe que Gautama não exclui a ninguém. Você leitor agora é um Buda, um iluminado assim como todos os seres.

Você já é um Iluminado - (Osho)

Anos atrás escutei uma fita cassete de um amigo chamado Rumi aonde o mestre Osho explicava o que era iluminação.

Nela um discípulo de nome Veet Vigyanan perguntava ao mestre:

“Amado Osho eu ouvi você dizer que nós somos todos Budas; iluminados, já realizados. Se isso é verdade porque estou esperando que algo aconteça? Trata-se de um velho hábito ou de um truque da mente?”



“Veet Vigyanam, uma coisa é ouvir, a outra coisa é entender. Você me ouviu dizer que nós somos todos iluminados, mas você não confiou nisso - pelo menos você excluiu a si próprio. “Talvez todos sejam, mas eu sou um iluminado?” Isto era demais para você aceitar, consequentemente a pergunta. Sua questão mostra a sua mais profunda agitação. Você está dizendo: “Se é assim...” eu não disse que a sua iluminação é alguma probabilidade que talvez você seja iluminado, talvez você não seja. Não há nenhum “se” e nenhum “mas”: é uma simples declaração: você é iluminado e você não pode ser qualquer outra coisa que não seja um iluminado.

Eu entendo a sua dificuldade. Disseram que você é ignorante e você aceitou, disseram que você não é merecedor e você aceitou, que você não é bonito e você aceitou. Apenas observe para quantas coisas você tem aceitado. Desde a sua infância, não te deram a observação correta. Você tem sempre sido puxado e empurrado de uma forma ou de outra: “Torne-se isso, torne-se aquilo. Ninguém sequer pensou que, se a existência quisesse apenas “Gautamas Budas”, ela teria manufaturado “Gautamas Budas”, exatamente da mesma forma como uma fábrica Ford produz carros Ford, numa linha de montagem, todos exatamente iguais, com tremenda eficiência. A cada minuto um carro novo sai da linha de montagem, vinte e quatro horas por dia. Mas a existência não acredita numa situação onde todos são iguais a todos. A iluminação de Gautama Buda está fadada a ser a iluminação de Gautama Buda. A sua iluminação está fadada a ser a sua iluminação.

Seu problema também surge da comparação. Você começou a pensar: ‘Se eu sou iluminado, então por que eu não sou um Gautama Buda ou um Jesus Cristo ou Bodhi-dharma? Eu sou apenas Veet Vigyanam. Ninguém me venera. Eu saio por aí e ninguém sequer me nota. Que tipo de iluminação é esta? Certamente eu ainda não a atingi.

Certamente ela não ocorreu ainda, ela terá de acontecer.” A ideia de que iluminação é algo a atingir tem sido propagada com enorme consistência, por milhares de anos. Eu digo a você que iluminação não é algo a obter, é a sua própria natureza. Se você a está perdendo, a razão não é que você ainda não a atingiu. A razão é que você está procurando por ela à sua volta, em todos os lugares, excluindo você mesmo. Indo a todos os templos, lendo cada escritura sagrada, visitando todos os tipos de pessoas estúpidas que pretendem ser mestres.

Eu quero que você declare, neste mesmo instante, que você é iluminado. Não importa! Não é necessário que todos devam adorar você. Por que alguém deveria adorá-lo? Você está criando condições desnecessárias para a iluminação. Deixe-me dizer de um modo diferente. No momento em que você respeita a si próprio como iluminado você não pode fazer outra coisa a não ser respeitar a todos como iluminados da forma que eles são. Não existe a necessidade de que todos se enquadrem em uma certa categoria. Iluminação não é uma categoria tal onde você tem de comer um certo tipo de comida. Se tivesse uma certa regra como esta - como a de comer espaguete - eu teria renunciado à iluminação. É bom que nenhuma escritura sagrada diga que espaguete é a característica de um homem iluminado. Se você me entende, - eu estou dizendo que na sua própria ordinarietade, você é perfeitamente bom. Nada precisa ser acrescentado a você. E se você pode relaxar nesta ordinarietade, esta própria ordinarietade, devido ao seu relaxamento, se tornará radiante, começará a desabrochar. A sua aceitação, o respeito com você mesmo, será uma nutrição, trará a primavera para o seu ser, e as flores começarão a abrir suas pétalas. Mas você nunca está em casa. Você está procurando na casa dos outros. Alguns estão na casa de Gautama Buda, outros estão na casa de Lao Tsé, uns na casa de Jesus Cristo outros na casa de Moisés... É uma situação muito estranha que você tenha se desviado de tal forma a ponto de todos estarem em um outro lugar, onde não se espera que ele esteja. Ele não está onde à existência quer que ele esteja.

Eu ensino a imediata e definitiva ordinarietade. É a mais bonita experiência, porque agora não existe nenhum desejo nenhuma tensão, nenhuma busca, nenhuma inquirição, nenhum lugar para ir. Você já está onde você gostaria de estar. E você está perguntando: “Se é assim, por que eu ainda estou esperando que algo aconteça?” Agora, eu tenho de responder isto? Talvez esta seja a sua única iluminação, onde, mesmo apesar de ser iluminado, você - ainda assim - procura por algo que ainda vai acontecer. Um pouco maluco - mas isso não destrói a sua iluminação. E um pouco de pessoas malucas são também necessárias. Elas trazem sal para a existência. A existência sem pessoas malucas perderá algo bastante interessante. Mas você não pode aceitar isso. Você continua, perguntando: “Trata-se de um velho hábito?” Apenas tentando consolar a si próprio que, apesar de ser iluminado, apenas devido a um velho hábito, você continua procurando aqui e ali. Mas, por mais que você procure aqui e ali, mais você será nutrido pelo velho hábito. Você estará praticando o velho hábito.

E difícil comer sua comida silenciosa e graciosamente, dormir com o máximo de bem-aventurança que você pode conter, tendo uma vida ordinária de ser um carpinteiro ou um sapateiro, ou ser um pintor, um poeta, um dançarino e relaxando no que quer que você seja sem criar ideais...

Minha própria abordagem é tomar de você os ideais e jogar fora a própria ideia de que a iluminação é algo a acontecer no futuro. O futuro não existe! De fato, a ideia de que ela irá acontecer no futuro é simplesmente para evitar o respeito por si mesmo que você pode ter apenas no presente. Têm existido professores - eles não foram mestres, eles foram tão inconscientes quanto você é. Eles não estavam conscientes da própria iluminação. Eles ensinaram moralidade, disciplina, métodos, como se tornar iluminado. Mas você entende a lógica interna? Se você pode se tornar iluminado, devem existir métodos para fazê-lo não iluminado. Se existem métodos para tornar-se iluminado, existem métodos para fazer você não iluminado. Trata-se de uma coisa muito simples. Se você pode se tornar doente. Você pode se tornar saudável, e você pode se tornar doente novamente. Iluminação não é algo que você tenha de alcançar, porque o que pode ser alcançado pode ser roubado. Aquilo que pode ser obtido pode ser roubado. Eu digo isso: "Você é a própria iluminação". Eu não quero que você atinja a iluminação. Eu quero que você a vivencie. A partir deste momento, o que quer que você faça, faça-o do jeito que a iluminação o faria. A iluminação deve ser uma experiência individual a mais individual das experiências, incomparável e única para todos. Uma vez que isso é entendido, todas as nuvens que o circundam com escuridão começam a dispersar.

Veet Vigyanam, eu continuarei repetindo de novo e de novo, até que isso fique impresso em você, que você é iluminado. E você não tem que fazer nada de especial por isso; você tem apenas que ser o que você é totalmente relaxado, em paz com a existência. Não indo a lugar algum, nenhum atingir, nenhuma meta. Toda a orientação para as metas é que está fazendo as pessoas miseráveis. Disperse todos os objetivos e você começará a dançar neste momento - você tem muita energia envolvida neste processo de adquirir. Movendo-se distante em sua imaginação, você não tem tempo, você não tem espaço, você não tem energia para estar aqui. Se você puder juntar toda a sua energia neste momento, apenas a acumulação daquela energia se tornará uma dança em seu coração. E a dança transforma tudo, não os seus esforços. Apenas aproveite a sua vida. Ela é perfeita do jeito que é. Toda a ideia de perfeccionismo cria apenas neurose, patologia e desarranjo na mente. "

É bem provável que a maior parte dos que lerem essas palavras não concordem com o que elas apontam. É colocado na mente das pessoas desde muito cedo e em repetidas lições que algo deve ser atingido, que você não é o que tem que ser, que algo precisa ser feito. Isso faz com que você nunca se aceite. Nem seu corpo, mente, emoções e sentimentos. A vida é apenas um brigar-se com o que acontece sem nunca relaxar-se no que se é, sem nunca ter paz.

A ideia de uma suposta "evolução" sem limites, crescimento espiritual, perfeição da alma, enfim uma série de ideias que só te afastam do que tu és. O convite dos Iluminados é claro: você já é o que buscas. Um de meus mestres e amigos, o Iluminado Satyaprem ensina:

Por todos os tempos, pessoas tem "buscado" incessantemente por algo. Aquilo que os fará "felizes para sempre". E essa busca inclui todos os campos da vida, todos os desejos: paz, tranquilidade, dinheiro, poder, glória, status, amor, sexo, drogas, busca espiritual.

Todos colocados na mesma dimensão, de algo que está além. Algo pelo qual, ou contra o qual, você tem que lutar.

E mil técnicas são ensinadas para que você atinja um estado de paz e êxtase constantes. Mil técnicas que incluem mantras, luzes, meditações, catarses, terapias e outras tantas. A busca. E essa mesma palavra define uma caminhada, um caminho a algum lugar distante.

- E se de repente você descobrir que não há esse lugar, que o desejo está destinado a sempre ser frustrado?

Então só há um caminho, parar a caminhada e descobrir. Você já chegou lá, basta abrir os olhos.

Koan

- *Se você precisa de várias reencarnações para se iluminar quantas faltam?*
- *Se tua meta é “crescer” espiritualmente qual o tamanho do seu espírito?*
- *Se você está evoluindo, está no começo, meio ou fim? E você vai evoluir até chegar aonde?*
- *Se você está procurando a si mesmo quando encontrar-se vai dizer o que a si mesmo? Oi? Perceba que você é o que você busca. Ou não?*

Reiji-Ho – Gratidão e Entrega

Podemos definir Reiji-Ho como um momento de recolhimento e celebração, uma atitude de gratidão, de amor, uma oração ou reconhecimento das bênçãos que a existência dá. Há uma técnica muito difundida pelos mestres tibetanos, onde ensina-se que tudo é integrado no universo: é o Lathin muito praticado por sadhus e monges orientais, onde nos tornamos um médium da existência. Essa técnica de entrega absoluta ao todo atua respeitando nosso ser, pois durante a prática entra-se em contato com a natureza imortal e reconhece que tudo é integrado no Universo. Essa técnica pode ser utilizada juntamente com o Gassho.

1 – Sente-se em Gassho – Palmas unidas na altura do peito

2 – Leve as mãos aos céus e diga: “ok existência faça o que tu quiseres comigo”. Use-me como um canal de Reiki, ou um instrumento de paz. Entregue-se totalmente. Relaxe e solte nas “mãos” da eternidade.

3 – Use as mãos tocando a você e/ou ao paciente nos locais que sua intuição apontar.

4 – Sinta-se grato.

"Ser um humano é uma casa de hóspedes.

Todas as manhãs chega alguém.

É uma alegria que chega, uma depressão,

uma mesquinha,

um dar-se conta momentâneo:

visitas inesperadas.

Dê as boas-vindas a todos,

mesmo quando um bando de tristezas

carrega toda a mobília

da sua casa.

Trate cada hóspede com reverência,

talvez ele abra espaço

para uma nova alegria.

O pensamento sombrio, a vergonha, a malícia,

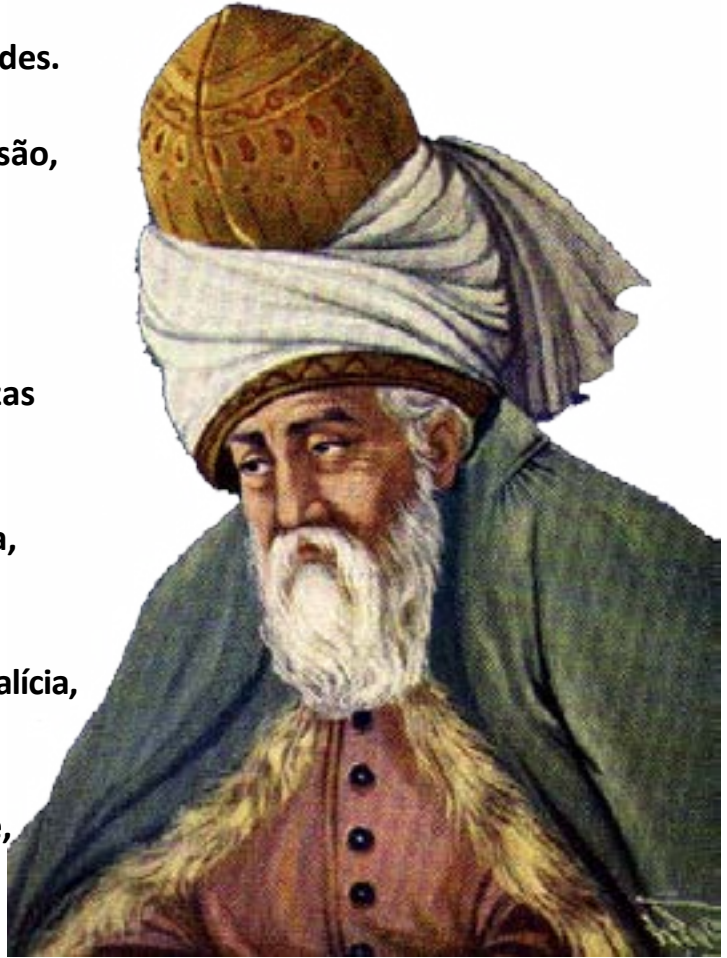
receba-os na porta sorrindo,

e convide-os para entrar.

Agradeça a quem quer que chegue,

porque cada um foi enviado

como um guia do além."



Rumi, o poeta de Deus

Hatsurei – Ho – Meditação

É a união das técnicas Kenyoku (limpeza), Joshin-Kokyuu-Ho (respiração com o Hará), Gassho (união das mãos ao peito) e Reiji-Ho (oração), sua prática pode ser realizada sentado ou em pé. É uma técnica meditativa muito profunda. Quando terminar a prática (mokunen) faça um agradecimento.

Podemos aplicar Reiki no planeta terra pelos pés enquanto meditamos andando. Essa Técnica chama-se Kinhin- A meditação andando e a mentalização de Reiki

Essa prática de meditação é divulgada em todo o planeta pelo iluminado monge Budista compassivo Thich Nhat Hanh. É uma técnica muito prazerosa que traz a saúde do corpo, da mente e das emoções. Basicamente Kinhin significa: só andar. Eu é que acrescentei em meu Kinhin a prática Reiki.

"Há muito o que fazer? Então ande!"

Ditado zen

Escolha um local agradável onde você possa ficar sozinho ou junto de pessoas, silenciosamente.

Anda-se não para chegar a algum lugar, mas sim pelo prazer do momento, da respiração consciente, do contato com a Terra.

No início da caminhada, deixe de lado suas preocupações, ansiedades, a correria do cotidiano e mentalize os símbolos e mantram do Reiki algumas vezes. Permita-se estar no momento. Deixe tudo agora como esta. Aquiete a mente e confie no fluxo a vida. Se seus pensamentos não silenciarem simplesmente os observe sem nenhuma identificação ou julgamento. Não adianta brigar com a mente, adianta sim percebê-la. E, claro, aquietá-la é uma consequência da prática.

Caminhe devagar, coordenando os passos com a respiração. Por exemplo: dê três passos ao inspirar e três para expirar.

Podemos meditar assim:

- Inspirando (três passos): mentalizar “paz na Terra”; ou saúdo o planeta.
- Expirando (três passos): mentalizar “paz em mim”, ou eu, o planeta e o universo somos um.

Assim estamos enviando felicidade a todos os seres vivos, desejando a paz e trabalhando para ela. Crie suas mentalizações, mas lembre-se que todas as mentalizações são métodos que com o tempo devem ser abandonados. Você não deve se apegar a métodos, o seu objetivo nessas praticas meditativas é reconhecer o silêncio e conscientizar-se do aqui-agora. Enquanto andar, esboce um sorriso para si e para o planeta. Sinta que seus pés massageiam a Terra.

Deixe que a paz e a serenidade da Mãe Terra o toquem e vice-versa.

Olhe contemplando todas as coisas, por exemplo, uma árvore. Abrace-a sem julgar, sem pensar. Toque-a gentilmente, sem julgar, sem pensar. Olhe-a de perto, sem julgar, sem pensar.

Depois volte a atenção à sua respiração e a seus passos e comece a caminhar de novo.

O Mestre Moriyama Roshi nos ensina:

“Então, nosso andar Zen é com os pés. É só andar. Andamos cem por cento. Nossa mente nem pensa, nem não pensa, apenas caminha também. Ela não está mais fugindo para o passado, ou viajando ao futuro. Quando andamos assim, não temos pressa, pois nós já chegamos! Lembre-se, o primeiro passo já é o último!”.

Todos os dias quando você acorda, tem 24 horas novinhas em folha para se viver. É uma benção preciosa que você deve ficar consciente.

Outra prática importantíssima de meditação é a utilização do mantra Namô Amida Butso para encontrarmos um refúgio de paz dentro de nós mesmos em todos os momentos da vida, mais principalmente na dor e sofrimento.

Todos os Budas ensinam que existe o sofrimento. Não há como negá-lo assim como também não é possível negar que há a felicidade. Existem momentos para cada um dos dois sentimentos na vida. Segundo os Hindus, hoje estamos na Kali-Yuga, Idade de Ferro, aonde $\frac{3}{4}$ das leis de ética, justiça, equilíbrio planetário, não são respeitadas, aonde o homem moderno causa males à natureza, aonde as dificuldades no cotidiano assombram sem parar a maior parte das pessoas: doenças, miséria, injustiça, corrupção, absoluta incompetência dos “dirigentes” políticos, velhice, dificuldades nos envolvimento afetivos, emocionais e profissionais, etc. Todos têm suas queixas e dores.

Também deve-se lembrar da ansiedade, depressão e novas doenças que afligem a humanidade. Muitas providências de saúde e hospitais que deveriam cuidar do próximo tratam seus pacientes como “fregueses” e não como humanos. O “homem” (um tipo de homem, não todos) está parasitando a natureza e olhando somente na direção do dinheiro. Muitos se vendem por qualquer dinheirinho, outros tem perda de reputação ou emprego e com isso o dar-se conta que não se tem o controle de tudo como se gostaria (quanto você tem de controle sobre sua vida e seu mundo? Qual é ou quanto é seu livre-arbítrio?)

O mundo ocidental te faz crer que você tem poder absoluto sobre tudo: “faça teu melhor”, “de o máximo”, “sucesso não ocorre por acaso” ou “sucesso é só ser feliz”. Exigem de ti o impossível. Teu próprio “governo” não só é absolutamente incompetente como te cobra tributos injustos, imaginando que você tem todo o poder do mundo para sustentá-lo infinitamente. Nos é ensinado desde muito cedo que “você pode tudo”.

Os Budas apontam em outra direção, existe um limite em nosso pessoal e devemos confiar num poder universal, conhecido por tariki, o outro poder. É o oposto de Poder Pessoal.

Ensina o magnífico escritor e budista Hiroyuki Itsuki:

“Neste nosso mundo terrível, só o que conta é que você mentalmente junte as mãos em sinal de gratidão e dê graças por estar vivo. Faça isso todo dia; faça isso para manter-se alerta e aberto, quer esteja nas garras de um terrível sofrimento ou sentindo uma alegria sem limites:”.

Tariki, o Outro Poder é a crença central do budismo Terra Pura. O Outro Poder deriva da autêntica e total aceitação da realidade que está dentro e em volta de nós.

Não é uma filosofia de passividade e irresponsabilidade, mas de atividade espiritual radical, de revolução pessoal e existencial. Sua essência é a força espontânea e maravilhosa que nos dá a vontade de agir, de “fazer o que o homem pode fazer e então esperar pela vontade do céu”. É importante saber que o tariki é um poder que flui do entendimento fundamental de que, nas vidas que levamos, já somos iluminados.

Essa Iluminação não chega facilmente. Nasce da indesejável compreensão de que, apesar de nossos protestos, somos seres insignificantes, imperfeitos, nascidos para o inferno de sofrimento que define a vida humana. Mas, nesse inferno, às vezes encontramos pequenas alegrias, amizade, os atos de bondade de estranhos e o milagre do amor.

Passamos por momentos em que estamos cheios de coragem, em que o mundo cintila com sonhos e esperanças. Há momentos até em que sentimos profunda gratidão por termos nascido.

Esses momentos são o paraíso. Mas o paraíso não é outro reino; é aqui, bem no meio do inferno deste mundo. Tariki, um poder que transcende distinções teológicas, nos proporciona esses momentos. Nas incertezas infinitas da vida contemporânea, o tariki nos confere flexibilidade de espírito, energia para sentirmos júbilo e o alívio da paz.

O mantra Namu Amida Butsu é o mantra do refúgio, da confiança no tariki, o outro poder.

Namu significa entregar, soltar, relaxar ou “refugiar-se em”, além de nos convidar a confiarmos na existência. A “soltar nas mãos de Deus” como ensinar os cristãos. Refugiar-se ou “confiar-se” em japonês é Kie Suru que é interpretado pelo iluminado Hiroyu Ki Itsuki como: “Refugiar-se implica não só ter fé, mas também abandonar cálculos mesquinhos e entregar o seu ser a algo ou alguém.”

A palavra Namu tem origem na Índia, do termo sânscrito namas que expressa confiança. Hoje na Índia se utiliza a saudação Namaste como forma de respeito. Te significa você.

Namas também tem sua origem na Índia antiga que significa luz ou vida infinita, a eternidade do ser. Chuva de amor e compaixão caindo de um céu sem nuvens.

Amida aqui significa a compaixão de todos os iluminados, o não se corromper por valores como cobiça, inveja, ódio, agressividade, etc. Amida fica sobre a flor de lótus que nasce do lodo, da sujeira, mas não se mistura com a mesma.

Butsu é Buda que aqui significa a essência de todos os seres vivos, de tudo do Universo visível e invisível (ou fora dele). Buda aqui são todos os despertados para essa realidade. Esse mantra pode e deve ser repetido em todos os momentos da vida. Há, no Japão, centenas de tratados do poder milagroso desse som de felicidade e paz.

Hesso-Chiryō-Ho

É a aplicação ou auto-aplicação de Reiki na região do tantien (umbigo) ou nos chakras manipura (plexo solar) e anahata (coração) como são conhecidos na Índia. Essa prática equilibra principalmente a energia emocional “perversa”, citada no Kjen Yoku.



Byosen-Reikan-Ho

É o “sentir” a enfermidade ou desequilíbrio. O ideal é sua prática após o Kenyoku (limpeza), Gassho (meditação) e Reiji-ho (oração). Devido ser uma técnica de diagnóstico, ela deve ser utilizada antes de Chiryô que é o tratamento. Com suas mãos vá sentindo no corpo do paciente aonde é necessário uma maior atenção, utilizando a intuição, ou no caso de um terapeuta, o conhecimento adquirido pela MTC ou qualquer tipo de medicina competente.



Koki-Ho – Sopro Reikiano

É a técnica do sopro utilizando os símbolos do Reiki

1. Inspire no tanden (respiração abdominal) profundamente.
2. Retenha o ar e desenhe com a língua os símbolos do Reiki no céu da boca

Solte o ar vigorosamente imaginando que está expirando os símbolos para alguma área desejada (pode ser utilizada para aplicação ou auto aplicação). Esta técnica utilizada sobre cada vértebra da coluna é altamente recomendável.

Gyoshi-Ho- Reiki com os olhos e Enkaku - Chiryô – Reiki à distância

Essas técnicas permitem enviar Reiki através dos olhos. É o Reiki enviado à distância, ensinado normalmente no nível 2 do Reiki tradicional ocidental e Dentho. É importante focar, colocar energia nos olhos (olhar de poder). Enquanto pensa-se em uma pessoa ou situação que você deseja enviar Reiki. No ensino de Reiki existe o envio a distância substituindo, por exemplo, uma pessoa por sua foto, seu nome completo ou não, o que a pessoa representa como bisavô, vizinho, amigo de meu amigo, etc.

No final desse livro há a técnica do caderno de metas pessoais que é uma forma de Bushu-Chiryô-Ho, pois enviamos Reiki em nossos planos que ainda podem estar distantes.

Enkaku-Chiryô, o Reiki à distância pode ser estudado melhor nos livros da Mestra Diane Stein (Reiki Essencial).

Bushu-Chiryō-Ho – Massoterapia e Reiki

Pode ser traduzido como acariciar ou massagear. Utiliza-se de fricções ou massagens movendo as mãos no paciente. É uma técnica indicada apenas a massoterapeutas competentes ou que domine Shiatsu, An-Má, Ayurvédica ou outras técnicas milenares.



Uchide-Chiryō-Ho - Shiatsu

Uchide é estimular com as mãos, Chiryō é o tratamento e Ho a técnica. Essa prática é conhecida no Shiatsu (tradicional massagem chinesa) como percussão e atua estimulando as células e os tsubos – pontos de energia contidos nos meridianos ou nadis. O toque deve ser realizado somente por quem domina o Shiatsu.



Oshite-Chiryō-Ho - Shiatsu

Essa é a conhecida técnica de Shiatsu numa forma simplificada. É a pressão com as pontas dos dedos em pontos importantes do corpo nos meridianos chineses. É importante que o Reikiano estude profundamente a medicina tradicional chinesa se deseja ser competente nessa prática.



Tanden-Chiryō-Ho. Longevidade

Técnica de tratamento no Hara (Tanden), que é usado principalmente para liberar toxinas, estimular a atividade intestinal do corpo e promover longevidade com saúde que é uma das metas principais aos orientais.



Chiryō – Harmonia Ambiental

É conhecida na Índia como Brutta Suddhi ou limpeza ambiental. Pode ser realizada tendo os 5 elementos no ambiente da prática do Reiki: fogo (vela), terra (cristais ou flores vivas), ar (incenso), água (água com sal) e mantra – som de aquietamento e meditação: Namô Amida Butso. (Será explicado no final do capítulo).

Ketsueki-Kokan-Ho – Reiki na Cabeça

É a técnica de renovação sanguínea com aplicação de Reiki na região da cabeça. Estimula funções cerebrais, ativa memória, relaxa. Ótimo tratamento para insônia. Sua prática consiste em utilizar qualquer posição de mãos na região da cabeça.



Zenshi-Ketsueki-Kokan-Ho – Prática Reiki

É a pratica de Reiki de aproximadamente 30 minutos, respeitando a sequência abaixo:

- 1º** Aplique Reiki em toda a cabeça.
- 2º** Aplica acima dos pulmões, coração, estômago e intestinos.
- 3º** Faça uma varredura dos ombros até as pontas dos dedos das mãos.
- 4º** Faça uma varredura do quadril até a ponta dos dedos dos pés.



Hanshin-Ketsueki-Kokan-Ho – Prática de Reiki

É a aplicação de Reiki realizada na parte superior do corpo.

1º Faça algumas varreduras nas costas, partindo do centro para os lados.

2º Faça outras varreduras na coluna da nuca para baixo, como se estivesse puxando e alisando. Depois toque alguns pontos da coluna que sua intuição apontar.

Gokai – Princípios do Reiki

Meditação nos Princípios do Reiki

1º Não se zangue por hoje. Relaxe principalmente no que não está dentro do seu controle.

2º Não se preocupe. Não viva o futuro. Observe o presente que é o presente maior da existência.

3º Expresse sua gratidão – observe o agradecível.

4º Seja honesto no trabalho. Não venda sua vocação por trocados e nem se corrompa por nada.

5º Seja gentil e generoso com todos.

Shuchu-Reiki – Reiki Grupal

É o Reiki aplicado por várias pessoas ao mesmo tempo, seja em seres vivos ou a distância em situações mundiais. Duas são as chamadas perfeições de Buda: Pragyan – Sabedoria, que nada tem a ver com conhecimento teórico, é visceral, vivenciado e experimentado. Viva sua vida de forma “consciente”, alerta e meditativa. Karuna é, conforme já dito, compaixão por todos os seres (isso será aprofundado no capítulo do Reiki Tibetano). Há o estilo Karuna Reiki que enfatiza muito esse convite. No Shuchu Reiki, várias pessoas se unem por compaixão ao próximo.

Seikaku-Kaizen-Ho – Melhora Constante

Kaizen é um conceito empresarial muito conhecido no oriente como: “hoje melhor que ontem e amanhã melhor que hoje”. No Reiki é a busca do equilíbrio, da melhoria constante da saúde e qualidade de vida. Kaizen só não se aplica na tua essência que é imutável.

A ideia de melhora constante refere-se ao “externo”. É a meritocracia – ter méritos e realizar todas suas tarefas com coração. (Em suas tarefas e/ou profissão há méritos ou destruição planetária?)

Renzoku-Reiki-Ho

É uma maratona de várias horas aplicando Reiki. “Compaixão em Ação”. É assim que chama ao Dalai Lama, o Iluminado que viaja por todo o mundo apontando na direção da compaixão por todos os seres.

Reiki-Mawashi

Círculo ou corrente de prática de Reiki com reikianos de mãos dadas, transmitindo energia de um para o outro.

Jaki-Kiri-Jhoka-Ho (diáquiquíldiôcarrô)

É a purificação ou Harmonização de objetos, ambientes, empresas, etc, através da aplicação de Reiki.

Obs: Em todas essas práticas faça a mentalização dos símbolos (mandalas/yantras) do Reiki com seus respectivos mantram: Cho Ku Rei (“que caia uma chuva de energia e todos os seres sejam felizes”), Sei He Ki (“observe a tua paz e não brigue com o inevitável”), Hon Sha Ze Sho Nen (“não existe passado nem futuro, só o agora”) e Day Koo Myo (“tu és o iluminado agora”). Você pode também refletir seus significados:

O **Cho Ku Rei** te ensina a meditar se você está ajudando a todos os seres a serem felizes, se tua felicidade não faz mal ao planeta e aos próximos.

O cigarro destrói árvores, bebidas são causadoras de crimes, alimentação carnívora destrói florestas e causam fome, ganhar salários exagerados produz desigualdade. Buda ensina: “Nada faltando, nada sobrando”. Como anda sua ética planetária? Você causa infelicidade ao próximo?

O **Sei He Ki** ensina a não perder a paz por qualquer bobagem. O ego gostaria que o mundo fosse do teu jeitinho, mais um pouco de meditação ensina que existem situações que são o que são. O ego quer o corpo perfeito, avenidas sem trânsito, salários altíssimos, primavera todo o ano, etc. Observe as coisas como são e celebre-as.

O **Hon Sha Ze Sho Nen** aponta que só existe o agora. O passado e o futuro só ocorrem na sua mente e o seu ser vive o tempo todo no agora. Duvida? Faça esse exercício: saia do agora, agora. É possível? Saia do agora, agora, agora, agora, agora.....

Um monge zen estava andando na floresta quando um tigre o perseguiu. O monge correu muito e se atirou de um precipício, segurando no meio dele em um pé de amora que havia nomeio do penhasco. O monge olhou acima e agradeceu por ter se livrado do tigre que ali permanecia e olhou para baixo para calcular o tamanho da queda, mais se assustou ao observar lá abaixo um jacaré com a boca aberta o esperava. Quando olhou para frente, tinha uma amora que foi colhida com o braço e comida: que delícia de amora.

Moral da história: o tigre é teu passado, não pode te pegar, o jacaré é seu futuro e não há como escapar dele. Você está com a cabeça na boca do jacaré (ou não?) dá para escapar do inevitável? E a amora? É o presente, o agora, novinho que você tem a todo instante. Olhar para o passado é ter depressão (você toma antidepressivo?), olhar para o futuro é ser ansioso (você utiliza-se de ansiolítico?). E o agora? Olhar para o agora é viver o agora e todos os dias quando acordamos, temos uma infinidade de agoras novinhos para serem vividos.

Day Koo Myo faz pensar se você se aceita como é, ou em nenhum momento da vida se aceitou? A maior parte das pessoas que conheço passam a maior parte da vida sem se aceitarem nunca, e isso é jogar a vida fora.

Koan

Muitas de suas tristezas, dores da alma ou desequilíbrios são criados por você ou são situações do destino? O que a existência cria para você e o que é a sua criação? Esse texto do Iluminado Satyaprem propõe uma reflexão muito profunda:

Tristeza Inventada

Quando você nota, pela sua maturidade, que não existe absolutamente nada do lado de fora que possa satisfazê-lo, então você olha “para dentro” pela primeira vez. Enquanto você ainda acredita que existe chance, quando você ainda tem “esperança”, você ainda está olhando para o lado de fora.

Quando você se “desespera”, ou seja, não mais espera por absolutamente nada de ninguém que apareça a sua frente, por saber, retineamente, com muito carinho e compaixão, que ninguém do lado de fora pode dar a você o que você está buscando; aí sim, não existe mais conflito com o lado de fora. Você não espera nada de ninguém. Você vê o outro com total serenidade - ele pode ou não satisfazer você - você não se envolve. Isso é permanecer no momento: “eu não me iludo com absolutamente nada. Porque tudo é passageiro”. E é aí que começa a busca verdadeiramente real. É aí que começa o Satsang. Porque aí você só vai precisar encontrar aquele que sozinho encontrou, e vive em paz com essa Realização.

A sua natureza já é satisfeita em si. Você não precisa de nada! Tudo o que você precisa, você já tem. É claro que você não acredita. É claro que o seu trabalho aqui é encontrar sentido em tudo o que estou compartilhando, e experimentar no dia-dia. Quando você sofre ou quando você se ilude com uma alegria extrema em relação a um objeto qualquer que apareceu na sua consciência naquele instante, em pouco tempo você descobre que não era nada daquilo que você estava pensando. Se você já teve essas experiências, você pode criar um afastamento, esse afastamento é inteligente. Esse afastamento é Meditação, é estar no mundo, sem fazer parte dele.

Você precisa ter muito zelo com as experiências que você tem, com todo esse hábito que você tem as coisas se tornam automáticas, “inconscientes”: “Eu faço assim, porque eu já fiz ontem do mesmo jeito”. Zelo! Atenção! Eu observo as árvores e elas não choram porque os frutos caem de maduros, choram? Você já viu alguma árvore triste porque caíram todas as folhas no inverno? Não, não é!? Sua tristeza é inventada!

O hábito nos diz que tem de ser feita alguma coisa. A voz do Silêncio diz que nada precisa ser feito, que tudo está bem do jeito que está. Não faça nada! As coisas vão acontecer por si mesmas. Note que todos os seus movimentos na vida têm sido influenciados por algo transcendente, por algo maior que você. Note isso com atenção e veja que nada precisa ser feito. Porque a ideia de que se precisa fazer algo é uma ideia bem egóica: “eu preciso fazer algo, para depois dizer que eu fiz algo”. Mas se você não faz nada, você não vai ter como dizer que fez alguma coisa... isso é desapego - inclusive a ideia de quem faz. Dê-se conta disso e verá! “Sim! Eu não preciso fazer nada. Eu posso permanecer silencioso. E posso, porque essa é a minha natureza. Eu apenas tenho que notar! E isso não impede que eu pense”. Os pensamentos irão existir...

Existe uma ideia, que é comum e equivocada, de que Meditação é nunca mais pensar. Como é que você vai parar de pensar? Se eu sigo essa ideia à risca (“Eu preciso parar de pensar”), supõe-se que eu, espontaneamente, voluntariamente comecei a pensar. E se for verdade que eu, voluntariamente, comecei a pensar, eu, voluntariamente, posso parar de pensar. Mas, se vocês observarem verão que seus pensamentos não são vontade de vocês. Que não é a sua vontade que decide quando é que você vai pensar ou não. Os pensamentos existem. Quando você se dá conta de que os pensamentos que ocorrem não foram voluntariamente trazidos à tona, você se dá conta de que é ineficaz ou equivocado pensar que pode pará-los. “Se não fui eu que os criei, como posso descrei-los?”

O Silêncio do qual a Meditação fala é um destacamento, um desapego, é um ir para um outro lugar onde os pensamentos permanecem ali, mas você não está pensando. Simplesmente porque não é mesmo você, em essência, que está pensando. Os pensamentos estão ocorrendo, e você os está observando. Mas você já leu e, equivocadamente entendeu através de algumas pessoas, que tem de parar os pensamentos. Mas esse “parar os pensamentos” implica (e de novo eu volto ao começo) que alguém tem de fazer esse parar. Não tem de parar os pensamentos, só tem de ver que os pensamentos não são você.

Pergunte-se, com fidelidade, de Verdade: quem quer parar de pensar? Você não vai encontrar um alguém. Você só vai encontrar um outro pensamento, que você tomou como sendo você. De repente, é como se você desejasse que o mar parasse de fazer ondas. Você está sempre atentando aos pensamentos, e gostaria de parar de pensar. Quem é que gostaria? Quem é que pensa esses pensamentos? Ou, antes de mais nada, esse pensamento não é apenas mais um pensamento dentro daquela tela de pensamentos que você quer remover? Agora, como é que um pensamento pode remover um outro pensamento? Você não pode. Você tem apenas que ver que o pensamento está fazendo o papel dele, não se envolva. Descubra qual é o seu papel. Se é que tem algum papel a ser feito por você... ou melhor, existe apenas um papel a ser feito por você: não faça nada!

A sua mente precisa de luz, ela precisa sair da confusão em que se encontra. Confusão de equívocos, porque você viveu até hoje num mundo onde as pessoas não sabem nada disso. E o pior é que você entrou no caminho da Meditação e da Terapia, e de novo encontrou pessoas confusas, que confundem certas coisas, que são inadequadas. Por exemplo, tem gente que diz que pode haver a paz no corpo, e isso é impossível. A paz no corpo pode acontecer, mas apenas temporariamente. É só marcar uma massagem, você ficará “em paz”

pós-massagem, mas depois vai embora aquela paz. Tanto que você precisará marcar uma outra sessão. De tanto em tanto tempo, o corpo precisará de uma massagem. O corpo precisa de uma massagem na medida em que fica tenso com a tensão que ele percebe, com a tensão que ele vive. No momento em que você não mais fica tenso com a tensão dos pensamentos, você está livre. Por si só, o corpo e os pensamentos relaxam, você não fica mais tenso. Porque a tensão do corpo e dos pensamentos é baseada numa ideia interna (que é um outro pensamento) que diz que você não pode ficar “assim”. Mas por que não poderia? Onde está escrito?! É certo que você deseje que as coisas não sejam assim, mas você precisa levar esse desejo a sério? Você precisa se envolver nesse desejo? O meu convite é para que você deixe que todos os desejos venham e possam ir. Não se envolva! Permaneça como observador. E você pode fazer isso, porque essa é a sua natureza.

Sente e fique quieto! Eu sei que vai vir o pensamento: “Ah! Eu poderia colocar uma musiquinha, iria ficar mais agradável.” Você ouve esse pensamento, esse desejo, e deixa passar. Você não põe. Continua parado! Aí vem um outro pensamento: “Bem que eu poderia tomar um chá, agora”. Você novamente ouve, e não faz nada. Você vai ver um monte de desejos surgindo, porque todos os desejos tentarão “tirá-lo dali” e, eles só “o tiram”, na medida que você faz alguma coisa, que você os atende. Se você não faz nada, eles vão tentar, tentar, tentar, até que param. Mas a sua atenção, o seu zelo, tem de ser total. Você tem de ficar “ali”. Muitas coisas irão aparecer...

Satyaprem - www.satyaprem.com

Símbolos do Satya Reiki – Reiki Verdadeiro

Esses símbolos do Reiki são conhecidos como “alternativos” sendo utilizados por poucos iniciados. Assim como em todos os estilos de Reiki é necessária a iniciação nos mesmos para a utilização prática. A palavra Satya é traduzida por verdade, assim Satya Reiki é o verdadeiro Reiki. A ideia aqui é que Usui não utilizou ou redescobriu todos os símbolos ancestrais que originaram o Reiki e que esses seriam os mesmos. Sendo ou não real essa história, o que tenho visto na prática são centenas de iniciados utilizando esses símbolos com efeitos positivos. Observe que cada um deles tem como atributo aspectos fundamentais a uma vida equilibrada.





Rá - Símbolo de fé na vida, “soltar nas mãos de Deus”

É a energia do Tariki – vencer sem lutar.

“Relaxar nas mãos a existência” ou confiar na fluidez do universo. Você confia na existência? Então porque tem medo e insegurança em tudo? Amarre o burro e confie em Deus” Assim ensinou um profeta Árabe.



Motogaeri - Voltando-se para a origem: paz, amor e consciência.

Retorno às suas origens.

“Quem é você?” “De onde você veio e para onde você vai?”
Você é amor, silêncio e criação.



Zen - Relaxamento, confiança na vida, aceitação do que não pode ser mudado.

Símbolo máximo de consciência da permanência na energia do Aqui-Agora. Toda a essência da vida está contida no momento.



Kiai - Símbolo de força, coragem, disposição, liderança e poder pessoal.



Hara - Símbolo de energia, força física – captação e energização.

Quando visualizá-lo, volte sua atenção para o hara que se encontra na região do umbigo.



Céu (Ar) - Símbolo do elemento ar que atua no intelecto, pensamento, razão, organização, busca da verdade, unir-se a projetos ou pessoas.

Silfo é seu elemental segundo o médico ocultista Paracelso.



Terra - Estimula a sensação, o “estar com os pés no chão”, segurança, firmeza, praticidade, objetividade, construção, equilíbrio com a natureza.

Gnomos são os elementais do elemento terra.



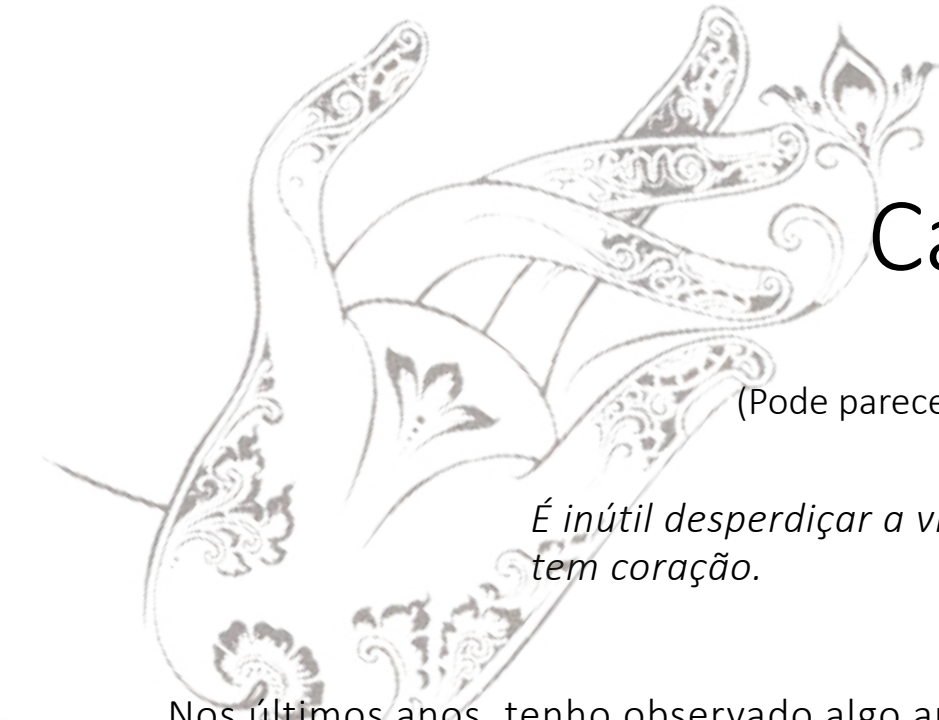
Fogo - Atua estimulando a energia física, iniciativa, garra, capacidade de luta e intuição.

Entusiasmo, aventura, otimismo, espontaneidade, fé, confiança em si e na vida. Aproveitamento pleno da vida. Salamandras são os seus elementais.



Água - Estimula a afetividade, amor, emoções, sentimentos, instinto, fertilidade, mediunidade, doação e gratidão. São as ondinas os elementais da água.





Capítulo 3

O falso Reiki
(Pode parecer que é impossível, mas não é)

É inútil desperdiçar a vida num caminho se este não tem coração.

Don Juan

Nos últimos anos, tenho observado algo antes inimaginável.

Alunos de “Reiki” em vários níveis chegam a mim dizendo que são iniciados nessa auspiciosa técnica e não o são. Estão recebendo uma falsa iniciação em Reiki.

Sei disso tanto pela energia do aluno absolutamente comprometida, avaliando o seu saber e principalmente pelos sintomas físicos e emocionais de quem supõe ter recebido uma iniciação correta e não o recebeu. A energia da pessoa está comprometida sensivelmente.

A autora Paula Horn no livro Reiki – toque definitivo - Editora Cultrix, aponta o início dessa falsa iniciação na América do Norte: “Uma triste tendência que tenho visto ocorrer hoje em dia é que muitos alunos que me procuram para fazer perguntas sobre uma classe de Reiki de Primeiro Grau de um dia (às vezes, de apenas meio-dia) têm sérias dúvidas sobre sua eficácia. Na maioria dos casos, o professor não sabe quase nada sobre o Reiki propriamente dito, exceto o que leu num ou noutro livro; e sabe muito pouco sobre a pessoa que lhe transmitiu a iniciação. Além de esses alunos não terem recebido quatro iniciações separadas, não receberam os ensinamentos mais importantes nem tiveram tempo de aprender como é a prática do Reiki. Parece que muitos alunos desses “professores” nunca chegam a tentar praticar o Reiki. Uns poucos, que têm mais sorte, nasceram já com um dom de cura e me dizem que sentem um calor nas mãos, ou “algo” lhes aconteceu nessas aulas rápidas. É evidente, porém, que sempre é possível sentir alguma coisa. Isso não é incomum. Poder impor as mãos sobre outras pessoas e curá-la é um direito natural de todo ser humano. Para fazer isso, não é preciso receber as iniciações do Reiki. Em essência, o que esses alunos receberam foi a confiança necessária para curar pela imposição das mãos. O que receberam não foram as iniciações verdadeiras. ”

Iniciação é um ritual mágico, poderoso, aonde coloca-se um “dom”, uma tradição ou egrégora no iniciado. Isso é explicado profundamente em qualquer formação séria.

No batismo cristão, coloca-se o dom da fé que é estimulado dentre outros pela oração Pai-Nosso, no candomblé o “receber os orixás”, no xamanismo a coragem e poder pessoal, no tantra a sexualidade mística, no budismo o silêncio, no hinduísmo a celebração, etc.

As maiores e mais fortes iniciações que recebi foram no xamanismo Inca e no Tantra hindu. Vale a pena receber uma iniciação. Fui iniciado em dezenas de tradições antes de encerrar minhas buscas. É um dos pontos altos da vida, mas é fundamental receber uma iniciação séria. As bênçãos da iniciação tornam-se problemas quando a mesma não é séria.

Quando aponto para as iniciações, sugiro absolutamente sempre as pessoalmente. Em minha vida presenciei 2 ou 3 iniciações a distância que “funcionaram” um pouco (muito pouco) e centenas que nada realizam.

Fui até o Nepal para ser iniciado no budismo tibetano, até a Índia para receber o Kripa Guru, a Deeksha tântrica. Viajei ao Peru 9 vezes e na floresta amazonita 4 vezes para receber iniciações tribais e xamânicas. Tudo isso foi abençoado e presencial.

Nos anos 90 fui até Santiago de Compostela. Alguns fazem isso a distância. É possível? Muitos que iniciam a distância nem ao menos tem a iniciação.

Sugestão: Faça bem feito. Tenha disciplina. Vá de encontro.

O ocidental não faz a menor ideia da importância de se escolher para ser iniciado um mestre sério, alguém que reconheceu a si mesmo, um pesquisador e não só mercenários ou sacerdotes e mestres despreparados. Mas não, o ocidental busca alguém “pertinho”, “baratinho” e nem ao menos procura saber a formação do iniciador, conversar com ele ou ler algum artigo do mesmo.

Existem mães que batizam filhos e nem sabem a Ordem Cristã do padre. Idem no Reiki.

O professor de Yoga e codificador ao Swásthya Yoga De Rose opina sobre iniciações indevidas e brigas de egrégoras de quem mistura um universo de técnicas incompatíveis com o Reiki e recebe iniciações erradas e/ou por mestres despreparados.

“Elas (egrégoras incompatíveis) rasgam-no ao meio energeticamente. Dilaceram suas energias, como se você estivesse sofrendo o suplício do esquartejamento, com um cavalo amarrado em cada braço e em cada perna, correndo em direções opostas.

Esse esquartejamento traduz-se por sintomas, tais como ansiedade, depressão, nervosismo, agitação, insatisfação ou solidão. Num nível mais agravado, surgem problemas na vida particular, familiar, afetiva, profissional e financeira, pois o indivíduo está disperso e não centrado. No grau seguinte, surgem neuroses, fobias, paranoias, psicopatologias diversas, que todos percebem, menos o mesclante. Finalmente, suas energias entram em colapso e surgem somatizações concretas de enfermidades físicas.

Pesquise muito sobre essa questão. Leia mais sobre iniciações no capítulo do Tantrik Reiki:

Tudo leva a crer que são vários os pseudos “mestres” que estão iniciando equivocadamente, sem a menor preparação e criando o caos energético nos incautos discípulos. De toda forma, muitos mestres sérios estão reiniciando alunos que os procuraram. Eu mesmo já recebi dezenas ou até centenas de solicitações de “reikianos” absolutamente desequilibrados que desejam uma nova iniciação, a verdadeira iniciação até porque quando você impõe a mão em alguém e não é iniciado está utilizando sua própria energia sem a preparação necessária.

O mestre de Chi-kung e Tai-chi-chuan, Liu Pai Lin sempre ensina a preservarmos nossa energia para a saúde e longevidade. Ele morreu com mais de 95 anos sentado em posição meditativa sem nunca ter tido uma carie na boca, trabalhando com tai-chi das 03h30 às 18h30 e tendo formado centenas de terapeutas.

Ser um terapeuta e utilizar sua própria energia sem saber ao certo como repô-la e tratar o próximo é esquecer de seu próprio corpo. Se é isso que você deseja não há problema, senão cuide-se.

Quando uma benzedeira ativa com as mãos (passes) energia em alguém, pode estar usando sua energia ao benzer em nome do Pai, Filho e Espírito Santo.

Já um padre pode benzer milhares de pessoas ao mesmo tempo, pois usa a energia do Pai, Filho Espírito Santo e da Igreja que ele foi ordenado. Ele é ordenado pela Igreja, iniciado nessa tradição que o utiliza como um veículo. O sacerdote é um instrumento da tradição, um canal.

No Reiki também somos um canal de egrégora, da tradição e não devemos utilizar nessa energia a não ser que estejamos muito bem preparados.

O falso iniciador no Brasil pode estar inclusive “formando” mestres não tão bem preparados criando uma corrente de instrutores que prejudicam demais uma técnica, até então tão nobre como o Reiki.

De toda forma essa deturpação ainda pode ser evitada ao não se tomar iniciações que tenham as seguintes características:

1 – Iniciações em ambientes lotados, barulhentos, confusos. Usui nunca unia muitas pessoas numa só formação e nenhuma iniciação que conheço em nenhuma tradição séria e competente assim o faz. Lembra-se de sua iniciação em Master como foi mágica e reflexiva?

2 – Instrutores que ensinam um monte de bobagem sobre o Reiki. Ex.: Que o mesmo tem 200 anos, que Usui foi ao Tibet, que era um monge cristão, que o Reiki cura tudo, etc.

3 – Instrutores que só pensam em dinheiro (só quem é cego não vê) e/ou ficam vendendo mercadorias em suas formações ou mestres que ministram formações com valores baixos mais não fornecem material e ambiente adequado, além de mal saberem falar ou escrever.

O master Reiki Johnny De'Carli no livro "Reiki- a terapia do 3º Milênio" ensina:

"Os preços dos cursos sofrem variações de mestre para mestre, principalmente em função de sua experiência e do material didático empregado. Damos a seguir alguns preços, em moeda norte-americana, para o aluno orientar-se, devendo tomar cuidado com cursos abaixo desses valores, principalmente no que concerne ao nível de professor ou mestrado. Existem no Brasil mestres cobrando preços irrisórios por esse curso e passando o conhecimento desse nível num período de pouco mais de quatro horas, quando ele deveria ocorrer num período de sete meses. Caso o aluno encontre valores fora da faixa abaixo, deve precaver-se e ouvir bem a voz do coração. "

No livro do mestre Johnny são apontados os valores de formações que realmente são sérias. Há também em algumas formações valores baixíssimos mais o "mestre" mal estudou para dar aulas. Sabemos que um professor deve ter uma preparação longa e colocar dedicação no que faz.

Na área terapêutica existem pessoas formadas "a jato".

O livreiro, escritor e editor da revista planeta, Luiz Pellegrini opinou sobre o assunto quando era proprietário da pioneira livraria esotérica Zipak:

"Ao trabalhar como jornalista e livreiro especializado, pude testemunhar, ao longo dos anos, episódios de grande irresponsabilidade e indicativos de pouca consciência ligados ao manejo das coisas esotéricas. Apenas para citar um exemplo: pessoas às vezes muito jovens chegavam à livraria onde trabalho e compravam um tratado elementar de astrologia. Uma ou duas semanas depois, voltavam para comprar efemérides e tábuas de casa, material básico para se construir um horóscopo. Um ou dois meses depois, voltavam pedindo para deixar cartões de visita onde se ofereciam como profissionais astrólogos. Mais um ou dois meses, e chegavam com panfletos onde anunciavam cursos de astrologia. Haviam-se tornado professores. Como é possível? A astrologia é uma ciência-arte tão complexa quanto a matemática ou a engenharia. Seria possível alguém tornar-se professor em tão pouco tempo?"

4 – "Mestres" que apontam o Reiki deles como especial, o maior, o melhor, o mais lindo.

5 – Ensine seus alunos a pedirem informações sobre o iniciador. Você tem certeza que é um iniciador competente?

6 – Há nas iniciações dessas formações o mantra Mani? Foi ensinado o que é Yantra? Nas práticas adiantadas constaram os métodos japoneses do Den-tho que hoje são fundamentais de serem ensinados?

7 – O praticante sabe o que é Gasho, Cho Ku Rei ou Hon Sha Zen Sho Nen? Outro dia na rádio mundial uma pessoa me ligou e falou que praticava sempre Reiki e quando perguntei o sentido desse símbolo, ela não fazia a menor ideia. Ela era Reiki nível III.

8 – Ultimamente existem iniciações como já escrevi, vendidas a distância.

9 – Outra situação, eu insisto, são formações com valores absolutamente irreais tanto “para cima como para baixo” Buda aponta o caminho do meio em todas as situações.

10 – Escolha com um carinho muito especial quem está te iniciando. São inúmeras linhas e estilos, portanto, pesquise. Não vá só pelo mais “pertinho” ou “baratinho”.

Procure escutar uma palestra para saber mais sobre seu futuro mestre. Saiba sua linhagem e um pouco de sua jornada.

Procure mestres experientes no ensino e que você note que realmente sejam terapeutas de coração e não oportunistas que tratem o Reiki como algo sagrado e o respeite profundamente. Paula Horn nos alerta:

Incidentalmente, este não é um julgamento moral do caráter de ninguém. Ele apenas destaca um fato da vida: muitas pessoas nunca terão uma vaga ideia da grandeza nem do senso de sagrado do Reiki e, portanto, o corromperão e macularão. Isso acontece inconscientemente e algumas vezes com a melhor das intenções. Como diz o ditado, “o caminho do inferno está pavimentado de boas intenções”. Isso de fato aconteceu com o Reiki e, se continuar, finalmente a essência do Reiki se perderá. Em outras palavras, de um ponto de vista, trata-se de uma pura consideração prática que as sintonizações do Reiki sejam respeitadas e honradas do mesmo modo que um diksha tântrico hindu, um vajrayana ou configuração abhisheka tibetano, ou uma cerimônia kanjo Shingon e sua contraparte Tendai

O desrespeito pelo sagrado é altamente evidente quando você olha para alguns dos mais recentes desenvolvimentos na comunidade Reiki ocidental e sua interação com a sociedade como um todo. Por exemplo, cobiça e incompetência da parte de alguns mestres do Reiki e de praticantes atraíram a atenção das cortes e resultaram em regras que comprometem gravemente a abertura, a eficácia e o senso do sagrado do Reiki. Infrações também foram cometidas por organizações profissionais e grupos especiais de interesse que, visando proteger o seu monopólio, passaram a exigir a regularização legal do Reiki. Essas contravenções continuam a ser muito nocivas.

É importante que se divulgue esse fato a todos os praticantes e interessados em Reiki. Procurem mestres sérios e competentes (você busca o ordinário ou o extraordinário em sua vida?). Iniciação é o recebimento de um dom, e quando isso é realizado erroneamente, concordo com De Rose que causa o caos energético, além de ser muito perigoso.

O taoísmo ensina: *ao agir com precipitação, você fracassa. Ao tentar agarrar as coisas, você as perde. Assim, a mestra age deixando que as coisas sigam seu curso. Ela continua tão calma no fim quanto estava no começo.*



Capítulo 4

Calatonia e Toques Sutis

A palavra calatonia vem do grego Kalaó que indica relaxamento, aquecimento e com isso a paz, que é um dos maiores objetivos das práticas de Reiki. Uni calatonia ao Reiki Tradicional nível III por ser um fã dessa técnica profunda.

A Calatonia também chamada aqui de toque sutil é um método de relaxamento profundo que busca harmonizar corpo, mente e emoções, idealizado pelo Dr. Petho Sándor, que consiste em manobras de extremas delicadeza em áreas específicas do corpo, restabelecendo a energia equilibrando.

O Dr. Petho Sándor nasceu na Hungria, em 1916, formou-se médico ginecologista e obstetra, trabalhando em diversos hospitais da Europa, principalmente durante a 2ª Guerra Mundial.

Desenvolveu e aprimorou a técnica dos toques e calatonia devido as necessidades surgidas durante a guerra. Trabalhando na Cruz Vermelha, era necessário utilizar de várias “improvisações” por falta de material hospitalar e falta de medicamentos, como morfina, para aliviar as dores de amputações. Foi levado assim a procurar um recurso alternativo.

Sándor, um estudioso de Jung, psicanalista e discípulo de Freud e Reich, que trabalhou com conceitos de coraças corporais e seus bloqueios emocionais, percebeu que toques sutis no membro antagônico ao amputado produzia estímulos relaxantes que ativam as dores.

Este método foi tornando-se famoso e soldados alemães o procuravam para aliviar suas dores e todos os traumas causados pela guerra e as somatizações (doenças criadas a partir do estado de stress emocional) fizeram com que ele se interessasse pela neuropsiquiatria.

Sándor veio para o Brasil em 1949, estabeleceu-se em São Paulo e dedicou-se por completo a psicologia clínica e ao ensino.

Durante este período, desenvolveu e aprimorou técnica no atendimento psicoterápico, percebendo um grande progresso terapêutico que se tornava impossível através somente da verbalização.

Toques sutis e calatonia



1- Técnica de calatonia: utilize os dedos indicador e polegar sempre na parte de baixo dos dedos dos pés. Toque os dedos nas linhas das cutículas. O toque deve ser o mais suave possível. Execute a técnica nos dois pés simultaneamente. Permaneça em cada dedo de 2 a 3 minutos:

- A-** Polegar e indicador no 2º dedo.
- B-** Polegar e médio no 3º dedo.
- C-** Polegar e anelar no 4º dedo.
- D-** Polegar e mínimo no 5º dedo.
- E-** Todos os dedos no dedão em cestinho.



2- Todos os dedos em cestinho na sola dos pés.



3- Apoie as mãos no tendão calcâneo, suas mãos servem de apoio aos calcanhares.



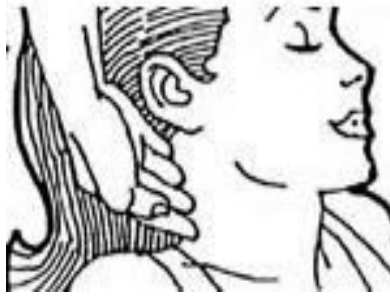
4- Comece utilizando polaridade de todos os dedos com um toque sutil, no alto da cabeça. Manter em média 3 minutos.



5- Utilize o indicador e o polegar, fazendo movimentos circulares do centro do queixo ao final da mandíbula.



6- Polarize com todos os dedos em forma de um cestinho nas bochechas. Mantenha 3 minutos.



7- Com todos os dedos faça toques sutis na região do pescoço.



8- Polarize o lado esquerdo da base do crânio com o dedo médio e mínimo (+) e o lado direito com o dedo (-) indicador ou anelar.



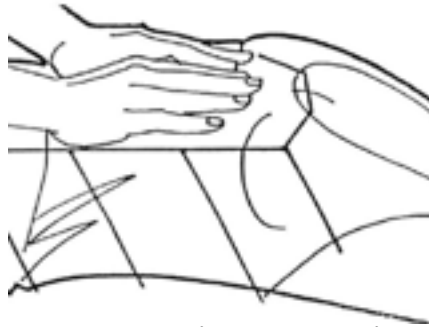
9- Usa-se polaridade de todos os dedos com um toque sutil na região das clavículas.



10- Apoie nas têmporas do lado direito com o dedo (-), lado esquerdo do dedo (+).



11- Balance o quadril com a mão direita, enquanto apoia no ombro com a mão esquerda.



12- Mão esquerda no pescoço e direita no hara (região do umbigo).



13- Polarização na posição de frente. Mao esquerda lado direito, mão direita lado esquerdo.



14- Deslize a mão para a lateral do abdômen e suba pelo tronco até as axilas.

15- Continuação do movimento. Como se desligasse a energia do hara para o peito.



16- Mão esquerda no ombro e mão direita nos quadris invertidos. Repita a mesma posição do outro lado.



17- Polegar esquerdo no centro das sobrancelhas. Polegar direito no umbigo, trabalhando os chakras Muladhara e o Ajna ao mesmo tempo fazendo movimentar a energia que sobe pela coluna.



18- Cestinho em todos os chakras. Mão esquerda apoiada no ombro e mão direita em cestinho de baixo para cima, utilizando movimentos circulares no sentido horário.



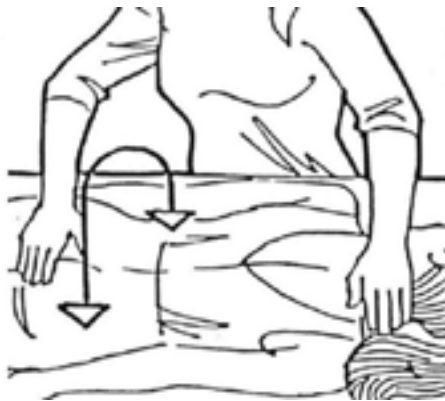
19- Circule suavemente na região do abdômen, ao redor do umbigo, como o toque das borboletas.



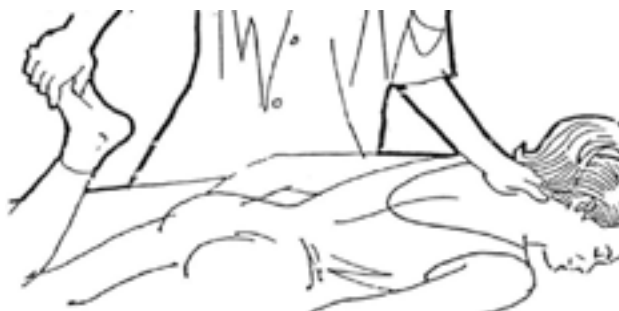
20- Segure os dedos um por um e puxe na sua direção, levemente. Sem utilizar força enquanto a outra mão apoia o cotovelo.



21- Mão esquerda na mão direita. Mão direita no pé esquerdo nos dois lados, invertendo as polaridades do outro lado.



22- Mão esquerda no pescoço e mão direita apoiada no quadril, fazendo movimento de vai e vem.



23- Flexione a perna esquerda do cliente e pressione a sola do pé com o polegar, enquanto a outra mão apoia nas costas.



24- Dedo indicador na testa e dedo médio no cóccix, polarizando a energia da coluna.



25- Dedo indicador e polegar em cima, na lateral da coluna. Dedo médio e polegar embaixo, fazendo uma leve vibração com as mãos.



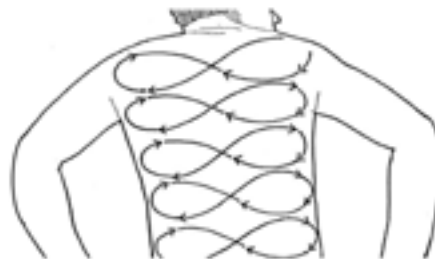
26- Dedo indicador e polegar massageando toda extensão da coluna e dedo médio da mão direita no cóccix.



27- Faça cestinha com todos os dedos unidos ao longo da coluna, em cima de cada vertebra de baixo para cima. Mantenha a outra mão em contato com o cliente.



28- Massageie suavemente cada vertebra de baixo para cima, como se as quisesse descolar das costas.



29- Faça vários movimentos com as mãos de preferência sobrepostas, como se desenhasse um número 8 na coluna.



30- Faça calatonia nos dedos das mãos, igual aos dos pés da figura 1.



Capítulo 5

Chi Kung – Fluindo com as energias

*Um jovem monge perguntou ao Mestre:
“O que faço para me libertar?”
O Mestre responde: “E quem o pôs no ca-
tiveiro?”*

Ensinaamentos Advaita

Todos os livros, textos e ensinamentos orais de Reiki apontam na direção de que Mikao Usui era um praticante de Chi Kung (escreve-se ainda Qi-Gong, Chi Kung, Chi-Kun). Em minha experiência ao se lidar com energia é fundamental cuidar-se energeticamente muito bem.

Essa prática oriental que é traduzida como a “arte de manipular energias” ou “respiração taoísta” é uma das formas mais atuantes, junto com o Yoga, para uma vida física equilibrada com longevidade, saúde e flexibilidade até o final da vida (você quer morrer em que circunstância?).

O Chi-Kung estimula todos os canais (meridianos) do corpo além de limpar as energias inconvenientes e faz circular energia vital por todo o corpo.

Segundo a mestra Dominique Ferraro, um dos principais objetivos do Chi-Kung é o equilíbrio da energia Yin Yang: (texto pág. 11 – Qi gong mulher).

“Yin e Yang. Para compreendermos a visão chinesa do sistema energético, podemos compará-lo à eletricidade. A fim de que a corrente flua, é preciso haver dois polos, um negativo e outro positivo. Da mesma forma, cada um de nossos órgãos contém energias bipolares: yin, o polo negativo, e yang, o polo positivo. Para funcionar bem, cada órgão precisa receber um suprimento suficiente de energia com o yin e o yang totalmente equilibrados.

O propósito do Qi Gong, como o da acupuntura ou da massagem chinesa, é levar harmonia às energias dos órgãos, de modo a proteger o corpo do ataque de fatores externos, como vírus, calor, umidade, e também de fatores internos, como as emoções negativas. Todo desequilíbrio duradouro prejudica a circulação energética, que segue uma ordem precisa de influência, de órgão para órgão.

Tais interações incluem o espírito, uma vez que o espírito coloca a emoção em concordância com o órgão no qual ela é refletida, ou pelo qual é influenciada.

A palavra Chi significa sopro, respiração, ar e principalmente energia ou essência vital. Já Kung é treinamento, domínio ou controle.

O Chi Kung tem utilizações nas artes marciais com demonstrações impressionantes de força interior e exterior ao se entoar temos no pescoço, quebramentos com dedos e cabeça, fixação do praticante em um local que ninguém a tira, etc e também há o Chi-Kung terapêutico que é mais suave e sutil que o marcial com respirações suaves e movimentos lentos e soltos”.

Existem muitas outras maneiras de definir ou interpretar o Chi Kung, mais entenda-o como algo que você deve praticar e não entendê-lo intelectualmente. De toda forma reflita nessas definições clássicas:

*““Chi” significa energia. Alguns chineses no mundo moderno podem afirmar que “chi” significa ar, o que não está correto. Se você examinar a história dessa palavra, verá que ela sempre significou, muito antes de o ar ser compreendido pelos cientistas. “Kung” significa arte. Portanto, chi kung é a arte da energia. Chi Kung se refere em especial à arte de desenvolver a energia da vida para a saúde, a força interior, o desenvolvimento da mente e a satisfação espiritual. **Wong Kiew Kit***

“O termo chinês para “cultivar a energia” é Chi Kung. Kung significa exercício ou suor. Portanto, Chi Kung significa literalmente “exercício de energia interna”.

Uma ampla variedade dessas técnicas de desenvolvimento de energia vem sendo criada ao longo dos anos. Elas incluem sistemas de movimento, tais como o Tai Chi Chuan, além de outras que envolvem exercícios de respiração e visualizações.

*Todos esses sistemas baseiam-se em uma profunda compreensão do ser humano como um campo de energia completo. A despeito de certos padrões médicos que fazem uma distinção precisa entre o corpo e a mente, a percepção chinesa do ser humano é a de um campo de energia integrada. Esse campo, como um cosmos em miniatura, abrange cada partícula de nosso corpo, cada parte de nosso sistema nervoso, além de cada pensamento e de cada emoção. **Lam Kam Chuen***

A origem do Chi-Kung aponta a mais de 4 mil anos (sem exageros) quando um povo que vivia próximo ao rio Amarelo, na China iniciou uma prática de exercícios e danças que faziam muito bem ao corpo. Pouco se sabe sobre isso mais o “livro do Imperador Amarelo”, clássico da Medicina Chinesa escrito em

700 a.C. foi o 1º texto a citar o Chi-kung com seus exercícios físicos, alongamentos, respiratórios e trabalho com os meridianos. Ele era chamado de Alquimia Taoísta e foi incorporado e enriquecido nos últimos dois mil anos por praticantes e terapeutas de escolas budistas, taoístas e marciais (Shaolin).

Hoje sua prática juntamente com o tai chi chuan (estilo suave e terapêutico de arte marcial, tai é supremo, divino, absoluto; chi é energia ou superar a dualidade e chuan significa punho ou continuidade) é difundida em todo o planeta e na China são milhões os que se beneficiam com essa prática.

Alguns Benefícios do Chi Kung

1- São exercícios físicos de qualidade, sem impacto e com alongamentos que dentre outros benefícios, aumentam a flexibilidade das articulações. Prolongamento da vida (longevidade). E principalmente melhorar a saúde;

2- A respiração profunda oxigena o cérebro, aumenta a circulação e ativa a circulação de energia;

3- Os movimentos conscientes, suaves, lentos e calmantes conduzem a paz e podem ser realizados por quem está fraco;

4- Relaxamento, autoconfiança, aumento da autoestima, estimulador da coragem;

5- Redução do stress (distres) e a prevenção de lesões e quedas por falta de equilíbrio;

6- Atuação em artrite, dores de cabeça e coluna, mal-estar, desequilíbrios físicos e emocionais, dificuldade respiratória, tensão muscular, depressão (pensar no passado) e ansiedade (pensar ou “viver” no futuro). Como já explicado no capítulo Dentho Reiki.;

7- Fortalecimento e envio de energia dos órgãos internos com aumento das defesas naturais do organismo. Atuam nos três grandes inimigos da saúde: ansiedade, depressão e estresse.

8- Reconhecimento da paz de espírito.

Durante suas práticas observe atentamente as dicas abaixo:

Ching – Relaxe e deixe solto todo o corpo (interna e externamente) permitindo que os movimentos sejam harmoniosos e fluam como a água.

Tsing – Coloque a atenção (sua mente) nos movimentos de todo seu corpo principalmente na respiração que deve ser abdominal, suave e silenciosa.

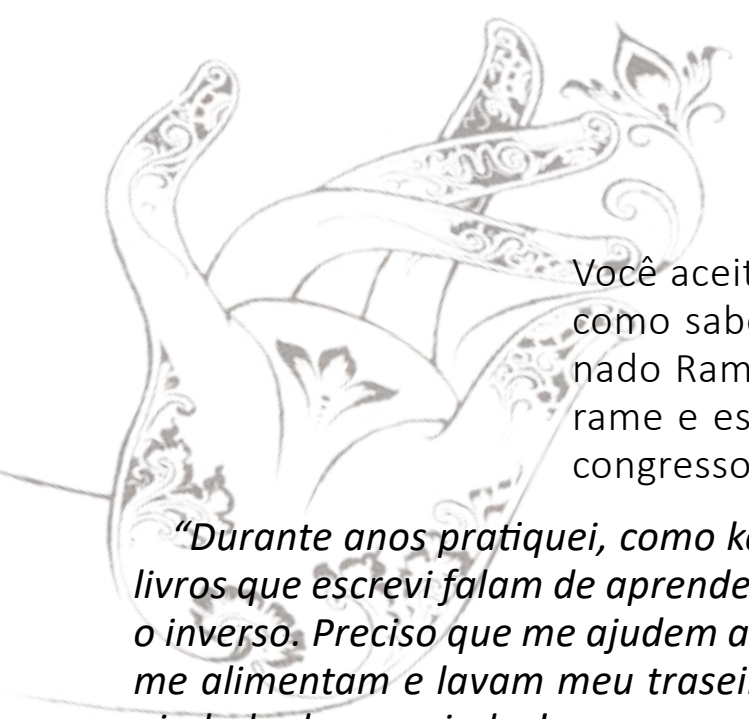
Shu – Mesmo nos movimentos mais fortes e tensos permaneça relaxado.

Yun – Controle conscientemente a velocidade dos movimentos lembrando-se que você é o centro (self ou essência) que deve observar todos os passos da técnica.

A respiração é profunda e suave

- A prática deve descansar e não casar.
- Treine com amor e concentração.
- Sinta-se ligado a toda natureza que o cerca
- Chi – a respiração deve ser suave, profunda, com concentração no abdome (hara ou tan-tien).
- A postura do tronco alinhada com o eixo da coluna.





Koan

Você aceita e celebra seu corpo? Você se cuida como sabes que deve? Observe o que o iluminado Ram Dass compartilhou após ter um derrame e estar em uma cadeira de rodas em um congresso:

“Durante anos pratiquei, como karma yogue, o caminho do serviço. Os livros que escrevi falam de aprender a servir, de ajudar os outros. Agora é o inverso. Preciso que me ajudem a levantar e a ir para a cama. Os outros me alimentam e lavam meu traseiro. E posso dizer que é mais difícil ser ajudado do que ajudar!

Mas este é apenas um outro estágio. Parece que morri e renasci muitas vezes. Nos anos sessenta eu era professor em Harvard, e quando isso chegou ao fim, saí com Tim Leary espalhando a cultura psicodélica. Nos anos setenta morri para isso e voltei da Índia como Baba Ram Dass, o guru. Então, nos anos oitenta, passei a servir - participei da fundação da Seva Foundation, construí hospitais, trabalhei com refugiados e prisioneiros.

Durante todos esses anos, toquei violoncelo, joguei golfe, dirigi o meu MG. Desde que tive o derrame, o cano está na garagem, o violoncelo e os tacos de golfe no armário. Se eu me visse como o cara que não pode mais tocar violoncelo, nem jogar golfe, nem dirigir e nem trabalhar na Índia, eu sentiria uma pena terrível de mim mesmo. Mas eu não sou esse cara. No derrame eu morri de novo e agora tenho uma nova vida num corpo deficiente. É onde eu estou. É preciso estar aqui agora. É preciso aceitar o currículo como ele é.”

Ram Dass

Chi-Kung dos Dez Tesouros

Existem vários tipos de Chi Kung todos com finalidades curativas e trabalhos energéticos.

Essa prática dos dez tesouros da saúde, especificamente, cuida da saúde das costas, joelhos, ombros e pernas. Também estimulam funções vitais e tonificam órgãos internos. Todos os movimentos podem ser repetidos no mínimo 3 séries e no máximo 108.



1 – Empurrar o céu com as mãos

Pernas unidas, inspire posicionando as mãos para cima e acompanhe o movimento com os olhos e respiração suave. Essa é uma das técnicas mais conhecidas do Chi-Kung como de equilíbrio do Yin/Yang, Céu/Terra.



2 – Disparar a flecha

Afaste as pernas e vire as mãos para o peito. Estenda o braço para o lado direito com o dedo indicador e médio unidos e os outros flexionados e a mão esquerda com o punho fechado. Repita para o outro lado. Coloque intenção e olhar nos movimentos.



3 – Empurrar o céu e a terra

Uma mão sobe na direção do céu e a outra na direção da terra, ambas voltam para o centro do abdômen em forma de círculo (TAO) e há a troca das mãos, repetindo-se os movimentos para o outro lado.



4 – Olhar

Solte os braços, junte os pés e olhe para um lado e para outro.



5 – Girar a cabeça e o corpo

Afaste as pernas, flexione os joelhos e apoie as mãos nas coxas. Torça o tronco para o lado direito e olhe para o mesmo lado. Repita para o outro lado.



6 – As mãos tocam o chão

Coloque as pernas na linha do quadril e solte o tronco para frente até que as pontas dos dedos toquem o chão.



6 – As mãos tocam o chão

Coloque as pernas na linha do quadril e solte o tronco para frente até que as pontas dos dedos toquem o chão.



8 – Estirar

Eleve os calcanhares e estenda os braços. Permaneça por alguns segundos e desça suavemente os braços e pernas juntos.



9 – Respirar

Apoie as mãos no abdômen e respire. Apoie as mãos no abdômen e respire.





10. Pássaro bate as asas

Pernas na linha do quadril, palmas das mãos voltadas para frente. Abra os braços e estique os joelhos. Depois, num movimento contínuo, flexione-os abaixando os braços e olhando para a mão. Repita o mesmo olhando para o outro lado. Faça essa prática como se estivesse voando.

Tai-Chi - Abraçando o Tigre e retornando a montanha

Essa é uma sequência de Tai-Chi-Chuan simples na sua execução mais poderosa em seus efeitos relaxantes e harmonizantes. O nome do tigre nessa prática aqui se refere a força muscular e interior da prática e a montanha é a quietude encontrada pelo praticante.

Tai-Chi-Chuan, união da força do tigre com a paz da montanha.

1- Essa prática deve ser realizada em pé com os pés separados na largura do ombro, pernas ligeiramente flexionadas; os pés pisam “sentindo” a terra e a cabeça conectada com o céu.

2 - Todos os movimentos devem ser lentos, macios; os músculos não devem se contrair a não ser pela contração natural gerada por seu peso.

3 - A respiração é fluída, contínua, como a água do rio corrente;

4 - Os movimentos não têm interrupção, nem começo nem fim, são circulares e fluem suavemente.

O Tai-Chi-Chuan (suprema energia contínua) é uma técnica marcial oriental apelidada de alquimia do movimento.

Pratico tai-chi há alguns anos e me arrependo de não tê-lo feito desde a adolescência, aonde busquei artes marciais mais agressivas por julgar erroneamente o tai-chi como uma prática muito suave. Isso é um erro. Essa técnica é um dos suprassumos dos exercícios físicos saudáveis. Recomendo a todos. Sua base, como no Chi-Kung, é o equilíbrio das energias Yin/Yang, das polaridades do Céu e Terra.

Segundo o mestre Wu Jyh Cheng:

“Essa união entre o Céu e a Terra faz com que o Homem se manifeste simultaneamente em todos os seres. Por isso, o Tai-Chi-Chuan é a arte da integração universal. É a união do Céu, da Terra e do Homem através do eixo, fazendo o Homem romper a fronteira do ego humano e se tornar o Homem Universal. Através da consciência do eixo, o Tai-Chi-Chuan faz com que as energias vitais atravessem toda a existência e não-existência, formando a energia única. Isto vai, conseqüentemente, causar um efeito psicológico no comportamento da pessoa, em seu reflexo. A pessoa que pratica o Tai-Chi-Chuan com essa consciência do eixo certamente poderá se tornar uma pessoa menos apegada, menos egoísta, alguém que sabe relacionar o eu e o outro como um só.

No momento em que o ser humano chegar à conclusão de que o eu e o todo são uma coisa única, terá a visão (kuan) da totalidade. Quando um praticante atinge o estado de transparência e interpenetração, atinge o kun, torna-se o tao. Esse seria o último estágio do Tai-Chi-Chuan”.



1) Inicie cruzando os braços em frente ao tronco e elevando-as lentamente pelo centro do corpo. Tudo sempre fluídico, solto e relaxado.



2) Suba os braços até acima da cabeça. Faça o movimento de forma circular.



3) Inicie o movimento de descida pelas laterais. Imagine que neste movimento ambas as mãos formam círculos no ar para baixo, sinta a energia fluindo.



4) Quando os braços chegarem à altura do peito, expire e abaixe o quadril como se fosse sentar.



5) Mantenha a coluna reta e desça até o seu limite. Não é necessário ser muito. Lembre-se que o Tai-Chi-Chuan é suave e os movimentos contínuos.



6) Erga o corpo trazendo as mãos ao centro do abdômen com as palmas para cima, como se fosse levantar uma bacia.



7) Suba as mãos até o peito, ainda com as palmas para cima, inspirando, sentindo a energia.

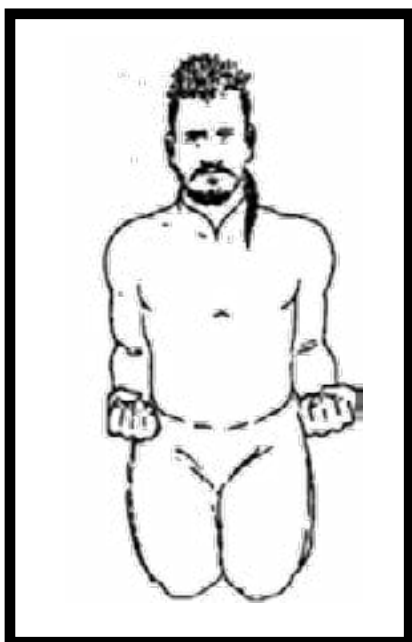


8) Desça as mãos apontando para o chão e, se desejar reinicie os movimentos como uma dança contínua. Mestres taoístas sugerem que se repitam 108 sequências da prática (claro que você, se assim o fizer, deverá ser aos poucos). Dê preferência às práticas longas pela manhã e antes de deitar. Faça no máximo 3 sequências. Você também poderá terminar a prática unindo as mãos na barriga. Essa postura chama-se união céu, terra e homem.



Chi-Kung sentado

Essa prática foi me transmitida pelo Sifu (professor ou mestre de Kung-Fu) Paulo José da Silva em minha graduação de Sifu de Kung-Fu no estilo Tsung Chiau. Sifu Paulo é um dos maiores artistas marciais e mestre de Chi-kung e Kung-fu que conheço. Antes de realizar essa prática, estude atentamente todos os movimentos. O chi-kung sentado é uma técnica altamente energética.

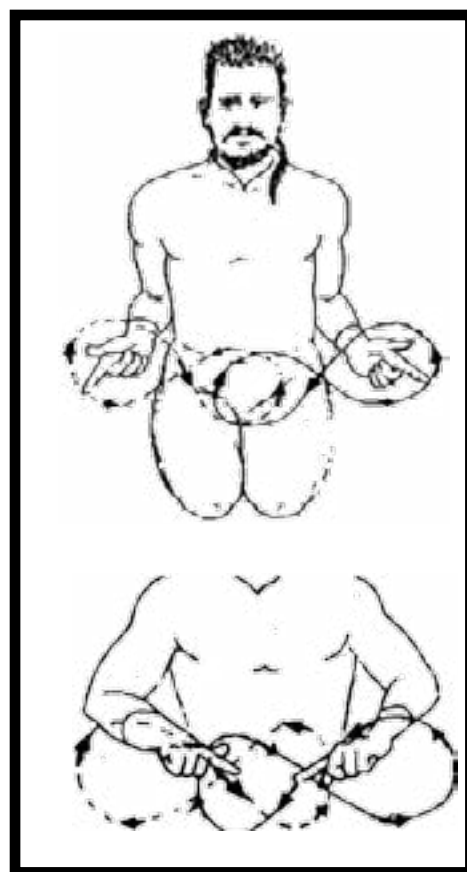


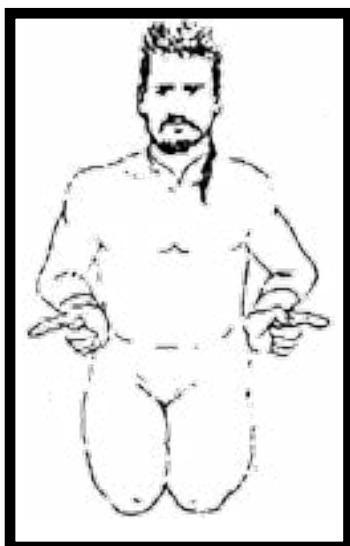
1. Sente-se sobre os calcanhares na posição budista Vipassana (conforme a ilustração) ou com as pernas cruzadas, mas sempre mantendo a coluna ereta e os ombros soltos e relaxados.

Concentre sua atenção na região da barriga conhecida. A respiração deverá ser abdominal e silenciosa.

Durante a prática visualize símbolos do Reiki.

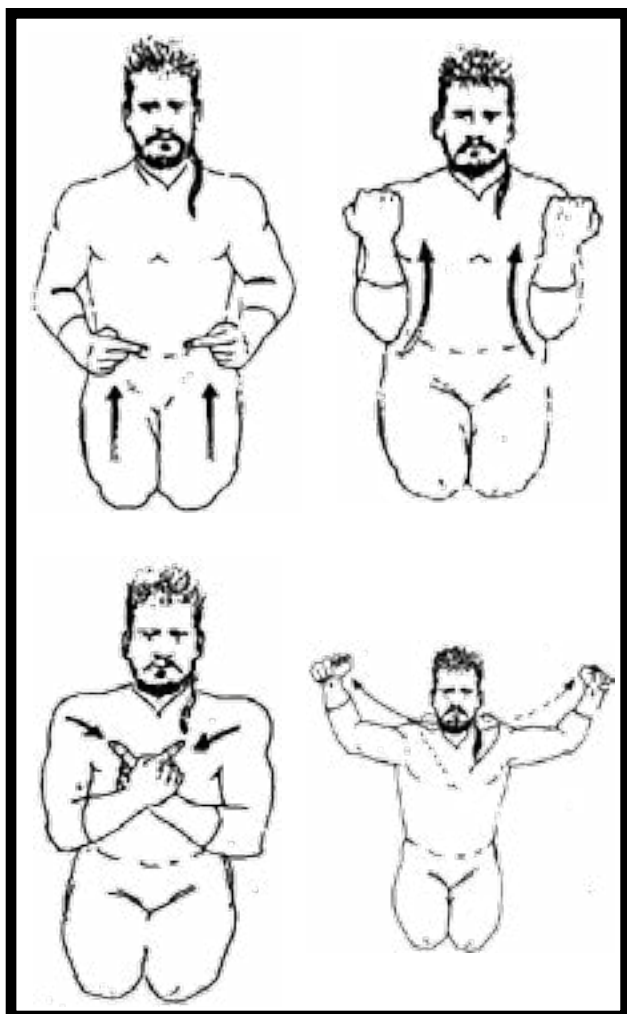
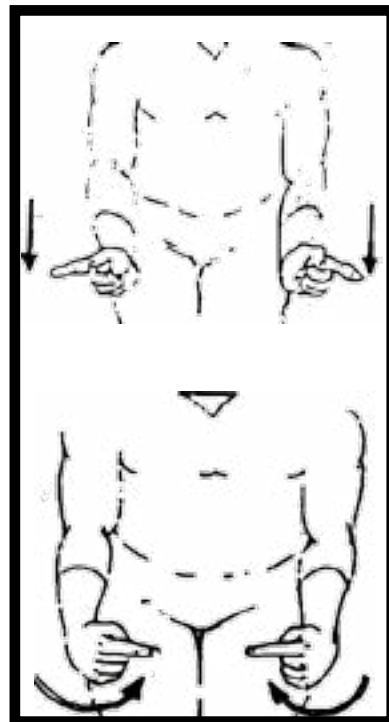
2. Faça movimentos com as mãos e os braços como se desenhasse o número 8 (número que representa o infinito). O movimento deverá ser feito com as mãos fechadas e o indicador levantado, que servirá como uma antena para captar energia, tal como mostram as ilustrações. Faça de 4 a 12 movimentos. Respire suavemente. Dica: se necessitar treine movimentar o braço e desenhar o número 8 com o indicador, primeiro com o lado direito, depois esquerdo, antes de uni-las. Não afaste muito os braços do corpo pois isso será um gasto de energia desnecessário.



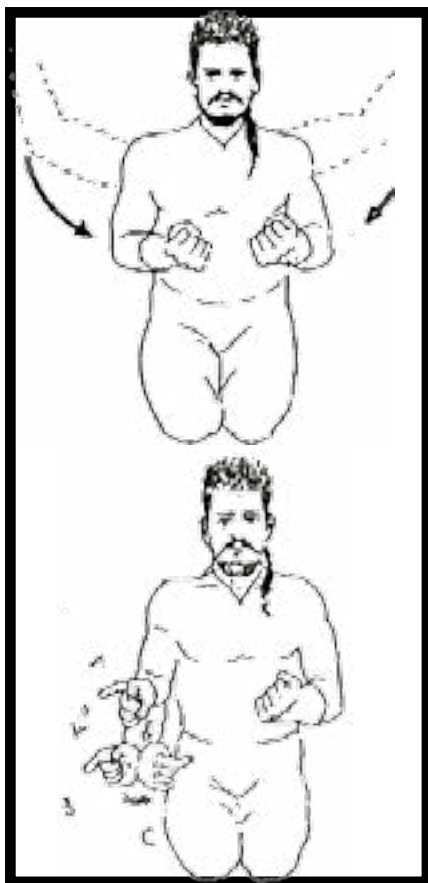


3. Ainda com o indicador ereto e as mãos fechadas, inspire profundamente trazendo-as à cintura. Durante o movimento, imagine a energia (Reiki) entrando pelas palmas das mãos.

4. Expire esticando ambos os braços como se estivesse empurrando algo. Inspire invertendo os punhos. As mãos, agora, estão com as palmas e os indicadores voltados para a barriga.



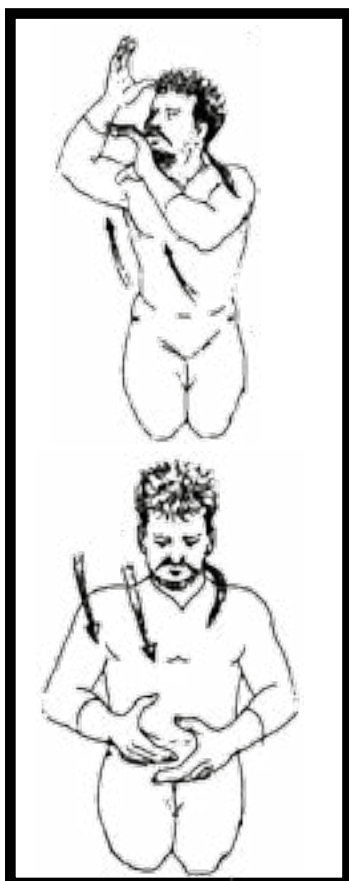
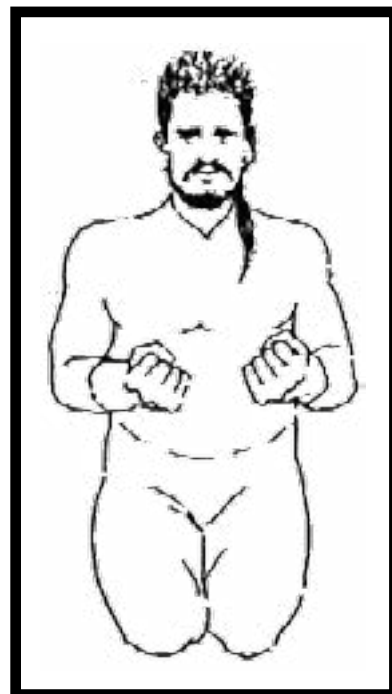
5. Ainda inspirando traga as mãos, aproximando-as da barriga. Fechando as mãos, expire flexionando os cotovelos e posicionando-os ao lado do peito. Deixando o dedo indicador ereto, inspire cruzando os punhos em frente ao peito. Ainda inspirando, abra os braços em movimento ascendente. Expire fechando as mãos descendo os braços do lado do corpo.



6. Levantando novamente o dedo indicador, inspire e estique o braço direito. Traga-o de volta expirando, mantendo o indicador esticado.

Execute os mesmos movimentos com o braço esquerdo.

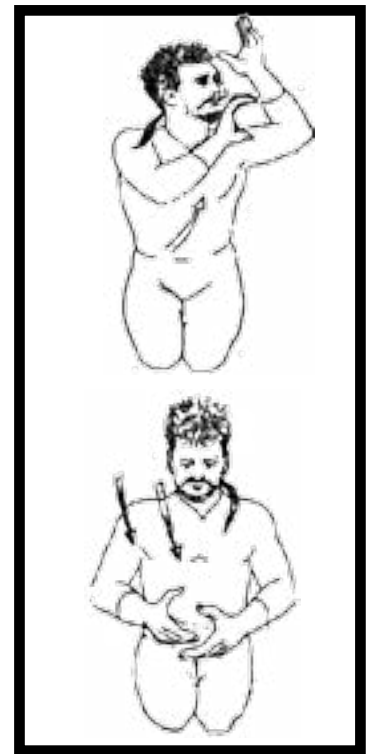
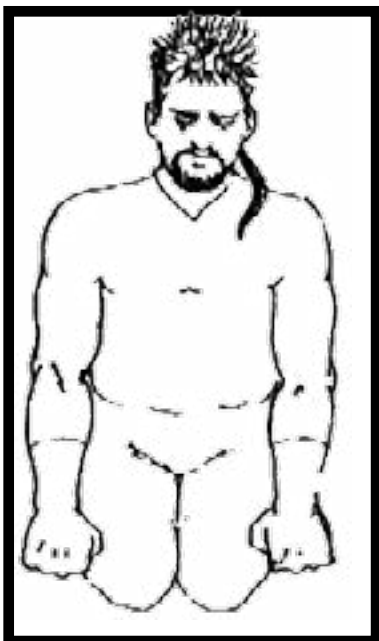
7. Fechando as mãos, flexione os braços mantendo-os ao lado do corpo. Respire à vontade.



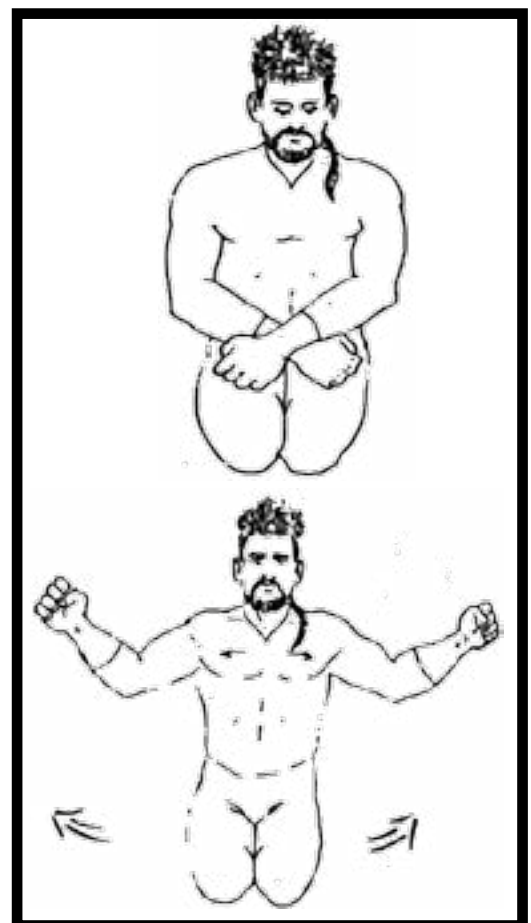
8. Inspire profundamente suspendendo os braços como se fosse pegar uma mangueira de energia que encontra-se de sua lateral direita.

Imaginando a energia, traga-a para a barriga expirando e baixando os braços.

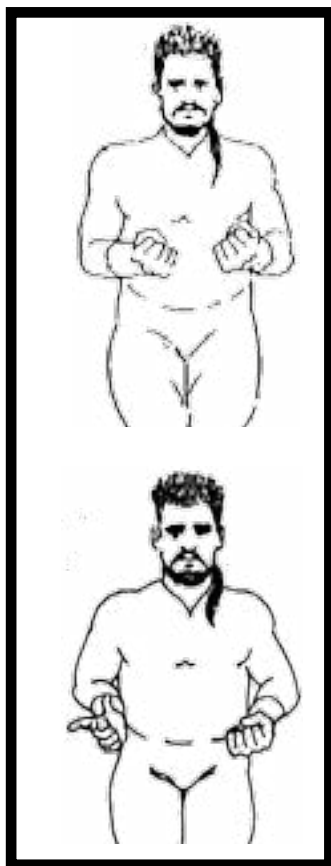
9. Execute os mesmos movimentos na lateral esquerda. Inspire elevando os braços, pegando energia do céu para a terra; acompanhe esse movimento com a cabeça e os olhos.



10. Feche as mãos. Expire baixando os braços e trazendo a energia do céu para a terra.

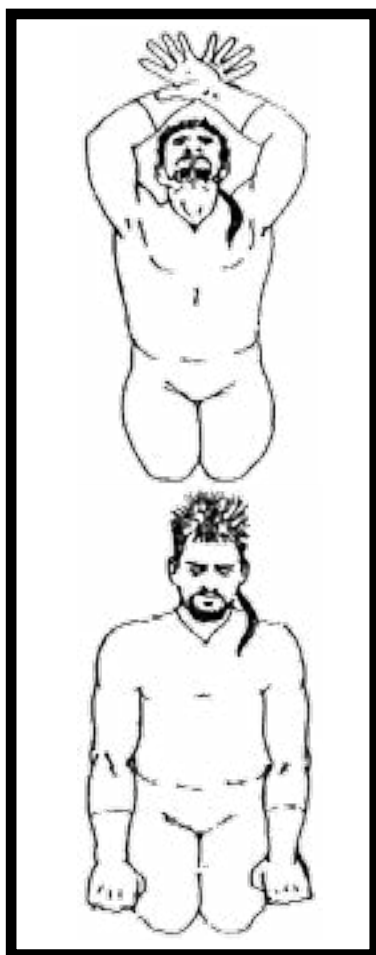
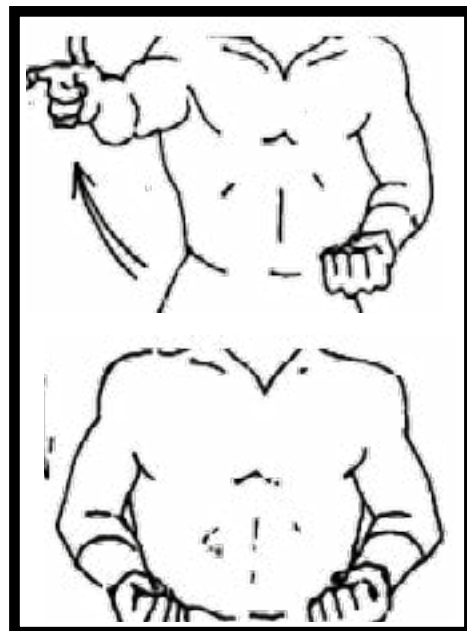


11. Inspire cruzando as mãos na região da barriga em um rápido movimento. Continue inspirando e abra os braços, suspendendo-os em um movimento ascendente.

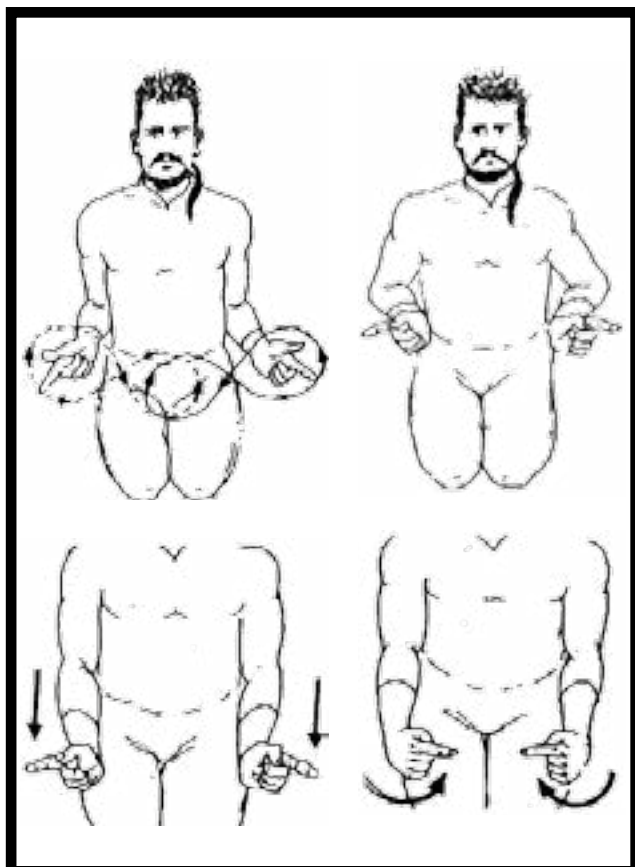


12. Expire, descendo os braços, posicionando as mãos próximas à cintura. Inspire esticando o dedo indicador direito. Expire alongando o braço à frente. Continue expirando posicionando este braço ao lado do corpo.

13. Execute os mesmos movimentos com o outro braço.

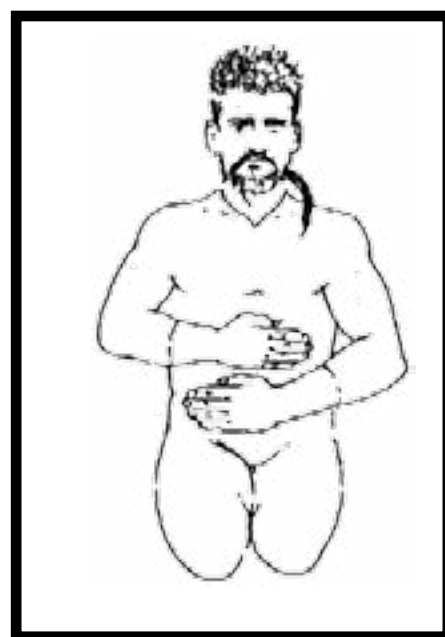


14. Inspire elevando os braços na direção do céu. Expirando feche as mãos e abaixe os braços para a terra.



15. Repita os movimentos iniciais desenhando números 8 simultaneamente com as mãos e braços. Ainda com o indicador ereto e as mãos fechadas, inspire profundamente trazendo-as à cintura. Durante o movimento, imagine a energia (Reiki) entrando pelas palmas das mãos. Expire esticando ambos os braços como se estivesse empurrando algo. Inspire invertendo os punhos. As mãos, agora, estão com as palmas e os indicadores voltados para a barriga.

16. Finalize sua prática de Chi-Kung colocando as mãos sobre a barriga. Sinta o Prana circulando neste centro. Se você é um terapeuta, estará muito preparado energeticamente para atender seu paciente após essa prática.



Tai Chi Chuan sentado – Chang Tsin Pah Fah

Esta técnica de saúde e alongamento é fabulosa e foi-me transmitida em meados de 1991, pelo mestre Liu Pai Lin. Ele é um dos maiores mestres taoístas, e de tai-chi-chuan do planeta. Ele nasceu na China, onde viveu até os 70 anos de idade, quando mudou-se para o Brasil. Na sua infância praticou kung-fu até ser convidado para a segunda guerra mundial, quando quebrou as pernas e sofreu outros problemas que foram curados pela prática de tai-chi-chuan sentado e em pé.

Quando perguntado o que era tai-chi-chuan respondia: “Acima da cabeça está o Céu, abaixo dos pés está a Terra. O Tai Chi Chuan é um treinamento de união do Céu e da Terra dentro do homem; é um treinamento de união do corpo e do espírito. A vida depende da energia primordial. A energia primordial é o Deus criador do Universo e que está dentro de nós. O tai-chi-chuan cultiva a Deus na medida em que preserva a energia primordial em nosso corpo.

A vida é movimento. O tai chi chuan é a prática que traz o verdadeiro descanso, porque seu movimento leva a serenidade. O tai chi chuan é também uma forma de automassagem interna e externa, atuando em todos os sistemas orgânicos do corpo, promovendo a circulação do sangue e da energia.

O tai chi chuan revitaliza o corpo e serena a mente, despertando a espiritualidade. Ele transforma a respiração, preserva a juventude e prolonga a vida. O tai chi chuan é uma prática que desperta o amor, levando a humanidade a uma maior e verdadeira paz.”

O chang tsin pah fah atua em todas as energias e meridianos do corpo. Seus movimentos, apesar de tão atuantes, são simples em sua realização além de confortáveis, revigorantes e suaves.



São muitos os benefícios desta prática como: rejuvenescimento, diminuição do peso com sua função estimulante do intestino e vias urinárias, estímulo do sistema imunológico, regulação da pressão arterial, energiza todo o corpo, elasticidade às artérias, fim da insônia, etc. “As pessoas idosas ficam corcundas pela coluna que se encurta, e com dificuldade para andar. Isso é resultado do enfraquecimento da circulação sanguínea, da energia, do sistema nervoso e tendões. Para eliminar as doenças e voltar a ter saúde, só praticando o Chang tsin pah fah.”

Os discípulos mais próximos do mestre Pai Lin contam que ele nunca reclamou de nada, sempre sorria e tinha uma saúde impecável; nunca consultou um dentista e só usou óculos para ler após completar 80 anos.



01. Alongar tendões e músculos das pernas- sentado sobre os ossos do quadril com as pernas esticadas, estenda os pés, como um movimento de ballet. Perceba o fluxo de chi passando pela parte superior das pernas, do quadril aos pés.



02. Alongar braços e peito- Mantendo a 1ª posição, suba os braços à frente do corpo, fechando as mãos e levantando-as para trás na linha da cintura, trazendo assim energia para a região.



03. Alongar a cervical - mantendo a posição anterior olhe pra cima.



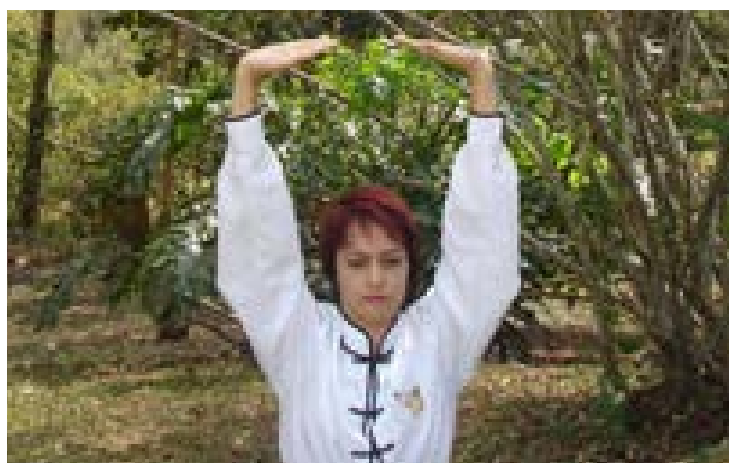
04. Alongar e estender a coluna- Eleve os braços lateralmente com as mãos voltadas uma para outra.



05. Fortalecer baixo ventre- Contraia o baixo ventre (sede de energia) e empurre as mãos para cima como se sustentasse um peso.



06. Alongar as pernas- Mantenha a posição e flexione os pés, sentindo o Chi percorrer a parte de trás da perna.



07. Alongar coluna, quadril e pernas- Incline para frente até as mãos tocarem os pés. Olhe para a frente.



08. Movimentar o Chi nos genitais- Contraia o baixo ventre e leve a cabeça para baixo com a intenção de encostá-la nos joelhos.



09. Movimentar o Chi dos rins- Volte e dê três palmadas leves na altura dos rins, estimulando assim a longevidade, a coragem e o equilíbrio, e massageie cinco vezes a região.



10. Movimentar o Chi dos joelhos- Dê três palmadas nos joelhos e massageie-os para assim trabalhar os meridianos do estômago, baço, fígado, bexiga, rins e vesícula. Recomece a sequência.

Antes da prática, atenção:

- 1 – Realiza o exercício somente duas horas após a refeição pelo fato de contrair o abdômen.
 - 2 – Realize todos os movimentos com atenção (se desejar, utilize os símbolos do Reiki)
 - 3 – Pratique principalmente pela manhã.
 - 4 – Ao contrário do tai-chi em pé, esta prática tem movimentos rápidos e dinâmicos.
 - 5 – Praticantes iniciantes podem fazer de 1 a 10 sequencias e os adiantados até 108 sequencias.
 - 6 – Insista na prática mesmo que não consiga alcançar as plantas dos pés.
-



Capítulo 6

Reiki Cristão-Iad Aour Ripui

O caminho de cura de Joshua (Jesus)

“Jesus de Nazaré foi um terapeuta no sentido amplo da palavra. Como a dos essênios, sua vida foi frugal. Ensinou que a origem da corrupção, da enfermidade, não está tanto no que entra em nossa boca, mas no que dela sai. Pouco importa que não possamos provar, historicamente falando, se Jesus teve tal ou qual mestre da Seita de Qumram; se visitar ou não os desertos que rodeiam Alexandria. Basta-nos saber que os Evangelhos dão conta de suas muitas curas pela palavra, pela imposição das mãos ou pela simples invocação mental, e que, de modo semelhante, agiam os terapeutas. Visto que disse que é preferível entrar no reino dos céus com um membro amputado do que nele ingressar com as mãos putrefeitas pelas más intenções, melhor é abandonar a erudição para desfrutar o espontâneo.

Na tradição hebraica, os taumaturgos, curadores e médicos ambulantes são chamados, mesmo hoje, de Baalei Shem, Possuidores do Nome; do Nome Divino, entenda-se. Os antigos sabiam que toda terapia procede do alto e que o médico não é mais que um veículo, uma ponte entre a saúde e a enfermidade. Em Mateus 15-30, lemos: "e os puseram aos pés de Jesus e Ele os curou, de sorte que o povo se admirava vendo os mudos falarem, os coxos andarem e os cegos verem; e davam glória ao Deus de Israel". Notemos que o Evangelho em nenhum momento nos diz que glorificavam a Ele. Baseando-nos nestes e em outros dados, investigaremos a missão clássica do terapeuta como a de um ser que reinforma o organismo, nele restaurando sua capacidade criativa, devolvendo-lhe fluidez, transparência, flexibilidade, tal e como a teve - salvo exceção - nos primeiros dias de sua vida. Antes, porém, precisamos enfatizar um ponto: os cegos, coxos e surdos não são necessariamente enfermos literais. Podem muito bem ser aqueles que têm pés e não sabem caminhar, têm olhos e não sabem ver e têm ouvidos e não ouvem. Nesse caso o terapeuta tem como missão tornar fértil, cultivável - lembremos que seu nome tinha essa mesma implicação - um corpo ou membro inculto, seco, entorpecido pelo mau uso, preguiça ou negligência.

Sabemos que o nome Yehoshua, Jesus, significa - entre outras coisas- "salvador", "curador". Também sabemos que há salvação quando há perigo, cura quando há algo a curar. Porém, salvar também significa "percorrer a distância entre dois pontos", "saltar", "isentar" e, por certo, "restituir a saúde". Devolver algo que se havia perdido. Se nos ativermos a todos esses sentidos, descobriremos que percorrer a distância entre dois pontos é suprimir sua separação; sair implica um ato volitivo de nossa parte, se de fato queremos curar-nos; e que isentar alude sempre, em todos os casos, a prevenir."

Mario Satz

Sempre tive um interesse especial pelas meditações práticas e ensinamentos do Iluminado Jesus, desde muito jovem frequentei mosteiros cristãos e meditações cristãs. Também tinha forte curiosidade sobre toda a terapêutica cristão e cabalista. Um estudo fascinante que como você lerá nesse capítulo contém joias raras e conhecidas somente por buscadores e não curiosos ou cristãos superficiais.

"Jesus lhes disse: Se jejuarem (por ego) gerarão pecado em si mesmos, se rezarem (pedindo algo) serão condenados, se derem esmolas, (dízimo?) prejudicarão seus espíritos e, quando andarem por algum país estranho e percorrerem suas regiões, ao serem recebidos, comam o que colocarem à sua frente e sanem os que estiverem doentes. Pois o que entrar pela boca não os profanará, mas o que sair da boca, isso os maculará".

Minhas pesquisas sobre as curas e imposições de mãos do mestre e terapeuta Jesus me levaram ao lad Aour Ripui, termo aramaico que significa "mãos de luz" que conduzem a cura, o qual dei o nome de Reiki Cristão. Para logo de início você compreender essa técnica. Ela é a união de imposições de mãos cristãs e essênias, sons sagrados, inclusive o pai-nosso, o símbolo da cruz e posturas corporais. Meus estudos e codificação do método que estava fragmentado basearam-se principalmente em formações e conversas com padres beneditinos e sacerdotes do cristianismo místico, teólogos cristãos, do Frei Hugolino Back, rabinos holísticos e no trabalho Revolucionário, de Neil Douglas-Klotz, que conheci através dos iluminados textos: Orações do Cosmo (Ed. Triom) e A Sabedoria do Deserto (Ed. Record).

Neil Douglas lidera um movimento mundial para a difusão do aramaico e dos ensinamentos originais e verdadeiros de Jesus. Muito da formação de lad Aour Ripui- Reiki Cristão que ministro foi inspirada em seu trabalho, assim como nos ensinamentos que tive de modernos sacerdotes Essênios e de escolas ocultistas, martinistas, gnósticas e kabalistas.

Jesus, além de Kabalista (místico judaico), era iniciado pelos essênios, especificamente por seu sacerdote João Batista, uma das principais seitas místicas e religiosas da Palestina da época de Cristo. De origem egípcia, os essênios viviam no deserto, nas margens do Mar Morto até o Vale do Nilo.

O termo Essênio vem da palavra siríaca “a saya” que significa “curadores”, médicos, e que no grego é traduzida por terapeutas. Esse povo tinha como missão curar o físico e a alma.

Conversavam e praticavam a tradição sagrada dos profetas e a mística da Pura Doutrina que consistia em costumes assertivos, éticos e ecológicos, além de pacifismo, oração, fé e práticas meditativas com ênfase no silêncio (“orai e vigiai”).

Levavam uma vida de extrema caridade, não adoravam altares ou imagens, como era comum na época. Tinham uma alimentação vegetariana por amor e respeito aos animais.

Também eram livres de valores retrógrados da civilização, da cidade grande, viviam em comunidades produzindo seus alimentos, não havia escravos e nem dinheiro, ao contrário de vários povos da época que só pensavam em aspectos materiais, vestiam-se de branco e eram conhecidos como os que “são do caminho”.

Muitas são as escolas ocultistas que estudei apontam que Jesus antes dos 30 anos estudou e meditou com os essênios e que desta tradição trouxe alguns de seus costumes para suas práticas: O Batismo (que é uma forma de iniciação), a Santa Ceia (sacralização do alimento), caridade (tsedaká em hebraico que pode ser traduzido como “justiçar”, amar ao próximo), o andar em grupos de 12, o jejum e principalmente as imposições de mão.

O estudioso e Kabalista Mario Satz no livro “Jesus terapeuta e Cabalista – Ed. Ground” aponta:

“Jesus de Nazaré foi um terapeuta no sentido amplo da palavra. Como a dos essênios, sua vida foi frugal. Ensinou que a origem da corrupção, da enfermidade, não está tanto no que entra em nossa boca, mas no que dela sai. Pouco importa que não possamos provar, historicamente falando, se Jesus teve tal ou qual mestre da Seita de Qumram (essênios); se visitou ou não os desertos que rodeiam Alexandria. Basta-nos saber que os Evangelhos dão conta de suas muitas curas pela palavra, pela imposição das mãos ou pela simples invocação mental, e que, de modo semelhante, agiam os terapeutas. Visto que disse que é preferível entrar no reino dos céus com um membro amputado do que nele ingressar com as mãos putrefeitas pelas más intenções, melhor é abandonar a audição para desfrutar o espontâneo.

Na tradição hebraica, os taumaturgos, curadores e médicos ambulantes são chamados, mesmo hoje, de Baalei Shem, Possuidores do Nome; do Nome Divino, entenda-se. Os antigos sabiam que toda terapia procede do alto e que o médico não é mais que um veículo, uma ponte entre a saúde e a enfermidade.

Em Mateus 15-30, lemos: “E os puseram aos pés de Jesus e Ele os curou, de sorte que o povo se admirava vendo os mudos falarem, os coxos andarem e os cegos verem; e davam glória ao Deus de Israel...” ... Os cegos, coxos e surdos não são necessariamente enfermos literais. Podem muito bem ser aqueles que têm pés e não sabem caminhar, têm olhos e não sabem ver e têm ouvidos e não ouvem. Nesse caso o terapeuta tem como missão tornar fértil, cultivável - lembremos que seu nome tinha essa mesma implicação - um corpo ou membro inculto, seco, entorpecido pelo mau uso, preguiça ou negligência.

Sabemos que o nome Yehoshua, Jesus, significa - entre outras coisas - “salvador”, “curador”. Também sabemos que há salvação quando há perigo, cura quando há algo a curar. Porém, salvar também significa “percorrer a distância entre dois pontos”, “saltar”, “isentar” e, por certo, “restituir a saúde”. Devolver algo que se havia perdido. Se nos ativermos a todos esses sentidos, descobriremos que percorrer a distância entre dois pontos é suprimir sua separação; sair implica um ato volitivo de nossa parte, se de fato queremos curar-nos; e que isentar alude sempre, em todos os casos, a prevenir.”

Que mais posso apontar depois dessa linda definição do Kabalista Satz?

Práticas do Reiki Cristão

Aramaico – Língua de Jesus

O aramaico, idioma semita que já contava seiscentos anos de existência quando do nascimento de Jesus, estruturou-se a partir do hebraico antigo, embora alguns eruditos acreditem que seja mais antigo que essa língua e tenha se originado no Oriente Médio.

A riqueza de detalhes e expressões existentes no aramaico, a língua nativa de Jesus (Joshua), ficou durante muito tempo restrita aos eruditos e aos buscadores sinceros, pois o Aramaico tem um tesouro de símbolos inigualáveis.

Cada afirmação de um ensinamento sagrado, segundo a tradição mística do Oriente Médio, a tradição de Jesus e a da kaballah, deve ser examinada sob três pontos de vista: intelectual, metafórico e místico (aquilo que deve ser meditado).

No caso da oração Pai-Nosso e de algumas orações e mantram que são base de todo o tratamento do Reiki Cristão, seu exame deve ser feito sob o aspecto místico, já que, graças à riqueza do aramaico, há várias traduções e significados possíveis, uma só palavra pode ter diversas interpretações. Por exemplo: “Abençoados são os fracos, pois herdarão a Terra” pode significar “Tornai suave o que por dentro é duro e terás a força do universo”. “Céu” pode significar “o eterno”. “Não nos permita a tentação” pode ser traduzido como “Não nos permita que

aspectos superficiais nos iludam”. “Reino” é a “Grande Mãe”. “Pão” é “alimento feminino de qualquer natureza”.

Na verdade, dada a sua riqueza de imagens, o aramaico é uma língua que está muito próxima da Terra, das plantas, do florescimento, do som, dos milagres naturais da existência. É dotado de uma visão holística, fluida, não possui divisões entre interno e externo, meio e fim, nem fronteiras entre corpo, mente e espírito, o que é bem distinto na língua grega. Além disso, é muito rico em sons e significados. A vocalização de palavras curtas das orações e mantram provoca uma ressonância corporal para quem as ouve.

Jesus falou em aramaico para que as pessoas pudessem assimilar todos os possíveis significados de suas palavras e trabalhá-las internamente.

As origens mais remotas do aramaico vieram de povos que adoravam a Grande Mãe, com língua, cultura e espiritualidade riquíssimas, milhares de anos antes de Jesus ou das filosofias gregas. Esse povo era formado por sociedades nômades baseadas na parceria e praticamente livres de guerras, conflitos e desigualdades sociais. Eram as chamadas sociedades tribais.

Pai-Nosso e o Reiki Cristão

A prática principal de todo o trabalho do Reiki Cristão é com a utilização do Pai-Nosso, seja mentalmente, entoado ou vocalizado.

Essa oração de poder que chamo aqui de Pai-Nosso/Mãe-Nossa, por sua interpretação holística e não parcial tem várias formas de meditação e utilização no Reiki Cristão para cura e equilíbrio e é um instrumento de ligação direta com o grande mistério chamado pelos cristãos de Deus Quando um cristão passa por uma dificuldade na vida, quase automaticamente reza o Pai-Nosso é intuitivo.

Em um período de minha vida, em que fazia rituais de passagem de pessoas deste mundo para outro (extrema-unção) em UTI, sempre os parentes e amigos próximos do enfermo rezavam o Pai-Nosso/Mãe-Nossa, e quando consciente, o enfermo também assim orava para passar em paz para o “mundo vindouro”.

Jesus criou essa oração para estabelecer um elo direto com a existência. Não são necessários padres, sacerdotes, anjos, santos, etc. A ligação é direta, na hora em que se quiser, onde se estiver, para que todos possam dela se utilizar.

Conta-se que Cristo ensinou a oração Pai-Nosso/Mãe-Nossa a seus discípulos numa linda noite de lua cheia. Todos estavam sentados, enquanto Jesus andava entre eles, batendo palmas, cantando e praticando essa meditação mântica.

Os apóstolos foram os primeiros a divulgar essa oração no mundo por meio da transmissão oral, feita também por judeus, inclusive rabinos, e escolas de mistérios.

Algumas escolas de meditadores acreditam que também Jesus entoava mantram curtos para iluminar seus seguidores e não só o Pai/Mãe.

Uma das escolas que utiliza os mantram curtos, a qual permaneceu secreta durante muito tempo, chama-se Abbayatta. Ela usa o som Abba, que significa Pai/Mãe e é também um dos nomes de Deus, assim como Adonai, Iave, Elohin, entre outros.

Selecionei seis técnicas simples de uso desses mantram, mas de resultados práticos surpreendentes. Pratique algumas dessas técnicas por alguns dias antes de aplicar Reiki Cristão em algum paciente.

Prática da tradição Abbayatta para trabalhar o terapeuta de Reiki Cristão:

1ª técnica – Sentado num ambiente calmo, repita várias vezes Abba, que é o nome de Deus utilizado por Jesus: *Aaaaa.... Baaaa.... Aaaaa..... Baaaa.....*

2ª técnica – Fique em silêncio, escureça o ambiente, repita várias vezes a palavra: *Abba, Abba, Abba, Abba, Abba, Abba...*

3ª técnica – Visualize a mão do Criador/Criadora desenhando a palavra Abba em seu coração, sempre mentalizando ou entoando *Aaaaaa Baaaaa...*

Outra técnica, transmitida nas escolas de mistérios sufis, é a que Jesus entoava o mantra Maranatta, ou Maran/Atta, que é traduzido como “Deus venha”. Existe até hoje uma escola secular de meditação chamada Escola Maranatta. Enquanto mentaliza ou vocaliza Maranatta, imagine que está sendo possuído por essa palavra, pelo lado direito e esquerdo, por cima e por baixo etc.: Maran-nnnn Aaaataaaaa... Esse mantra te permite ser um medium da existência, um canal de cura. É um dos meus prediletos na prática de Reiki Cristão.

Tanto esse mantra como o Pai-Nosso podem ser utilizados também para purificação. É como banhar-se nas águas sagradas da purificação, prática adotada pelos essênios, para manter-se livre de “contaminações” espirituais.

Há ainda a escola de oração ocidental chamada Terço Bizantino originou-se por meio de um peregrino russo não identificado que se utilizava do cikotki (terço ou rosário) para meditar no nome de Joshua.

Na prática desses nomes — Jesus ou Joshua —, é necessário que se incorpore um conceito hebraico chamado Kavaná, que pode ser traduzido como “fazer com o coração”, de modo recolhido, meditativo, com atenção, e não de maneira mecânica. Eu já assisti a várias missas em que pessoas impacientemente olhavam as horas em seus relógios, já que não estavam concentradas nas orações e com pressa de ir embora sabe-se lá para onde. Nem é preciso comentar a ineficácia da simples presença física nesses cultos sem a devida dedicação mental e espiritual... Todos Iluminados ensinam que só há paz em que faz seja lá o que for com a boa vontade. Com coração.

Em todas as práticas de Reiki, independente do estilo, é importante o “fazer com o coração”.

Todas essas práticas devem ser muito íntimas e devotadas, pois Jesus meditava na palavra Abba como algo muito próximo, e não como um Deus impessoal, vingativo, sentado em um trono distante no céu.

Pai-Nosso/Mãe-Nossa original em aramaico

O Pai-Nosso é sem dúvida alguma o mantra mais utilizado pelos cristãos e, claro no Reiki Cristão. Principalmente nas situações em que se quer a paz, quando há dificuldades na vida, nos momentos de medo e em outros desequilíbrios. Conheça o Pai-Nosso original, em aramaico:

***Abwun d'bwashmaya
Nethqadash shmakh
Teytey malkuthakh
Nehwey tzevyanach ayakanna
d'bwashmaya aph b'arha.
Hawvlan lachma d'sunqanan yaomana.
Washboqlan khaubayn (wakhtahayn)
aykana daph khnan shbwoqan l'khayyabayn.
Wela tahlan l'nesyuna
Ela patzan min bisha.
Metol dilakhie malkutha
wahayla wateshbukhta
l'ahlam almin.
Ameyn.***

Devido a pronuncia do aramaico ser impossível de se transmitir aqui no texto sugiro que participe de um seminário ao vivo de Reiki Cristão ou pesquise na internet no nome do Reverendo Klotz e saiba aonde encontrar um CD maravilhoso com o treinamento da pronuncia da oração. Saiba de antemão que o pai-nosso mãe-nossa tem uma melodia, é cantado e não somente pronunciado.

Eis uma possível tradução do original em aramaico, de autoria de Neil Douglas Klotz: que poderá após estudo ser utilizado mentalmente por você nas práticas de Reiki.

Para a prática das técnicas do Reiki Cristão é importante que você seja batizado em alguma escola, igreja secular cristã ou, claro, receba a iniciação do Reiki Cristão.

*Ó, força procriadora! Pai-Mãe do cosmo,
Focaliza tua luz dentro de nós, tornando-a útil.
Cria teu reino de unidade, agora.
O teu desejo uno atue então com o nosso,
assim como em toda luz e em todas as formas.
Dá-nos todos os dias o que necessitamos
em pão e entendimento.
Desfaz os laços dos erros que nos prendem,
assim como nós soltamos as amarras com que
aprimosamos a culpa dos nossos irmãos.
Não permitas que as coisas superficiais nos iludam
Mas liberta-nos de tudo o que nos detém.
De ti nasce toda vontade reinante,
o poder e a força viva da ação,
A canção que se renova de idade
a idade e a tudo embeleza.
Verdadeiramente – poder a esta declaração –
Que possa ser o solo do qual cresçam
todas as minhas ações.
Amém.*

Estudo das palavras mânticas do Pai-Nosso/Mãe-Nossa original.

Entenda o que você está orando ou mentalizando durante suas práticas.

- **Aramaico** = Abwun d'bwashmaya.
- **Bíblico** = Pai nosso, que estais no céu.

A palavra *abwun* se divide em quatro partes:

a – a eternidade, unidade, o mantra al, usado no som Alá ou Alaha, significa “um” (a unidade).

bw – nascer, luz, criação ou bênção.

u – energia da totalidade.

n – força que movimenta a vida.

A palavra *d'bwashmaya* se divide em duas partes:

shm – aquilo que brilha, luz, vida.

aya – luz que brilha em todos os lugares.

Possíveis traduções

1ª) Alma absoluta de luz criadora de tudo que se move, que se ouve, que está dentro e fora de nós por toda a eternidade.

2ª) Unidade criadora, sua luz resplandece em nós e em tudo que há na mãe-pai do cosmo.

- **Aramaico** – Nethqadash shmakh.
- **Bíblico** – Santificado seja o Vosso nome.

Nethqadash – curvar o coração ao sagrado ou a alma interior (Vem daqui a palavra judaica kosher, que significa sagrado).

Shmakh (shm) – luz do coração ou do interior.

Possível tradução:

Prepare-nos para recebermos sua luz, clareando o nosso sacrário interno, levando luz para todas as partes.

- **Aramaico** – Teytey malkutakh.
- **Bíblico** – Venha a nós o Vosso reino.

Teytey – venha, preencha minha intimidade.

Malkutakh – reino interno, um dos nomes da Grande Mãe no Oriente Médio, casa da rainha ou da deusa.

Possíveis traduções:

1a) Venha, através do nosso desejo mútuo de união, abraçar os ideais justos do nosso planeta, da Grande Mãe Terra.

2a) Eleja unidade e individualidade (sem divisão).

- **Aramaico** – Nehwey tzevyanach aykanna d’bwashmaya aph b’arha.
- **Bíblico** – Seja feita a Vossa vontade, assim na terra como no céu.

Tzevyanach – desejo de coração (algo além do mental), propósito, compaixão (o preceito maior do budismo).

Aykanna – consciência, desejo da alma.

Arha – a Terra como ser vivo, planeta gerador, não algo para ser explorado ou dominado; igualdade entre animais, plantas, água, terra, ar, etc.; o tratar bem nossa casa.

Shm – luz.

Aya – qualquer lugar.

Possíveis traduções:

1ª) Que o seu mais eterno desejo de compaixão e tolerância para cada forma de vida seja também a nossa trilha de consciência.

2ª) Ao entrarmos em contato com a sua consciência, formaremos uma nova criação.

- **Aramaico** – Hawvlan lachma d’sunqanan yaomana.
- **Bíblico** – O pão nosso de cada dia nos dai hoje.

Hawvlan – produção, geração humana, criação com alma e vida.

Lachma – pão e compreensão, alimento da alma, paixão.

Chma – possibilidade, poder gerador.

Sunqanan – iluminação, ninho, consciência, geração.

Yaomana – Sabedoria, entendimento

Possíveis traduções:

1ª) Produza em nós a compreensão/iluminação para dividirmos o pão (alimento) que a terra nos proporciona, não exigindo dela mais do que necessitamos.

2ª) Dê-nos a sabedoria para sentirmos a terra que nos rodeia e sustenta

- **Aramaico** – Washboqlan khaubayn (wakhtahayn) aykanna daph khnan shbwoqan l'khayyabayn

- **Bíblico** – Perdoai as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido.

Shbwoqan – voltar à sua essência.

(Wa) Shboqlan – voltar ao estado original, restabelecer-se.

Khaubayn – energia interna, fruto negativo.

Khtahayn – erro, insucesso.

Ayakanna – a transformação deve ser feita na mente e no coração.

Possíveis traduções:

1a) Apague de minha alma aquilo que me leva para a inconsciência para que eu volte ao meu estado original, esquecendo assim meus erros, frustrações e culpa.

2a) Alivie a nossa carga para que possamos nos sentir livres.

- **Aramaico** – Wela tahlan l'nesyuna ela patzan min bisha.

- **Bíblico** – E não nos deixeis cair em tentação mas livrai-nos do mal.

Wela tahlan – não deixar seduzir-se pelas ilusões, pelo que é falso, pelo ego.

Nesyuna – agitação interna, tentação no sentido de perder-se na mente.

Bisha – ação imprópria, imaturidade (no hebraico: erro, mal).

Patzan – libertar-se, desapegar-se (a verdade, a sua verdade, o libertará).

Possíveis traduções:

1ª) Que eu aprenda a olhar além das aparências, liberte-me de ilusões e da estagnação interna que me limita.

2ª) Não nos deixe penetrar na ilusão, livre-nos da falsidade.

- **Aramaico** – Metol dilakhie malkutha wahayla wateshbukhta l'ahlam al-min. Ameyn.

- **Bíblico** – Vosso é o reino, o poder e a glória, agora e para sempre. Amém.

Alguns pesquisadores e estudiosos acreditam que esta parte não tenha integrado a oração (mantra) de Jesus. A versão bíblica de Mateus a contém, mas não a de Lucas. Para a versão aramaica, ela é um fechamento que torna o mantra absolutamente completo. Portanto sugiro que medite nela.

Metol – Nascimento, poder, força criadora

Dilakhie – local de grande felicidade, de abundância, campo fértil.

Malkutha – voz interna (“eu posso”), eu eterno.

Hayla – força de vida, energia produtiva, sustento.

Teshbukhta – som divino, canção mântica.

L’ahlan almin – de tempos em tempos, passando de geração a geração para a eternidade.

Ameyn – palavra de juramento no Oriente. Pode ter se originado da palavra egípcia *ament*, que significa mistério da vida, morte e renascimento, apontando para os mistérios da criação/criaturas.

Possíveis traduções:

1ª) De sua abundante energia produtiva surge toda força, todo som divino, toda criação, que passa por todas as gerações. Amém.

2ª) De sua força vital, que produz vida e sustenta a vida em cada criatura, planeta e tempo de geração a geração. Amém.

Eis outra possível tradução do Pai-Nosso, adaptada por mim do texto em aramaico original para sua reflexão e utilização nas práticas de Reiki Cristão:

***“Energia absoluta de luz, Deus Mãe, Deus Pai,
Criadora de tudo o que se move, se ouve, se vê.***

Tudo o que está dentro e fora de nós

Inunda o nosso santuário interno, torna nossa luz útil.

Dá-nos tua energia para que possamos levar tua luz para todas as criaturas.

***Vem, através do nosso desejo, criar ideias coletivas para o nosso planeta,
para o cuidado da Grande Mãe.***

***Que o teu mais profundo desejo de compaixão e amor para cada forma
de vida seja também o nosso.***

***Produz em nós a sabedoria para dividirmos o pão que a terra proporcio-
na, sem exigirmos mais do que necessitamos e a iluminação para comparti-
lhar essa sabedoria.***

***Que eu volte ao meu estado original, apagando minhas frustrações e
meus erros, perdando minhas limitações.***

***Que eu aprenda a olhar além do ilusório, libertando-me da superficialida-
de e analisando o que sou realmente.***

***De tua energia vital nasce toda criação, vida, som, força, que produz e
sustenta o cosmo e faz desta uma verdade, de geração a geração.***

Ameyn – Que possamos confiar na eternidade.”

Oração e Reiki Cristão com postura corporal

Há uma prática com Pai-Nosso/Mãe-Nossa na tradição Abbayta — da sociedade Halka Abbaya — que é muito poderosa por envolver posturas e movimentos corporais. Trata-se de uma prática total, com o corpo, a mente e a alma. Você pode realizá-la quando desejar, como uma meditação ou estar orando com o corpo e o nome Abba antes ou depois das práticas de da prática de Reiki

Primeiro exercício:

Faça uma purificação simbólica do corpo, lavando as mãos, ou tome um banho completo.

Prepare o local para a prática, utilizando velas, incensos, luzes, etc. (vide tantrik Reiki)

Fique de pé, com as mãos ao longo do corpo, e feche os olhos. Vocalize: *Aaaaaabaaaaaaa*, de maneira calma e profunda, por 4 vezes.

Coloque as mãos nos joelhos, incline o corpo para a frente e vocalize: *Aaaaaaabaaaaaaa*, de maneira calma e profunda, por 4 vezes.

Ajoelhe-se ou sente-se sobre os calcanhares, coloque as mãos nos joelhos e vocalize: *Aaaaaaabaaaaaaa*, de maneira calma e profunda, por 4 vezes.

Deite-se com o rosto voltado para o chão, coloque as mãos ao lado das orelhas e diga: *Aaaaaaabaaaaaaa*, de maneira calma e profunda, por 4 vezes.

Ajoelhe-se ou sente-se sobre os calcanhares, coloque as mãos nos joelhos e repita o nome Abba por 17 vezes.

Deite-se com o rosto voltado para o chão, coloque as mãos ao lado das orelhas e fique em silêncio por alguns instantes.

Auto Tratamento com Reiki Cristão

Essa prática consiste em associar o Pai-Nosso tradicional com nomes de Jesus e Deus/Deusa em aramaico a fim de ativar os chakras, equilibrar as energias físicas e emocionais. Equivale ao auto tratamento do Reiki tradicional.

Prática

Num quarto iluminado apenas por uma vela, deite-se confortavelmente de costas e coloque ambas as mãos na barriga. Faça algumas respirações profundas e abdominais e sussurre várias vezes o mantra:

Abba, Abba, Abba...

Esfregue as mãos uma na outra, coloque-as no alto da cabeça (sahashara) e sussurre o mantra:

Pai nosso/Mãe nossa, Pai nosso/Mãe nossa, Pai nosso/Mãe nossa.

Respire fundo, toque a testa (ajñã chakra) e sussurre o mantra:

Que estais no céu (3 vezes).

Respire fundo e toque o pescoço (vishudha chakra), sussurrando o mantra: *Santificado seja o Vosso nome, venha a nós o Vosso reino* (3 vezes).

Respire fundo e toque o coração (anahata chakra), sussurrando o mantra: *Seja feita a Vossa vontade assim na terra como no céu* (3 vezes).

Respire fundo e toque o umbigo (manipura chakra), sussurrando o mantra: *O pão nosso de cada dia nos dai hoje* (3 vezes).

Respire fundo e toque abaixo do umbigo (swadhistana chakra), sussurrando o mantra:

Perdoai as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido (3 vezes).

Respire fundo e toque a região sacra ou pélvica (muladhara chakra), sussurrando o mantra:

E não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal (3 vezes).

Respire fundo, solte os braços, relaxe o corpo e, durante 1 minuto ou mais, sussurre o mantra:

Aaaaaaaameeeeeemmmmm (Amém).

Finalize com o mantra:

liiiiioooooshuuuuuuuaaaaa (Joshua).

É possível realizar essa prática tocando o próprio corpo ou o de outra pessoa.

Símbolos do Reiki Cristão

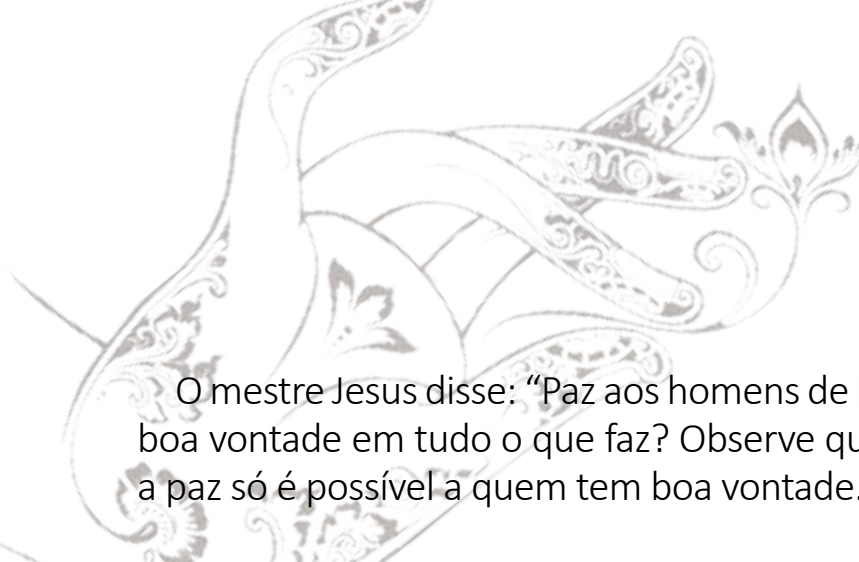
Em todas as práticas de Reiki Cristão mentalize algumas vezes esses símbolos. Eles equivalem aos símbolos do Reiki tradicional.



Cruz Franciscana - Traz amor a todos os seres vivos, fé, amizade, cura aos enfermos. Representa toda a egrégora do iluminado Francisco de Assis.



Cruz Romana - Estimula o poder da tradição de Cristo em curar



Koan

O mestre Jesus disse: “Paz aos homens de boa vontade”. Você coloca coração, boa vontade em tudo o que faz? Observe que Jesus (e eu também) ensina que a paz só é possível a quem tem boa vontade.

Em hebraico, como já apontei anteriormente, chama-se Kavaná. Fazer de coração. Quantos profissionais trabalham com Kavaná? Quem faz exercícios com Kavaná? Quem ama com Kavaná?

O que hoje, agora, você faz de coração em sua vida? Mas este é apenas um outro estágio. Parece que morri e renasci muitas vezes. Nos anos sessenta eu era professor em Harvard, e quando isso chegou ao fim, saí com Tim Leary espalhando a cultura psicodélica. Nos anos setenta.

Reiki Cristão – Prática de imposição das mãos

Essas técnicas são baseadas em várias escolas de imposição de mãos Cristãs e principalmente no trabalho de cura espiritual e energética do catarinense Frei Hugolino Back. Lembre-se que durante as imposições das mãos é necessário a visualização de mantram cristãos como pai-nosso, Abba, Maranatta, etc e também, insisto, a mentalização dos símbolos (as duas cruzes):

01- Para aliviar dores de cabeça, enxaqueca, rinite, sinusite, esgotamento mental, problemas de audição: Apoie as mãos no alto da cabeça do paciente que pode estar sentado confortavelmente numa cadeira ou deitado de costas e logo após aplicar na área afetada transmita energia, afastando e aproximando as mãos. Utilize a sua intuição para saber o tempo de aplicação e as áreas a serem tocadas.

02- As mãos tocam a garganta e o pescoço para aliviar faringites, amidalites, torcicolo e para aliviar problemas de comunicação e expressão.

03- Pode-se tocar a área dos pulmões, coração, estômago e intestinos para disfunções nesses órgãos, como bronquite, asma, pressão alta, azia, prisão de ventre, etc...

04- Para aliviar bursites, tendinites e fadiga em geral, aplicar Reiki Cristão nos ombros.

05- Pode-se utilizar a técnica chamada de fio terra para dores muito intensas, apoiando uma mão na região afetada e a outra em algum objeto de preferência metálico, que deve estar em contato com o chão.

06- Podemos ainda utilizar a imposição de mãos do alto da cabeça até os pés, identificando pontos a serem tratados e executando movimentos circulares no sentido horário na área afetada. Essa técnica era utilizada pelo povo Essênio.

07- Toque pontos onde você perceba que existe tensão. Aplique também nos chakras.

08- Faça imposição das mãos por toda a coluna, mantendo a mão esquerda na parte superior das costas e a mão direita embaixo, aliviando dores nas costas, lombalgia, ciatalgia, depressão e má circulação nos membros inferiores.

09- Manter as mãos apoiadas nas áreas afetadas por 2 a 3 minutos.

10- Utilize a aplicação com DO-IN (automassagem) ou reflexologia, se for do seu conhecimento, junto com a imposição de mãos. Emane energia à distância, somente mentalizando a pessoa (nome, foto, etc...). Pode-se também aplicar em objetos pessoais.

Obs.: Lembre-se que nenhum estilo de Reiki substitui tratamentos médicos. Saúde é algo muitíssimo sério.

Movimentos para dor de cabeça, enxaqueca e nervosismo.



01. Imponha as mãos, tensão no rosto, para dores na vista, no nariz, nevralgias e renites alérgicas.



02. Uma outra variante que pode ser utilizada para algum atendimento, é o fio terra. Mantenha uma mão no paciente e a outra em algum objeto que esteja no chão. Utiliza-se o fio terra para eliminar cansaço nas pernas, dores reumáticas, ânsia de vomito, diarreia, distúrbios digestivos, dores de cabeça, etc.



03. No Reiki Cristão você pode utilizar movimentos polarizados. As mãos estão paralelas na região da cabeça e ao chegar aos ombros se cruzam descendo até os pés.



04. Sequência da figura anterior – dar atenção na região dos rins, sacro e fossa poplítea. Essa sequência também é uma limpeza energética daquilo que é conhecido na kabaláh, como Ibur ou Ibun, energias astrais “negativas”.



05. A prática de imposição de mãos, tem muito sucesso quando se utiliza a polaridade. Conforme já ensinado no capítulo de polaridade, a mão esquerda permanece na cabeça e mão direita abaixo. O paciente aqui está deitado em profundo relaxamento.



06. Além da imposição de mãos no corpo físico e nos corpos sutis, utilizarmos toques mais profundos com a massagem na região das costas. Isso ajuda nosso paciente a dissolver tensões causadas pelo excesso de responsabilidades do dia-a-dia, somatizações do passado e stress.

Jesus, o Terapeuta – Você é um Terapeuta?

Sempre que alguém me procura para tornar-se (ou reconhecer que já é) um terapeuta, insisto em informar o caráter ecológico, ético e libertário dessa escolha. Também aponto, principalmente a quem é cristão que este é o convite do seu Mestre Jesus: seja um curador energético de corpo e alma. Jesus era um terapeuta e te pede sempre para compartilhar deste ideal. Digo que não só esse Mestre curava. A maior parte dos iluminados, vivos ou não, são terapeutas. Hoje alguns iluminados que conheço de uma forma ou outra são terapeutas: Dolano, Hahashya, Gangaji, Kiran, Satya Prem etc.

A palavra terapeuta, de origem grega, indica pessoas que curavam (geralmente com as mãos) numa abordagem holística, total e integral. Terapeuta significa saber e cuidar. Saber de si mesmo e cuidar do planeta e do próximo. O terapeuta leva paz ao cliente, daí o nome paciente. Esta é a missão, isso é o que a existência espera do curador.

“E quando andares por terras estranhas cure os que estiverem feridos, pois o mal não é o que entra e sim o que sai da boca do homem”. (Jesus de Nazaré)

Os terapeutas, desde milênios, além de levarem a paz tinham um contato profundo com o paciente e estimulavam a sua própria capacidade de cura. Eram atenciosos, carinhosos e, provavelmente como você que lê esse livro, se dedicavam a esse nobre ideal.

Jesus era um rabino e foi iniciado na seita judaica dos Essênios, conhecidos como extraordinários terapeutas e um povo que incansavelmente buscava justiça no mundo.

Em hebraico, língua utilizada pelos essênios, a palavra cura é teraf (mesma raiz de terapeuta), a qual significa soltar os nós, abrir, deixar aberto o paciente, aquele que busca estar consciente da sua paz.

Jesus não só foi um dos maiores e mais conhecidos terapeutas curadores, como abria a confiança na cura: “É você quem está se curando”. Apontava na direção de levarmos o amor a todos: “Ama teu próximo como a si mesmo”.

Se você que lê esse texto é um terapeuta, estimula o Chi, a energia do seu paciente. Trabalha sua própria energia com práticas de Tai-chi, Yoga, chi-kung. Trabalha o seu corpo e suas emoções, conhece cada uma de suas limitações. Pratica meditação e reconhece-se como um ser iluminado e trata o outro como igual. Tem amor próprio e muita compaixão, que distribui em cada atendimento. Trabalha com ética e carinho.

Como terapeuta você aprende a inspirar-se em São Francisco de Assis a respeitar não somente o ser humano, mas toda a Natureza. No Reiki III do sistema tradicional e Dentho é apontado esse amor a todos os seres vivos no símbolo Dai Ko Myo e seu significado.

“Aqueles que têm olhos que vejam”. Meu mestre Osho sempre dizia que “o planeta está doente e precisa de terapeutas”. De nada adianta esperar que os pseudos “dirigentes” façam algo. Depende de nós (tu faz algo?).

Quando você toma a decisão de ser um terapeuta deve saber que não é somente uma profissão. É uma missão, um chamado da existência que precisa de ti.

Tenho insistido muito que, aquele que tem vocação de ser um terapeuta como você, seja total nisso. Tenha a sua dignidade e decência, e faça isso de forma competente.

Não invente desculpas e mentiras medíocres para desistir e torne-se um extraordinário (o contrário de ordinário) terapeuta. Invista seu tempo e energia nisso.

Como alguém pode desistir de sua vocação, se vender por uns trocadinhos e deixar seu sonho e vocação profissional?

Todos no universo são o que são: você nunca verá uma zebra querer ser um leão.

Só o ser humano (não todos) consegue ser o que não é. Busca uma pseudo segurança e foge de seus sonhos. Será que é preciso para não morrer de fome morrer de tédio?

Eu prefiro morrer de fome a morrer de tédio.

O site: www.salveaterra.com.br é exatamente para pessoas como você, que não desistem de seu sonho e vocação de fazer a diferença no planeta (fazer mesmo, e não achar que faz).

No livro “O Espírito da Saúde”, de Lise Mary há este texto de Jean-Yves Leloup sobre Jesus e os terapeutas, de uma beleza rara: *“Inicialmente os Terapeutas de Alexandria cuidavam do corpo. Nos Evangelhos muitas questões são colocadas sobre este momento da imposição das mãos. A importância da mão através do tocar, através da simples imposição, deixando passar através dela a energia da cura. Jesus é um terapeuta que tem mãos e pede a seus discípulos que imponham as mãos sobre os doentes. Na tradição dos Antigos há um texto que também é encontrado no Evangelho de Tomé, o qual nos diz que temos uma mão na nossa mão. E esta é uma palavra da qual precisamos nos lembrar quando acompanhamos um doente. Porque temos a nossa mão, com o seu conhecimento e a sua competência, mas através dessa mão flui a grande mão da vida.*

Jesus cuidava também dos doentes através de sua saliva... Jesus trata os doentes com suas mãos, com sua saliva e também com suas lágrimas...

... Quando Jesus despertava, naqueles que encontrava, o coração de pedra, ou um coração fechado pelo medo e pela recusa, este coração se liquefazia no amor. Por isso dizemos que Jesus era um Terapeuta no sentido físico do termo.

Jesus era também um Terapeuta da alma e da psique. Ele transformava as pessoas em seres capazes de perdão. Perdoar é parar de identificar o outro com as consequências negativas de seus atos e parar de nos identificar com as consequências negativas de nossos atos. Esta é a própria função do terapeuta. Diante de alguém que está fechado em suas memórias e fechado no encadeamento de causas e efeitos de seus atos, é preciso recolocá-lo em marcha na direção da vida.

Esta é uma bela tradição das bem-aventuranças e, em hebraico, pode-se traduzir bem-aventurado por "Em Marcha!", como tão bem o fez André Chouraqui.

"Em marcha os humilhados do Sopro!...

Em marcha os humildes!...

Em marcha os famintos e sedentos de justiça!.

O ensinamento de Cristo é um convite à caminhada, a ir mais longe, a não se fechar no destino da doença, no destino social. Trata-se, pois, de reabrir a nossa capacidade de ir mais longe.

Jesus é também terapeuta no sentido espiritual do termo, no momento em que ensina seus discípulos a orar. Orar não é recitar preces, mas entrar em relação e em intimidade com a própria fonte do seu ser.

Então Jesus mostrava-se Terapeuta ao ensinar que pela prece o homem podia religar-se à sua fonte. Sabe-se que muitos sofrimentos e doenças ocorrem porque o homem se sente cortado da fonte do seu ser, cortado do seu desejo essencial, cortado do desejo essencial da vida que corre através dele. Quando ele se religa a esta fonte, a cura pode ocorrer. Esta cura ocorre também na comunidade, cada um na religião que é a sua, através do provar de sua própria fonte."

Esse texto faz parte da formação em naturopatia da Humaniversidade Holística.

A Atitude do Terapeuta

*Aquele que se ocupa em tratar dos corpos
vê sempre abrirem-se as portas das almas.*

Chemins De Ce Temps-Là

Atitude Interior

A qualidade do tratamento dispensado vai depender da nossa qualidade enquanto seres no momento da nossa ação, pois ninguém pode atuar como terapeuta se não tentou trabalhar a si mesmo e purificar-se das próprias escórias.

Isso não significa, de modo algum, que é preciso ser perfeito para poder dispensar esse tipo de tratamento. Seria muita pretensão julgar ter resolvido todos os "problemas", mas é certo que, de vida em vida, um dos objetivos é sempre o de conseguir harmonizar ao máximo diferentes corpos para servir de canal às energias de luz que sempre presidem qualquer tratamento.

Ferramentas e técnicas antigas que eram utilizadas por mestres, essênios, Jesus, Maomé, Buda, continuam sendo de grande precisão nos tempos atuais.

Jesus fazia uma grande diferença entre os mágicos e os enamorados do Amor. Os "milagres" realizados por estes e por aqueles pareciam idênticos, mas nos planos sutis a diferença era grande, pois a compreensão da Vida estabelecia-lhes a qualidade. Ele nos dizia, com relação à materialização de objetos, basicamente o seguinte:

"Existem duas maneiras de realizar os fatos a que nos referimos... Para a maioria dos seres, a diferença é nula, pois seus olhos de carne não captam senão os efeitos... Os mágicos projetam os raios de sua alma até o objeto de sua avidez, fazem-no sofrer uma transformação e trazem-no para o lugar onde se encontram... Eu porém vos digo: aquele que cria o faz por amor, aquele que se apropria do já criado opera pelo desejo.

"O desejo vos destruirá se não estiverdes atentos. Ele vos força a to-mar sem dar nada em troca. As leis do Sem Nome são inversas às que vós estabelecestes sobre a Terra, meus Irmãos; aquele que colhe sem nada distribuir não pode senão empobrecer-se inexoravelmente... Assim, eu não vos proponho o poder, mas a compreensão. Compreender é amar. "

Fazemos menção a essas palavras no capítulo das atitudes para que se entenda melhor o que pode ser o "desejo" do terapeuta e para que não sejamos mágicos-terapeutas, mas orientadores amorosos e agentes de transformação.

O Desejo

Frequentemente, e de forma sutil, infiltra-se em nós o desejo de aplicar um tratamento, e está aí muitas vezes a pedra de tropeço em nosso caminho. Todos nós desejamos que a pessoa que nos procura se cure e, mais ainda, que "nós" possamos curá-la, proporcionar-lhe o alívio que ela veio buscar junto de "nós". Isso parece de uma lógica absolutamente inevitável. Entretanto...

Um ser que sofre não sofre por acaso. Através da provação por que passa, ele aprende e cresce, pois as provações são, frequentemente, "presentes" que damos a nós mesmos, para irmos mais longe em nós e para além de nós. O sofrimento não é uma fatalidade, e certos mundos não o conhecem mais. Um acidente ou uma doença são sinais para nos fazer entender que uma parte de nós está em desacordo com a outra. São encontros impostos pela nossa vida supraconsciente que se tornarão trampolins assim que os tenhamos compreendido e resolvido. Pode acontecer, é claro, que um grande sofrimento nos faça fechar-nos como um tatu-bola sobre nós mesmos e torne mais lento o nosso caminhar. Conhecemos perfeitamente isso, por experiência própria, mas sabemos também que há sempre uma "luz no fim do túnel", mesmo que este pareça terrivelmente escuro no momento em que o atravessamos. Não queremos dizer com isso que o terapeuta não possa fazer nada. Pelo contrário, ele pode nos levar a considerar o nó do "problema" que nos coube de uma perspectiva mais elevada; pode igualmente trazer

os tijolos e o cimento que vão nos permitir reconstruir-nos; mas ele não poderá jamais construir no nosso lugar, percorrer o nosso caminho, porque isso somente nós podemos fazer.

Para o terapeuta, o desejo de curar freqüentemente está ligado ao fato de querer ser indispensável. Saber que sem nós uma pessoa não pode sair da situação em que se encontra, ou antes que nós podemos tirá-la dessa situação, é uma questão de orgulho. Queremos ser, nesta terra, indispensáveis, úteis, ou seja, valorizados, e se achamos que não temos capacidade para tal, preferimos tornar-nos marginais, no sentido relativo do termo, que para nós significa, neste caso, ser contra a sociedade, porque não encontramos nela o nosso lugar. Particularmente, defendemos uma outra forma de marginalidade, principalmente interior, e que nos deixa a possibilidade de dizer "sim" ou "não" por genuína escolha.

Pelo "desejo" nós existimos, mas não "somos". Sejamós nós mesmos no mais profundo do nosso ser, e estejamos bem certos de que ninguém cura ninguém. Essa afirmação pode parecer a você ousada ou fora de lugar, mas vidas e vidas passadas tratando das pessoas nos permitiu compreender isso tudo profundamente. Podemos aliviar, ajudar, trazer elementos que contribuem para a cura, mas a Cura propriamente dita, a Vida e a Morte não dependem de nós.

Certos doentes não querem se curar; desejam-no, é claro, superficialmente, mas a doença apresenta-se a eles como uma proteção e, embora ilusória, parece dar sentido à existência. Outros não vêem como sair do "impasse", que nunca existe de fato, e no mais profundo de si mesmos, muitas vezes inconscientemente, preferem morrer. São muito numerosos também os que partem curados para outros mundos, pois o nó que existia neles dissolveu-se afinal. Não temos dados suficientes para saber o que é bom ou justo neste ou naquele caso e, se desejarmos dar o melhor de nós mesmos a quem pede a nossa ajuda, isso nos levará a uma grande humildade. A luz que passa através de nós no momento dos tratamentos, a qualidade do amor que vamos poder dar, esse é o nosso "trabalho".

O "desejo" toma muitas vezes a aparência de amor, da mesma forma que se confunde freqüentemente a emoção, que parte do terceiro chakra, com o amor, que parte do quarto; confunde-se também afeição com amor. Evidentemente, pode haver diferentes formas de amor e algumas podem ser coloridas por outros sentimentos, mas o Amor com A maiúsculo não tem família nem fronteiras, nem obrigações nem coloração. Ele e freqüentemente quem o pratica nem mesmo sabe que o pratica porque está mergulhado nele; ele é Amor. Isso é exigido de nós como algo fundamental.

O Julgamento

Esse amor total não pode admitir julgamento. Neste ponto, também a fronteira é sutil entre julgamento e opinião. Emitir uma opinião, dar um parecer sobre alguma coisa ou sobre alguém é uma atitude neutra e está mais próximo de uma constatação.

Emitir um julgamento é implicar-se pessoalmente na opinião, tomar partido segundo a nossa experiência, sem nos colocarmos na pele do outro. A neutralidade é uma qualidade indispensável, mas neutralidade não significará jamais indiferença ou frieza. Nós trabalhamos o amor-terapeuta e devemos fazer florescer a confiança e a paz nos seres sofredores que nos procuram.

Destacamos uma frase da aldeia dos índios hurons:

"Grande Manitu, não me deixes criticar o meu vizinho por tempo muito prolongado, da mesma forma que eu não usaria seus mocassins durante uma lua inteira. "

Isso nos leva a uma outra qualidade que devemos desenvolver como terapeutas.

A Compaixão

É a chave indispensável que abrirá todas as portas, mas é também a chave que temos de procurar, pois a perdemos há muito tempo!

Ter compaixão não significa naufragar com o outro, mas amá-lo suficientemente para saber o que ele sente e compreender o que ele é sem julgá-lo; é sentir o que ele sente sem a emoção que o invade. Cada um de nós pode encontrar múltiplas definições para a palavra "compaixão". Na verdade pouco importa sua definição, desde que se saiba durante alguns minutos ser Ele, esse outro eu que sofre e nos chama.

"Aquece o teu coração, faz brilhar as tuas mãos e não haverá nem dor que possa desenvolver a sua espiral, nem mal que continue a tecer a sua teia...", ensinavam ao pequeno Simon os irmãos do Krmel.

A Transmutação

"Não se destrói o mal..."

Diante da doença existe uma lei universal da época de Jesus e que devemos colocar sempre em prática: não se destrói o mal. É nossa alma que permite a sua existência por causa das suas próprias fraquezas; devemos, então, não aniquilá-lo ou afastá-lo, mas substituí-lo pela luz que, ao tomar o seu lugar, transmutará a sombra.

Essa noção deve estar sempre presente quando praticamos, pois, ao utilizar o tipo de método ensinado aqui, nosso estado de espírito assemelha-se àquele do alquimista que vai transformar o chumbo em ouro. Nosso intuito não é destruir, arrancar, retirar o que quer que seja; operamos no amor e por amor, e é a luz que o compõe que deverá, pouco a pouco, substituir as zonas de sombra que deixamos instalar-se em nós. Pode acontecer de certos terapeutas, e mesmo certos doentes, odiarem o mal que carregam ou que pensam que devem combater.

Trata-se de um erro grosseiro, mesmo que compreensível, humanamente falando. Também neste caso é preciso impregnar-se das leis cósmicas que, invariavelmente, continuam sua trajetória para além de nossa compreensão. Quanto mais enviarmos pensamentos de ódio, de cólera, de rancor a quem nos machuca, tanto mais reforçamos a ação dessa pessoa e enfraquecemos a nossa. Lembrando o itinerário de viagem das formas-pensamento, fica mais fácil compreender como um pensamento de ódio vai atrair para nós outros pensamentos do mesmo tipo e nos embrutecer consideravelmente, obscurecendo por um momento a luz com que poderíamos nos reconstruir interiormente. Além disso, essa forma-pensamento vai alimentar e entreter o mal contra o qual lutamos muitas vezes sem muita habilidade.

Na época da guerra do Golfo, os pensamentos de ódio disparavam na direção de Saddam Hussein e, nessa ocasião, as pessoas diziam: "Se vocês envolverem esse ser em ódio, esses pensamentos reforçarão a ação dele no sentido da maldade. Se vocês lhe enviarem pensamentos de paz, a ação dele será por eles enfraquecida, pois não encontrará mais o alimento que a compõe..."

Cabe a nós, portanto, saber o que queremos; e se nem sempre podemos, num primeiro momento, agradecer à doença pelo caminho que nos obriga a percorrer, evitemos ao menos alimentá-la.

Atitude Exterior

"Boa vontade não basta..."

Consideramos difícil estabelecer uma separação entre atitude interior e atitude exterior. As duas estão estritamente ligadas e se sustentam, mas é necessário abordar o lado mais técnico, ao menos para quem está começando. A técnica não é, na verdade, senão um suporte para alguma coisa que está além de nós e que aos poucos há de instalar-se em nós. Entretanto, vemos freqüentemente pessoas animadas de enorme boa vontade fazerem qualquer coisa a pretexto de ouvir o coração. Somos feitos de diversos elementos e não devemos negligenciar um deles em proveito de outro. O estado psicológico está a nosso serviço, nossa vontade também está e nós devemos utilizá-los como tais.

"De boas intenções o inferno está cheio" - é um ditado popular de muito bom senso. Aqui também reforçamos um alerta: para tornar-se um bom terapeuta, boa vontade não basta! Mesmo que todo o Amor do mundo esteja latente em você, é preciso ainda fazê-lo florescer e aceitar humildemente a aprendizagem necessária e os conhecimentos dos mundos sutis que impossibilitam virmos a transgredir certas leis sem sofrer ou provocar consequências.

Atualmente, os habitantes da Terra, em sua grande maioria, funcionam no nível do terceiro chakra. Isso significa que muitas vezes o nosso modo de amor é humano demais e perpassado de emotividade. Esse amor, por mais válido que seja, não nos vai proporcionar o necessário distanciamento, a ponto de nos isentar de aprender. Da mesma forma que um excelente pianista pode improvisar com sucesso, se quiser, porque antes estudou suas escalas, assim também cada terapeuta poderá ir além das técnicas para proclamar o que sente profundamente, desde que tenha algo a ultrapassar, isto é, desde que tenha, ele também, "estudado suas escalas".

É sempre muito curioso ouvir pessoas que pensam que podem fazer qualquer coisa a pretexto de alcançar planos mais sutis do que aqueles nos quais costumamos "trabalhar". Buscar o "sutil" não significa caminhar ao acaso, ou agir conforme o humor ou a disposição do momento. Temos em nós todas as capacidades e podemos despertá-las, mas o "abandonar-se" é algo que se aprende, a "neutralidade" também, assim como a "compaixão". Certamente não aprendemos a desenvolver isso tudo da mesma forma que aprendemos matemática ou história. As lições são sempre muito práticas e a vida se encarrega de colocá-las no nosso caminho até que tenhamos compreendido o que tínhamos para aprender... Mas trata-se sempre de um aprendizado e não podemos deixar de considerá-lo; da mesma forma que, para aprender a ler e a escrever, precisaremos de um pouco de tempo e de perseverança, mesmo fazendo dessa atividade algo agradável, o que é o ideal.

Depois desse alerta, propomos alguns "pontos de referência" no tocante à posição a assumir por ocasião dos tratamentos.

Particularmente, hoje em dia, realizar o tratamento usando um colchonetete colocado diretamente sobre o chão; mas algumas pessoas, terapeutas ou pacientes, podem ter dificuldade para se movimentar nessa posição. Nesse caso, pode-se usar uma mesa de tratamento.

O paciente deverá estar em trajes íntimos, ou pelo menos vestindo roupas de algodão para evitar interferências, e não deve cruzar pernas ou braços a fim de não cortar os circuitos de energia. Deve também, pelas mesmas razões, tirar relógio e jóias. Não há nisso nada de excepcional ou esotérico; é fácil compreender que o cruzamento das pernas pode dificultar a circulação do sangue, acontecendo o mesmo com relação às energias nos planos mais sutis.

Quem administra o tratamento deve estar de pé junto do paciente, se este estiver deitado em um leito ou mesa de tratamento, e sentado na posição de lótus ou de joelhos, se o paciente estiver deitado sobre um colchonetete apoiado diretamente no chão. A coluna vertebral do terapeuta deverá estar o mais reta possível para que as energias com que trabalha circulem mais facilmente.

Depois de ter-se deixado envolver pela calma e pela neutralidade, o terapeuta, pode e deve dirigir-se ao paciente para que este se sinta confiante e invadido por uma serenidade. A beleza e a simplicidade do lugar poderão sem dúvida contribuir para que se instale esse oportuno bem-estar. A partir desse instante preciso, tem início a verdadeira preparação para os tratamentos, de que falarei detalhadamente a seguir.

Retirado do livro “Leitura de auras e tratamentos essênios. Anne M. Givaudan. Editora Pensamento”

Ativação dos chakras com o Pai-Nosso tradicional

Essa prática é uma ativação dos chakras com a utilização do Pai-Nosso “tradi-cional” e com nomes de Jesus e Deus em Aramaico.

Prática:

Num quarto iluminado apenas por uma vela. Deite-se confortavelmente de bruços e coloque ambas as mãos sobre a barriga. Faça algumas respirações pro-fundas e abdominais e sussurre o Mantra:

Abba, Abba, Abba, Abba, Abba, várias vezes.

Esfregue as mãos uma na outra e as coloque no alto da cabeça (Sahashara chakra) e sussurre o Mantra:

Pai / Mãe Nosso (a), Pai / Mãe Nosso (a), Pai / Mãe Nosso (a)

Respire fundo, toque a testa e sussurre o Mantra:

Que estais no céu (3 vezes)

Respire fundo e toque o pescoço (Vishudha chakra), sussurrando o Mantra:

Santificado o Teu nome

Venha a nós o Teu reino (3 vezes)

Respire fundo e toque o coração (Anahata chakra), sussurrando o Mantra:

Seja feita a Tua vontade (3 vezes)

Assim na terra como no céu

Respire fundo e toque o umbigo (Manipura chakra), sussurrando o Mantra:

O pão nosso de cada dia dai-nos hoje (3 vezes)

Respire fundo e toque abaixo do umbigo (Swadhistana chakra), sussurrando o Mantra:

Perdoai as nossas ofensas assim como

Perdoamos a quem nos tem ofendido (3 Vezes)

Respire fundo e toque a região sacra (Muladhara chakra), sussurrando o Mantra:

**Não nos deixei cair em tentação
e livrai-nos do mal (3vezes)**

Respire fundo, solte os braços, relaxe o corpo e, durante 1 minuto ou mais, sussurre o Mantra:

Aaaaaaaameeeeeemmmmm (Amém)

E o Mantra:

liiiiioooooshuuuuuuuaaaaa (Joshua)

É possível realizar essa prática tocando o próprio corpo ou o de outra pessoa. É algo parecido com o Reiki. Repita os Mantram em cada toque ou imposição de mãos.

As Bem-Aventuranças – O Caminho da Unidade

Também podemos, inspirados no trabalho de Neil Douglas Klotz e em minhas meditações no aramaico uma nova tradução, mais mística e significativa, do texto das Bem-Aventuranças (Matheus cap.5, vers. 3 a 12).

Versão em Aramaico

*Tubwayhun l'meskenae B'rukh d'dilhounhie
Malkutha dashmaya.*

*Tubwayhun lawile d'hinnon netbayun.
Tubwayhun l'makikhe d'hinnon nertun artha.
Tubwayhun layleyn d'kaphneen watzheyn
l'khenuta d'hinnon nisbhun.*

*Tubwayhun lamrahmane dalayhun nehwn rahme.
Tubwayhun laylen dadkeyn b'lebhon d'hinnon
Nehzun l'alaha.*

*Tubwayhun lahwyday shlama dawnaw (hie)
d'alaha nitqarun.*

*Tubwayhun layleyn detrdep metol khenuta
Dilhon(hie) malkutha dashmaya.*

*Tubwayhun immath damhasdeen l'khon waradpin
l'khon wamrin elaykon kul milla bisha metolath
b'dagalutha.*

*Haydeyn khadaw wa rwazw dagarkhun sgee
Bashmaya hakana geyr r'dapw l'nabiya d'men
q'damaykun.*

Versão bíblica

Bem-aventurados os pobres de espírito: porque deles é o reino dos céus.

Bem-aventurados os que choram: porque eles serão consolados.

Bem-aventurados os mansos: porque eles possuirão a terra.

Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça: porque eles serão fartos.

Bem-aventurados os misericordiosos: porque eles alcançarão misericórdia.

Bem-aventurados os limpos de coração: porque eles verão a Deus.

Bem-aventurados os pacíficos: porque eles serão chamados filhos de Deus.

Bem-aventurados os que padecem perseguição por amor da justiça: porque deles é o reino dos céus.

Bem-aventurados sois, quando vos injuriarem, e vos perseguirem, e disse-rem todo o mal contra vós, mentindo, por meu respeito.

Folgai, e exultai, porque o vosso galardão é copioso nos céus: pois assim também perseguiram os profetas que foram antes de vós.

As Bem-Aventuranças, uma nova tradução e adaptação do aramaico feita por mim.

Abençoados, felizes e integrados ao “Uno”, aqueles que respiram unidade com o reino interior e são guiados pela luz.

Abençoados os que em tumulto e choro são unidos interiormente pelo amor e sentem sua força interior.

Abençoados aqueles que são suaves e humildes, eles receberão a força do universo.

Abençoados os que têm fome e sede de retidão e justiça, pois serão responsáveis pela nova sociedade.

Abençoados os que dão misericórdias e compaixão, eles sentirão o calor de Deus/Deusa e suas preces realizar-se-ão.

Abençoados os firmes de coração e resistentes à corrupção, pois verão a Deus/Deusa em toda a parte.

Abençoados os que semeiam paz, compaixão e segurança, eles serão fonte de vida.

Abençoados os que são injustiçados exteriormente e buscam o equilíbrio dentro de si, a eles pertence o reino vindouro.

Abençoado és ao conspirarem contra ti e quando tu és acusado falsamente, por minha causa.

Que sentas tudo ao extremo, se emocione e sinta a abundância natural do cosmos e digas coisas inspiradas.

Jesus disse: “Ama aos teus inimigos” (Lucas 6:27)

Ahebw labwheldhabaykhun

A palavra “Ahebw” utilizada aqui tem um sentido de compaixão, tolerância e per-dão àqueles que são injustos e sugere uma harmonia entre as pessoas.

Essa oração é um Mantra do coração. Ela foi escrita em 1913 na França, de autor anônimo, portanto, não por Francisco de Assis, mas sim para representar o ideal de Francisco. A oração é conhecida em todo o planeta como a oração da Paz:

Oração do Ideal de São Francisco de Assis

*Senhor, fazei-me um instrumento de vossa paz
Onde houver ódio que eu leve o amor
Onde houver ofensa que eu leve o perdão
Onde houver discórdia que eu leve a união
Onde houver erros que eu leve a verdade*

*Onde houver desespero que eu leve a esperança
Onde houver tristeza que eu leve a alegria
Onde houver trevas que eu leve a luz
Oh mestre
Fazei com que eu procure mais
Consolar que ser consolado*

*Compreender que ser compreendido
Amar do que ser amado
Pois é dando que se recebe*

*É perdoando que se é perdoado
E é morrendo que se vive
Para a vida eterna.*

Essa é sim a oração escrita pela pena de Francisco. Chama-se irmão sol/irmã lua, é um hino de tolerância, amor (real) a tudo e a todos.

Oração de São Francisco (escrita de próprio punho)

Altíssimo, Onipotente, bom Senhor...
Teus sejam o louvor, a glória, a honra, e todas as bênçãos!
A Ti somente, Altíssimo, eles são devidos,
E homem algum é digno de mencionar teu Nome.
Louvado sejas, meu Senhor, com todas as tuas criaturas,
Muito particularmente pelo senhor nosso irmão, o Sol,
Que nos dá os dias e com o qual nos iluminas;
Ele é belo e radiante, com grande esplendor,
De Ti, Altíssimo, traz o testemunho!
E louvado sejas tu, meu Senhor,
por nossa irmã, a Lua e pelas estrelas
Que formaste no céu, claras, preciosas e belas!
Louvado sejas tu, meu Senhor, por nosso irmão, o Vento,
E pelo ar, pelas nuvens, e pelo sereno e por todos os tempos,
Com os quais sustentas as tuas criaturas!
Louvado sejas, meu Senhor, por nossa, irmã, a Água,
Que é muito útil e humilde, preciosa casta!
Louvado sejas, meu Senhor, por nosso irmão, o Fogo,
Com o qual iluminas a noite,
E que belo e alegre, robusto e forte!
E louvado sejas, meu Senhor, por nossa irmã, a mãe Terra,
Que nos mantém e nos governa,
E produz os diversos frutos, e as flores coloridas e as ervas!
Louvai e bendizei meu Senhor, e agradecei-lhe,
E servi-o com grande humildade!
Louvado sejas, meu Senhor,
por todos aqueles que por amor a Ti perdoam os seus inimigos.
E devem suportar a injustiça e a tribulação;
Bem aventurados são aqueles que as suportam em paz,
“Porque serão coroados por Ti Altíssimo
Louvado sejas, meu Senhor, por nossa irmã, a Morte corporal,
A que nenhum homem vivo pode fugir.
Infelizes somente os que morrerem em pecado mortal,
mas bem-aventurados os que ela encontrar em tua muita Santa vontade,
Porque a segunda morte não lhe poderá fazer mal algum.

Termino esse capítulo com essa oração mântica, que se utiliza da, atualmente, tão necessária atitude de paz.

O Peitoral de São Patrício

A maior oração mágica da idade media usada contra todo o tipo de perigos visíveis ou invisíveis

Eu hoje me ligo ao poderoso Nome da Trindade,
pela sua invocação, o Três em Um e o Um em Três.
Eu me ligo a este dia para sempre pelo poder da fé;
pela encarnação de Cristo; pelo seu batismo no rio Jordão;
pela sua morte na cruz para minha salvação;
pelo seu irromper do sepulcro; pela sua ascensão;
pela sua vinda no dia do Julgamento;
eu me ligo hoje.

Eu me ligo à potência do grande amor dos Querubins;
ao doce "Reconhecimento" da hora do Julgamento;
ao auxílio dos Serafins; à fé dos Confessores;
à palavra dos Apóstolos; à oração dos Patriarcas;
aos ensinamentos dos Profetas; a todas as boas obras feitas para o Senhor,
e à pureza das almas humildes.

Eu me ligo hoje às virtudes dos astros celestes,
aos gloriosos raios do Sol, doadores da vida,
ao testemunho da Lua na noite,
ao brilho dos relâmpagos ao tremor tempestuoso dos ventos,
à terra firme, às profundezas dos mares
que circundam antigas e eternas rochas.

Eu me ligo hoje à potência de Deus
para reunir e conduzir, aos seus olhos para vigiar,
ao seu poder para resistir, aos seus ouvidos
para escutar minhas necessidades.
A Sabedoria de meu Deus para ensinar,
as suas mãos para guiar,
à sua proteção para vigiar.
Ao Verbo de Deus para dar-me a palavra,
à suas hostes celestes para serem meus guardiães
Contra as ciladas do demônio, contra o vício que fortalece à tentação
contra a luxúria que luta dentro de mim,
contra os inimigos que arruínam meu caminho;
sejam poucos ou muitos, próximos ou distantes,
em todos os lugares e em todas as horas contra as
suas ameaçadoras hostilidades,
eu me ligo a estas santas potências.

Contra todos os ardis e encantos de Satã, contra falsas palavras de heresia, contra o conhecimento que corrompe, contra a idolatria do coração, contra a nociva astúcia do encantador, contra as chagas da morte e o conflito moral, contra o desespero e o engano malévolo, proteja-me Cristo, até o vosso retorno.

Cristo esteja comigo, Cristo dentro de mim, Cristo atrás de mim
Cristo antes de mim, Cristo ao meu lado, Cristo triunfe em mim,
Cristo para confortar-me e renovar-me, Cristo sob mim,
Cristo acima de mim, Cristo na quietude, Cristo no perigo,
Cristo no coração de todos que me amam, Cristo na boca dos amigos e estranhos.

Eu me ligo ao Nome, o poderoso Nome da Trindade;
pela Sua invocação: o Três em Um e o Um em Três,
do qual toda a natureza foi criada: Eterno Pai, Espírito, verbo,
louvado seja o Senhor da minha salvação,
salvação que vem do Cristo, o Senhor!
Amém!

Oração para antes de dormir

Para fazer antes de ir para a Cama

+ Huic thalamo proesto, Lucas, defensor adesto.

*+ Marce, precare Jesum, ne simus daemonis
usum.*

*+ Te precor ut damnes Phantasmata cuncta,
Joannes.*

*+ Esto custos meus, Dum dormiam nocte,
Mathaeus.*

*+ Jesus, fili David, miserere mei.
Amen!*

*+ In nomine Patris, + et Filii, + et Spiritus Sancti.
Amen!*

(+ São Lucas, seja o defensor de meu leito.

+ Que eu não seja, São Marcos, brinquedo do demônio.

+ São João, afugenta todo fantasma enganador.

+ São Mateus, proteja-me em meu sono profundo.

*+ Jesus, Filho de David, tem piedade de mim.
Amém!*

*+ Em nome do Pai, + e do Filho + e do Espírito Santo.
Amém!)*

Prece de proteção mágica

Para usar em momento de qualquer dificuldade e contra os ataques dos espíritos malignos

+ Barnasa, + Leutias, + Bucella,
+ Agla, + Tetragammaton, + Adonai,
+ Senhor, Grande Deus admirável,
socorre a mim(seu nome)
seu servidor, por indigno que eu seja.
Livrai-me de todo o perigo,
da morte anímica e corporal
e das emboscadas dos inimigos
invisíveis e visíveis.

+ Dios + Ely + Eloy
+ Ela + Agla + Adonai + Sabaoth,
que estes Santos Nomes
possam me ser virtuosos e úteis.
Eu(seu nome)
que sou um servidor de Deus.
+ pois este é meu corpo,
+ Amai-me !

Oração para a proteção de um animal de estimação

Para todos os animais que criamos ou que moram conosco

Que a Paz esteja sempre comigo
e com os que me rodeiam.
Que a saúde e a proteção
envolvam esta criatura de Deus,
tratado pelo nome de (nome do animal).

Possam as Bênçãos de Santo Adão,
Santo Onofre e Santo Antão
estar com esta criatura.
Amém!

Pentáculos Mágicos do Abade Julio Houssay

Os Pentáculos Mágicos apresentados a seguir foram recolhidos pelo Abade Julio Houssay de livros antigos, os Benedicionais, que continham estes símbolos mágicos criados na Idade Média.

Através de seus símbolos e de um alfabeto especial cujas letras encerram poderes mágicos, cada Pentáculo foi estudado e interpretado pelo Abade Houssay, resultando nos formatos apresentados a seguir. São utilizados como poderosos talismãs de proteção, podendo ser colocados no carro, em casa ou carregados na carteira, na bolsa ou no bolso. Também podem ser reproduzidos em jóias, roupas ou objetos pessoais.

Recomendamos seu uso com sabedoria e prudência, lembrando que, apesar dos poderes a eles conferidos, sua presença não dispensa ajuda médica em casos de doenças.

SANTA TRINDADE



Para qualquer tipo de bênção e todo tipo de pedidos ou doenças.

PAI ETERNO



Signo sagrado muito poderoso, que serve para qualquer tipo de dificuldade, desde que a criatura necessite da ajuda do Criador.

SÃO BENTO



Emprega-se com completo sucesso como defesa contra todos os ataques dos espíritos malvados da Terra, do Outro Mundo e dos Infernos.

TRIÂNGULO DIVINO



Contra espíritos malignos. Para obter uma graça muito desejada – bom casamento, mudança de vida, aprovação num concurso, aumento de ganhos, diminuição de doenças graves.

MONOGRAMA DE MARIA



Traz a energia de mãe Maria. Cura, confiança e aconchego. Usado para defesa e proteção de crianças. Evita pesadelos, espíritos malvados noturnos, insônias, obsessões e possessões.

TRÊS REIS MAGOS



Ajuda nos casos de doenças de origem nervosa

TOURO ALADO



Signo utilizado nas questões relativas ao trabalho, à força e à fecundidade.

LEÃO ALADO



Usado em casos de calamidade pública e perseguição por inimigos implacáveis.

ÁGUIA



Signo usado para proteção de todos os sacerdotes, curadores e agentes do bem.

DRAGÃO



Contra os demônios e espíritos malvados, os animais venenosos e ferozes. Também ajuda nas viagens por terra, mar e ar.

BISPO



Contra as situações difíceis, embaraçadas, impossíveis e desesperadoras.

UVAS



Signo da abundância na família.

FOGUEIRA



Contra feitiços malévolos, sortilégios e meios diabólicos.

AMOR PURO



Ajuda na vida amorosa, no casamento e nas uniões românticas.

ESCUDO



Protege contra os inimigos em tempos de guerra, revolta e agitações sociais.

CÁLICE E POMBA



Para a pureza corporal e contra todas as doenças que atacam a pele.

SANTA HÓSTIA



A hóstia faz você se ver como divino. Protege contra baixa estima e perdas financeiras.

FLOR DE LIS



Para receber o perdão dos pecados e recobrar a pureza original. Ajuda também na purificação da alma.

OLHO DE DEUS



Contra todo tipo de mau-olhado.

NOME DIVINO



Protege de um grave perigo mortal, do desespero nos momentos em que nos sentimos abandonados e esquecidos por todos.

CONJURO TODO-PODEROSO



Defesa contra o inimigo invisível que nos rodeia e nos ataca sem trégua. Deve ser usado com prudência

NOME DIVINO II



Usado para boa fortuna, prosperidade, sucesso no comércio, bênção da família e da casa.

CORDEIRO



Contra as doenças que atacam os animais a serviço do homem.

MONTANHA



Protege a terra cultivada, os campos, as vinhas e os jardins.

PENTAGRAMA



Preserva de todo o mal, principalmente dos ataques de energias negativas e das entidades negativas do astral. Atua também contra calúnias, intrigas e difamações.

NOME DIVINO III



Para segurança nos momentos de dificuldades financeiras, na procura de um trabalho honesto, conferindo saúde e coragem para enfrentar a vida.

TRÊS CAMINHOS



Ajuda na escolha na mudança do rumo da vida. E na tomada de uma decisão importante.

PAISAGEM



Contra as doenças e acidentes que possam ser causados pela água e pelo fogo.

TRIÂNGULO PROTETOR



Signo de proteção do lar e de toda a família.

ARCANJO MIGUEL



Poderoso signo contra os malefícios do demônio. Para quem esteja atormentado por causa desconhecida. Também pode ser empregado para descobrir coisas ocultas.

ANJO DA GUARDA



Poderoso signo para vencer as insônias, pesadelos, inquietações e angústias inexplicadas.

ANJO DA JUSTIÇA



Contra litígios, processos e ataques injustificados de pessoas mal-intencionadas.

FÓRMULA DE CURA



Signo usado em circunstâncias graves, doenças sérias e persistentes.

SÃO COLOMBANO



Este signo bento e consagrado é empregado contra as formas de loucura e desequilíbrio mental, contra a fúria, nervosismo e depressão.

BÊNÇÃO DE SANTO ANTONIO



Usado diante de tentações, aflições ou qualquer tipo de situação maléfica

ANJO DA PRECE



Quem se encontra submerso nas águas amargas da dor deve invocá-lo para que sua alma se eleve e não se abata jamais. Este signo é bom contra os reverses da fortuna causados por inimigos ou pela própria imprudência.

ARCANJO GABRIEL



Signo de paz, boa saúde e sucesso em toda empreitada. Acalma os desentendimentos, as disputas e os combates.

ARCANJO RAFAEL



Para a cura de todas as moléstias psicológicas. Este signo defende contra as adversidades, contra um inimigo pessoal conhecido e as forças naturais descontroladas.

CRUZ



Exercício da hóstia sagrada

Este exercício é o primeiro de uma série e tem por objetivo desenvolver ou trazer à tona, a consciência no plano espiritual.

1 Inicie este exercício por um relaxamento, seguido de momentos de silêncio. Deve ser feita uma oração preparatória.

2 "Imagine que está entrando numa Igreja à noite. As velas acesas iluminam o lugar. Fixe os olhos na Hóstia Branca que se destaca num fundo de trevas."

3 "A Hóstia tem uma força que atrai o nosso olhar e inunda todo o nosso ser como se fosse o centro de gravidade de nossa vida. Esta Hóstia é o centro do nosso ser e do Universo."

4 "O silêncio daquela Hóstia se entranha em nós e se expande por toda a Igreja. Entre nesse profundo silêncio".

5 "Olhe de novo. Parece que a Hóstia emite raios como um Sol. Estes raios penetram em nosso ser e nos purificam do egoísmo, do orgulho, da ambição, da indiferença, do ódio e de todo ressentimento. Parece que, apesar da escuridão do Templo, tudo agora se tomou transparente. Também nosso ser. Tudo ficou puro".

6 "Agora a Hóstia emite energia, que traz vida nova e o fogo do amor puro".

7 "Olhe para o seu coração, que parece transformado". Saem dele também raios de amor que pode repartir com os outros. Peça a Jesus que os outros também os percebam e os partilhem para que, assim, Ele leve a fraternidade humana à plenitude".

Modo de fazer o sinal da cruz:

Fazemos o Sinal da Cruz com os dedos indicador e médio unidos e retos. O polegar toca o dedo anular e o mínimo fica dobrado (veja a imagem abaixo).



Primeira prática:

Harmonização com o Cristo glorioso (Ieshua)

A simplicidade deste ritual oculta o seu poder e grandeza. Quem quer que o realize com fé e devoção, sentir-se-á inundado pelas bênçãos que dele advém, vez que a forma ritualística torna-se o veículo pelo qual o Cristo Glorioso ou Ieshua, o Grande Arquiteto do Universo, como é mais bem conhecido na Igreja Gnósica, manifesta a sua presença no âmago da alma do celebrante.

Os efeitos sensíveis desta prática não podem ser descritos. As coisas transcendentes não encontram palavras humanas que as possam revestir. Aquele que vier a colher os frutos espirituais deste trabalho, deverá guardá-los em seu coração como preciosos tesouros celestes, evitando comentar a seu respeito com quem quer que seja.

Procedimento:

1) Este ritual pode ser realizado em qualquer dia e hora, mas deve ser realizado, preferencialmente, à noite e aos domingos.

2) Cubra um altar ou uma mesa com uma toalha branca e, no seu centro, amparada sob um castiçal, coloque uma vela branca. À frente da vela, ponha uma Bíblia aberta no prólogo do Evangelho de São João.

3) Sente-se de frente para a vela, acendendo-a com fósforos. A sala ou quarto preferencialmente deve estar escura, sendo a vela a única fonte de luz.

4) Fique alguns momentos em silêncio. Reflita no objetivo do ritual que você irá realizar: comungar com a poderosa presença de Ieshua, o Cristo de Deus. Peça mentalmente aos Mestres da Tradição que o acompanhem, abençoando o seu trabalho.

5) Ponha-se de pé e, de modo tranquilo e reflexivo, leia o prólogo do Evangelho de São João (Jo I, 1-5: os cinco primeiros versículos do primeiro capítulo desse Evangelho):

“No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus. Ele estava no princípio com Deus. Todas as coisas foram feitas por ele, e sem ele nada do que foi feito se fez. Nele estava a vida, e a vida era a luz dos homens. E a luz resplandece nas trevas, e as trevas não a compreenderam.”

6) Se preferir, faça a leitura em latim:

“In principio erat Verbum et Verbum erat apud Deum, et Deus erat Verbum. Hoc erat in principio apud Deum. Omnia per ipsum facta sunt, et sine ipso factum est nihil quod factum est; in ipso vita erat, et vita erat lux hominum; et lux in tenebris lucet, et tenebrae eam non comprehenderunt.”

7) Efetue a leitura “saboreando” as palavras, vale dizer, tentando impregnar-se do mistério que elas ocultam.

8) Feito isso, entoe oito vezes, em voz alta e solene, ritualisticamente, o nome IESHUA.

9) Para tanto, inspire profundamente e, na expiração, diga muito lentamente: IIIIIII-ÊÊÊÊÊÊÊÊÊ-ÔÔÔÔÔÔÔÔ-XXXXXXXX-ÚÚÚÚÚÚÚÚ-ÁÁÁÁÁÁÁÁ

10) O ideal é que você consiga fazer a entoação estender-se por todo o período da expiração.

11) Após isso, apague a vela, usando um abafador (nunca soprando-a), e sente-se. Feche os olhos e permaneça em silêncio, por alguns minutos, plenamente receptivo às impressões advindas do ritual.

12) Após isso, levante-se e retorne às suas atividades cotidianas.

ETZ Ha-Yashua

A árvore de Jesus

Neste Exercício Espiritual, devemos procurar a “Fonte de Onde Tudo Emana”, o Pai, ABBA, o Grande Arquiteto do Universo. Desta forma, esperamos atrair a Benção Divina e regenerar nosso corpo e alma. Para isso, recitamos as Gerações do Messias por intermédio de seu protetor e pai terrestre: José. Os nomes contidos no texto evangélico são potências, forças e arquétipos codificados.

Como fazer o Ritual:

- Prepare o altar com incenso, um círio branco e o Evangelho (aberto em Lucas 3, 23).

- Sentado ou de pé, imagine que Jesus Cristo está entronizado em teu coração. Sinta o amor do Cristo, a sua Glória e Esplendor. Veja uma imensa Árvore saindo do Trono de seu coração e dirigindo-se para o alto, em direção aos Céus.

- Inicie a repetição dos nomes dos ancestrais de Jesus (conforme o texto do Evangelho). Tente ver seus rostos e vestimentas, colocando-os como “frutos” da grande Árvore do Cristo. Recite tudo com calma e devoção.

- Ao chegar ao Santo Nome de Deus, imagine a Sublime Santidade do Trono no Altíssimo e veja o Fluxo Divino chegar até seu coração.

- Reze o “Pai Nosso”, feche o Evangelho e apague o Círio.

Faça este ritual periodicamente. Em nossa tradição antiga, recomenda-se fazê-lo todo dia 10 de cada mês.

Exercício das comunhões e contemplações essênias

O centro deste ensinamento era a Arvore da Vida.

Esta Árvore, um pouco distinta da tradicional, possuía sete galhos que chegavam até o Céu e sete raízes que se fundiam com a terra. Isto se relaciona com as sete manhãs e as sete noites da semana, correspondendo aos Sete Arcanjos da Hierarquia Angélica. Deste modo, seguindo uma complexa Cosmologia, o homem está situado no meio da Árvore - suspenso entre o Céu e a Terra. As forças que fluem e refluem a seu redor, geram campos de energia especiais e agrupam-se em Pares Metafísicos:

Pai Celestial- Mãe Terrenal

Anjo da Vida Eterna- Anjo da Terra

Anjo da Obra Criativa- Anjo da Vida

etc...

Cada Potência Celestial tem seu par Terrenal. Quando o homem se afina com estas forças, ele pode sentir o seu poderoso efeito. Objetivos: Os efeitos deste exercício são acumulativos e sua prática regular torna o indivíduo apto a dirigir as energias equilibrantes e curativas do

Universo, a todas as criaturas que necessitam de apoio e salvação. Além disso, este exercício coloca o praticante em íntimo contato com as entidades Angélicas invocadas, possibilitando a sua alma uma comunhão diária com o Mundo da Luz.

Observação: Este exercício pode ser feito ao lado de suas práticas de oração e meditação matutinas e vespertinas habituais. As Contemplações podem ser feitas na hora do almoço, como uma oração para antes das refeições.

Postura: sentado, com as mãos sobre os joelhos.

Horário: Comunhões Matutinas: entre 6:00 e 12:00 hs.

Contemplações Meridianas: das 12:00 as 12:30 hs

Comunhões Vespertinas: entre 18:00 e 24:00 hs.

As comunhões matutinas com a Mãe Terrenal e seus Anjos.

Manhã de Sábado: Comunhão com a Mãe Terrenal.

(diga):- " A Mãe Terrenal e eu somos um. Ela dá o alimento da Vida a todo o meu corpo! "

(medite):- Nos frutos, grãos e plantas que cobrem o planeta. Sinta as emanções terrestres fluindo até você e fortalecendo o metabolismo de seu corpo.

Manhã de Domingo: Comunhão com o Anjo da Terra.

(diga):- "Anjo da Terra, abençoa meus órgãos reprodutores e regenera todo o meu corpo!"

(medite):- Na força do crescimento das plantas e no poder germinativo das sementes. Sinta o fluxo do Anjo da Terra transmutando a sua energia sexual mais grosseira em força regenerativa.

Manhã de Segunda-Feira: Comunhão com o Anjo da Vida.

(diga):- " Anjo da Vida, abençoa meus membros e fortalece todo o meu corpo ! "

(medite):- Nas árvores e florestas. Sinta o seu corpo absorvendo a Força Vital que irradia das árvores e florestas.

Manhã de Terça-Feira: Comunhão com o Anjo da Felicidade.

(diga):- " Anjo da Felicidade, desça até a Terra e confira a Beleza a todas as coisas ! "

(medite):- Na cor do Sol Poente, no aroma de uma flor ou no canto de um pássaro. Sinta tudo o que existe recebendo as vibrações da Beleza.

Manhã de Quarta-Feira: Comunhão com o Anjo do Sol.

(diga):- " Anjo do Sol, abençoa o meu centro solar (plexus) e comunique o Fogo da Vida a todo o meu corpo ! "

(medite):- No Sol e seus raios dourados. Sinta os raios do Sol penetrando em seu plexo e sendo enviado a todo o seu corpo.

Manhã de Quinta-Feira: Comunhão com o Anjo da Água.

(diga):- " Anjo da Água, abençoa o meu sangue e concede a Água da Vida a todo o meu corpo ! "

(medite):- Nas águas dos mares, rios e lagos. Sinta as correntes da Água da Vida penetrando em sua corrente sanguínea.

Manhã de Sexta-Feira: Comunhão com o Anjo do Ar.

(diga):- "Anjo do Ar, abençoa os meus pulmões e insufle o Ar da Vida a todo o meu corpo!"

(diga):- " A Mãe Terrenal e eu somos um. Ela dá o alimento da Vida a todo o meu corpo! "

(medite):- Nos frutos, grãos e plantas que cobrem o planeta. Sinta as emanações terrestres fluindo até você e fortalecendo o metabolismo de seu corpo.

Manhã de Domingo: Comunhão com o Anjo da Terra.

(diga):- "Anjo da Terra, abençoa meus órgãos reprodutores e regenera todo o meu corpo!"

(medite):- Na força do crescimento das plantas e no poder germinativo das sementes. Sinta o fluxo do Anjo da Terra transmutando a sua energia sexual mais grosseira em força regenerativa.

Manhã de Segunda-Feira: Comunhão com o Anjo da Vida.

(diga):- " Anjo da Vida, abençoa meus membros e fortalece todo o meu corpo ! "

(medite):- Nas árvores e florestas. Sinta o seu corpo absorvendo a Força Vital que irradia das árvores e florestas.

Manhã de Terça-Feira: Comunhão com o Anjo da Felicidade.

(diga):- " Anjo da Felicidade, desça até a Terra e confira a Beleza a todas as coisas ! "

(medite):- Na cor do Sol Poente, no aroma de uma flor ou no canto de um pássaro. Sinta tudo o que existe recebendo as vibrações da Beleza.

Manhã de Quarta-Feira: Comunhão com o Anjo do Sol.

(diga):- " Anjo do Sol, abençoa o meu centro solar (plexus) e comunique o Fogo da Vida a todo o meu corpo ! "

(medite):- No Sol e seus raios dourados. Sinta os raios do Sol penetrando em seu plexo e sendo enviado a todo o seu corpo.

Manhã de Quinta-Feira: Comunhão com o Anjo da Água.

(diga):- " Anjo da Água, abençoa o meu sangue e concede a Água da Vida a todo o meu corpo ! "

(medite):- Nas águas dos mares, rios e lagos. Sinta as correntes da Água da Vida penetrando em sua corrente sanguínea.

Manhã de Sexta-Feira: Comunhão com o Anjo do Ar.

(diga):- "Anjo do Ar, abençoa os meus pulmões e insuffle o Ar da Vida a todo o meu corpo!"

(medite):- No ar puro das montanhas e vales. Sinta o Ar da Vida invadindo os seus pulmões.

As contemplações meridianas: fazendo uma ponte entre o Céu e a Terra.

(diga):- " A Mãe Terrenal e eu somos um. Ela dá o alimento da Vida a todo o meu corpo! "

(medite):- Nos frutos, grãos e plantas que cobrem o planeta. Sinta as emanções terrestres fluindo até você e fortalecendo o metabolismo de seu corpo.

Manhã de Domingo: Comunhão com o Anjo da Terra.

(diga):- "Anjo da Terra, abençoa meus órgãos reprodutores e regenera todo o meu corpo!"

(medite):- Na força do crescimento das plantas e no poder germinativo das sementes. Sinta o fluxo do Anjo da Terra transmutando a sua energia sexual mais grosseira em força regenerativa.

Manhã de Segunda-Feira: Comunhão com o Anjo da Vida.

(diga):- " Anjo da Vida, abençoa meus membros e fortalece todo o meu corpo ! "

(medite):- Nas árvores e florestas. Sinta o seu corpo absorvendo a Força Vital que irradia das árvores e florestas.

Manhã de Terça-Feira: Comunhão com o Anjo da Felicidade.

(diga):- " Anjo da Felicidade, desça até a Terra e confira a Beleza a todas as coisas ! "

(medite):- Na cor do Sol Poente, no aroma de uma flor ou no canto de um pássaro. Sinta tudo o que existe recebendo as vibrações da Beleza.

Manhã de Quarta-Feira: Comunhão com o Anjo do Sol.

(diga):- " Anjo do Sol, abençoa o meu centro solar (plexus) e comunique o Fogo da Vida a todo o meu corpo ! "

(medite):- No Sol e seus raios dourados. Sinta os raios do Sol penetrando em seu plexo e sendo enviado a todo o seu corpo.

Manhã de Quinta-Feira: Comunhão com o Anjo da Água.

(diga):- " Anjo da Água, abençoa o meu sangue e concede a Água da Vida a todo o meu corpo ! "

(medite):- Nas águas dos mares, rios e lagos. Sinta as correntes da Água da Vida penetrando em sua corrente sanguínea.

Manhã de Sexta-Feira: Comunhão com o Anjo do Ar.

(diga):- "Anjo do Ar, abençoa os meus pulmões e insufla o Ar da Vida a todo o meu corpo!"

(medite):- No ar puro das montanhas e vales. Sinta o Ar da Vida invadindo os seus pulmões.

Meio-Dia de Sábado: Paz com o Reino do Pai Celestial.

(diga): Pai Nosso que estais nos Céus, envie a todos o Anjo da Paz e para o Reino de nosso Pai Celestial- o Anjo da vida Eterna.

Meio-Dia de Domingo: Paz com o Reino da Mãe Terrenal.

(diga): Pai Nosso que estais nos Céus, envie a todos o Anjo da Paz e para o reino de nossa Mãe Terrenal- o Anjo da Felicidade.

Meio-Dia de Segunda-Feira: Paz com o Conhecimento.

(diga): Pai Nosso que estais nos Céus, envie a todos o Anjo da Paz e para nosso conhecimento- o Anjo da Sabedoria.

Meio-Dia de Terça-Feira: Paz com a Humanidade.

(diga): Pai Nosso que estais nos Céus, envie a todos o Anjo da Paz e para a Humanidade- o Anjo da Obra Criativa.

Meio-Dia de Quarta-Feira: Paz com a Família.

(diga): Pai Nosso que estais nos Céus, envie a todos o Anjo da Paz e para nossa família e amigos- o Anjo do Amor.

Meio-Dia de Quinta-Feira: Paz com a Mente.

(diga): Pai Nosso que estais nos Céus, envie a todos o Anjo da Paz e para nossa mente- o Anjo do Poder.

Meio-Dia de Sexta-Feira: Paz com o Corpo

(diga): Pai Nosso que estais nos Céus, envie para todos o Anjo da Paz e para nosso corpo- o Anjo da Vida.

Comunhões vespertinas com o Pai Celestial e seus Anjos.

Noite de Sábado: Comunhão com o Pai Celestial.

(diga):- "O Pai Celestial e eu somos um. Ele dá o alimento espiritual a toda a minha alma! "

(medite):- Na imensidão do cosmos, no brilho das estrelas e na harmonia da música celestial. Sinta as emanções celestiais fluindo até você e fortalecendo toda a sua alma.

Noite de Domingo: Comunhão com o Anjo da Vida Eterna.

(diga):- " Anjo da Vida Eterna, desça até mim (a tua presença) e dê a minha alma a Vida Eterna ! "

(medite):- No poder das Esferas Superiores. Sinta que você é capaz de unir-se ao poder das Esferas Superiores e de desligar-se da densa astralidade que emana das cidades do homem.

As contemplações meridianas: fazendo uma ponte entre o Céu e a Terra.

Noite de Segunda-Feira: Comunhão com o Anjo da Obra Criativa.

(diga):- "Anjo da Obra Criativa, desça até a humanidade e dê prosperidade a todos os homens e mulheres!"

Noite de terça-Feira: Comunhão com o Anjo da Paz.

(diga):- " Anjo da Paz, Paz, Paz, Paz para todo o sempre ! "

(medite):- Na Lua Crescente e nos seus raios prateados. Sinta a Paz Universal impregnando todos os níveis de existência (e todas as esferas do poder, da ciência, da arte, da sociedade e da tua vida diária).

Noite da quarta-feira: Comunhão com o Anjo do Poder.

(diga):- " Anjo do Poder, desça até mim (a tua presença) e dê a Retidão a minhas mãos ! "

(meditação):- Nas estrelas e suas radiações. Sinta a Energia Vital do Cosmo irradiando das estrelas e sendo absorvidas pelo seu Sistema Nervoso.

Noite da Quinta-Feira: Comunhão com o Anjo do Amor.

(diga):- "Anjo do Amor, desça até mim (a tua presença) e purifique todos os meus sentimentos!"

(meditação):- No Coração Cósmico (o Princípio Mantenedor) e suas ondas amorosas. Sinta que as ondas de amor do Oceano Cósmico invadem todo o teu ser e tudo o que existe.

Noite de Sexta-Feira: Comunhão com o Anjo da Sabedoria.

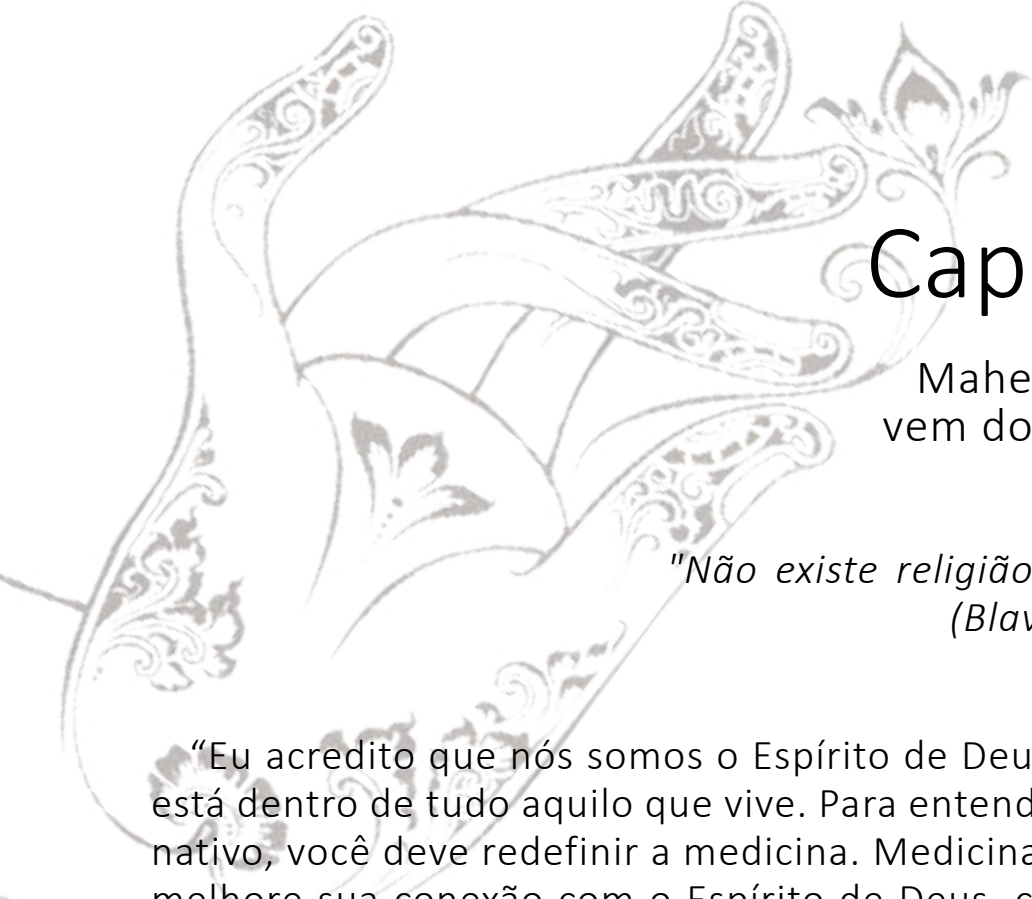
(diga):- "Anjo da Sabedoria, desça até mim (a tua presença) e ilumine todos os meus pensamentos ! "

(medite):- Na Mente Cósmica (o Princípio Diretor do Universo) e seus raios de sabedoria. Sinta que os Pensamentos Superiores, que encaminham a Ordem e a Razão de toda a Criação, descem sobre todo o teu ser e tudo o que existir.

Koan

Reflita:

- 1 – O que ser um terapeuta significa para você?**
- 2 – O que pensarei hoje como terapeuta para curar o planeta e trazer paz, alegria e justiça?**
- 3 – O que falarei hoje como terapeuta para curar o planeta e trazer paz, alegria e justiça?**
- 4 – O que farei hoje como terapeuta para curar o planeta e trazer paz, alegria e justiça?**
- 5 – O que significa para ti o convite do Mestre Jesus: “Quando andares por terras estranhas, cure os que estiverem feridos?”**
- 6 – Qual o teu papel, tua missão no planeta? Quando a existência te deu o dom de ser um terapeuta foi para quê?**



Capítulo 7

Mahea – O Reiki
vem do Xamanismo

*"Não existe religião superior à verdade."
(Blavatsky)*

"Eu acredito que nós somos o Espírito de Deus e o Espírito de Deus está dentro de tudo aquilo que vive. Para entender o conceito do povo nativo, você deve redefinir a medicina. Medicina é qualquer coisa que melhore sua conexão com o Espírito de Deus, com o grande mistério da vida, e com toda a vida."

Lin Ekstam

Nós da raça humana (*homo sapiens*) sempre buscamos compreender as forças da natureza e utilizá-las em benefício de nossas famílias e organizações chamadas de tribo, seja para maior qualidade de vida, percepção do universo, do "si mesmo" e poder de cura.

Nós da raça humana (*homo sapiens*) sempre buscamos compreender as forças da natureza e utilizá-las em benefício de nossas famílias e organizações chamadas de tribo, seja para maior qualidade de vida, percepção do universo, do "si mesmo" e poder de cura.

A palavra xamã tem origem no verbo compreender / conhecer. Na língua siberiana manchú-tungus que significa "aquele que compreende" a si e ao mundo que o cerca ou segundo xamãs (pajés) "inspirado pelos deuses".

Segundo o Xamã Leo Artese:

"O xamã pode ser homem ou mulher, é o poeta, o mágico, o curandeiro, o conselheiro, o líder espiritual, o contador de histórias, etc. Sua principal especialidade está ligada aos processos de cura. Quando digo cura, não me refiro apenas ao corpo físico, mas também ao mental, emocional e espiritual.

Para atingir seus objetivos o xamã viaja por mundos invisíveis à realidade ordinária, recupera traços perdidos da alma de seus pacientes, conhece o funcionamento da energia universal, altera níveis de consciência sempre que deseja para obter orientação do mundo espiritual, conhece o uso do poder das pedras e das plantas, evoca seres elementais da natureza, utiliza instrumentos que lhe conferem poder, círculos de energia, etc.

Os xamãs são os verdadeiros guardiões da Mãe-Terra. Honram a tudo

o que tem vida, trabalham com símbolos naturais do seu inconsciente e aprendem a interpretá-los para superar obstáculos.

Nunca estão sozinhos, sempre estão acompanhados do seu espírito guardião animal, e seus espíritos auxiliares.”

O filósofo romeno Mircea Eliade (1907-1986) um dos maiores pesquisadores do xamanismo ensina:

“O xamã entra em transe seja por meio de toques repetitivos de tambor ou utilizando-se de ervas (plantas de poder) encontradas em fungos ou vegetais aonde destacam-se o peyote e o ritual do santo-daime. No transe o sacerdote xamã é capaz de viajar (vôo mágico) além de seu próprio corpo para adentrar em outros planos do universo (astral, subterrâneos, etc) e principalmente na alma de algum paciente, pois a maior parte dos desequilíbrios físicos são causados, segundo os xamãs, porque sua alma está perdida e é necessário o "resgate da alma".

Meu primeiro contato com o Reiki Xamânico aconteceu em Brasília – DF em meados de 1993, conversando com a terapeuta e Master Reiki de nome Sucha. Ela, com todo o seu carisma, contou-me que numa de suas viagens à Índia visitou o Ashram (centro de meditação) do mestre Osho e foi iniciada no Osho Reiki Xamânico com o Mestre Prem Aurélio, e o no tradicional Reiki com o equatoriano Akashi Valeju. Voltando ao Brasil montou seus grupos, mais ao Reiki Xamânico sua vasta experiência de viagens aos Andes, contato com rituais tribais e aprendizado e iniciações com o xamã Andino Agustín Guzman. Ela deu o nome a essa técnica de Tinkuna, que seria a priori a união dos estilos Xamânicos e Reiki. Foi muito bom conhecer o trabalho competente dessa terapeuta que deixou o planeta no início do século XXI.

Pesquisando na internet, soube do trabalho de Dhyan Vishwa, um Master Reiki que também une em suas iniciações a energia telúrica, yin, da terra tirada do xamanismo e a energia yang vinda do céu, do tradicional Reiki.

Desconheço se Shuba ou Dhyan Vishwa usem símbolos xamânicos em suas iniciações, pois não recebi iniciação deles em nenhum dos dois estilos, pois estava muito envolvido na época com a prática tântrica e não queria misturar egrégoras em minhas meditações. Na época era extremamente radical quanto a isso. Com o tempo me tornei mais flexível quanto a união de técnicas que propiciam bem-estar. Assim em 2000 soube de um estilo divulgado timidamente no Brasil de um Reiki Xamânico de nome Amadeus e fui iniciado no mesmo juntamente com a mestra de meditação Diana Prem Zeenat pelo Obea Edmundo Adeagbo.

Amadeus é uma técnica de Reiki diferenciada do Reiki Tradicional, desenvolvida nos Estados Unidos, por Alberto Água um curandeiro brasileiro em meados do séc. XX. Alberto, conta-se, desde a infância pesquisava técnicas de cura e empunhava as mãos em pessoas desequilibradas que sentiam-se muito bem.

Sua família tinha contatos com Pajés e Xamãs que lhes transmitiam técnicas tribais e seus avós eram curadores.

Utilizando símbolos da tradição Guarani, que segundo Águas foram-lhe transmitidos no Amazonas, pela tradição dos Guaranis de Maramonhangará (do guerreiro curador) que foi simplificado por ele para o chamado “homem branco” como Amadeus Reiki.

Essa escola de Reiki é muito divulgada na América do Norte, mas o que estranhei não haver tradição Guarani no Amazonas como descreve Alberto e sim na Região Sul do Brasil. Mesmo assim com algumas dúvidas da eficácia e da origem real do sistema resolvi receber a iniciação do Obea Edmundo, uma das pessoas mais sérias e competentes que conheço em estudos de tradições e magias, ainda assim conversei com meus amigos Sergio e Walquíria, estudiosos da pajelança Guarani e mostrei-lhes os símbolos, assim como a um pajé, e todos foram simpáticos a me receber e afirmar a eficiência e a veracidade dos mesmos.

Após a iniciação também me auto apliquei o estilo durante meses e após sentir sua eficácia comecei a ministrar grupos desse estilo de Reiki com algumas modificações, acrescentando vários símbolos da tradição norte-americana, que estudei principalmente com a Xamã Sasha Dreamworker, assim como mantram da tradição indígena Sul-Americana, que inclusive são utilizados no Catimbó – magia natural brasileira, e de meus estudos com meu irmão de coração Léo Artese.

Em 2004 conheci e fui iniciado no Peru no Ma’heo’o Reiki, criado por Sheryl Carter através de um xamã inca de nome Afonso Alonso. Ma’heo’o significa “O grande espírito” ou “Deus”, na língua nativa americana dos Cheyennes.*



Otávio Leal sendo iniciado nos Andes.



O Xamã Shiva Pashupati

Devido também a não sentir o sistema tão completo como poderia (talvez não me tenha sido transmitido como deveria), resolvi criar um sistema de nome Shamanic Reiki Self Healing – Mahea.

Mahea representa a Deusa, o aspecto feminino criador de toda a existência. Os povos do passado sempre se referiam a Deusa Mãe Pachamama (terra), feminina, protetora, carinhosa, amável,adora e gentil e não a um Deus como o ocidental muitas vezes se refere: vingativo, repressor, meritório e genioso. Os símbolos (mandalas), a prática do Caminho do Céu, a auto iniciação no caminho do Guerreiro e os mantram de poder são utilizados por mim em formações de Mahea e são a união do Amadeus, Mahea, Técnicas do Xamanismo Sul e Norte Americano.

Auto-Iniciação - O Caminho do Guerreiro

Essa Autoiniciação te permite um contato absolutamente simples com a tradição xamânica. Ela não tem a menor pretensão de formar um xamã até porque, uma formação xamânica dura muito tempo, são necessários vários rituais e provações, como já foi comentado antes, muitas vezes até físicas. Assista ao filme “O homem chamado cavalo” para saber um pouco dessas iniciações. Leia também nos livros de Carlos Castañeda sobre uma formação e estudo sério em xamanismo.

Em 2005 foi realizado o 1º Congresso da Associação Brasileira de Xamanismo (ABRAX) e já no seu primeiro encontro com índios, pajés, praticantes, abacaens (homens que curam) chegou-se ao consenso que para ser um xamã de verdade é preciso muito estudo e dedicação.

Algumas tradições só consideram xamãs quem nasce numa família de xamãs.

Não me considero um xamã e sim somente um estudioso da prática. Conheço muita gente que se auto intitula xamã sem a preparação adequada e inclusive dão formações. Um aluno formou-se comigo em Master no sistema Mahea e após 1 mês já anunciava que daria um grupo de cura xamânica. Para alunos assim que escrevi o texto “O falso Reiki”.

Ritual de Autoiniciação

O Caminho de Moramonthangara é o Caminho do Guerreiro da tradição xamânica sul-americana. Ele é a Arte do Pajé (shaman) ou ABACAEM (Homem que Cura energeticamente), a escola do Guerreiro-Feiticeiro, do JAUARANA (homem que nada como peixe e corre como cachorro selvagem) que habita a IBITIRAMA (montanha muito alta) e o IBY ATIPERPE (centro da Terra).

Este Caminho mágico trabalha com três seres primordiais no Universo Mítico Amazônico: TUPAN (Deus Criador), CUNHANTAN, a Deusa Misericordiosa, Nossa Senhora CY YBY (Mãe Terra) e TORÉ, o Filho Redentor, intermediário entre Tupan e os homens. Toré também é conhecido como TAPEYARA (Senhor dos Caminhos), IBIJARA (Senhor da Terra) e habita o COARACY-GUASSÚ (Sol).

Tupan esconde seu rosto da Humanidade, mas revela-se através de Cunhantan e Toré. Cunhantan, a Nossa Mãe, manifesta-se através de JUREMA (planta de poder) da Floresta que mata e cura. Toré manifesta-se através de TONAPA o Herói da Floresta e Senhor dos Segredos.

Tupan deu a cada ser humano um MAITI uma ANGA (alma). O MAITI é Pai Espiritual que reside na TABANGA (Aldeia das Almas) no Mundo Invisível. A Anga é a parte de Tupan que habita nosso coração. Todo o katimbozeiro (mago natural) deve orar, pela manhã, a seu Maiti e pedir inspiração e proteção. O Maiti ora por nós todo o dia e nos ajuda a conseguir uma Segunda

Anga, que é dada pela Floresta. Desta forma, os feiticeiros tornam-se fortes e unidos ao Espírito e à Alma da Floresta.

Jurema possui inúmeros Aliados e Mensageiros. São Espíritos, Gênios e Animais de Poder. Esta prece-meditação nos conecta a alma de Tonapa, o Grande Mestre Amazônico, a Egrégora Masculina da floresta. Ela também atrai a bênção dos Aliados deste poderoso espírito.

1. O ideal é trabalhar na Natureza (bosque, praia ou montanha), mas você pode utilizar um quarto de sua casa ou escritório particular. Não existe hora ou dia conveniente. Também não existe altar ou qualquer parafernália litúrgica. Apenas queime um pouco de erva aromática, na forma de incenso ou no braseiro.

2. Invocação do Pai da Floresta:

De pé, imagine-se no centro de uma profunda e densa Floresta. Sinta uma energia antiga e poderosa emanando do solo, das árvores e vegetais. Visualize uma Luz Verde que o envolve completamente, formando um Ovo de Proteção e Bênção. Diga:

SAMANY Y YARACY,
YACY Á ACAUAN,
YUREMÁ CA-Á YARI.

- Depois diga: TONAPA (imagine um Velho Índio com o corpo todo pintado e segurando um cajado).
- Respire profundamente e diga: IRAPURU (imagine um lindo pássaro)
- Respire profundamente e diga: YAWARA (imagine um Jaguar ou Puma Nego).
- Respire profundamente e diga: JIBÓIA (imagine uma grande e forte Anaconda).
- Respire profundamente e diga: GUARAXAIM (imagine um Cachorro Selvagem).
- Respire profundamente e diga: SUASSUTINGA (imagine um grande Cervo Branco).
- Respire profundamente e diga: PIRAIM (imagine uma piranha vermelha). Se você nunca viu uma piranha, imagine um peixe vermelho com dentes grandes.
- Volte à cabeça o céu, respire profundamente e diga: KATIMBO! (imagine que o Índio, o Jaguar, a Anaconda, o pássaro, o Cachorro, o Cervo e a Piranha fundem-se à sua alma. Estas poderosas energias da Floresta, agora fazem parte de você.

Medite alguns instantes e sinta as energias invocadas fluírem.



O Xamã andino
Pepe (Krishna)



Machu-Pichu.



Leo Artese, xamã e
grande amigo que me
apresentou o universo
do xamanismo



Edmundo Pellizard um
meu principal professor
de teologia, ocultismo e
espiritualidade prática

Mantram do Shamanic Reiki Self-Healing

Os xamãs das mais diversas tradições utilizam-se da voz como instrumento musical na prática de canções e mantram. Esses sons, utilizados para cura, exorcismos e iluminação, são a eles transmitidos por espíritos, guias e animais de poder principalmente quando estão em transe. Os xamãs norte-americanos utilizam muito o som “Ah Hey Ya” como um som de poder e meditação.

Um xamã conhecido como Joseph Rael “Bela Flecha Pintada”, da tradição ute-tewa, atribui os seguintes significados às palavras utilizadas nos sons xamânicos abaixo:

Ah – purificação; (praticamente sinto que ninguém é impuro)

Aye (E) – consciência;

Oh – curiosidade;

Eee – clareza de visão;

Ooo (U) – elevação. (Sentimento de autoestima)

Pronuncia-se esse mantra assim: *Aaaaaah Heeeeeiiiiiaaaaaa*. Esse mantra juntamente com o som Mahea, pronuncia-se *Maaaaa heeeeeiiiiiaaaaaa* são os que mais utilizo nas práticas.

No xamanismo brasileiro, também encontramos sons que, se utilizados nas matas ou na natureza com concentração, permitem fortes experiências meditativas.

Nas formações de Reiki xamânico que ministro, seja nas matas ou na cidade, é comum os alunos entrarem em contato com um animal de poder, guias e muitas vezes com energias de antepassados. Há também casos de incorporação de espíritos indígenas, inclusive por pessoas que jamais haviam manifestado mediunidade. Quando alguma prática desse livro for realizada sozinha o autocontrole é importante.

Ao entoar algum destes mantram xamânicos, queime incenso se fizer à prática longe da natureza.

Para despertar o xamã de cura (Curador interior):

Abacaem – *Aaaaaaaaaabaaaaaaaaacaaaaaeeeeeemmmmm* (se possível visualize um xamã).

Para despertar o guerreiro e sua coragem:

Jauarana – *Jaaaaaaaauuuuuuaaaraaaaaanaaaa*.

(No xamanismo considera-se que temos somente dois sentimentos: Amor e Medo. O Amor traz confiança, fé, aventura, felicidade. O Medo traz insegurança, timidez, depressão, raiva, etc. Reflita nisso.)

Para contato com a Deusa Mãe, a mãe da terra e criadora do planeta:

Cunhantam – *Cuuuuunhannnnntannnn* (sinta o contato com a energia abaixo de seus pés).

Para entrar em contato com Deus Pai, o criador:

Tupan – *Tuuuuuupaaaaaannnn* (perceba toda a energia a sua volta).

Para entrar em contato com o filho/filha da eternidade:

Toré – *Tooooooréééééé* (sinta-se como o filho/filha da eternidade).

Mantra que nos dá força para conduzir a vida e ser autêntico:

Tonapa – *Toooooooooonaaaaaaaaapaaaaaaaaa*.

Para entrar em contato com a aldeia das almas, o mundo invisível de nossos ancestrais:

Tabanga – *Taaaaabaaaaangaaaaa*.

Mantra de cura que se utiliza da energia das florestas e da planta mágica Jurema:

Jurema – *Juuuuuuuuureeeeeemaaaaaaaaaa*.

Puma ou jaguar (força):

Yawara – *Yyyyyyaaaaawaaaraaa*.

Pássaro Sagrado:

Irapuru – *iiiiiraaaapuuuuruuu*

Anaconda ou cobra (segurança, flexibilidade):

Jibóia – *Jiiiiibóóóóóóiiiiiiiiaaaaa*.

Peixe (agressividade quando necessário):

Pirain – *Piiiiiraaaaaaiiiiiinnnnnn*.

Cachorro selvagem (liberdade):

Guaraxain – *Guaaaaraaaaaaxaaaaaiiiiiinnnnnn*.

Mantra da egrégora dos pajés, animais de poder, Deus/Deusa, florestas, matas, sol, lua, etc.:

Katimbó. Pratique-o andando no lugar, batendo levemente os pés no chão e repetindo: Katimbó, Katimbó, Katimbó, Katimbó, Katimbó...

Os médiuns de escolas ligadas à natureza como umbanda e candomblé podem passar por incorporações de seres da natureza durante a prática mântica.

Reiki Xamânico - Mandalas

“Não ande atrás de mim, talvez eu não saiba liderar. Não ande na minha frente, talvez eu não queira segui-lo. Ande ao meu lado, para podermos caminhar juntos.” - Provérbio Xamânico

Essas são as Mandalas do Ma'he'a Reiki. Devem ser mentalizadas juntamente com os mantram Ah Heya e Ma'he'a.

É importante que você reflita de novo e compreenda muito bem que essa técnica de Reiki Mahea, apesar de utilizar símbolos xamânicos, não tem a menor pretensão de formar xamãs, até porque é comum aos xamãs viverem dentro de um sistema tribal, nômade e livre; livre na maneira de se vestir, nas suas crenças, nas suas artes, na maneira de trabalhar, na forma de amar, etc.

No Reiki Tradicional Mikao Usui não havia pretensão de formar budistas, apesar do Reiki ser uma técnica budista.

Pode ser questionado se a visualização ou o desenhar no ar com as mãos desses Mandalas teria força, mas aí é importante citar um exemplo: Quando entramos numa igreja fazemos o "sinal da cruz" com as mãos. Não é necessário entrar com uma cruz em uma igreja e nem é necessário, para se conectar com Cristo, que o cristão ande por aí com uma cruz. Basta mentalizar a cruz ou desenhá-la com a mão que já entramos na egrégora da tradição cristã.

Os Mandalas do Reiki têm a mesma função. Nós os utilizamos para entrarmos em contato com toda a egrégora do Reiki Ma'he'a, com toda a ancestralidade que cada um desses símbolos contém.

É importante também conhecer um pouco de cada Mandala para a auto aplicação e para a aplicação no próximo. Isso acaba criando uma energia poderosa.

Símbolo do Início da Prática

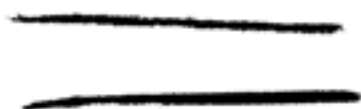
Essas são as Mandalas do Ma'he'a Reiki. Devem ser mentalizadas juntamente com os mantram Ah Heya e Ma'he'a.

É importante que você reflita de novo e compreenda muito bem que essa técnica de Reiki Mahea, apesar de utilizar símbolos xamânicos, não tem a menor pretensão de formar xamãs, até porque é comum aos xamãs viverem dentro de um sistema tribal, nômade e livre; livre na maneira de se vestir, nas suas crenças, nas suas artes, na maneira de trabalhar, na forma

Visualize-o desenhando na mão esquerda esse símbolo no início das práticas. Visualize ainda este símbolo sempre que sentir que a energia diminuir.



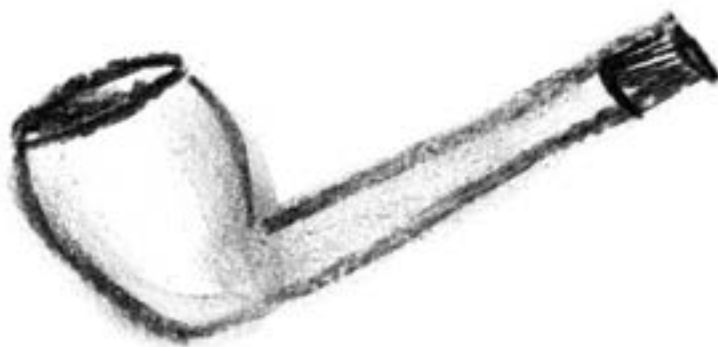
Visualize-o desenhando na palma da mão direita a fim de despertar o xamã (curador interior).



Símbolo de abertura e fechamento do Reiki Xamânico Ma'he'a. Quando terminar alguma prática mentalize ou desene no ar esse símbolo na ordem indicada.



Símbolos Gerais de Poder



Cachimbo (Você já agradeceu hoje?)- O cachimbo representa uma prece, envio de mensagens e orações aos deuses e antepassados. Sua visualização envia orações para o Grande Mistério, que os ocidentais chamam de Deus, que no xamanismo representa o Deus, a Deusa e o Filho.

No Cachimbo, o forninho representa o feminino, a Grande Mãe de tudo aquilo que é vivo. O tubo representa o masculino, o Grande Pai de tudo aquilo que é vivo.

Com o Cachimbo nós também agradecemos a tudo aquilo "que veio antes"

de estarmos aqui neste planeta. Seria honrarmos a Mãe Terra (Pachamama, Gaia) o nosso Pai (Céu), honrarmos o nosso Avô, o Sol, a nossa Avó, a Lua, honrarmos as quatro direções (norte, sul, leste e oeste) e tudo o que é sagrado nessas quatro direções, honrarmos o "Povo em Pé", que são as árvores que dão os frutos e sombra, o "Povo de Pedra", os "Seres de Asas", os pássaros, os "Seres de Quatro Patas", os animais, os "Rastejantes", que são os insetos, as "Grandes Luzes" ou "Grandes Luzeros", que são as estrelas- que representam uma tribo- os "Seres do Trovão", os "Quatro Espíritos Principais" - o ar, que está relacionado com o pensamento, a terra, com a sensação, a água, com o sentimento e o fogo, com a ação- e todos os "Seres de Duas Pernas", que seríamos nós, os homens.

Este símbolo nós mentalizamos para encontrarmos a paz, pois o cachimbo tem a simbologia de “dissipar a cortina de fumaça” das ilusões, abrindo assim, a nossa visão da verdade e levando ao encontro do ser.

Fumando o cachimbo, saudamos a todos os ancestrais, agradecendo e honrando, assim como os orientais acendem incensos aos antepassados.



Tenda do Suor (Como anda seu astral?) - Representa purificação pelo fogo. Os povos do passado entravam num local quente para se purificar, daquilo que não eram deles: pensamentos, ideias, obrigações impostas, etc. Também é uma purificação do que, esotericamente, é chamado de “Kama Rupa”, “cascões astrais e energéticos”, obsessores, miasmas, que tomam conta do “corpo astral” de pessoas “baixo astrais”, depressivas, cheias de ódio e viciados em geral.

Nós utilizamos esse símbolo para purificar o nosso corpo dos nossos próprios “obsessores”, de quando ficamos nos chateando, imolando e cobrando.

Esse atua nas nossas emoções, principalmente as de “nervos à flor da pele”, raiva, tristeza e intolerância (você tem isso?).



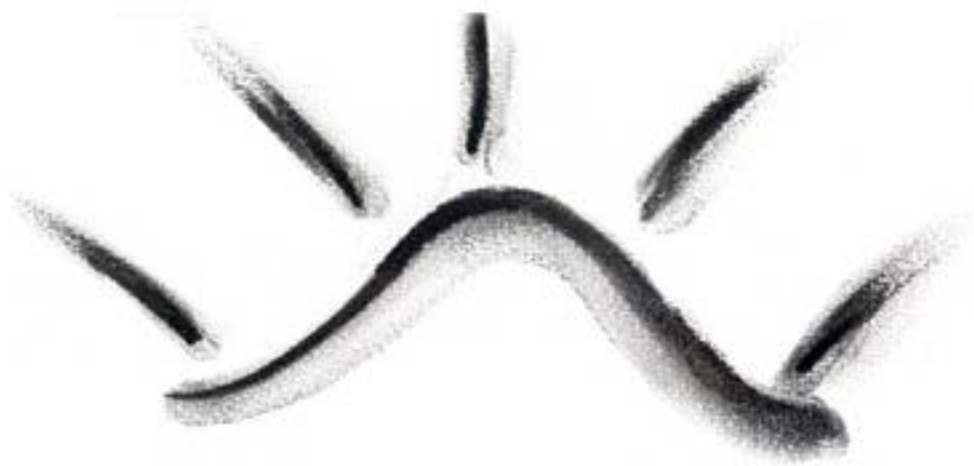
Busca da Visão (Qual é o seu caminho?) - Busca da Visão é um local de poder, é o seu espaço sagrado próximo á natureza, o refúgio do xamã. Normalmente em uma montanha ou num local alto aonde se buscam: clareza da vida, renovação de ideais e a missão de vida, seu caminho (Dharma), ao mundo exterior (profissão, família, relacionamento etc).

A Busca da Visão é encontrada em várias culturas e vários foram os iluminados que ensinam que devemos ter uma visão dos nossos próprios objetivos, de vida. Este é um símbolo que leva a um profundo questionamento e aquietamento.



O "Povo em Pé" (Você tem os pés no chão?) - O Povo em Pé representa as árvores sagradas que aparecem em várias culturas. Buda meditava embaixo da árvore, Budhi, Jesus, no Monte das Oliveiras, Abraão, embaixo de um carvalho; a tradição druida que originou tantas outras culturas místicas vem da palavra druida (homens do carvalho). As árvores são nossas sagradas irmãs. E representam a ligação da terra com a eternidade.

O mestre Osho dizia que para uma árvore alcançar o céu, as suas raízes devem tocar o inferno. Isso quer dizer que tenhamos uma base, os pés no chão, antes de subir. É ainda um símbolo para a prosperidade financeira, material, saúde e centralização.



Dança do Sol (Você tem amor ou apego?) - A dança é encontrada em todas as culturas tribais: entre os Cherokees, Apaches, Pataxós, Guaranis, enfim, todas essas culturas fazem a Dança para terem um ensinamento. O Sol representa a luz, a percepção de tudo, as coisas como elas são, nem positivas e nem negativas, a consciência.

A Dança do Sol é uma dança do nosso Avô Sol. Essa dança representa o símbolo que nos impulsiona a olharmos aquilo que precisa ser sacrificado na nossa própria vida. Às vezes um amor que já terminou, às vezes um relacionamento que nos faz sofrer, ou um trabalho triste.

Lembrando de uma frase do Fritz Pears: “Será que é preciso para não morrer de fome, morrer de tédio?”. Abandonar o apego, que em minha visão é uma das maiores causas de sofrimento do homem (você é apegado a que?); talvez seja o inimigo principal do homem.

Este símbolo tem o poder de trazer “nova lei” a uma situação, como quando por trás das nuvens aparece o sol e ilumina tudo. O sol também é uma estrela de fogo, então queima todas as situações que devem ser deixadas.



Roda de Cura (O que precisa ser curado hoje?) - A Roda de Cura é um círculo que se coloca várias pedras e xamã fica no seu centro. É assim que os sistemas tribais trabalhavam e nessa Roda de Cura você se une à Eternidade. O círculo também é uma forma sagrada. O quadrado já seria algo complicado, por isso é que as pessoas dizem "besta quadrada", referindo-se a algo limitado e difícil.

A Roda de Cura é para a pessoa se curar em todos os sentidos. A jornada de cura do próprio corpo físico, para que você possa passar para um outro ciclo de vida com o corpo mais saudável, com o corpo mais tranquilo, possa entrar em contato com a própria cura. E para que ela possa estabelecer dentro de si as quatro energias: a energia do esclarecimento, de ver as coisas como são, que é energia do leste, a humildade, que é energia do sul, a introspecção, que é a energia do oeste, e a gratidão, que é a energia do norte. E, falando até que a saúde vem com muita humildade, humildade de se recolher, de “entrar para dentro”, de refletir no processo de cura. A própria palavra humildade vem de húmus = terra. Humildade é dobrar os joelhos, é entrar em contato com a própria terra.



Escudo do Leste (Como está sua clareza?) - Seu símbolo é uma águia que representa a iluminação, a aceitação de si como um ser iluminado, o reconhecer-se como parte da eternidade.

A visualização desse Mandala pede para você iluminar a sua vida, ter mais clareza e consciência. Elevar-se acima da problemática, a mente que sempre está tentando resolver algo e achando que tudo é problema ter pensamentos de consciência e ser uma pessoa mais celebrativa.



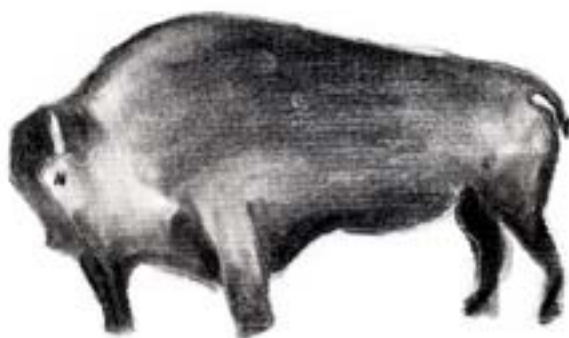
Escudo do Sul (Aonde você perdeu sua criança?) - O lobo cuida da família e do bem-estar geral da manilha, mas não abandona a energia brincalhona de um cão. É apresentado pelo símbolo de um lobo que representa a inocência, a criança (palavra cuja raiz cria, significa criação). Criança é aquela que cria ao contrário do adulto que é aquele que adultero, que destrói.

A visualização desse Mandala faz a pessoa infantil, sem máscaras, autêntica, alguém sem máscaras, autêntica, alguém que busque mais o lazer e o prazer, características de todos os sistemas tribais. Os índios brincam, pintam, dançam e celebram (até a morte). Trabalham, plantam, caçam, coletam alimentos, tudo com equilíbrio. E esse símbolo é exatamente para que as pessoas não sejam obcecadas por trabalho e dinheiro.

O símbolo da água ensina de sobrevivermos acima das nuvens e perceber a distância (sem interferência) os “problemas”. Quando ela mergulha para dar o bote...



Escudo do Oeste (O que você quer do mundo?) - Esse Mandala é representado pelo nosso “irmão”, urso que representa a percepção dos objetivos de vida, metas nesse planeta. Esse símbolo dá respostas, mostra caminhos a serem trilhados. Esse Mandala, quando visualizamos numa prática em uma pessoa, ela abrirá portas na vida e quando alguém abre uma porta surge outra, você abre outras, surge mais outras. Você vai abrindo as portas e cada vez vão surgindo outras portas, e não abri-las é não viver, não se aventurar na vida. O urso não representa ainda o recolhimento (hiberna) a fim de armazenar energia para trilharmos caminhos.



Escudo do Norte (Você já agradeceu hoje?) - É uma Mandala de gratidão, para agradecer o que vivemos agora. Seu animal é um Bisão, Espírito da Eternidade e da gratidão. Quantas vezes você reclamou de algo nos últimos dias, e quantas você agradeceu? Esse símbolo é ainda para maior capacidade de amar, se relacionar, ser tolerante com os “defeitos” alheios.

Representa a sabedoria no amor, e relacionamentos afetivos, por andar em bandos representa a facilidade das relações humanas, a interdependência.



Flecha (O que é falso em sua vida?) - Um símbolo que coloca a importância do compromisso nesse momento com a verdade da vida. É para os que vão em busca de si mesmos ou de metas de vida em momentos onde é necessário se agir depressa.

Há momentos onde se deve caminhar devagar, mas há momentos em que é necessário agir depressa. Este é o princípio do símbolo da Flecha agilidade e atingir o alvo. Não adie. Seja rápido e descubra a verdade da sua vida e seu caminho (Dharma). Quando a vida está muito estacionada para as suas expectativas, você vai visualizar esse símbolo.

A flecha ainda impede que sejamos influenciados pelos outros de forma a fugirmos de nossa originalidade. Faz descobrirmos a nossa verdade e comuniquemos isso para o mundo, comunicar para os outros as suas verdades, e evitar que as mentiras e falsidades da cultura e da civilização.



Coral (Você tem fome de que?) - É um símbolo da água e também um alimento que vem da água; que é o sangue do planeta terra, ou por que não, o Planeta Água (como aponta o cantor Guilherme Arantes).

O Coral é o símbolo que nós utilizamos na pessoa ou em nós mesmos como um alimento, para que a se possa e mudar atitudes de baixo-astral (no sentido do plano astral mais baixo) que pede que ela seja uma pessoa mais feliz, mais celebrativa.



Bastão que Fala (Você comunica o real?) - É um símbolo que evoca a verdade. Ele é um bastão que é passado de um membro tribal para outro e outro, sucessivamente, para que todos possam dar o seu ponto de vista sobre alguma questão, visto que o sistema tribal não é hierárquico, não é uma pessoa só que manda- todas podem falar, todos podem se expressar. É chamado de política de auto-gestão que sempre funcionou muito bem no planeta terra ao contrário de autoritarismo, parlamentarismo, democracia e outros que sempre excluem pessoas.

Quando a pessoa segura o Bastão que Fala, (na magia uma varinha mágica), significa que você aplica em você ou em outra pessoa para que possa ser encontrada a própria verdade da vida naqueles momentos muito difíceis, naqueles momentos de desespero, de perdas, até mesmo de acidentes, luto. “Uma luz no fim do túnel”, para se descobrir novas oportunidades na vida.



Local de Poder (Aonde está seu poder pessoal?) - É um lugar onde podemos olhar para a alma universal e reconhecer que você é uma parte dela. Uma gota dentro do oceano. O Local Poderoso. Pode ser na sua casa, no quintal, um pequeno altar, pode ser alguma cidade em especial, ou em algum lugar do planeta terra.

Esse é um local que Jesus procurou no deserto, Buda procurou também num jardim, vamos encontrar Odin meditando no alto de uma montanha, Moisés subindo a montanha. É um local no qual vamos “dar um tempo”.

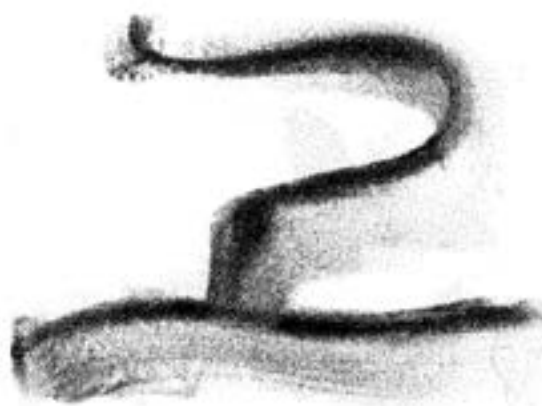
Portanto, a visualização desse símbolo cria muita energia, força e poder. Poder não sobre os outros, que é algo que normalmente os impotentes (em todos

os sentidos) buscam. Poder sobre si mesmo. Você visualiza esse símbolo, e vem àquela energia de poder. É um canalizador da energia da terra para você.



Tenda da Lua (Quais são as suas fraquezas?) - Esse símbolo representa o local aonde as mulheres tribais entram para que possam se tornar mais criativas, para relaxar, olhar para elas mesmas.

É um local de reflexão. É um símbolo para vencermos as nossas próprias fraquezas, seja fraqueza física ou emocional. Também representa a fertilidade (da mulher e da terra) a criação, a vida em formação.



Rito de Passagem (O que hoje precisa ser transformado?) - É um portal que atravessamos para uma transformação. E abramos novas portas.

Na vida esse portal na cultura xintoísta chama-se Torii. E refere a grandes mudanças, morte de algo para que outra possa nascer. Esses portais aparecem entre os incas, maias, astecas, assim como em várias escolas de ocultismo, como a Rosa Cruz, Ordens Templárias, Teosóficas e Wiccanas.

Um portal que desenhemos em nós ou em um paciente para que ele possa mudar algo na vida, crescer. Ser uma pessoa que possa buscar um futuro mais prazeroso, um futuro mais de celebração; para que ela possa sair do momento onde ela está para uma nova busca.



Sinal de Fumaça (Você tem observado os sinais da vida?) - É a linguagem da Eternidade através da fumaça; do céu e do fogo. Representa, para os índios, quando eles acendem uma fogueira, o cachimbo, ou queimam erva como a sálvia branca. Aquela fumaça que sai diz algo se souber interpretar.

O sinal de fumaça representa avisos que vêm do céu, e também avisos que nós enviamos para o céu. Portanto, esse Mandala faz com que nossas orações cheguem nas alturas e que encontremos as bênçãos dos antepassados, dos nossos guias, animais de poder e claro da própria existência.

Espalha a energia do agradecimento em todas as direções.



Cocar (Quem roubou sua coragem?) - Representa para as guerreiras honras, poder, e principalmente coragem (sem coragem na vida, nada feito). A palavra coragem tem em sua raiz “cor” = coração, uma vida com coração é uma vida com coragem). Esse símbolo que deve ser utilizado em situações onde há medo, síndrome do pânico, depressão, tristeza, etc.

Essa Mandala representa que você vai unir todas as suas forças e ter coragem, pegando suas forças- a força dos seus guias, dos seus guardiões, e sua própria fé e confiança (você confia na existência?).



Berço (O que te falta experimentar?) - É um símbolo de proteção. A mãe protege o filho com o Berço que representa também a ideia de vivermos o aqui e o agora, como a criança consegue viver nascendo a cada instante. Ela percebe o mundo o aqui e agora; tudo para ela é novo, diferente e precisa ser experimentado.

Vamos encontrar também um símbolo que vocês podem aplicar em si ou em uma outra pessoa, principalmente para a mamãe ou o papai, aqueles que acabaram de ser mães e pais, para que eles se tornem mais responsáveis, mais seguros também na educação das crianças.



Sacola de Talismãs (Tu confias na vida?) - Sacola que os índios utilizam como uma pequena sacolinha ou saquinho preso por um cordão aonde colocam-se diversos materiais: sementes, pedras de lugares de poder, pedaço de tabaco ou de incenso, sálvia branca, dente de algum animal de poder, terra de algum local mágico etc. A função deste símbolo é a proteção, para recebermos bênçãos de todas as direções, de todos os guias. É um talismã para representar que nós não estamos sozinhos. Por detrás de nós estão os nossos antepassados, estão todos os nossos ancestrais que, nas culturas tribais, a presença de um ancestral próximo de você é um elemento muito bem-vindo.



Fogo Eterno (Como está sua luz?) - O Fogo é um elemento tribal fundamental, dele vem o alimento, a luz e os rituais. Que é simbolicamente é fundamental para despertar, a sexualidade, a própria Kundalini energia da vida, para despertar a paixão pela vida, e estimular relacionamento, namoros, uni-

ões, estimular relacionamento, namoros, uniões,- “fazer amor”, “viver amor”, ou “ser amor” vivenciar a sexualidade, o prazer do toque, e de ter um corpo.

A paixão pela própria vida.

Compaixão significa amor mais meditação, então, meditar e celebrar a existência, a alegria, toda forma de prazer.



Som do Trovão (Você está energizado?)- Som do Trovão é o fogo e a luz que vem de cima, que rasgam o ar, e representam a energia, ou um aviso que vem do céu. É a própria energia da vida e do movimento. É o chamado do Pai Céu.

O trovão aparece no Reiki tradicional Mikao Usui no símbolo Raku: o Raio, o Dorge tibetano. É o símbolo de alavancar a nossa energia, que permite que nós façamos o melhor uso de energia nos momentos de desânimo, sem ânimo, sem alma.



Tambor (Qual seu ritmo de vida?) - Utilizado em milhares culturas tribais do mundo. O som do Tambor marca a pulsação do coração, da vida e da morte. Se você colocar as mãos no seu coração, fechar os olhos, perceberá que cada batida do coração é um grito do seu próprio corpo: “Estou vivo, estou vivo, estou vivo, tum... estou vivo, tum... estou vivo...”. A batida do Tambor representa isso também.

O Tambor é um símbolo de exorcismo e limpeza. É um símbolo para os xamãs entrarem em transe. Os xamãs entram em transe, e conversam com os espíritos. O Tambor conecta com o coração, e com o ritmo de vida. Às vezes se atropela tudo, fazendo tudo depressa e com ansiedade. E tem horas que estamos fazendo tudo devagar. O Tambor é cada um honrar o próprio ritmo, a própria vida, o próprio tempo. Tem hora que é para descansar, tem hora que é para trabalhar.

Como diz o Eclesiastes: “Há um tempo para nascer, um tempo para morrer, um tempo para plantar, um tempo para colher, um tempo para viver...” um tempo para tudo.



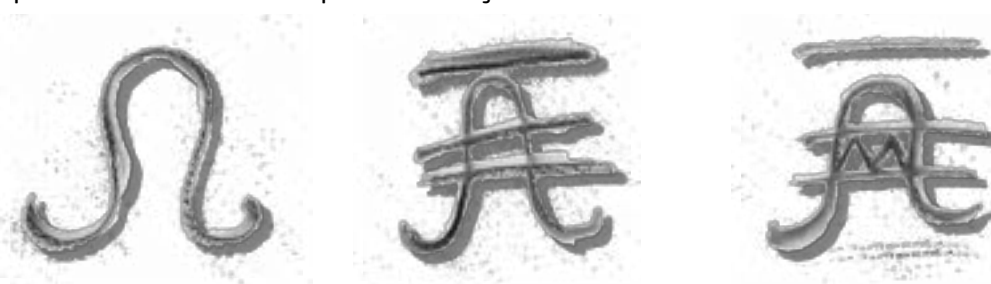
Dimensão dos Sonhos (Você escuta o som do silêncio?) - Essa é o vazio, o nada que representa quando os povos tribais sentavam em silêncio para ter visões, antes de dormir. Segundo as tradições tribais, nós viajamos a outros planos da existência enquanto dormimos. Este símbolo facilita a interpretação dos sonhos. Ele deve ser visualizado antes de dormir que, aliás, é uma ótima hora para se praticar o Reiki Xamânico, porque é exatamente a hora onde temos que nos conectar com a nossa própria alma, na sociedade caótica materialista sem amor, o dia inteiro correndo, vendo TV, ouvindo música, lendo, trabalhando. O dia inteiro fugindo de nós mesmos. Antes de dormir é interessante se questionar “Quem sou eu?”, e visualizar esse Mandala para que possamos ter sonhos mais gostosos e inspiradores.



Mistério Maior (Quem é você?) - Representa Deus/Deusa todo o universo e seus mistérios. É o vazio sem forma, algo indecifrável. As pessoas, muitas vezes, dizem: “Eu quero saber resposta para todos os mistérios”. É impossível. Dúvidas sempre existirão. Osho sempre me ensinou que a vida não é um enigma a ser resolvido mais sim um mistério a ser vivido.

Nas culturas tribais as pessoas não se comparam com ninguém, elas simplesmente são o que elas têm que ser. Se vamos a uma tribo e perguntamos quem é o melhor desenhista, todos respondem "EU! EU! EU!" Se perguntamos quem é o melhor dançarino, todos respondem "EU! EU! EU!" Quem é o mais bonito? EU! EU! EU! Quem é o mais simpático? EU! EU! EU! Todos se acham os melhores porque eles não se comparam. A visualização desse Mandala também permite isso. Permite que não fiquemos nos comparando com ninguém, que sejamos mais integrais, mais totais.

Na prática você pode visualizar quantos símbolos desejar. Lembre-se de sempre que terminar uma prática faça o símbolo de fechamento:



Imposição de mãos: O grande mistério do céu

“A preparação para a cura requer um período especial de jejum, oração, renúncia, agradecimento, sacrifício, exercícios devocionais. O propósito é vencer as paixões da carne e fortalecer o espírito. A abstinência e o rigor físico limpam o corpo e a concentração mental purifica a mente, alinhando assim a matéria e o espírito. Desta forma a mente individual pode entrar em contato com o poder de cura do Grande Espírito.”

Wooden Leg (séc XIX) - Xama Cheyenne

O grande mistério do céu é uma técnica de cura nativa dos índios norte-americanos da tribo Blackfoot. Trata-se de um simples caminho de cura espiritual e natural que leva energia ao corpo através de imposição das mãos, com intenção de equilibrá-lo. Faça essa prática utilizando símbolos (mandalas) e sons ensinados anteriormente.

Para utilizar esta técnica os xamãs ensinam que é necessário aprender três etapas: a primeira é amar seu paciente. Os índios mantêm uma relação de respeito e amor com a natureza. E todos os seres; isso não se trata de amor físico, mas a sensação de unidade com tudo, de compaixão por todos os seres.

A segunda etapa é pensar de maneira simples, voltar a sua atenção para o resultado final. Não imaginar que o cliente está melhorando, mas sim que ele está curado. Ao utilizar-se desta etapa, você pode ainda acrescentar um exercício simples de respiração, onde inspira lentamente, retém o ar no pulmão (até quando agüentar). E o solta lentamente e fica sem inspirar até quando agüentar.

Enquanto faz este exercício, mentalize o que deseja para o paciente.

A etapa três é ser positivo. Não se prenda ao que deu errado e ao que pode dar. Mantenha uma atitude “presente”; todas as coisas que se apresentam para você são novas. Haja de maneira encantada e positiva. Para propiciar esta atitude, faça algo construtivo, mantendo atitudes éticas com os seres vivos e o meio ambiente. Desta maneira você se torna mais positivo.

Prática

- Inicie a técnica em pé com o paciente sentado num banco (sem encosto). O terapeuta permanece atrás do paciente.
- Peça para o paciente respirar profundamente o abdome e quando soltar o ar levar o queixo no peito voltando a cabeça para baixo. A partir deste ponto o paciente volta a respirar normalmente.
- O terapeuta apoia a mão esquerda no ombro esquerdo do paciente e a mão direita no ombro direita.

- Deslize a mão direita até a base da coluna pelo centro das costas em cima da coluna.
- Flexione o dedo indicador e apoie o polegar, deixando livre a parte “macia” do dedo polegar para trabalhar.
- Inicie um movimento do cóccix até cada uma das articulações sacrílicas (cavinhas acima das nádegas) em forma de “V”. A pressão não deve ser muito forte. Faça 3 ou 4 movimentos ascendentes.
- Suba deslizando nas laterais da coluna para lateral (+ ou – 3 cm) ainda utilizando o polegar, executando movimentos ascendentes, com a intenção de subir a energia.

Faça de um lado e do outro da coluna quantas vezes achar necessário.

- Traga a cabeça do cliente para a posição normal e usando ambas mãos, amasse os ombros e trapézios como uma massa de pão.
- Faça algumas varreduras com as pontas dos dedos dos ombros para os braços e da parte superior das costas para baixo, mais ou menos 5 ou 6 vezes.

Esse movimento ativa o corpo para a cura. Ao terminar sacuda as mãos e lave-as. O tratamento deve ser rápido, alguns minutos no máximo.

Obs: Durante toda a prática do grande mistério de céu visualize os mantram Mahea, Ah heya, Katimbó, Jurema ou outros do estilo xamânico. E, é claro, os símbolos de abertura, fechamento do Reiki xamânico e seus mandalas.

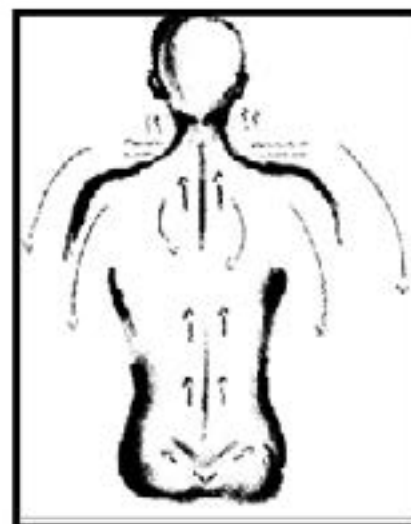
Ocupe sua mente durante toda a prática com esses instrumentos e coloque músicas xamânicas para tocar.



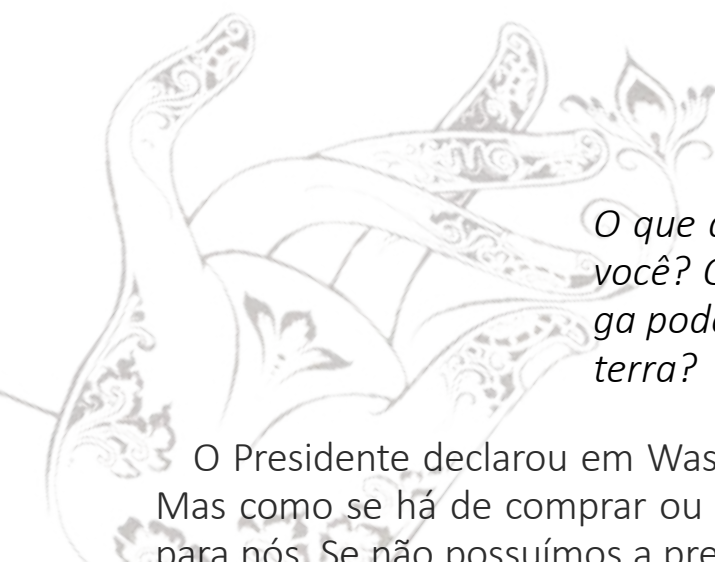
1



2



3



Koan

O que as palavras do Chefe Seattle significa para você? Quem são seus líderes? A quem você delega poder? Você nasceu em um país ou no planeta terra?

O Presidente declarou em Washington que deseja comprar a nossa terra. Mas como se há de comprar ou vender o céu, a terra? Tal ideia é estranha para nós. Se não possuímos a presença do ar, e o brilho da água como se há de comprá-los? Cada pedaço desta terra é sagrado para o meu povo. Cada agulha reluzente de pinheiro. Cada praia arenosa. Cada neblina nos bosques sombrios. Cada campina. Cada inseto que zumbe. Tudo isso é sagrado na memória e na experiência do meu povo. Conhecemos a seiva que corre pelas árvores tal como conhecemos o sangue que corre pelas nossas veias. Somos parte da terra e ela é parte de nós. As flores perfumadas são nossas irmãs. O urso, o gamo, a grande águia, são nossos próprios irmãos.

Os picos rochosos, as essências do prado, o calor do corpo do pônei e o homem, todos pertencem à mesma família. A água brilhante que se escoia nos ribeiros e nos rios não é somente água, mas o sangue dos nossos ancestrais. Se lhe vendermos a nossa terra você terá de lembrar se de que ela é sagrada. Cada reflexo que, como um fantasma, aparece na límpida água dos lagos fala de acontecimentos e lembranças da vida do meu povo.

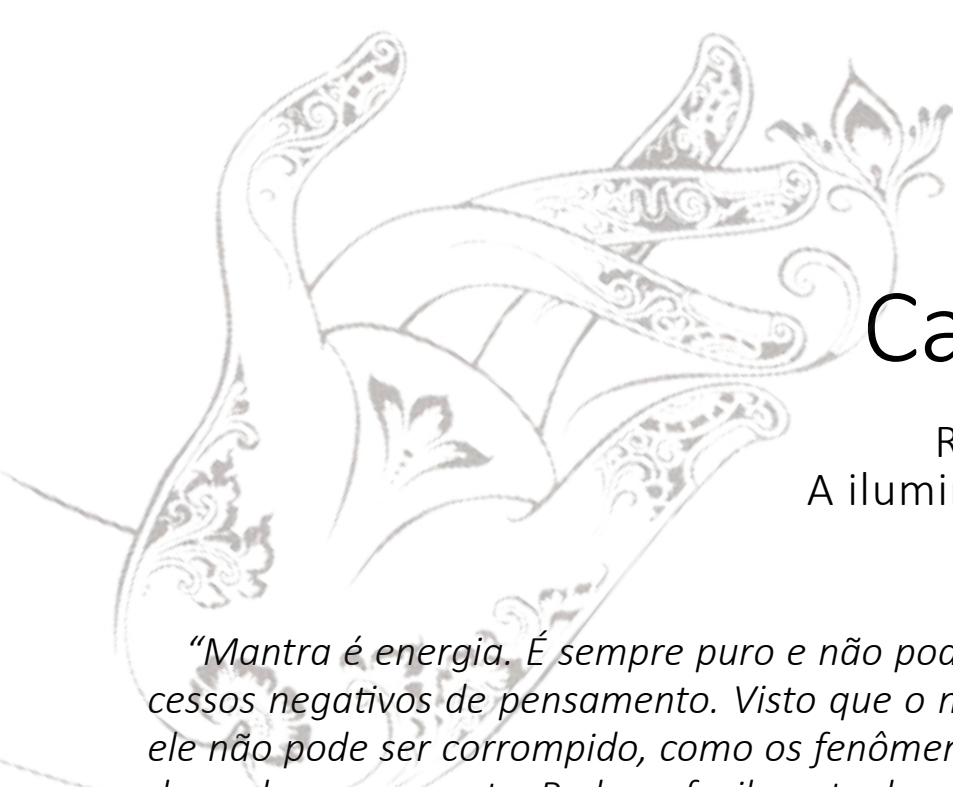
O murmúrio das águas é a voz do pai do meu pai. Os rios são nossos irmãos. Eles aplacam a nossa sede, transportam as nossas canoas e alimentam os nossos filhos. Por isso você deve ter para com os rios a benevolência que teria para com qualquer irmão. Se lhe vendermos a nossa terra lembre-se de que o ar nos é precioso.

Lembre-se de que o ar compartilha seu espírito com toda a vida que ele sustenta. O vento que deu ao nosso avô seu primeiro alento recebe também seu último suspiro. O vento dá aos nossos filhos o espírito de vida. Por isso, se lhe vendermos a nossa terra; você precisará mantê-la à parte, como algo sagrado, como um lugar aonde um homem pode ir expor-se ao vento que é pelas flores do prado. Ensinará você a seus filhos o que nós ensinamos aos nossos filhos, que a terra é nossa mãe? O que acontece à terra acontece aos filhos da terra. Isso nós sabemos. A terra não pertence ao homem. O homem pertence à terra. Todas as coisas estão ligadas, como o sangue, que nos une a todos.

O homem não tece a teia da vida; nela, ele é apenas um fio. O que ele faz para a teia, fá-lo para si mesmo. Uma coisa nós sabemos: nosso Deus é também o seu Deus. A terra lhe é preciosa e danificar a terra é desprezar o seu Criador. O destino de vocês é um mistério para nós.

Que acontecerá quando todos os búfalos tiverem sido mortos? Os cavalos selvagens domados? Que acontecerá quando todos os cantos secretos da floresta estiverem impregnados do cheiro de muitos homens, e a vista das colinas estiver escondida pelos fios que falam? Onde estará a brenha? Desapareceu. Onde estará a águia? Desapareceu. E o que é dizer adeus ao pônei veloz e à caça o fim do viver e o começo do sobreviver? Quando o último pele-vermelha tiver desaparecido com sua selva e sua lembrança for apenas a sombra de uma nuvem movendo-se por sobre a pradaria, ainda estarão aqui estas praias e estas florestas? Restará ainda algo do espírito do meu povo? Nós amamos esta terra tal como o recém-nascido ama as batidas do coração de sua mãe.

Por isso, se lhe vendermos a nossa terra ame-a como nós a temos amado. Preocupe-se com ela como nós nos temos preocupado. Tenha em mente a lembrança da terra tal como ela for quando você a receber. Preserve a terra para todas as crianças e ame-a como Deus ama a todos nós. Assim como nós somos parte da terra também você é parte da terra. Esta terra é preciosa para nós e também para você. Uma coisa nós sabemos: só há um Deus. Nenhum homem, seja ele pele-vermelha ou branco, pode viver isolado. Afinal somos todos irmãos.



Capítulo 8

Reiki Tibetano
A iluminação vem do Tibet

“Mantra é energia. É sempre puro e não pode ser contaminado por processos negativos de pensamento. Visto que o mantra não é energia bruta, ele não pode ser corrompido, como os fenômenos sensoriais são corrompidos pela nossa mente. Pode-se facilmente descobrir o poder do mantra por si mesmo fazendo um retiro de meditação”.

Dalai Lama

Quando o Tibet foi invadido pelos chineses e os monges acabaram exilados em vários países, essa tradição, até então secreta, espalhou-se pelo mundo.

Os tibetanos dão muita importância para aquilo que falam, comunicam e pensam. Os lamas ensinam que na TV, no rádio, nos jornais e nas pregações religiosas as palavras são “jogadas ao vento”, se referem-se a aspectos mais perversos como, por exemplo: besta- quadrada — ou seja, o quadrado, o limite, a besta, que é o próprio mal; quinto dos infernos — que é o pentagrama (estrela de cinco pontas) ao contrário; desgraçado — sem a graça de Deus; desanimado — dê = sem, â = alma, ou seja, sem alma; coitado — nascido de coito, etc.

Os tibetanos mantêm a tradição mântica de a palavra viva. Para eles, cada letra do mantra é tratada com devoção, como uma joia preciosa.

O mantra mais forte e utilizado na tradição tibetana é Om Mani Padme Hum. Helena Blavatsky, nos textos da doutrina secreta e nas escolas teosóficas, ensina:

“Om Mani Padme Hum (os tibetanos pronunciam Om Mani Peme Hum) é associado ao Bodhisattva da compaixão, Avalokiteshvara. Nesse mantra, a sílaba Om representa a presença física de todos os buddhas. A palavra sânscrita Mani, joia, simboliza a joia da compaixão de Avalokiteshvara, capaz de realizar todos os desejos”. A palavra Padme significa lótus, a bela flor que nasce no lodo; do mesmo modo, devemos superar o lodo das negatividades e desabrochar as qualidades positivas. A sílaba Hum, representando a mente iluminada, encerra o mantra. Assim a frase mística (Om Mani Padme Hum)

quando corretamente compreendida, em vez de traduzida por palavras quase vazias de sentido como (Oh! A Joia do Lótus!), contém uma alusão a esta indissolúvel união entre o homem e o universo, interpretada de sete maneiras diferentes, com a possibilidade de sete distintas aplicações a outros tantos planos de pensamento e ação. Escolhemos como exemplo a fórmula Om Mani Padme Hum por causa do seu poder quase infinito nos lábios de um adepto e de sua potencialidade quando pronunciada por um homem qualquer”.

Estudemos o mantra Om Mani Padme Hum, dividindo-o em quatro partes:

1 - Om (o mestre do som)- O Om para o tibetano dissolve o intelecto, é a própria consciência, a luz, o som da iluminação que desperta internamente nossa terra (sensação), água (sentimento), fogo (ação) e ar (pensamento).

A vocalização ou a mentalização do Om liberta tudo aquilo que precisa ser libertado, afasta o apego. O Om conforme foi estudado no capítulo “Om – Força procriadora do cosmo”, faz parte de várias culturas. Um dos nomes de Deus que mais aparece na Bíblia judaico-cristã é Adonai, em que Adon = Deus; ai = meu Deus. E na palavra Adon encontramos o Om. Pitágoras, que utilizava o Om, chamava-o de harmonia das esferas e dizia que “cada som tem um corpo sutil, um corpo de vibração de ritmo e de energia”.

Os tibetanos, na mentalização ou na vocalização do som Om, acreditam que seja necessário concentrar-se, já que ele não pode ser produzido mecanicamente. Muitos alunos já me perguntaram se simplesmente escutar um mantra em cd ou rádio daria a consciência. Respondo que o importante não é o mantra estar no ouvido, mas no coração e na mente. Portanto, apesar de ser bom escutar mantra, seu efeito é maior quando o praticamos.

Os tibetanos não aceitam que os mantram sejam superstições nem fórmulas mágicas, nem que o poder deles venha do psíquico do praticante, nem mesmo que os “feiticeiros” os utilizem para conseguir algo.

No Tibete dá-se muita importância para a iniciação e para o uso contínuo do mantra e espera-se que, uma vez passado por um lama ou guru, ele não se torne um conhecimento teórico, e sim prático. Uma das principais utilizações do Om no Tibete: a busca pelo renascimento num mundo favorável, pois, segundo os tibetanos, uma pessoa pode reencarnar, no que é chamado de inferno e, também como elementais da Terra, que são plantas, pedras, animais, ou “devas” (anjos). É a ressurreição de que Cristo tanto falava: não somos mais corpo e passamos a ser alma, sem corpo físico. Reencarnação é voltar para o corpo e ressurreição é passear, viajar. Enfim, como alma, voltar ou não à carne pode ser uma opção.

Om nos ensina a meditar no som, no ritmo tranquilo, que é a devoção chamada de bhakti.

Um texto do Rig Veda ensina:

*“A essência de todos os seres é a Terra.
A essência da Terra é a água.
A essência da água são as plantas.
A essência das plantas é o homem.
A essência do homem é o verbo.
A essência do homem é o conhecimento sagrado.
A essência do conhecimento sagrado é a música divina.
A essência da música divina é o Om”.*

2 - Mani - é o som da transformação. É considerado a joia da mente ou a pedra filosofal que nos põe em contato com a eternidade e representa uma joia brilhante, cintilante e perfeita. Também é conhecido como um cedro iluminado, que no Tibete é chamado de vajra, o diamante da nossa mente e o que há de mais consciente nela.

Textos Pali budistas dizem que todas as coisas são precedidas, dirigidas e criadas pela mente, e Mani seria a mente sutil, refinada, com compaixão e tolerância em relação a todas as pessoas e seres vivos. Mani cria um rúpa (forma). Kama rúpa é o nome de uma forma de pensamento muitas vezes perversa ou egoísta que pode, segundo as tradições esotéricas, criar um elemento conhecido como “miasma”, ou “encosto”, “obsessor” — enfim, um padrão negativo. Mani atua como uma ecologia mental, criando um deva rúpa (anjo da mente), e representa o voto do Bodhisattva, aquele que escolhe o caminho de auxiliar todos os seres vivos para que se tornem felizes e livres da Roda de Sansara.

3 - Padme ou Padma - representa a flor-de-lótus. Ela nasce nos momentos em que há mais sujeira e dificuldade. Nasce da escuridão, abre suas flores somente após ter subido além da superfície do lodo. Padme ultrapassa este mundo. Existem pessoas que dizem “eu já passei por esta ou por aquela situação”. Já passou, mas não ultrapassou, por isso a situação vive se repetindo. Dessa forma, o som Padme estimula o ultrapassar. Cria emoções boas, positivas e é muito útil para os que têm dificuldade de lidar com as próprias emoções.

Esse mantra confere iluminação ao corpo emocional, sensorial e perceptivo, assim como às formações kármicas negativas e à própria consciência. Segundo eremitas meditadores, também permite que viajemos no barco do Todol, que é um guia na vida após esta vida, no mundo vindouro. No Tibete não se fala em vida ou morte, só existe a vida, as pessoas nunca nascem e nunca morrem, elas estão “aqui”, depois estão “lá”. Enfim, o som de Padme facilita nossa passagem para outros mundos, físicos ou não.

4 - Hum (Exorcizando suas sombras) - é representado como um som ou grito de limpeza, um desafio a tudo o que não é legal, aos nossos inimigos, que para alguns são os pensamentos perversos, para outros são seres ma-

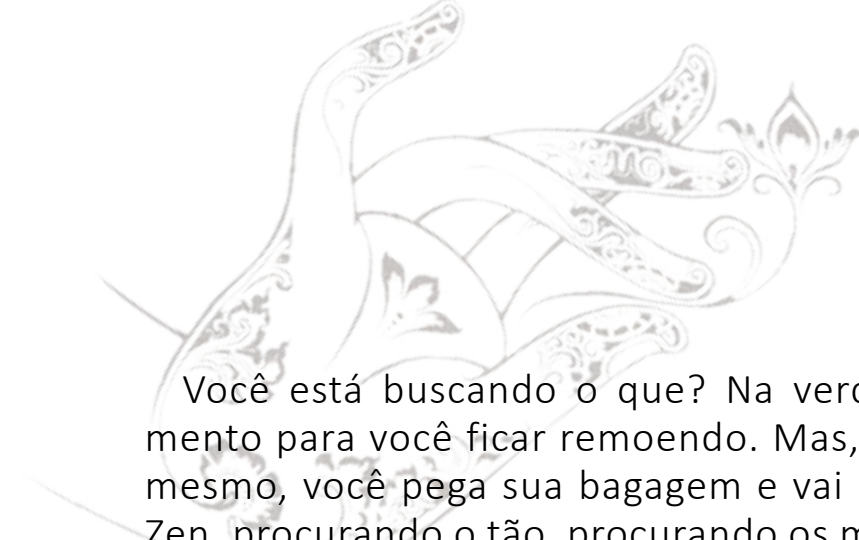
lignos, para outros ainda, o final das ilusões e o ódio por qualquer ser. Hum significa, a libertação de tudo aquilo que não faz parte da nossa alma. Om é o infinito, e Hum, o finito. Ambos são importantes, mas podemos dizer que Om também é o meio para entender Hum. A eternidade faz com que compreendamos nosso corpo, por isso Hum é considerado a matéria, a nossa Mãe Terra, Gaia. Escrita tibetana de Om Mani Padme Hum e você tiver facilidade de mentalizar o símbolo faça isso com essa inscrição do OM MANI enquanto vocaliza ou mentaliza o mantra na sequência abaixo:

ॐ मणि पद्मे हुं

Portanto, o mantra Om Mani Padme Hum gera compaixão, tolerância para todos os seres do mundo. Co como em todo mantra, nós vamos encontraremos em cada uma de suas letras, uma semente, com energia, característica e poder próprios.

Om envia raios brancos sobre o mundo dos Devas (anjos); Mani, raios verdes sobre os titãs ou semideuses; Ni, raios amarelos sobre todo o reino humano; Pad, raios azuis sobre o reino dos animais; Me, raios vermelhos sobre o reinado dos pretas-bocas-ardentes, seres do universo budista; finalmente Hum envia raios sobre habitantes criados por nossa mente. Mesmo sem mentalizar isso, os efeitos acontecem.





Koan

Você está buscando o que? Na verdade, não há nenhum ensinamento para você ficar remoendo. Mas, como você não acredita em si mesmo, você pega sua bagagem e vai de casa em casa procurando o Zen, procurando o tão, procurando os mistérios, procurando o despertar, procurando Budas, procurando mestres, procurando professores. Você acha que essa é a busca suprema e faz disso a sua religião. Mas isso é como correr às cegas. Quanto mais corre, mais longe você vai parar. Você só se cansa e, no fim, de que adianta?



Capítulo 9

Caderno de metas pessoais do Reiki

Exercício de realização exterior- Costumo ensinar essa técnica fantástica em formações de Reiki tradicional e no grupo terapêutico Power to Buddha (Poder Pessoal). Ela foi baseada em meus estudos dos métodos do hipnólogo Milton Erickson, em escolas de neurolinguística e em escolas ocultistas que utilizam tela mental para a realização/concretização de metas pessoais.

Exercício de realização exterior- Costumo ensinar essa técnica fantástica em formações de Reiki tradicional e no grupo terapêutico Power to Buddha (Poder Pessoal). Ela foi baseada em meus estudos dos métodos do hipnólogo Milton Erickson, em escolas de neurolinguística e em escolas ocultistas que utilizam tela mental para a realização/concretização de metas pessoais.

Para realizá-la, o reikiano deve adquirir um caderno universitário com divisões para dez matérias. O caderno deve ser colando-se os símbolos no estilo de Reiki aonde foi iniciado nas capas dianteiras e traseiras. Exemplo: Quem é iniciado no Reiki tradicional cola-se o Cho Ku Rei, Sei He Ki, Hon Za Ze Sho Nem e Day Ko Myu nas 4 capas.

Feito isso cole figuras inspiradoras por cima dos símbolos das capas. Isso nada tem a ver com manter em segredo os símbolos. É sim uma tradição de os símbolos “entrarem” dentro do caderno, se interiorizarem energeticamente no mesmo.

Em cada uma das dez matérias escreva suas metas de vida, aquilo que realmente deseja intimamente, que toque seu coração e traga felicidade a você e ao planeta, vibram no bem e levando isso ao próximo.

Escreva mostrando para a existência suas metas da maneira mais detalhada possível. Mas atenção: relate como se tudo já tivesse acontecido. Com firmeza e mentalizando a realização. Coloque todos os verbos no presente e se utilize do poder do verbo “declarar”. Por exemplo:

“Declaro que tenho uma...”

“Declaro que sou um...”

“Declaro que meu emprego é...”

“Declaro que afetivamente minha vida é...” “Declaro que sou feliz em...”

Conheça algumas regras que fazem toda a diferença na realização de seus desejos.

1. Seja positivo. Fazendo afirmações e jamais negando: não tenho doenças, não estou desempregado, não tenho medo etc. Não escreva assim, senão você precisará de vários cadernos para negar tudo o que não quer.

Enfatize o que quer. Dê poder a suas metas

Tudo o que escrever e desejar deverá ser objetivo. Pedir harmonia, equilíbrio, prosperidade, luz, amor é muito vago e no Denthô Reiki você aprende que já é tudo isso. Portanto, sugiro que você coloque cada um dos seguintes itens numa divisão de seu caderno:

- Saúde (o que você deseja para o seu corpo) , meditação, alimento-me regularmente e de forma saudável etc.

- Valores materiais (o que o dinheiro pode comprar).

Por exemplo: declaro que meu carro é ótimo, a casa é confortável, visto-me de maneira original.

- Trabalho (qualidades profissionais).

Por exemplo: declaro que sou criativo, intuitivo, fluo no cotidiano profissional, sou seguro do que faço, minha profissão é ética, a cada dia me atualizo mais no mercado de trabalho, etc.

- Família (tudo o que se relaciona com o ambiente doméstico)

- Relacionamentos afetivos (namoro, romance, casamento).

Relate todos os aspectos que envolvem sedução, sexualidade, romantismo e diversão.

- Amigos (aqueles que não perguntam o que você pode fazer por eles, mas sim o que eles podem fazer por você).

Escreva sobre cumplicidade, troca, diversão.

- Estudo (não adianta pedir sabedoria, pois isso é vago).

Escreva o que deseja estudar: dança, Terapia Corporal, Massoterapia, Yoga, Chi-Kung, teatro, etc.

- Viagens. Detalhe os locais por onde deseja peregrinar. Não adianta escrever, por exemplo, conheço a Itália. Fica vago. Especifique: conheço Roma, Florença, Assis e Veneza.

- Lazer (um aspecto muito esquecido).

Vivencie diversão e prazer para valer que não sejam só passeios em shoppings, mas talvez na natureza, ou ainda fazer cursos de teatro, dançar muito, viver aventuras etc. Quando em formação pergunte o que as pessoas desejam na vida, sempre ouço trabalho, dinheiro, estudo, segurança, etc e pouquíssimos falam em lazer.

- Qualidades pessoais.

O que você mais valoriza? Dou algumas sugestões: contentamento, bom

humor, mente serena, paz.

2. Coloque datas em suas metas. Por exemplo: metas para seis meses, metas para um ano, metas para dois anos, metas para três anos, etc.

3. Tenha flexibilidade. Conforme as metas forem se concretizando, você poderá escrever mais algumas para o futuro. E, quando mudar de ideia, risque o que escreveu e coloque algo novo. Permita-se mudar, pois tudo no universo se modifica.

Existem pessoas que com 17 anos escolheram ser advogado ou economista. Estudaram e se formaram para isso. Agora essas pessoas têm 40 anos. Será que elas ainda gostam do que fazem? Será que não trocariam por turismo, terapia corporal, veterinária, artes plásticas, educação física, etc.

4. As metas devem ser ecológicas, trazendo o bem para todos os seres.

Alguns livros de autoajuda e neurolinguística que prometem sucesso e uma pseudo prosperidade dizem: “O planeta Terra é próspero materialmente, peça o que você quiser que o universo lhe dará”. Isso é uma total falta de consciência e compaixão planetária. O planeta Terra é limitado, não é tão próspero assim. Se todos os seus habitantes tivessem, por exemplo, uma piscina em casa, acabaria com a água doce de oito planetas iguais ao nosso. Se todos os habitantes fossem consumistas ao extremo, nós acabaríamos com a matéria-prima e com todos os animais que não sejam “comestíveis” de três planetas iguais a Terra. Portanto, quando tratamos de prosperidade, que seja amorosa e de saúde, beleza, generosidade, profissional, não só levando em conta metas financeiras, pois isso pode desequilibrar ainda mais o planeta ou apontar na direção do extremo materialismo hoje predominante.

Milhões de pessoas se vendendo por alguns trocados e uma suposta segurança em vez de buscar o simples. Assim em suas metas financeiras: tenha limites, e criaremos um planeta mais equilibrado, justo, ético.

Não adianta ter muito, adianta ser muito.

5. Seja realista. Pedir o impossível é fugir dos próprios sonhos de contentamento.

Alguns escrevem: “subi o Everest num pé só!”, “sou mais rico que Bill Gates”... Isso não passa de delírios para fazer você fugir do que é possível.

Seja também consciente ao aceitar que muito do que já se é e tem constitui fonte de contentamento. Reflita no que Chérie Carter-Scott escreveu: “Lá não é melhor do que aqui”. Quando o seu “lá” se torna um “aqui”, você simplesmente arranja um outro “lá” que parecerá melhor que seu atual “aqui”.

6. Se sentir o desejo de reler e rever suas metas faça-o. Relembrar de tudo o que está escrito é uma forma de conectar-se com seus objetivos.

7. Tudo o que você escrever deverá ter um significado em sua vida. Significado pode ser também algo dado espontaneamente por você, mas que toque seu coração, e não alguma coisa feita por obrigação ou por se submeter a valores antiéticos, retrógrados e injustos da “sociedade”. Pense assim: “Se hoje fosse o último dia de minha vida, eu desejaria ter vivido mais”.

Eu desejaria ter aceitado mais.

8. Sempre que necessário, aplique Reiki no seu caderno. Não importa o estilo. Coloque as mãos no caderno e imponha a energia.

O que você pede a eternidade pode lhe dar		
Peça	Receberá	Que tal...
Uma família unida.	Filhos e parentes sempre perto de você, sem lhe dar liberdade ou sossego. Falta de privacidade. Todos dizendo o que você deve fazer.	Harmonia, aceitação do outro, sinceridade, saúde e bom humor.
Sempre vou cuidar de meus filhos.	Filhos mimados que dependerão sempre de você. Assim não poderá viver sua vida, a fim de cuidar deles.	Filhos autosuficientes, prósperos, saudáveis.
Relacionamento afetivo com muita paz.	Paz? Poderá ter uma união sem prazer, monótona e sem vida.	Paz, sexo, aventura, romance, desejo, malícia...
Muito trabalho.	Isso mesmo, muita ocupação, trabalho, mas dinheiro ou lazer, muito pouco.	Dinamismo, alegria, harmonia.
Uma vida tranquila.	Uma vida entediada, monótona, sempre a mesma rotina.	Prosperidade.
Uma união que dure para sempre.	Se desejar se separar, vai se sentir cheio de culpa ou a pessoa não lhe dará paz.	União enquanto houver amor e cumplicidade.
Vou sempre lutar pelos meus direitos.	Tudo o que você desejar vai ser com muita luta e nada virá facilmente, verão em você a energia de luta e lutarão com você.	Com muita facilidade acredito nas bênçãos.
Vou enfrentar o mundo.	Atrairá tanta confusão na vida que terá até medo de sair na rua e ainda vai dar um novo nome para sua covardia: Síndrome do pânico.	Vou fluir e me harmonizar com o mundo.

Não ter metas.

Nem sempre precisamos ter alguma meta a cumprir para nos sentirmos felizes. Nesses momentos da vida basta ser tolerante, pois é possível conviver muito bem sem metas específicas em algumas ou em todas as áreas da vida.

Por exemplo, num momento de confusão, em que você não sabe bem o que quer, pode buscar orientação nas orações, reflexões ou meditações. Olhe para dentro de si e aguarde uma resposta.

Também não viva só pensando nas metas. Isso seria abandonar o presente para viver o futuro, com tensão e expectativa, enquanto o ideal é ser feliz agora, aproveitando o que já se é e o que se tem.

Imagine que você é o que tem que ser, tem o que tem que ter e está aonde deve estar. O que aconteceria? Dedique um tempo real nessa reflexão e tu observará o que a mesma fará em tua mente. Sugiro que você assista o filme Sansara, de Pan Nalin, que ensina o que muitas vezes "ter" tudo não significa nada.





Capítulo 10

Porque amo os terapeutas

(Cartas aos terapeutas
Holísticos e Reikianos)

Por mais difíceis e dolorosas que são as lutas do cotidiano e façam do homem um ser estressado, reacionário, materialista, retrógrado, duro, sem alma ou capacidade de sentir, sempre esse homem guardará momentos de carinho, amor e amizade que receberá na vida. Abençoado seja quem souber tocar esse homem endurecido, despertando a sua sensibilidade, tirando sua baixa estima, a depressão, a autodestruição, o medo.

Abençoado quem pode comovê-lo, libertá-lo, atingi-lo na alma, relaxá-lo e dar-lhe prazer.

Os terapeutas têm esse dom, esse talento de tocar o coração do paciente, tocar a sua alma, sua sensibilidade e libertá-lo, tirá-lo da apatia da autodestruição e estimulá-lo a liberdade códigos de ética reacionários e retrógrados.

Você terapeuta tem essa dádiva, não a Humaniversidade* e os seus professores e mestres. Você tem o dom. Você é o diferencial do Planeta.

Os pacientes habitantes da “terra de ninguém chamada sociedade”, doentes e desequilibrados vão buscar você. Nós da Humaniversidade somos bons quando podemos ensinar algumas práticas, e mostrar caminhos a você terapeuta. Mas você é o diferencial da humanidade, uma dádiva viva, um coração compassivo num planeta caótico.

Que bom que você existe. A cada terapeuta formado, acredito que podemos fazer desse planeta um local ético e feliz. Você me faz acreditar.

Você sabe que para ser um terapeuta de verdade, terá que fazer muitos esforços, renúncias e sacrifícios. É preciso que você tenha dedicação, muita coragem, humildade um sentido de compaixão e um transbordamento de amor fraternal para abdicar do seu próprio tempo, energia e muitas vezes saúde com o objetivo de tornar o ser humano mais humano, com o coração compassivo e menos hipócrita e baixo astral.

Eu amo os verdadeiros terapeutas com suas dúvidas, inseguranças, variações de humor que como viajantes solitários buscam tratamentos, pontos de meridianos, ervas, florais, aromas, que dedicam horas de sua madrugada a estudar o que é melhor para seus pacientes.

Amo você terapeuta, sempre generoso, que fica vagando pelos corpos e almas de seus pacientes, buscando seus segredos mais íntimos, mostrando que vale a pena continuar vivendo e que é possível viajar nos toques de suas mãos.

Te admiro quando mesmo depois de se formar, estudar, participar de ambulatórios, supervisão e cursos extras, você continua se aprimorando com humildade, fazendo de cada atendimento uma nova obra prima.

Eu te respeito profundamente quando surges no seu consultório com segurança e sempre com carisma inegável emprestando suas mãos seu corpo, alma, sensibilidade e intuição para tratar o ser humano.

Admiro demais os que escolhem esse caminho e profissão que não é “abraçado” pelos meios acadêmicos “oficiais” e assim tornam-se pessoas originais, únicas, pioneiras.

Pessoas que marcam seu jeito de ser no seu trabalho, que criam uma filosofia de vida – A sua Filosofia e não a dos seguidores de gado.

Você terapeuta competente que se empresta inteiro, total, que se expõe, e se entrega por completo sem preconceitos e reserva tudo de bom que tem para que seu paciente se compreenda, equilibre, se fortaleça e caminhe no rumo construindo pela tolerância e amor.

Sou um apaixonado por você, que dá um prazer de profundidade abismal aos que te procuram.

Você terapeuta sabe que o dinheiro e a certeza de um mundo melhor não são as únicas recompensas que podem ter e sim o sorriso, a gratidão, a esperança de levar a felicidade.

Você sente que a massagem tem que sair do coração e não da cabeça. Assim infinitamente te admiro, pois você sabe que cada toque e atendimento significam mais que tudo material e documentam a grandeza do seu ser.

Amo os terapeutas e por eles as terapias e sei que é por eles que nosso modo de vida é eterno e que jamais será superado por qualquer medicina que tenha de se valer da técnica mecânica. Eu não só te aplaudo, como também sou seu cúmplice.

Amo vocês terapeutas:

Armando Austregésilo – por seu pioneirismo e capacidade de se entregar totalmente ao que faz. Sem você a Massagem Oriental não seria o que é. Eu e todos os terapeutas, sempre lhe seremos gratos.

Conceição Gontijo – por me ensinar na prática o que é um coração compassivo e como um terapeuta pode fazer desse planeta um local mais feliz.

Diana Prem Zeenat – por me mostrar quão iluminado e bem preparado pode ser uma pessoa e terapeuta. Abençoado quem estudar com você.

Iassunori Gondo – Seu toque absolutamente forte e oriental me ensinaram o que é uma “acupuntura” com os dedos.

Juliana de Araújo – pelos seus “toques” de amor e energia nos momentos quando preciso levantar e seguir “na luta”.

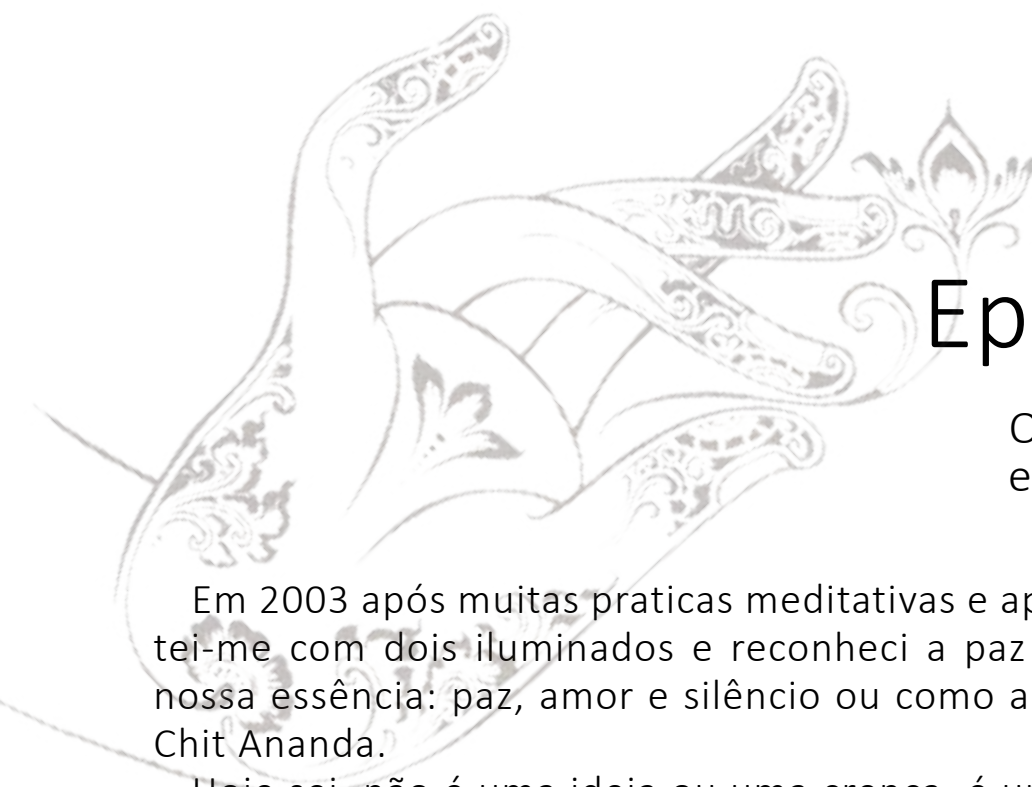
João Júlio de Almeida – pelo seu exemplo de como é possível ser um terapeuta com muito bom humor e vitalidade.

Wilma Agnelli – pelo amor e dignidade com que trata seus pacientes. Você me mostra que é possível atender por mais de 2 horas se preciso, sem olhar no relógio.

Otávio Leal

Texto baseado em Plínio Marcos
Canções e reflexões de um palhaço.





Epílogo

O Reiki
e a paz

Em 2003 após muitas praticas meditativas e aplicações de Reiki senti-me com dois iluminados e reconheci a paz que já somos, que é nossa essência: paz, amor e silêncio ou como apontam os hindus Sat Chit Ananda.

Hoje sei, não é uma ideia ou uma crença, é um saber ou sentir que não sou corpo e você também não, mais mesmo assim devemos cuidar com atenção, generosidade e amor desse veículo.

Compartilho contigo aqui no final desse livro um texto do mestre Lao Tse. Se você entendê-lo é porque entendeu o que é reconhecer quem você é e o que é o seu corpo. E assim, ninguém precisa fazer nada por você. Se não entender esse texto, então ninguém pode fazer nada por você (a não ser você mesmo).

Amor e silêncio.
Otávio Leal (Dhyan Prem)

Capítulo 1

O Insondável (Tao) que se pode sondar
Não é o verdadeiro Insondável.
O Inconcebível que se pode conceber,
Não indica o Inconcebível.
No Inominável está a origem do Universo.
O que é Nominável constitui a mãe de todos os seres
O Ser indigita a Fonte Incognoscível.
O Existir nos leva pelos canais cognoscíveis
O Ser e Existir são a Realidade total.
A diferença entre Ser e Existir,
É apenas de nomes.
Misterioso é o fundo
Da sua unidade.
Eis em que consiste a sabedoria suprema...
Das profundezas do Ser
Nascem todos os seres que existem
O Ser, porém,
É o abismo do Não-existir...

Capítulo 2

Só temos consciência do belo,
Quando conhecemos o feio.
Só temos consciência do bom,
Quando conhecemos o mau.
Porquanto, o Ser e o Existir,
Se engendram mutuamente.
O fácil e o difícil se completam.
O grande e o pequeno são complementares.
O alto e o baixo formam um todo.
O som e o silêncio formam a harmonia.
O passado e o futuro geram o tempo.
Eis porque o sábio age Pelo não-agir.
E ensina sem falar.
Aceita tudo que lhe acontece.
Produz tudo e não fica com nada.
O sábio tudo realiza - e nada considera seu.
Tudo faz - e não se apegando à sua obra.
Não se prende aos frutos da sua atividade.
Termina a sua obra,
E está sempre no princípio.
E por isto a sua obra prospera...

Capítulo 5

O Universo não tem preferências,
Todas as coisas lhe são iguais.
Assim, o sábio não conhece preferências,
Como os homens as conhecem.
O Universo é como o fole de uma forja,
Que, embora vazio, fornece força
E tanto mais alimenta a chama quanto mais o acionamos.
Quanto mais falamos no Universo,
Menos o compreendemos.
O melhor é escutá-lo em silêncio.



Bibliografia

- Reiki – O toque definitivo* – Paula Huran – Ed. Pensamento, 2004.
- Orixá Reiki – Conexão Divina* – Rodrigo Romo – Ed. Abrather, 2003.
- 80 Exercícios Respiratórios* – Ana Maria Marinho – Ed. Ground, 1988.
- Em busca do Samurai* – Sonia Amaral – Ed. Agora, 1987.
- Chi-Gung* – L.V. Carnie – Ed. Pensamento, 1997.
- O Caminho da Cura* – Mestre Lam Kam Chuen – Ed. Manole, 2000.
- O Caminho da Energia* – Mestre Lam Kam Chuen – Ed. Manole, 2000.
- Chi Kung* – Wong Kiew Kit – Ed. Pensamento, 2003.
- Qigong Chinês Ilustrada* – Yu Gongbao – Ed. Roca, 1998.
- Os Manuscritos do Mar Morto*, de Geza Vermes, editora Mercuryo, São Paulo, 1997.
- Os Homens de Qumran*, de Florentino Garcia Martínez e Júlio Trebolle Barrera, Editora Vozes, Petrópolis, 1996.
- O Evangelho Essênio da Paz*, de Edmond Szekely, Editora Pensamento, São Paulo, 1997.
- A Cura pela Imposição das mãos – “tenha confiança”* de Frei Hugolino Back e Pedro A. Grisa – Ed. De Parapsicologia e Psicotronica.
- Cartas do Caminho Sagrado* – Jaime Sams – Ed. Rocco, 1997.
- O Espírito da Águia* – Leo Artese Neto – Ed. Roca, 1996.
- Reiki, amor e transformação* – Jonhnny De’Carli – Ed. Madras, 2004.
- Reiki Sistema Tradicional Japonês* – Jonhnny De’Carli – Ed. Madras, 2003.
- Reiki – A terapia do 3º Milênio* – Jonhnny De’Carli – Ed. Madras, 1999.
- Jesus – Terapeuta e Cabalista* – Mario Satz – Ed. Ground, 1988.
- Manual de Reiki* – Dr. Mikao Usui e Frank . Petter – Ed. Pensamento, 1999.
- A cabala do Dinheiro* – Nilton Bonder – Ed. Imago, 1991.
- Reiki – O caminho do coração* – Upanishad K. Kessler – Ed. Ground, 1998.
- Orações do Cosmos* – Neil Douglas –Klotz – Ed. Triom, 1999.
- A sabedoria do Deserto*– Neil Douglas –Klotz – Ed. Triom.
- Fragmentos de Transparência* – Satyaprem – Ed Leelahouse, 2001.
- Glossário Teosófico* – Helena P. Blavatsky – Ed. Ground, 2000.
- O Espírito da Saúde* – Jean-Yves Leloup- Ed. Vozes, 1997.
- Budismo Puro e Simples* – Hsing Yun – Editora de Cultura, 2002.
- Tai chi chuan – A Alquimia do movimento* – Wu Jyh Cheng – Ed. Objetiva, 1989.
- Qi Gong para a mulher* – Dominique Ferraro – Ed. Ground, 1997.
- Xamanismo*, Mircea Eliade – Ed. Martins Fontes, 1986.

El Gran Libro del Tuina – Juan J. Plasenua – Ed. Océano, 2002 – Espanha.
Chi Kung – Energia Vital – Francisco Pericás – Ed. Alas.
Espírito na Saúde – Lise Mary A. Lima (Org) – Ed. Vozes, 2002.
Textos Budistas e Zen-budistas – Ricardo M. Gonçalves (Org) – Ed. Cultrix, 1992.
Yoga: Mitos e Verdades – De Rose – Uniyoga, 1996